

# Guide nutrition anti-ballonnements *en 7 jours*

Par Dr. Meryem Boudda

Pharmacienne & Nutritionniste diplomee

---

Un guide medical, pas un regime.

Des solutions basees sur la science.

**Bilan offert de 20 min — [fitcenter.ma](https://fitcenter.ma)**

Avenue Mohammed VI, Rabat | [@fitcenter.ra](https://twitter.com/fitcenter.ra)

# Un mot de Dr. Meryem Boudda

---

Ce guide est né d'une observation simple : la plupart de mes patients qui souffrent de ballonnements ne mangent pas "mal" — ils mangent de façon inadaptée à leur biologie. Le ballonnement n'est pas une fatalité. C'est un signal.

En tant que pharmacienne et nutritionniste, j'ai conçu ce programme de 7 jours pour vous donner des réponses concrètes, basées sur la science — pas sur les tendances. Chaque jour a un objectif précis. Suivez-le à votre rythme.

Et si à la fin de ces 7 jours vous souhaitez aller plus loin avec un protocole sur mesure, mon équipe et moi sommes disponibles pour votre bilan offert.

*Dr. Meryem Boudda*

Pharmacienne · Nutritionniste diplômée · Fitcenter Rabat

## Ce que vous allez apprendre

- Pourquoi vous ballonnez : les 3 vraies causes scientifiques
- Quels aliments éliminer en priorité (et pourquoi)
- Quels aliments introduire pour réparer votre flore intestinale
- Une routine quotidienne digestion + hydratation efficace
- Comment maintenir ces résultats après le programme

# Pourquoi vous ballonnez ?

Avant de commencer le programme, il est essentiel de comprendre ce qui se passe réellement dans votre corps. Le ballonnement est un symptôme, pas une maladie.

## 01 **Dysbiose intestinale**

Le déséquilibre de votre microbiote — vos bonnes et mauvaises bactéries intestinales — est la première cause de ballonnements chroniques. Stress, antibiotiques, sucre raffiné : tout cela appauvrit votre flore et provoque une fermentation excessive.

## 02 **Intolérance alimentaire non diagnostiquée**

Le gluten et le lactose sont les plus connus, mais les FODMAPs (sucres fermentescibles présents dans de nombreux fruits, légumes et légumineuses) sont souvent ignorés. Identifier vos intolérants spécifiques change tout.

## 03 **Hypochlorhydrie — manque d'acide gastrique**

Contrairement aux idées reçues, beaucoup de ballonnements viennent d'un MANQUE d'acide gastrique, pas d'un excès. Sans acide suffisant, les protéines ne sont pas bien digérées et fermentent dans l'intestin.

**Bon à savoir :** Ce programme s'attaque à ces 3 causes simultanément. Chaque jour cible un aspect différent de votre digestion pour un effet synergique.

01  
-0  
2

## Eliminer les declencheurs

Les 2 premiers jours sont decides. Pas de compromis.

L'objectif de ces 2 jours est de reduire immediatement la charge inflammatoire de votre intestin. Vous n'allez pas "manquer" de nourriture — vous allez simplement retirer ce qui perturbe votre flore.

### Aliments a eliminer completement

<b>Gluten (ble, orge, seigle)</b>	Provoque une permeabilite intestinale meme sans celiacque
<b>Lactose (lait, fromages frais)</b>	Fermente dans le colon et produit des gaz excessifs
<b>Sucre raffine et boissons sucrees</b>	Nourrit les mauvaises bacteries en priorite
<b>Legumineuses non trempees</b>	Riches en FODMAPs, tres fermentescibles
<b>Chewing-gum et boissons gazeuses</b>	Introduisent directement de l'air dans le tube digestif

### Ce que vous pouvez manger

Riz blanc · Poulet grille · Courgettes cuites · Carottes vapeur · Patate douce · Oeufs · Huile d'olive · Herbes fraiches · Eau plate · Tisane gingembre-citron

**Conseil Dr. Boudda :** Commencez chaque matin avec un verre d'eau tiede avec le jus d'un demi-citron. Cela stimule la production d'acide gastrique et prepare votre systeme digestif pour la journee.

03  
-0  
4

## Reparer et nourrir

Introduire les aliments qui reconstruisent votre flore.

