



Les 3 erreurs qui favorisent les ballonnements

Sans régime, sans stress

Agathe Lalau, Docteure en pharmacie et micronutritionniste

Spécialiste des troubles digestifs et des troubles associés

Qui suis-je ?

"Je suis Agathe Lalau, docteure en pharmacie et micronutritionniste.

Après plusieurs années en officine, j'ai choisi d'accompagner mes patient.e.s différemment, en prenant le temps nécessaire, avec écoute, précision et bienveillance.

Mon parcours inclut deux diplômes universitaires en alimentation santé-micronutrition et en aromaphytothérapie, ainsi que des formations complémentaires sur le microbiote, en endocrinologie, sur les troubles métaboliques et l'alimentation végétarienne.

Spécialisée dans les troubles digestifs et leurs répercussions sur la santé globale, je guide les femmes et hommes que j'accompagne vers un confort digestif retrouvé, une énergie restaurée, et un équilibre durable.

Mon approche repose sur l'écoute bienveillante de chaque situation, sans jugement et sans régime restrictif.

Les 3 erreurs qui favorisent les ballonnements

Votre microbiote intestinal a ses propres besoins pour vivre en équilibre.

J'ai identifié 3 erreurs courantes que la plupart d'entre nous commettent au quotidien, sans le savoir, et qui sabotent les efforts pour retrouver un confort digestif durable.

Ce ne sont pas des fatalités. Ce sont des habitudes simples à ajuster, une fois qu'on en comprend le mécanisme.

ERREUR 1 – BOIRE PENDANT LES REPAS

ERREUR 2 – MANGER TROP VITE

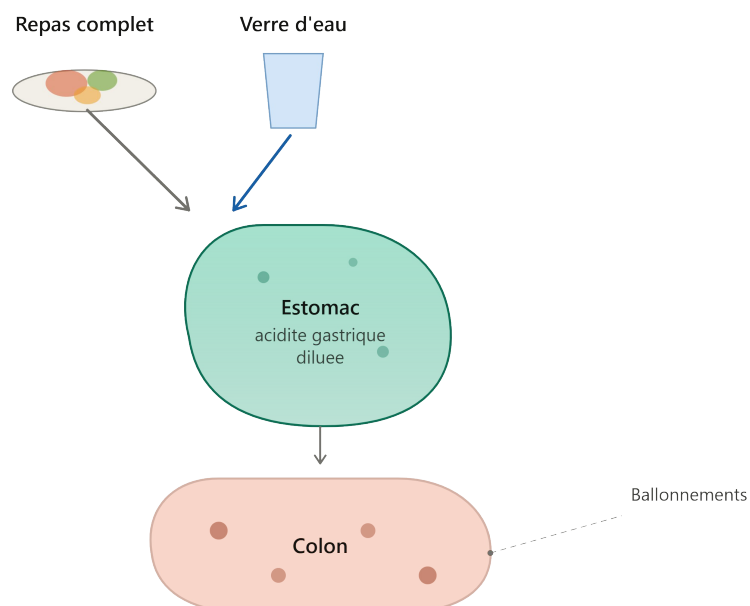
ERREUR 3 – SE SUPPLÉMENTER SANS COMPRENDRE SON INTESTIN

*Et si nous considérions notre microbiote comme un allié avec qui coopérer
plutôt qu'un handicap au quotidien ?*

Erreur 1 — Boire pendant les repas

LE PROBLÈME

Boire un grand volume d'eau pendant le repas dilue l'acidité de l'estomac, nécessaire à la dégradation des aliments. Ce qui arrive ensuite dans l'intestin est moins bien préparé, ce qui favorise les ballonnements.



