Le matin ton ventre est plat…
et le soir t’as l’air enceinte ?



Ventre léger, esprit serein

Le guide anti-ballonnements

La science expliquée simplement · les rituels de grand-mère · 58 recettes · un plan de 7 jours

Ludmila · coach nutrition certifiée & coach fitness diplômée

@ludmila_coachnutrition

MON HISTOIRE

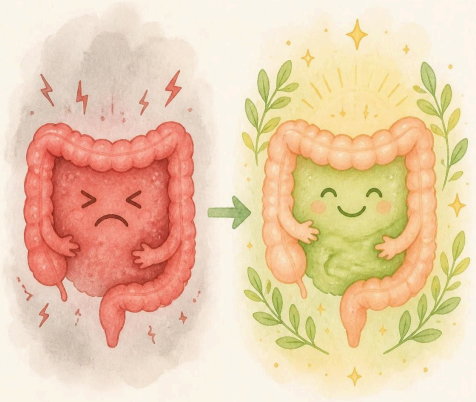
Pourquoi ce guide

Après mes deux grossesses, j'avais souvent le ventre gonflé, surtout le soir.

Chez ma grand-mère, on ne parlait pas de « ventre plat ». On parlait de **manger simple, cuisiner maison et prendre soin de sa digestion** : une tisane après le repas, un bocal de légumes fermentés sur la table, une soupe chaude le soir.

Dans ce guide, je te partage ces habitudes et ces recettes, adaptées à notre vie de mamans pressées.

🌿 Je ne vends aucun complément alimentaire : tout ce qu'il y a dans ce guide se trouve dans ta cuisine.



Sommaire

Comprendre ton ventre 4

Ton intestin, ton deuxième cerveau 5

Pourquoi mon ventre gonfle ? Les 6 causes 8

Après la grossesse : le diastasis 15

Quand consulter 17

Respirer et bouger 18

Constipation, gluten, boire : le vrai et le faux 22

Mes aliments amis du ventre 25

Mes rituels et ma journée anti-ballonnements 27

Mon plan d'urgence en 30 minutes 29

Partie 1 · Les tisanes 30

Les tisanes de ma grand-mère 34

Partie 2 · Les fermentés maison 40

Le kéfir de ma grand-mère 44

Partie 3 · Les soupes douces 45

La zeamă de ma grand-mère 47

Partie 4 · Mes recettes légères 49

Ton plan sur 7 jours et tes menus 54

Mes outils : journal, checklist, dictionnaire 57

Mes sources 60

© 2026 Liudmila Hermieu · Tous droits réservés. Ce guide est réservé à ton usage personnel : merci de ne pas le copier, le partager ou le revendre.

COMPRENDRE

Ventre plat le matin, ballon le soir ?



Ce n’est ni un manque de volonté, ni une fatalité. Ton ventre réagit à des signaux précis.

Le mystère du matin et du soir

Au réveil, ton ventre est souvent plat et souple. En fin de journée, après les repas, le stress et les heures assise, il ressemble à un petit ballon tendu.

Même en mangeant « sain » !

Salades, crudités, fruits… et pourtant l’inconfort arrive. Certaines fibres et certains sucres des végétaux fermentent vite : ce n’est pas « mauvais », c’est une question de quantité et de préparation.

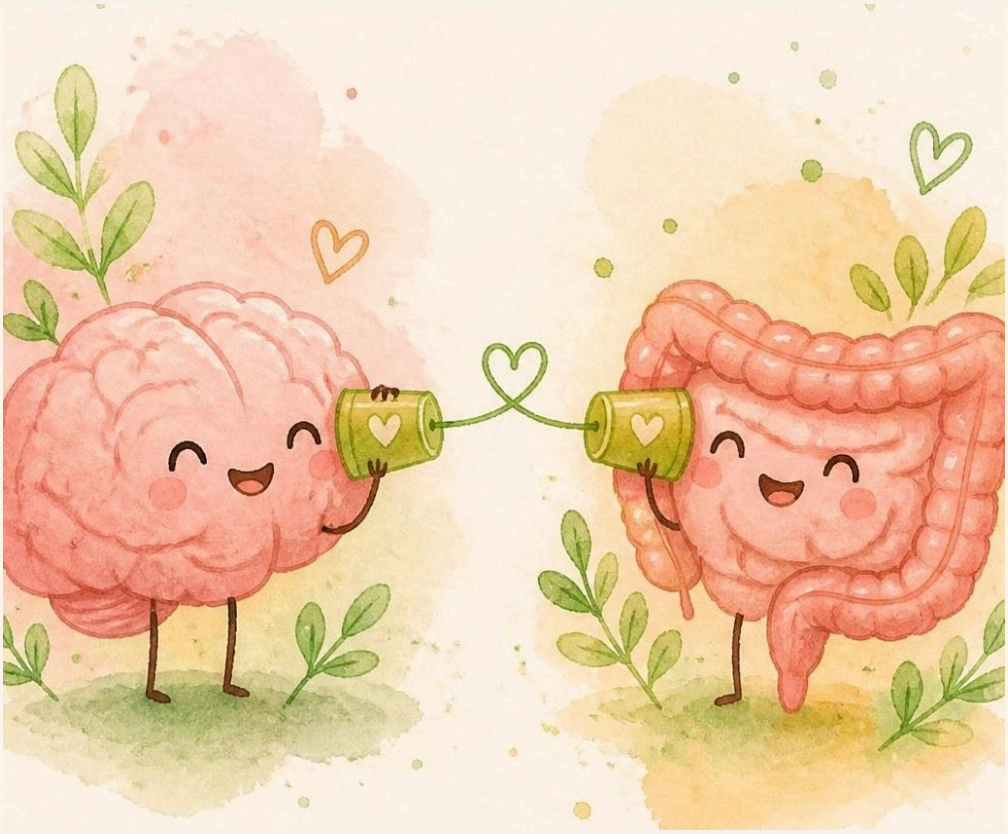
Ce n’est pas du gras

Gagner 3 cm de tour de taille en une journée, ce n’est pas une prise de poids. Ce sont surtout des gaz, le contenu de l’intestin et la façon dont les muscles du ventre et le diaphragme se placent.

