

Les 3 pièges invisibles **QUI T'EMPÊCHENT D'APPAISER TA DIGESTION.**

Le guide pour les repérer, les comprendre et
commencer à les désamorcer.



Après cette masterclass, tu ne regarderas
plus jamais ton ventre de la même façon.

Par @lea.naturodigest



TON VENTRE N'EST PAS TON ENNEMI.



Si tu lis ce guide, c'est probablement que ton ventre a pris **beaucoup trop de place** dans ta vie ces derniers mois (ou années). Pas besoin de te décrire ta journée : tu la connais par cœur. Un coup d'oeil à ton ventre tous les matin en te levant. Le pantalon plus large « au cas où » ton ventre double de volume. La question qui revient avant chaque repas : « est-ce que ça va passer ? »

Tu as déjà **testé beaucoup de choses** : le sans gluten, moins de laitages, des probiotiques, une cure détox, des tisanes, des comptes Instagram bien-être qui promettent le ventre plat en 7 jours. **Et malgré tout ça, ton ventre continue de faire ce qu'il veut.**

Ce n'est pas parce que tu t'y prends mal mais parce qu'on t'a appris à chercher **UNE réponse** (l'aliment coupable) à un fonctionnement qui, chez toi, dépend de **PLUSIEURS facteurs**.

Grâce à ce guide tu vas : repérer les 3 pièges qui t'empêchent de retrouver une digestion légère, et découvrir des exercices concrets pour commencer à sortir de ce flou digestif dès cette semaine.



NOTE IMPORTANTE

Ce guide ne remplace pas un avis médical. Si tes symptômes sont nouveaux, importants ou inquiétants, consulte d'abord un professionnel de santé. Ce que tu vas lire ici est un outil d'observation et de compréhension, pas un diagnostic.

Avant de découvrir les 3 pièges...

🌱 PRENDS UN MOMENT POUR TOI ET RÉPONDS À CES QUESTIONS :

Aujourd'hui, qu'est-ce qui me pèse le plus dans ma relation avec mon ventre ?

Si mon ventre pouvait m'entendre, qu'est-ce que j'aimerais lui dire ?

PIÈGE #1

TU CHERCHES LA SOLUTION... AU MAUVAIS ENDROIT.

Ballonnements, constipation, diarrhée :
souvent ton premier réflexe est de te
demander : “qu’est-ce que j’ai mangé ?”



Alors petit à petit ton quotidien devient
une véritable enquête...

? Lactose ? Tu supprimes.

? Gluten ? Tu fais sans.

? Trop de fibres, trop gras ? Tu ajustes.

Résultat : tu as peut-être déjà supprimé 3, 4, 5 aliments différents
sur les 12 derniers mois. Et ton ventre continue de gonfler. Parce
que la digestion n'est pas un problème à une seule variable.