Votre intestin a commence a se calmer. Il est maintenant pret a recevoir les nutriments qui vont reparer sa paroi et reequilibrer votre microbiote. C'est la phase de reconstruction.

### Aliments anti-inflammatoires a introduire

<b>Kefir de chevre ou yaourt nature</b>	Probiotiques naturels pour recoloniser le microbiote
<b>Bouillon d'os maison</b>	Glutamine pour reparer la paroi intestinale
<b>Curcuma + poivre noir</b>	Anti-inflammatoire puissant, active par la piperine
<b>Gingembre frais</b>	Stimule la motilite intestinale et reduit les spasmes
<b>Papaye et ananas (matin)</b>	Enzymes digestives naturelles — papaine et bromelaine
<b>Graines de chia (trempes)</b>	Fibres solubles pour nourrir les bonnes bacteries
<b>Saumon, sardines</b>	Omega-3 anti-inflammatoires essentiels

### Exemple de journee type (Jours 3-4)

<b>Matin</b>	Eau tiede + citron · Yaourt chevre + graines chia trempes · Fruits papaye ou ananas
<b>Midi</b>	Saumon grille + riz basmati + courgettes sautees a l'huile d'olive + curcuma
<b>Collation</b>	Carotte vapeur + 1 c.a.s. tahini
<b>Soir</b>	Bouillon d'os + poulet + patate douce · Tisane gingembre-fenouil

05  
-0  
6

## Routine digestion & hydratation

Le mode de vie compte autant que l'alimentation.

Beaucoup ignorent que la façon dont on mange est aussi importante que ce qu'on mange. Ces 2 jours sont consacrés à la routine — les habitudes qui transforment les résultats courts en changements durables.

### Routine matin (15 min)

- Réveil — 1 verre eau tiède + citron (stimule bile et acide gastrique)
- 10 min après — 5 respirations profondes abdominales (active le nerf vague)
- Petit-déjeuner 20 min plus tard — jamais en moins de 15 min
- Mastication : 20 à 30 mastications par bouchée (la digestion commence dans la bouche)

### Hydratation — les règles essentielles

- 1,5 à 2 litres d'eau par jour — mais PAS pendant les repas (dilue l'acide gastrique)
- Boire 30 min avant les repas, pas pendant ni juste après
- Tisanes recommandées : gingembre, fenouil, menthe poivrée, camomille
- Réduire le café à 1 tasse le matin — il accélère le transit mais peut irriter

### Mouvement — 20 min par jour

La marche après le déjeuner (15-20 min) est l'une des habitudes les plus efficaces pour réduire le ballonnement post-prandial. Elle active le péristaltisme intestinal et aide à évacuer les gaz. Simple, gratuite, efficace.

**Le stress est un ennemi majeur :** Le cortisol (hormone du stress) ralentit la digestion et perturbe le microbiote. Même 5 minutes de respiration consciente avant chaque repas font une différence mesurable sur vos ballonnements.

## 07

## Bilan & habitudes a garder

Ce n'est pas la fin — c'est le debut.

Felicitations. Si vous avez suivi ce programme, vous avez deja reduit significativement votre charge inflammatoire intestinale. Voici comment consolider ces resultats.

### Questions bilan a vous poser

- Mes ballonnements ont-ils diminue ? Apres quels repas ?
- Y a-t-il des aliments que j'ai elimines et dont je n'ai pas ressenti le manque ?
- Mon energie le matin est-elle meilleure ?
- Ai-je moins de sensations de lourdeur apres les repas ?

### Les 5 habitudes a garder a vie

Eau tiede + citron le matin	Preparateur digestif quotidien, ne jamais l'abandonner
Manger sans ecran ni stress	Le systeme nerveux parasymphatique gere la digestion
Tisane digestive le soir	Fenouil ou gingembre — entretient le microbiote la nuit
1 portion de probiotiques/jour	Yaourt nature, kefir ou supplement selon votre tolerance
30 min de marche par jour	La sedentarite est la 4eme cause de ballonnements chroniques

## Votre prochaine etape

Ce guide vous a donne les bases. Mais chaque corps est different. Un protocole personnalise par Dr. Boudda va 3 fois plus loin : analyse de votre microbiote, bilan hormonal, plan sur mesure.

**Bilan offert de 20 min — gratuit, sans engagement**

fitcenter.ma | Avenue Mohammed VI, Rabat | @fitcenter.ra