Bonne nouvelle : tout ce qui change dans la journée peut aussi s’améliorer avec des gestes de la journée. C’est tout l’objet de ce guide.

COMPRENDRE

Ton intestin, ton deuxième cerveau



IMAGINE…

Ta tête et ton ventre sont deux amis qui se téléphonent toute la journée. Le fil du téléphone s'appelle le **nerf vague**.

UN PETIT CERVEAU DANS LE VENTRE

Ton intestin a son propre réseau de neurones, environ 500 millions. Il sait digérer tout seul, même sans ordre de la tête. C'est pour ça qu'on l'appelle le « deuxième cerveau ».

CE QUE ÇA CHANGE POUR TOI

Quand tu es stressée, la tête appelle le ventre : « Vite, on se dépêche ! » Et le ventre se crispe. Quand ton ventre va mal, il rappelle la tête… et ton humeur baisse. Calmer l'un aide l'autre.

COMPRENDRE

Comment fonctionne vraiment l'intestin

1. **La bouche**
   Tout commence ici. Bien mâcher prépare le travail de l'estomac. Manger vite fait aussi avaler de l'air.

2. **L'estomac**
   Il brasse et prépare les aliments, puis les envoie petit à petit vers l'intestin.

3. **L'intestin grêle**
   C'est là que la plupart des nutriments passent dans le sang.

4. **Le côlon**
   Il récupère l'eau. Les bactéries de ton microbiote y transforment les fibres, ce qui produit aussi un peu de gaz : c'est normal.

5. **Le péristaltisme**
   Des vagues de contraction font avancer le tout. Le mouvement, la régularité et les fibres l'aident.

Le réflexe du matin : après le petit-déjeuner, le côlon se met en mouvement. C'est le meilleur moment pour aller aux toilettes, sans se presser.

COMPRENDRE

Le microbiote : ton jardin intérieur



Des milliers de milliards d'habitants

Environ 38 000 milliards de bactéries vivent surtout dans ton côlon : bien plus que d'étoiles dans notre galaxie. Elles pèsent environ 200 grammes.

Ce qu'elles font pour toi

Elles transforment les fibres que tu ne digères pas en petites molécules (comme le butyrate) qui nourrissent les cellules de ton côlon. Elles participent à la fabrication de certaines vitamines et dialoguent avec ton système immunitaire, très présent dans l'intestin.

Ce qui abîme le jardin

Une alimentation pauvre en fibres et très transformée, l'alcool, le manque de sommeil, le stress permanent. Les antibiotiques aussi le bousculent : prends-les quand ton médecin les prescrit, ton jardin repousse.

Comment l'arroser

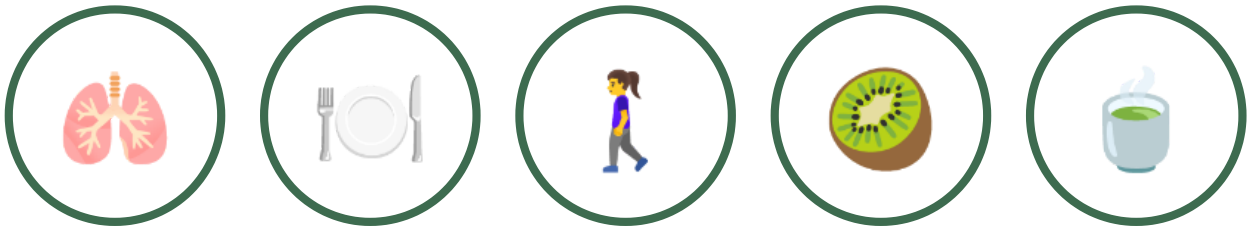
De la variété végétale (légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses, graines, herbes, épices) et un peu d'aliments fermentés, introduits doucement.

Le défi des 30 plantes : dans une grande étude (American Gut Project), les personnes qui mangeaient plus de 30 végétaux différents par semaine avaient un microbiote plus varié que celles qui en mangeaient moins de 10. Herbes et épices comptent !

COMPRENDRE

Pourquoi mon ventre gonfle ?

Ton ventre n'est pas « méchant ». Il te parle. Dans les pages suivantes, je t'explique avec des dessins, comme à un enfant, **les 6 raisons les plus fréquentes**. Pour chacune : ce qui se passe, ce que tu sens, et ma solution.