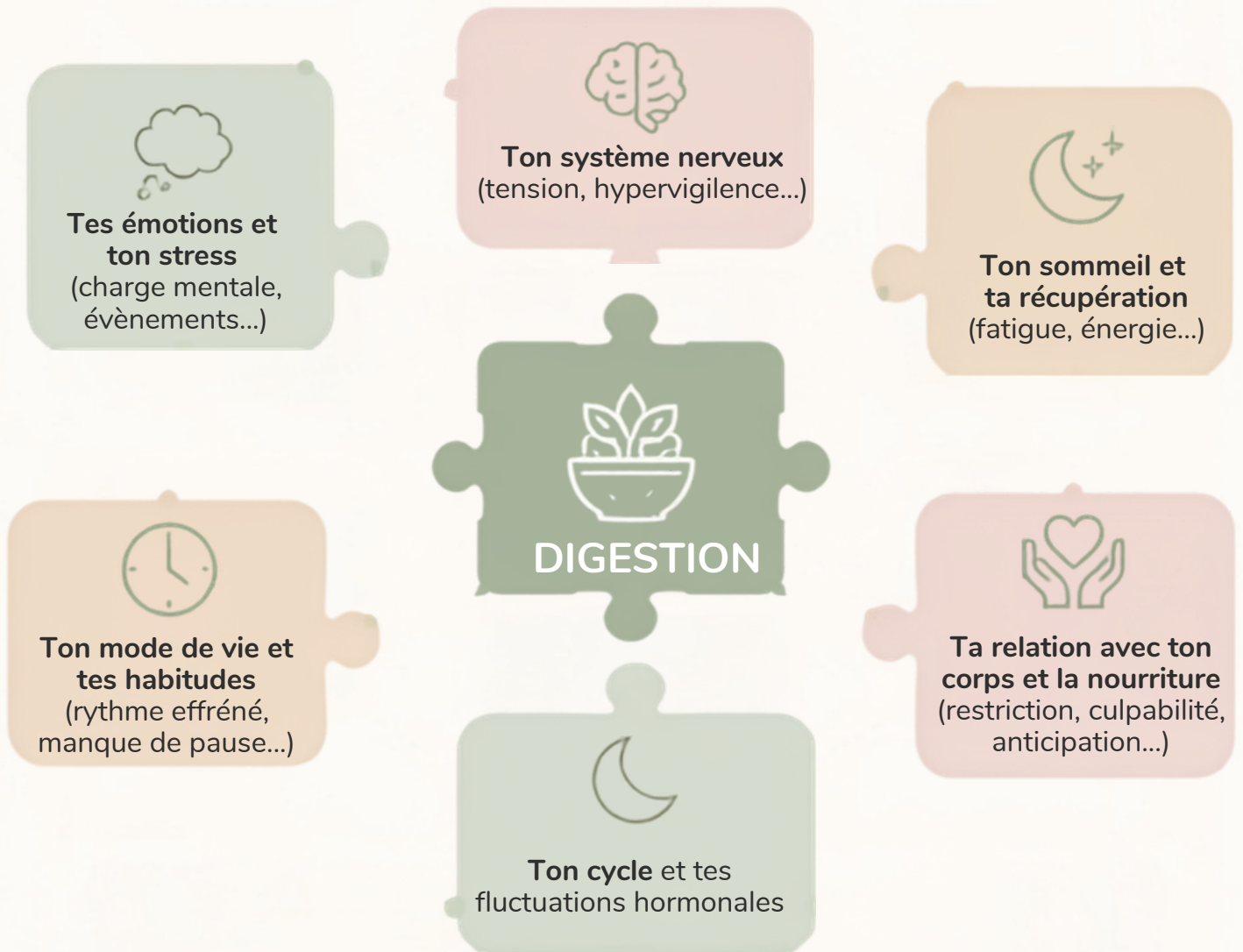


À RETENIR

**Ton ventre ne se résume
pas à ton assiette.**

LE PUZZLE DE TA DIGESTION

TON VENTRE FONCTIONNE EN RÉSEAU.



UN MÊME REPAS MAIS UNE EXPÉRIENCE DIFFÉRENTE :

MARDI

- ✓ Bien dormi
- ✓ Esprit calme
- ✓ Temps de manger
- ✓ Se sent bien



SAMEDI

- ✗ Couché tard
- ✗ Stressée
- ✗ Repas pressé
- ✗ Se sent lourde



“ Ce n'est pas la nourriture qui a changé mais l'état dans lequel tu l'as mangée. C'est ça, « regarder plus large » : observer le contexte réel de chaque épisode. ”

@lea.naturodigest





TA GRILLE D'OBSERVATION

?

Que se passait-il autour de moi et dans mon corps à ce moment-là ?

La prochaine fois que ton ventre réagit, prend le temps de répondre à ces questions :

1

MON VENTRE - QU'EST-CE QUE JE RESSENS ?

- ☐ Ballonnements
 ☐ Douleur
 ☐ Lourdeur
 ☐ Spasmes
☐ Changements de transit
 ☐ Reflux
 ☐ Autre _____

2

MON REPAS - QU'EST-CE QUE J'AI MANGÉ ?

3

MON ÉTAT AVANT DE MANGER :

- ☐ détendue
 ☐ pressée
 ☐ stressée
 ☐ fatiguée
☐ triste
 ☐ agacée
 ☐ inquiète
 ☐ Autre _____

4

MON CONTEXTE - EST-CE QUE J'AI VÉCU QUELQUE CHOSE DE PARTICULIER ?

