

Une journée pour soulager les ballonnements - SIBO.

☑ Fait	☑
📌 Objectif	💰 Freebie - Programme d'une journée pour soulager le SIBO.



L'objectif est de proposer une routine sur une journée, de tous les comportements à faire en cas de SIBO, les conseils et recommandations sur une journée !

Tous ces conseils ont pour objectif de soulager les douleurs, les ballonnements et rendre la vie et l'alimentation moins dur à gérer au quotidien.

En aucuns cas, ils remplacent un traitement médical ou un diagnostic ou un accompagnement. Ils sont là pour te rendre la vie plus facile.

Ces conseils sont des alternatives et recommandations à implémenter dans son hygiène de vie en attendant d'être réellement accompagné dans un suivi car ils ne traitent pas la cause.

Pour soulager un SIBO durablement, ça prend :

- D'identifier le type de **SIBO** ou le **type d'IMO** ou un **SIFO** - tous ont des signes en communs mais la cause est différente
- Adapter le **protocole alimentaire et des complémentaire alimentaires** sur plusieurs phases de tests (qui permettent ou non de voir l'éradication du SIBO).
- Retrouver une **routine alimentaire par la réintégration lente des aliments** autrefois sensibles.

[Et c'est exactement ce que je te propose dans mon accompagnement](#)

Matin : Ton ventre est plat - mais ça va pas durer donc...

- Ne pas mettre de vêtements serrés.

Au réveil : Avant le petit déjeuner, au choix

- Mauvaise météo : Une petite séance de yoga de 20 min - J'aime beaucoup Charlie Follows ou Yoga with Adrienne sur youtube.
- Super Météo : Une petite marche de 20 min pour prendre le soleil Ou Remplacer les transports en communs par du vélo ou de la marche

Le petit déjeuner :

- Un bon petit déjeuner riche en **choline** pour la synthèse d'acetyl choline ; neurotransmetteur principale du nerf vague.
- Tu remplaces les produits complets industriels tant que tu es sensible aux fibres.
 - En fonction de ton ressenti, de tes habitudes.
 - Pain blanc : 24g :
 - Pain au blé levain : 109g = 2 tranches (Option viable à terme)
- Tu évites les produits laitiers ou on diminue les quantités.
 - Remplacer le beurre par de l'huile d'olive (max 20 ml, donc 1 cuillère à soupe)
 - Si tolérant : maximum 20g de beurre.
- Activer la bile et réguler le complexe moteur migrant (si diarrhée++).
 - **Chicorée ou Jus de citron + eau** ou une **infusion biliaire** au gingembre ou au Chrysanthellum Americanum (AKA, chrysanthème d'or pour les "intimes")
 - **Éviter le café** - disruption du complexe moteur migrant et "effet chasse d'eau"

BIEN MASTIQUER

- Chaque bouchée doit devenir liquide avant d'être avalée
- Technique de la fourchette posée :
 - À chaque bouchée tu poses ta fourchette
- Éviter les écrans ou les émissions suspens ou stressante.



Il existe une petite fourchette prévue à cette effet ; qui vibre à la vitesse de reprise. Elle capte la salive et détermine quand là il faut mastiquer et attendre avant la prochaine bouchée.
<https://slowcontrol.fr/>

Après un gros repas :

- Boire une tisane riche en **fenouil, carvi, gentiane, absinthe, pissenlit**. J'ai trouvé ce mélange très pertinent :
 - https://www.sunday.fr/sunday-the-amer-bio-forte-melange-herbes.html?srsftid=AfmBOooGQ_0iy2vydlvO2SziWQcS2VRlr8ils10uvTaZlxkXVUd3bJbj

Exemple de recette qui comprend tous ces éléments

- Omelette aux épinard, féta, pignon de pain :**
 - 1 tasse de jeune pousse d'épinards = 38g
 - 1/4 de feta, émietté = 34g
 - 1 cuillère à soupe de lait - sans lactose ou lait végétal lowfodmaps
 - 2 oeufs = 94g
 - 1 cuillère à café de beurre ou remplacer par 1 cuillère à soule d'huile d'olive + 1 cuillère à soupe de pignon de pin.
 - 1 tranche de pain d'épeautre au levain.

1. Ramollir les épinards et les féta dans une poêle.
2. Battre les oeufs légèrement avec le lait
3. Fait fondre le beurre ou déposer le filet d'huile d'olive.
4. Verser le mélange d'oeuf et mettre un couvercle pour que la surface de l'oeuf cuise.
5. Verser le mélange d'épinard sur une moitié de l'omelette puis couvrir 20 seconde
6. Recouvrir de pignon de pins et plier l'omelette en tacos
7. déposer sur une tranche de pain grillé

Source : Monash university Fodmap Diet

Après le petit déjeuner

- Faire une balade digestive de 15-20 min.
- Ne pas grignoter entre les repas : 4h entre chaque repas.
- Manger assez tôt le soir pour te laisser une période de 12h de jeun et ainsi activer le complexe moteur migrant.

Au restaurant ou chez toi pour les repas principaux.

- S'armer d'enzymes à spectre large pour encaisser la diversité des fibres, des protéines et des lipides ainsi que les divers quantités
 - <https://www.amazon.fr/Enzymedica-Enzymatique-Ballonnements-LAbsorption-Nutriments/dp/BOC6M4H3XZ?th=1>

Boire s'hydrater après - et non pendant - le repas pour ne pas diluer la concentration enzymatique et limiter la stagnation des aliments.