Trouve ta cause en 10 secondes

Mon ventre gonfle surtout…	C'est peut-être…
les jours de stress, quand je suis pressée	1. Ta tête et ton ventre se parlent
quand je mange vite, debout ou devant un écran	2. L'air avalé
après certains aliments (oignon, haricots, chou cru…)	3. Les bulles des bactéries
en fin de journée, alors qu'il est plat le matin	4. Le diaphragme qui pousse
quand je ne vais pas aux toilettes depuis plusieurs jours	5. Le transit escargot
après un soda, une eau gazeuse ou un chewing-gum	6. Les bulles des boissons

1. Ta tête et ton ventre se parlent



CE QUI SE PASSE

Quand tu es stressée, ta tête envoie un message « danger, on se dépêche ! » au ventre par le nerf vague. Le ventre se crispe et digère moins bien.

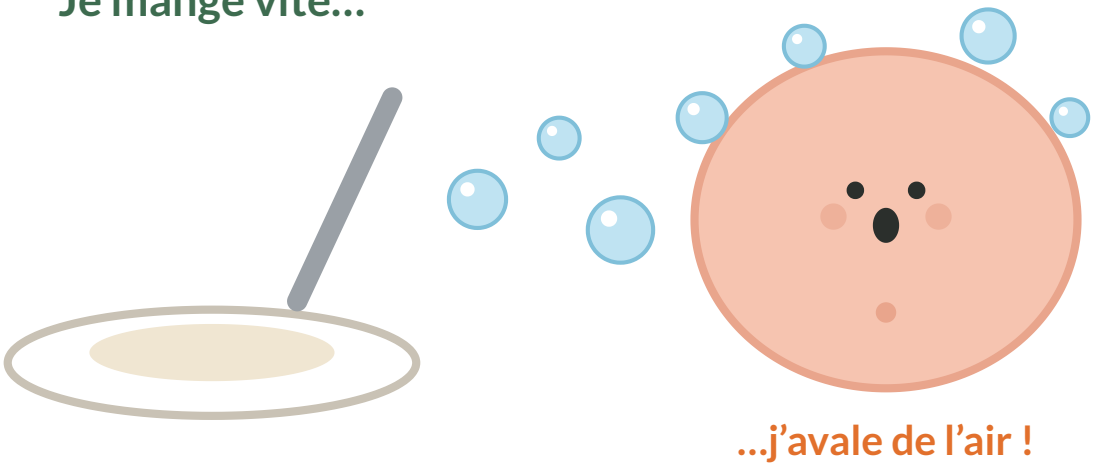
CE QUE TU SENS

Un ventre noué ou gonflé les jours chargés, même quand tu as bien mangé.

MA SOLUTION

Respire avec le ventre 5 minutes (page « La respiration qui dégonfle »), mange assise et sans écran, et bois une ceai de tei le soir.

2. J’avale de l’air



CE QUI SE PASSE

Quand on mange vite, on avale de petites bulles d’air à chaque bouchée. L’air descend dans le ventre et le gonfle comme un ballon.

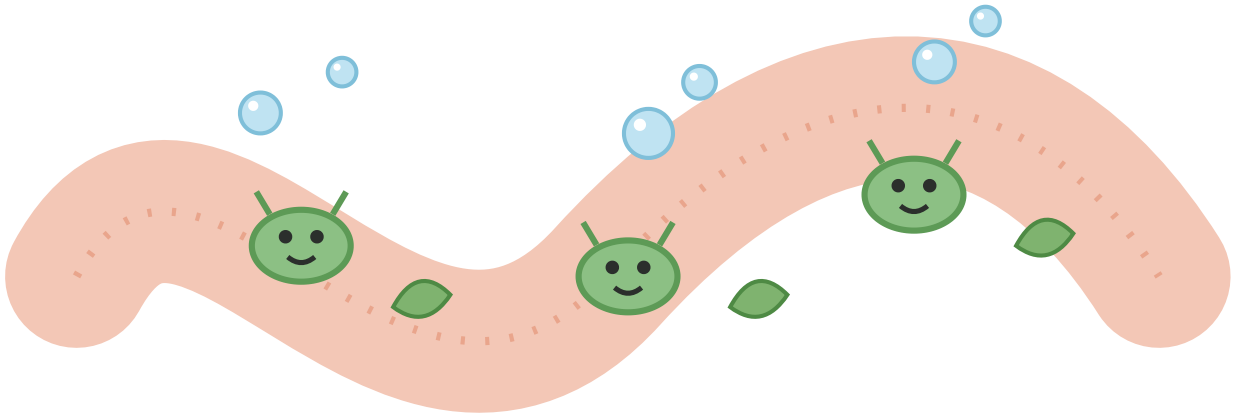
CE QUE TU SENS

Un ventre tendu juste après le repas, des rots.

MA SOLUTION

Pose ta fourchette entre deux bouchées, mâche longtemps, mange assise. Un repas = au moins 15 minutes.

3. Les bulles des bactéries



Mes petites bactéries mangent les fibres… et font des bulles

CE QUI SE PASSE

Dans ton intestin vivent des milliards de petites bactéries : ton microbiote. Elles mangent les fibres que tu ne digères pas… et en mangeant, elles font des bulles de gaz. C'est normal et c'est bon signe : elles travaillent pour toi !