- ☐ mauvaise nuit
 ☐ journée chargée
 ☐ stress
 ☐ peu de pauses
☐ changement de rythme
 ☐ moment particulier du cycle
☐ émotion forte
 ☐ rien de particulier
 ☐ autre _____

5

CE QUE JE REMARQUE - EST-CE QUE JE TROUVE UN LIEN ?



L'objectif n'est pas de transformer cette observation en nouvelle obsession. Je te propose ici d'observer, faire des liens et chercher ce qui se répète dans ton quotidien.

Tu commences à voir un motif se répéter : c'est ta première piste.

PIÈGE #2

TU NE RÉALISES PAS... À QUEL POINT TON CORPS EST ÉPUISÉ.

Tu continues à travailler, gérer, répondre aux appels, aider tes proches, faire les courses, les repas... Et quand on te demande comment tu vas, tu réponds sans réfléchir : « **Oui, oui. Ça va.** »

Mais en réalité :

Il y a une **fatigue** constante dont tu n'arrives pas à te débarrasser, une **irritabilité** qui sort de nulle part, un **mental** qui tourne sans s'arrêter, du mal à décrocher (malgré l'épuisement), un **nœud** dans le ventre, une digestion **imprévisible**...

Peut-être que j'en fais trop ?

Ton corps t'envoie des **signaux** bien avant d'atteindre son point de rupture : tensions, fatigue, sommeil perturbé, changements de transit, sensibilité accrue, du mal à récupérer, irritabilité, pression...

Tout cela est lié à ton **système nerveux** dérégulé qui reste bloqué en mode survie.



TON CORPS PARLE SOUVENT BIEN AVANT DE CRIER.

Tu n'as pas besoin d'attendre d'être complètement épuisée pour considérer que ton corps mérite ton attention.

Et tu n'as pas non plus besoin de tout changer, supprimer, arrêter du jour au lendemain.

La première chose que tu peux faire c'est : commencer par observer.



MA CHECK-LIST « EST-CE QUE JE TIRE SUR LA CORDE ? »

Coche toutes les affirmations dans lesquelles tu te reconnais.

- ☐ Je me réveille déjà fatiguée
- ☐ J'ai du mal à vraiment déconnecter
- ☐ Je suis souvent dans l'urgence ou la course
- ☐ Je mange régulièrement rapidement ou devant un écran
- ☐ J'ai l'impression d'avoir constamment quelque chose à gérer
- ☐ Je repousse régulièrement mes besoins pour faire passer les autres ou les obligations avant
- ☐ Je dis souvent « ça va » alors que je sens que ça ne va pas vraiment
- ☐ Je me sens tendue sans forcément savoir pourquoi
- ☐ Mon sommeil n'est pas vraiment récupérateur
- ☐ J'ai besoin de contrôler et de ne pas laisser de place à l'imprévu
- ☐ Je surveille beaucoup mes sensations digestives
- ☐ J'ai du mal à m'autoriser à ralentir
- ☐ Je continue même lorsque je sens que j'aurais besoin d'une pause
- ☐ Je me rends compte de ma fatigue seulement lorsqu'elle devient importante

SI TU AS COCHÉ PLUSIEURS CASES...

**Je t'invite à regarder ce que ton corps vit / porte au quotidien.
Il a peut-être aussi besoin de sécurité, de récupération, de
calme, d'espace ou d'écoute.**





JE FAIS LE POINT SUR MES BESOINS

- 1** En ce moment, qu'est-ce que je fais par obligation et qui puise dans mon énergie ?

.....

.....

.....

- 2** Quel besoin est-ce que je repousse le plus souvent ?

☐ repos ☐ un temps pour moi ☐ ralentir ☐ dire non

☐ demander de l'aide ☐ exprimer ce que je ressens

☐ autre

- 3** Et si je commençais par une toute petite chose cette semaine ?

Je pourrais... ..

.....

.....

PIÈGE #3

TU CHERCHES DES SOLUTIONS SANS ÉCOUTER CE QUE TON VENTRE ESSAIE DE TE DIRE.

Tu as peut-être déjà **accumulé** et **testé** énormément de conseils trouvés sur internet :

- Boire plus
- Bouger
- Dormir davantage
- Manger équilibré
- Éviter certains aliments
- Prendre soin de ton microbiote
- Gérer ton stress

Et pourtant, ton ventre ne va toujours pas mieux...