Cas spécifique :

Si diarrhée :

En dehors des repas

- Charbon actif** : <https://www.sunday.de/fr/gelules-charbon-actif-issu-bois-de-hetre.html>
 - Max 4g / jour
 - En dehors des repas -
 - Médicament et complémentation : 1h avant ou + de 2h après
- Glutamine** : <https://www.nutri-logics.com/shop/product/glutadyn/ae967933-0856-4b8a-80f7-f58677f50abe>
 - + de 5g / jour
 - Durée : 1-2 mois max.
 - En dehors des repas.
- Ne pas oublier les électrolytes si plusieurs diarrhées par jour

Si constipation :

- Oxy powder** : https://fr.hebronnutrition.com/products/global-healing-oxy-powder-colon-cleanse-detox-cleanse-colon-cleanser-detox-for-weight-loss-constipation-relief-for-adults-bloating-relief-for-women-men-cleanse-for-weight-loss-60-capsules?variant=42923729879260&stkn=fdda09d0fa89&glsource=gpm&gad_source=1&gad_campaignid=23389509324&gbraic_h42sTDDoz1QUI_BrKnzVNGP&gclid=CjwKCAiAqprNBhB6EiwAMe3yhISTZJofITg0NDNtaMVOL6nn1c_4RiNKSDCSDBUFL
 - 4 gélules - 2h après les repas, au coucher.
- Eau chaude** :
 - le matin à jeun
- Triphala** : https://www.sunday.de/fr/triphala-gelules.html?utm_campaign=FR_NEM_PLA_GE_Shopping_sunday.de/fr&utm_id=22606233587_id2:22606233587_id3:1788521336948
 - matin à jeun
 - Au coucher le soir.

Collations :

Je te conseille vivement de préparer à l'avance ces **délicieux biscuits à l'avoine**

- 1 tasse de flocons d'avoine - 83g
 - 1 tasse de sucre brut - 208g
 - 3/4 de tasse de noix de coco séchée - 68g
 - 1 tasse farine ordinaire sans gluten - 135g
 - 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire
 - 1/2 tasse de beurre/huile d'olive
 - 2 cuillères à soupe d
 - 3 cuillère à soupe d'eau bouillante.
-
1. Four à 180°C + huiler la plaque et tapisser de papier sulfurisé.
 2. mélanger les ingrédients secs dans un saladier
 3. Ajouter les ingrédients humides et mélanger à l'aide d'un cuillère en bois pour l'obtention d'une pâte bien homogène

4. Faire 12 boules de même taille avec la pâte et les déposer de manière espacée sur le papier sulfurisé
5. Appuyer doucement sur chaque boule à l'aide d'une fourchette.
6. Cuire les cookies pendant 15-18 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés
7. Bien laisser refroidir et placer dans une boîte hermétique.

Source : Monash university Fodmap Diet.

Avant le dîner :

- Le **psyllium** - ou les graines de lins sont mieux tolérés (moulé, 1c. à soupe, au début puis augmenter). Technique moins efficace pour les personnes constipées.
- Huile essentielle de menthe poivrée.**
 - Elle est connue pour capter l'air et le gaz, ce qui diminue les **ballonnements**.
 - Usage ponctuel.
 - En gélule, 1 avant le repas - à préparer en pharmacie.
 - Vérifier la certification HEBBD ou HETC de l'huile essentielle.
 - **Contre indiqué en cas de reflux.**

Au dîner :

- Assurer un **jeun de 12h** après le dîner - manger tôt.
 - Adapter l'heure de votre dernier repas en fonction de l'heure du petit déjeuner.
- Associer uniquement un légume qui vous convient avec une protéine qui vous convient. On évite tout type de céréales.

Après le dîner

- Terminer avec une **tisane de graine de fenouil/carvi**
 - 20 cl
 - Éviter les ballonnements.
- Mettre une **bouillotte sur le ventre.**
 - Douleurs digestives

Liste aperçu des légumes et des quantités :



Ceci est un aperçu de la rigueur du protocole alimentaire nécessaire pour calmer la réaction inflammatoire du SIBO et du SII.

Après ce **Freebie** tu vas recevoir différents mails de recommandations sur le SIBO, comment on l'accompagne, quel régime pour t'accompagner, les pistes à explorer en cas de SIBO, sur le protocole de préparation au tests du SIBO (€), des recettes (€)

Et si tu souhaites t'informer d'avantage sur mon offre GUT-RESET et voir ensemble si l'accompagnement - ou moi - te conviendrait. [C'est ici que ça se passe](#)

Ingrédient	Quantité originale	Poids approximatif en grammes
Asperge cru	1 tige	30 g
Cœurs d'artichaut cru	1/8 cup	16 g
Betterave crue	¼ cup	75 g
Broccoli crue (tête)	½ cup	45 g
Choux de Bruxelles cru	2 sprouts	75 g
Choux blanc cru	½ cup	75 g
Carotte (orange) crue	1 cup	75 g
Céleri (branche) cru	1 stick	51 g
Bulbe de fenouil cru	½ cup	75 g

Télécharger l'application de la MONASH university FODMAPS

<https://apps.apple.com/fr/app/monash-fodmap-diet/id586149216>

(Et c'est avec ça aussi que nous allons travailler si tu choisis d'être accompagner)

Ingrédient	Quantité originale	Poids approximatif en grammes
Haricot vert cru	10 beans	75 g
Le vert du poireau cru	1/3 cup	75 g
Algue Nori séchée	1 sheet	3 g
Petit pois (congelés ou boîte)	¼ cup	75 g
Pousses d'épinards (crués)	1 ½ cups	75 g
Épinard cru	2 cups	75 g
Courge spaghetti cuite	½ cup	75 g
Courgette crue (verte ou jaune)	¾ cup	67 g