CE QUE TU SENS

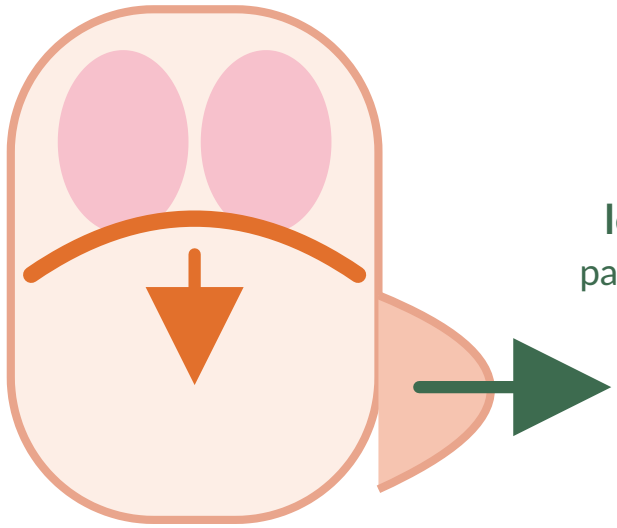
Un ventre qui gonfle quelques heures après certains aliments : oignon, ail, haricots, chou cru, certains fruits.

MA SOLUTION

Augmente les fibres doucement, préfère les légumes cuits quand ton ventre est sensible, commence les fermentés par une cuillère par jour, et bois une tisane fenouil après le repas.

POURQUOI MON VENTRE GONFLE ?

4. Le diaphragme qui pousse



CE QUI SE PASSE

Le diaphragme est le grand muscle de la respiration, comme un parapluie sous tes poumons. Chez certaines femmes, quand il y a un peu de gaz, il pousse vers le bas au lieu de se relâcher, et le ventre part en avant.

CE QUE TU SENS

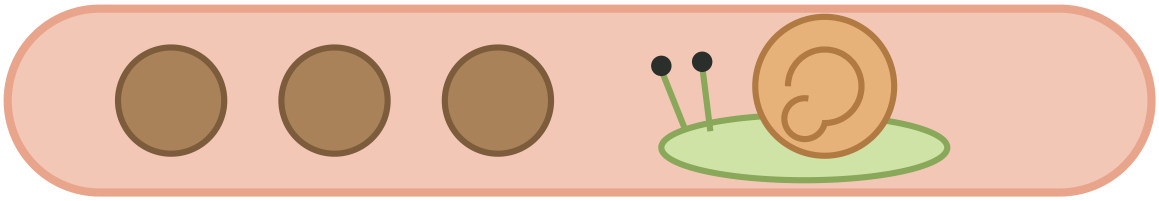
Un ventre plat le matin, qui gonfle beaucoup au fil de la journée, « comme enceinte » le soir.

MA SOLUTION

Apprends la respiration du ventre (page « La respiration qui dégonfle »), 5 à 10 minutes, 2 fois par jour.

5. Le transit escargot

Le transit fait l'escargot…



ça bouchonne, ça pousse, le ventre gonfle

CE QUI SE PASSE

Quand le transit est lent, les selles restent longtemps dans l'intestin. Ça bouchonne comme dans un embouteillage, et les bactéries ont plus de temps pour faire des bulles.

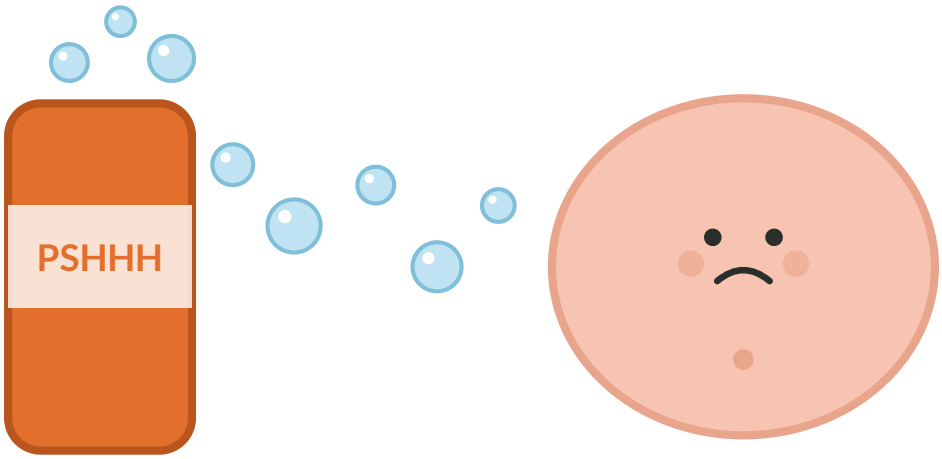
CE QUE TU SENS

Un ventre lourd et gonflé, l'impression de ne pas « finir », peu de selles dans la semaine.

MA SOLUTION

2 kiwis verts par jour, des fibres petit à petit, bouger chaque jour, un petit tabouret sous les pieds aux toilettes (page « Constipation »).

6. Les bulles des boissons



Soda, eau gazeuse, chewing-gum

CE QUI SE PASSE

Les sodas et l'eau gazeuse contiennent des bulles. Le chewing-gum fait avaler de l'air. Tout ça finit dans ton ventre.

CE QUE TU SENS

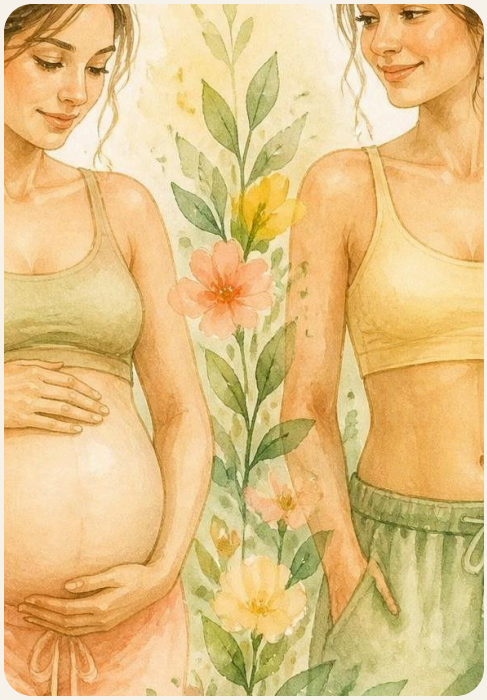
Un ventre gonflé et des rots juste après avoir bu.