**AS-TU DÉJÀ ESSAYÉ D'ÉCOUTER
LES SIGNAUX DE TON VENTRE ?**

Ton ventre donne des informations :

- une sensation récurrente
- un inconfort persistant
- une réaction dans certains contextes
- une tension à certaines périodes
- une situation qui revient régulièrement



QU'EST-CE QUI REVIENT ?



EXERCICE

Pense à une situation digestive que tu vis régulièrement.



1. MON SYMPTÔME OU INCONFORT LE PLUS FRÉQUENT :

Il apparaît :

- | | |
|--|--|
| ☐ après certains repas | ☐ lorsque je suis sous pression |
| ☐ à certains moments de la journée | ☐ à certaines périodes de mon cycle |
| ☐ dans certaines périodes de ma vie | ☐ je ne sais pas encore |
| ☐ lorsque je suis fatiguée | ☐ autre : _____ |



2. QU'EST-CE QUI SE PASSE DANS MA VIE, EN GÉNÉRAL, QUAND CELA ARRIVE ?



3. QU'EST-CE QUE JE RESSENS ?

Dans mon corps :

Dans ma tête :

Émotionnellement :



ET SI TU NE TROUVES RIEN ?

C'est parfaitement OK. Continue à observer pour développer une relation plus fine avec tes propres signaux.

LES 3 CHOSES À RETENIR

TU N'AS PAS BESOIN DE PLUS DE RESTRICTION OU DE CONTRÔLE
MAIS D'UN PEU PLUS DE CES 3 CHOSES :



1



REGARDER PLUS LARGE :

Ton ventre ≠ ton assiette.

L'alimentation est une partie du puzzle mais pas la seule ! Le sommeil, le rythme de vie, le stress, le système nerveux, le cycle, la fatigue, les habitudes et le vécu ont aussi un impact sur ton ventre !

2



ÉCOUTER AVANT DE T'ÉPUISER :

Apprends à reconnaître les signaux de ton corps avant qu'il soit trop tard.

Au lieu d'attendre que ton corps t'impose une pause, commence à te demander de quoi tu aurais besoin maintenant.

3



EXPLORER AU LIEU D'INTERPRÉTER :

Qu'est-ce que je peux observer et apprendre de ce que je vis ?

La curiosité ouvre la porte à la compréhension, à la compassion et à de meilleurs choix. Là où le jugement, la culpabilité et la colère peuvent parfois faire des dégâts...



REGARDER
PLUS LARGE



ÉCOUTER
PLUS TÔT



EXPLORER PLUS
PROFONDÉMENT

LES 3 CLÉS CONCRÈTES

JE COMMENCE PAR OÙ ?



CLÉ 1. OBSERVER AVANT DE MODIFIER

Avant de supprimer un aliment ou de changer toute ton alimentation, observe quelques jours ce que tu ressens, quand, dans quel contexte, comment tu étais avant le repas, comment tu as dormi, si ta journée était chargée, et ce qui se répète.

Objectif : chercher des tendances, pas des coupables.



CLÉ 2. CRÉER UNE VRAIE PAUSE AUTOUR DU REPAS

Pose ton téléphone, relâche les épaules, prends deux ou trois respirations lentes, regarde ton assiette, puis demande-toi :

"Est-ce que je suis vraiment disponible pour manger ?"



CLÉ 3. APPRENDRE À IDENTIFIER TON ÉTAT AVANT LE REPAS

Mon niveau de tension aujourd'hui :



"Qu'est-ce qui prend le plus de place dans ma tête actuellement ?"

LES 3 CLÉS PRATIQUES

1



ARRÊTE DE CHERCHER LA PERFECTION

Le repas parfait, le complément parfait, le rythme parfait, la routine parfaite... La recherche de la perfection t'épuise mentalement et physiquement !

?

Est-ce que ce que je mets en place m'aide réellement à me sentir mieux ou est une charge en plus à porter ?

2



FAIS DE TON VENTRE UN SUJET D'OBSERVATION, PAS DE SURVEILLANCE



Je remarque que mon ventre réagit davantage dans certaines situations.