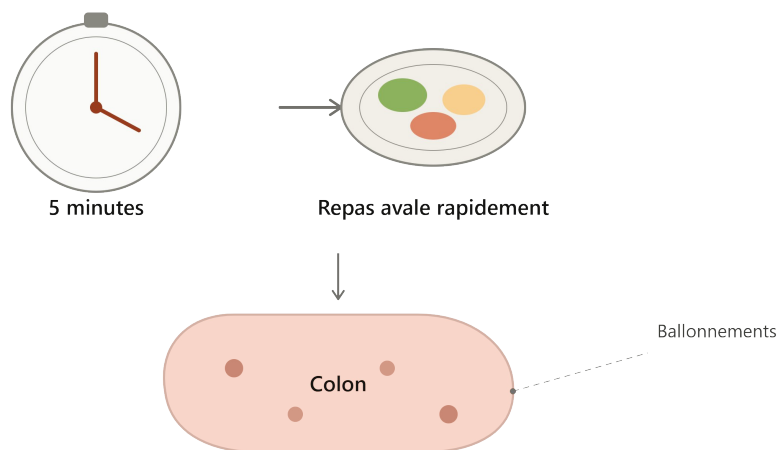
L'ACTION CONCRÈTE

Hydratez-vous principalement entre les repas. Une petite gorgée d'eau pendant le repas ne pose pas de problème, mais évitez d'accompagner systématiquement chaque plat d'un grand verre.

Erreur 2 — Manger trop vite

LE PROBLÈME

Manger rapidement réduit le temps de mastication, ce qui oblige l'estomac à compenser un travail normalement commencé en bouche. Les aliments mal fractionnés sont plus difficiles à digérer et fermentent davantage, ce qui favorise les ballonnements et l'inconfort après le repas.



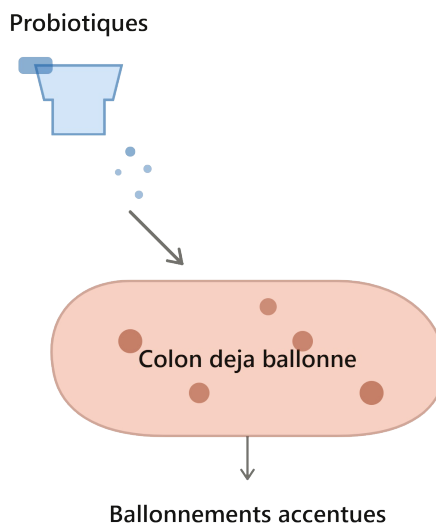
L'ACTION CONCRÈTE

Avant de commencer à manger, prenez quelques respirations profondes pour ralentir le rythme et préparer votre corps à la digestion. Accordez-vous ensuite au moins 20 minutes pour le repas, en posant votre fourchette entre chaque bouchée si besoin.

Erreur 3 — Se supplémenter sans comprendre son intestin

LE PROBLÈME

Prendre des probiotiques quand le ventre est déjà ballonné peut aggraver les symptômes au lieu de les soulager. Sans comprendre d'abord ce qui cause le déséquilibre, ajouter des probiotiques revient à arroser une plante sans savoir si elle a besoin d'eau ou de lumière. Le résultat est souvent plus de ballonnements et non une solution miracle.



L'ACTION CONCRÈTE

Ne vous supplémentez pas en probiotiques sans l'avis d'un spécialiste des troubles digestifs. Un accompagnement permet d'identifier ce qui se passe réellement dans votre intestin avant d'ajouter quoi que ce soit, pour que la supplémentation, si elle est utile, agisse enfin dans le bon sens.

Et si vous compreniez enfin votre digestion ?

Avec **Mon laboratoire digestif**, chaque mois un ou plusieurs audios et un carnet pratique vous aident à mieux comprendre votre digestion et à ajuster, pas à pas, ce qui ne fonctionne pas encore.

Pas de solution miracle en une fois. Une compréhension qui se construit mois après mois, à votre rythme, jusqu'à ce que votre confort digestif devienne enfin durable.

Ce qui vous attend dès l'inscription :

Un journal digestif sur 4 semaines, 4 audios qui expliquent pourquoi et comment,

Et chaque mois 1 podcast et 1 carnet qui vous permet d'améliorer votre confort digestif.

29€ / mois

sans engagement

Prêt.e. à passer à l'action ?

ABONNEMENT- MON LABORATOIRE DIGESTIF

Pour comprendre votre digestion à votre rythme,
mois après mois.

29€ / mois, sans engagement

Je rejoins le laboratoire

APPEL DÉCOUVERTE : UN APPEL POUR FAIRE LE POINT

30 minutes, gratuites, en visio, pour discuter de votre
situation personnelle.

Réserver mon appel découverte