MA SOLUTION

Remplace par de l'eau plate, de l'eau citronnée ou une tisane chaude. Garde les bulles pour les jours de fête.

COMPRENDRE

Après la grossesse : le diastasis



La fermeture éclair ouverte

Tes deux muscles grands droits (les « tablettes de chocolat ») sont reliés par une bande de tissu, la ligne blanche. Pendant la grossesse, elle s'étire. Chez beaucoup de mamans, l'écart se referme en partie seul, mais pas toujours.

Comment le reconnaître

Allongée sur le dos, genoux pliés, quand tu relèves la tête, une petite « bosse » en forme de toit apparaît au milieu du ventre, ou tes doigts s'enfoncent entre les deux muscles.

Ta gaine naturelle

Le muscle transverse, tout au fond, entoure ta taille comme une ceinture. C'est lui qu'on réveille en premier, avec la respiration et le périnée.

Et la cellulite, les jambes lourdes ?

La cellulite touche presque toutes les femmes : ce n'est ni une maladie ni ta faute. Si tes jambes sont douloureuses, gonflées des deux côtés et que les régimes n'y changent rien, parles-en à ton médecin.

Mon conseil de coach : au Québec, une physiothérapeute en rééducation périnéale et pelvienne peut mesurer ton diastasis et te donner des exercices adaptés. En France : un kinésithérapeute ou une sage-femme.

MANGER

Manger en paix



La façon dont tu t'assieds devant ton assiette change la façon dont tu digères.

La boule au ventre avant la première bouchée

À force d'avoir mal, on finit par avoir peur de manger. Cette tension met le corps en mode « alerte » et la digestion passe au second plan.

Manger vite, debout ou devant un écran

Un repas avalé en 8 minutes en répondant aux messages, c'est plus d'air avalé et des morceaux mal mâchés.

Le cercle vicieux

Plus tu as peur de gonfler, plus tu te crispes, plus tu sens ton ventre. Pour sortir de la boucle, on rassure le corps, repas après repas.

Mes 3 gestes avant de manger : 3 grandes respirations par le ventre · poser la fourchette entre deux bouchées · mâcher jusqu'à ce que la bouchée soit presque une purée.

IMPORTANT

⚠️ Quand consulter

Ce guide parle d'habitudes du quotidien. Il ne remplace pas un avis médical. **Parle à ton médecin si ton ventre gonflé :**

- revient très souvent ou dure depuis plusieurs semaines
- s'accompagne de douleurs fortes, de fièvre ou de vomissements
- s'accompagne d'une perte de poids sans raison
- s'accompagne de sang dans les selles ou d'un changement durable du transit

Enceinte, allaitante ou sous traitement ? Demande l'avis de ton médecin ou de ton pharmacien avant de boire des tisanes tous les jours.

RESPIRER

La respiration qui dégonfle

Normalement, quand il y a un peu de gaz dans l'intestin, le **diaphragme se relâche** et les **muscles du ventre se contractent** pour garder le ventre en place.

Chez certaines personnes qui ont le ventre très gonflé, des chercheurs ont observé l'inverse : le diaphragme pousse vers le bas et le ventre se relâche vers l'avant. Le ventre gonfle alors beaucoup, même avec peu de gaz. À la Mayo Clinic, des kinésithérapeutes apprennent à ces patients une respiration avec le diaphragme.

Mon exercice : la respiration du ventre

5 à 10 minutes · 2 fois par jour

1. Allonge-toi sur le dos, genoux pliés, ou assieds-toi bien droite.
2. Pose une main sur ta poitrine et une main sur ton ventre.
3. Inspire doucement par le nez en 4 secondes : les côtes s'ouvrent sur les côtés, la main de la poitrine bouge peu.
4. Expire lentement par la bouche en 6 secondes, en rentrant doucement le nombril vers la colonne.
5. Recommence, sans forcer. Si la tête tourne, reprends une respiration normale.

Le rythme : 10 cycles au réveil et 10 le soir, et 3 cycles dès que tu sens le stress monter. Le meilleur moment : après le repas du soir, ou quand tu sens ton ventre se tendre. Si ton ventre est très gonflé tous les jours, parles-en à ton médecin : un kinésithérapeute peut t'accompagner.

BOUGER

Exercices doux pour le centre du corps

10 minutes par jour pour gainer ton ventre de l'intérieur, sans pousser vers l'extérieur.



1. L'engagement du nombril

Allongée sur le dos, genoux pliés. Expire comme dans une paille en rentrant doucement le bas du ventre, comme pour fermer un jean un peu serré. Tiens 5 secondes en continuant à respirer. 10 fois.

2. Le pont fessier doux

Pieds au sol, expire en montant le bassin et en serrant les fesses. Genoux, hanches et épaules alignés. Redescends vertèbre par vertèbre. 12 fois.