Est-ce que mon ventre va gonfler ? Ou je vais avoir mal ? Je m'attends au pire...

3



POSE-TOI UNE QUESTION DIFFÉRENTE

"Comment faire disparaître ça ?"



"De quoi ai-je besoin ?"

Et la réponse peut être très simple :

- manger
- boire
- se reposer
- bouger
- respirer
- m'exprimer
- demander de l'aide
- ne rien faire

! Ces clés sont des pistes d'observation et de mieux-être. Elles ne permettent pas à elles seules d'expliquer ou de solutionner un trouble digestif. Si tes symptômes sont persistants, importants, nouveaux ou inquiétants, ils méritent une évaluation adaptée par un professionnel de santé.

ET SI TU N'AVAIS PLUS À EXPLORER ÇA SEULE ?



L'accompagnement de 3 mois pour arrêter de tourner en rond avec ta digestion et avancer vers un réel apaisement digestif. Grâce à une approche globale, personnalisée et profondément reconnectée à toi.

Tu viens de découvrir les 3 pièges qui t'empêchent d'apaiser ta digestion, les explorer en profondeur avec quelqu'un à tes côtés est la prochaine étape !

Et c'est exactement ce que je te propose avec Au Cœur du Ventre.



CE QUE TU VAS VIVRE PENDANT 3 MOIS



Mieux **comprendre** ce qui influence ta digestion.



Sortir du cercle vicieux : symptôme → peur → + de contrôle → aggravation des symptômes.



Retrouver des repères alimentaires sans vivre dans la surveillance et le contrôle permanent.



Apprendre à mieux écouter les signaux de ton corps.



Identifier ce qui peut concrètement soutenir ta digestion au quotidien.



Mettre en lumière les dimensions émotionnelles et personnelles qui impactent inconsciemment ton ventre.



Avancer avec des ajustements qui tiennent compte de toi, de ton quotidien et de ton évolution.



Arrête de passer ton temps à chercher ce qui cloche chez toi.

Commence à comprendre ce dont ton ventre a besoin.

3 MOIS POUR ALLER PLUS LOIN.



4 RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS

Des séances personnalisées pour écouter, comprendre et avancer pas à pas.



3 PROTOCOLES PERSONNALISÉS ET ÉVOLUTIFS

Des plans sur mesure qui s'adaptent à toi, tes besoins et ta progression.



UN SOIN ÉNERGÉTIQUE

Pour ouvrir un autre espace d'écoute du corps, autour des ressentis, des émotions et libérer les blocages inconscients.



UNE APPROCHE MULTI-NIVEAUX

Pour travailler en profondeur :

- Concret
- Émotionnel
- Physique
- Subtil



Parce que ton ventre mérite un accompagnement adapté à ton unicité.

Au  du ventre



EN CADEAU JUSQU'AU 24 SEPTEMBRE



LE KIT "JE ME RECONNECTE À MON VENTRE".

1



LE TRACKER DIGESTIF

Pour observer ton alimentation, tes sensations, ton contexte et tes émotions

2



LE BILAN DE 7 JOURS

Pour prendre du recul sur ce que tu as observé, identifier les répétitions et faire émerger tes premières pistes.



“

Un outil pour passer de :

"Je ne comprends rien à mon ventre."



"Je commence à voir ce qui se passe."

TU AS COMPRIS LES 3 PIÈGES.

ET SI TU N'AVAIS PLUS À LES EXPLORER SEULE ?

Au Cœur du Ventre est là pour ça.

Un programme de 3 mois pour aller au-delà du simple symptôme, comprendre ce qu'il se passe pour toi, et construire progressivement une relation plus apaisée avec ton corps et ta digestion.

129€/mois

Pendant 3 mois



POUR LES 5 PREMIÈRES INSCRITES

Le kit "Je me reconnecte à mon ventre"

- ✓ Tracker digestif
- ✓ Bilan de 7 jours

Bonus disponible jusqu'au 24 septembre

→ DÉCOUVRIR AU CŒUR DU VENTRE



Au 
du ventre

<https://www.leanaturodigest.fr/aucoeurduventre>



Léa, @lea.naturodigest