3. Le chat-vache

À quatre pattes : inspire en laissant le dos neutre, la poitrine ouverte. Expire en arrondissant doucement le dos, la tête et le ventre rentrés. 10 fois.

4. La planche sur les genoux

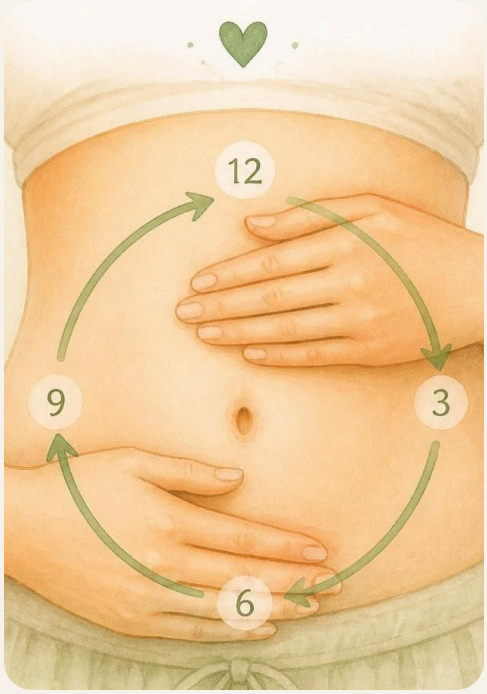
Sur les avant-bras et les genoux, pousse le sol avec les coudes, rentre le ventre, allonge la nuque. Respire. 3 fois 15 à 20 secondes.

Si une bosse apparaît au milieu du ventre pendant un exercice, fais-le plus doucement ou arrête-le. Évite les crunchs classiques tant que tu ne contrôles pas cette bosse, et demande un bilan à une physiothérapeute (kiné) en rééducation périnéale, surtout dans l'année qui suit l'accouchement.

BOUGER

Mon auto-massage du ventre en 4 étapes

5 minutes le soir au lit, avec une huile tiède, pour aider les gaz à avancer et détendre le ventre.



1 Le contact

Chauffe une noisette d'huile (amande douce, sésame ou jojoba) entre tes mains. Pose-les à plat sur ton ventre et respire 3 fois.

2 Les grands cercles

Avec le plat de la main, fais 20 grands cercles lents autour du nombril, dans le sens du transit (étape 3).

3 Le fer à cheval

Pars du bas du ventre **à ta droite**, remonte jusque sous les côtes, traverse vers **ta gauche**, puis redescends vers le bas à gauche. C'est le trajet du côlon.

4 Les petites spirales

Du bout des doigts, fais de petits cercles tout autour du nombril pour relâcher les tensions.

Le savais-tu ? Dans une étude anglaise, des personnes constipées qui se massaient le ventre chaque jour avaient moins de symptômes. Et si ton ventre gargouille pendant le massage, c'est souvent que les gaz bougent.

Pas de massage appuyé si tu es enceinte, si tu as mal ou juste après une opération du ventre : demande d'abord l'avis de ton médecin.

BOUGER

Bonus : des jambes plus légères

La lymphe n'a pas de cœur pour la pomper : ce sont surtout tes muscles qui l'aident à remonter.

Geste 1 · 5 minutes · Les jambes au mur

Allongée, fesses près du mur, jambes posées à la verticale contre le mur. Respire lentement. La gravité aide le sang et la lymphe à remonter.

Geste 2 · Avant la douche · Le brossage à sec

Avec une brosse douce ou un gant, brosse ta peau sèche des pieds vers le haut. C'est un moment agréable qui réveille la peau. Il n'efface pas la cellulite, mais il t'aide à prendre soin de toi.

Geste 3 · Fin de douche · L'eau fraîche

Passe un jet d'eau fraîche 30 secondes des chevilles vers les cuisses. Une vraie sensation de fraîcheur et de légèreté.

Geste 4 · Tous les jours · La marche

À chaque pas, ton mollet se contracte et fait remonter le sang : on l'appelle le « deuxième cœur ». 30 minutes de marche par jour, même en plusieurs fois.

Consulte si une seule jambe gonfle, devient rouge, chaude ou douloureuse (urgence), ou si tes jambes sont gonflées et sensibles depuis longtemps : ton médecin pourra chercher une cause, comme un lipœdème ou un problème veineux. Évite les bains très chauds et les longues séances de sauna si tes jambes gonflent facilement.

LE TRANSIT

Constipation : ce qui aide vraiment

2 kiwis verts	par jour, sans la peau : dans une grande étude, ils ont augmenté le nombre de selles par semaine chez des personnes constipées, mieux que le psyllium.
Les pruneaux	aident aussi, grâce au sorbitol qu'ils contiennent. Mais le sorbitol peut faire gonfler certaines personnes.
L'eau	boire beaucoup ne suffit pas toujours seul : elle aide surtout avec des aliments riches en fibres.

Mes astuces de tous les jours

- **Un rythme régulier** : aller aux toilettes après le petit-déjeuner, sans se presser.
- **Les pieds surélevés** sur un petit tabouret : la position accroupie facilite le passage.
- **Bouger chaque jour** : marche, escaliers, ma séance de 10 minutes.
- **Augmenter les fibres doucement** : légumes, fruits, flocons d'avoine, graines. Trop d'un coup peut faire gonfler.
- **Ne pas se retenir** quand l'envie arrive.

LES IDÉES REÇUES

Et le gluten ?

Beaucoup de femmes enlèvent le gluten « pour dégonfler ». Mais attention :

La maladie cœliaque	est une vraie maladie auto-immune. Elle se diagnostique avec une prise de sang puis, si besoin, un examen chez le gastro-entérologue.
Teste avant d'arrêter	si tu enlèves le gluten avant le test, le résultat peut sortir normal alors que la maladie est là. Il faut continuer à manger du gluten jusqu'au diagnostic.
Pas toujours le coupable	souvent, ce n'est pas le gluten qui gonfle, mais certains sucres qui fermentent (dans le blé, l'oignon, l'ail, certains fruits…).

Mon conseil : si tu penses que le pain ou les pâtes te gonflent, parles-en à ton médecin **avant** de supprimer le gluten. Ce guide n'est pas sans gluten : je te propose des recettes simples, et tu adaptes selon ce que ton médecin t'a dit.

LES IDÉES REÇUES

Boire : le vrai et le faux



VRAI · Boire régulièrement

Environ 1,5 à 2 litres de boissons par jour pour une femme, un peu plus quand il fait chaud, quand tu bouges ou si tu allaites. Par petites gorgées, tout au long de la journée.

VRAI · L'eau aide les fibres

Les fibres ont besoin d'eau pour rendre les selles souples. Si tu ajoutes des fibres, ajoute de l'eau.

FAUX · « Si tu ne bois pas assez, tu retiens l'eau »

Le gonflement des chevilles ou du ventre a d'autres causes (chaleur, position, hormones, sel…). Boire plus ne fait pas « dégonfler ».

FAUX · « Boire en mangeant noie la digestion »

Un verre d'eau pendant le repas ne gêne pas la digestion. Ce qui gonfle, ce sont plutôt les bulles et les grandes gorgées avalées vite.

BON À SAVOIR · L'eau tiède citronnée

Un joli rituel du réveil pour commencer à boire. Elle ne « nettoie » pas le foie : il fait ce travail très bien tout seul.

MANGER

Mes aliments amis du ventre

Neuf aliments simples que j'ai toujours dans ma cuisine.

Concombre

Plein d'eau, frais, très doux. Pelé et épépiné, il passe encore mieux.

Fenouil

Plante traditionnelle des ballonnements. Cuit, il est plus doux que cru.

Gingembre

Peut aider l'estomac à se vider. Frais en tisane ou râpé dans les plats.

Carotte

Douce, cuite ou râpée fin. Parfaite quand le ventre est sensible.

Kiwi vert

2 par jour aident le transit : c'est l'un des aliments les mieux étudiés.

Courgette

Légère, se cuit en 5 minutes, idéale en soupe.

Épinards

Doux et riches en fibres. Fondus à la poêle, ils se digèrent facilement.

Ananas

Contient une enzyme, la bromélaïne. Juteux et rafraîchissant, une tranche suffit.

Avoine

Des fibres solubles (bêta-glucanes) très douces pour le transit.

Et le curcuma ? Je l'adore pour la couleur et le goût. Une pincée de poivre aide le corps à mieux l'absorber. Mais dans l'assiette, c'est une épice, pas un médicament.

> **Le secret de la cuisson :** le soir, les légumes cuits à la vapeur ou en soupe passent beaucoup mieux que les crudités dures. Privilégie le chaud et le tendre.

LE MICROBIOTE

Probiotiques et prébiotiques : les deux inséparables

L'un, ce sont les graines. L'autre, c'est l'engrais qui les nourrit.

Les probiotiques = les graines

Des micro-organismes vivants, comme ceux des aliments fermentés. Ils ne s'installent pas tous pour toujours : ils « passent » et dialoguent avec ton microbiote. D'où l'intérêt d'en manger un peu, souvent.

DANS TA CUISINE

- Le kéfir de lait ou de fruits
- Le yaourt nature (vache, brebis, chèvre ou végétal avec ferments)
- La choucroute crue non pasteurisée (crauts)
- Les légumes lactofermentés maison
- La pâte de miso (ajoutée hors du feu)

Les prébiotiques = l'engrais

Des fibres que ton estomac ne digère pas. Elles arrivent intactes dans le côlon et nourrissent tes bonnes bactéries… qui font un peu de gaz en les mangeant.

DANS TA CUISINE

- L'ail, l'oignon, le poireau, l'asperge, le topinambour *
- La banane encore un peu verte
- Les flocons d'avoine, les graines de lin et de chia
- Les légumineuses bien cuites *
- La pomme * (sa pectine)

* **Ventre sensible ?** Ces aliments sont de vrais trésors pour le microbiote, mais ce sont aussi ceux qui font le plus gonfler (on les appelle les FODMAP). Commence par de petites portions bien cuites, une à la fois, et augmente doucement.

Mon duo du matin : un yaourt nature ou un kéfir (les graines) + 1 cuillère de flocons d'avoine et des graines de chia trempées (l'engrais). Simple et bon.

LES HABITUDES

Mes 6 rituels de grand-mère

1. **Manger assise, lentement**
   Poser la fourchette entre deux bouchées.

2. **Une tisane chaude après le repas**
   À la place du soda.

3. **Un peu de fermenté chaque jour**
   Une cuillère de chou fermenté, un yaourt nature ou un verre de kéfir.

4. **Marcher 10 minutes après le dîner**
   Même dans l'appartement avec les enfants.

5. **Respirer avec le ventre**
   5 minutes le soir, avant de dormir.

6. **Une soupe le soir**
   Simple et maison, plutôt qu'un repas lourd.

LES HABITUDES

Ma journée anti-ballonnements

Une routine simple, du réveil au coucher.

1. **7 h · Le réveil**
   Un grand verre d'eau tiède (avec un filet de citron si tu aimes), puis 5 respirations par le ventre.

2. **12 h 30 · Le déjeuner**
   Assise, sans écran. Tu prends ton temps : au moins 15 à 20 minutes.

3. **13 h 15 · La marche**
   10 minutes de marche tranquille. Le mouvement aide les gaz à avancer et, après un repas, il aide aussi à limiter la montée du sucre dans le sang.

4. **16 h · Le goûter serein**
   Un yaourt nature, quelques amandes et un kiwi.

5. **21 h 30 · Le coucher**
   Tisane camomille-fenouil, auto-massage du ventre, lumières éteintes.

La clé : la régularité

Ton intestin a une horloge. Manger et te lever à peu près aux mêmes heures l'aide à trouver son rythme.

Pas de perfectionnisme !

Une journée chargée, un repas sur le pouce ? Ne culpabilise pas. Deux grandes respirations, un verre d'eau, et tu reprends demain.

PLAN D'URGENCE

Mon ventre est gonflé aujourd'hui : que faire maintenant ?

Ton plan d'urgence en 30 minutes. Fais ce qui est possible, dans l'ordre.

1. **Desserre tout**
   Ceinture, jean, collants : ton ventre a besoin de place.

2. **Respire avec le ventre, 5 minutes**
   Inspire 4 secondes par le nez, expire 6 secondes par la bouche (page « La respiration qui dégonfle »).

3. **Bois une tisane chaude**
   Fenouil ou camomille. Menthe seulement si tu n'as pas de brûlures d'estomac.

4. **Marche 10 à 15 minutes**
   Dehors, dans le couloir, avec la poussette : le mouvement aide les gaz à avancer.

5. **Masse ton ventre, 3 minutes**
   Allongée, fais de grands cercles doux autour du nombril, en suivant le trajet du côlon (page « Auto-massage »).

6. **La posture genoux-poitrine**
   Sur le dos, ramène doucement les genoux vers la poitrine et respire 1 minute.

7. **Le repas suivant : léger**
   Une soupe ou un bouillon, pas de soda, pas de chewing-gum, pas de crudités dures.

Si la douleur est forte, s'il y a de la fièvre, des vomissements ou du sang : n'attends pas, appelle ton médecin.



PARTIE 1

Les tisanes

12 tisanes d’hier pour aujourd’hui

Tisane fenouil

1 tasse · 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de graines de fenouil légèrement écrasées
- 250 ml d'eau frémissante

PRÉPARATION

1. Verse l'eau sur les graines.
2. Couvre et laisse infuser 10 minutes.
3. Filtre et bois chaud.

Le fenouil est une plante utilisée traditionnellement après les repas.

Tisane menthe et citron

1 tasse · 7 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 petite poignée de menthe fraîche (ou 1 cuillère à café de menthe séchée)
- 1 rondelle de citron
- 250 ml d'eau frémissante

PRÉPARATION

1. Mets la menthe et le citron dans la tasse.
2. Verse l'eau et laisse infuser 5 à 7 minutes.

À éviter si tu as des brûlures d'estomac : la menthe peut les accentuer.

Eau chaude gingembre et citron

1 tasse · 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 fines tranches de gingembre frais
- le jus d'½ citron
- 250 ml d'eau chaude

PRÉPARATION

1. Mets le gingembre dans la tasse et verse l'eau chaude.
2. Laisse infuser 10 minutes.
3. Ajoute le jus de citron.

Parfait le matin ou après un repas copieux.

Camomille du soir

1 tasse · 5 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de fleurs de camomille séchées (ou 1 sachet)
- 250 ml d'eau frémissante

PRÉPARATION

1. Verse l'eau sur les fleurs.
2. Couvre et laisse infuser 5 minutes.
3. Filtre.

Mon rituel du soir quand les enfants sont couchés.

Ceai de tei : la tisane de tilleul de nos grands-mères

1 tasse · 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 à 2 cuillères à café de fleurs de tilleul séchées (avec leurs petites feuilles claires)
- 250 ml d'eau frémissante
- 1 cuillère à café de miel (facultatif)

PRÉPARATION

1. Verse l'eau sur les fleurs.
2. Couvre et laisse infuser 10 minutes.
3. Filtre, ajoute le miel si tu veux.

Chez nous, c'était LA tisane du soir et des rhumes. En Europe, le tilleul est reconnu comme plante d'usage traditionnel contre les symptômes du rhume et le stress léger. Pour un ventre qui « digère le stress », c'est mon rituel du soir.

⚠️ Les feuilles de cerisier : je ne les conseille pas

Chez nous, certaines grands-mères faisaient des tisanes de feuilles ou de queues de cerises. Mais les feuilles, les fleurs et les tiges du cerisier contiennent des **composés qui libèrent du cyanure** (amygdaline, prunasine), surtout quand les feuilles sont fanées ou abîmées. Le risque n'en vaut pas la peine : je préfère le tilleul, le fenouil ou la camomille.

🌿 Ma grand-mère avait une tisane pour chaque petit souci du quotidien. Je te les donne toutes dans les pages suivantes.

Les tisanes de ma grand-mère

Chez elle, il y avait toujours une théière sur le feu. Voici celles que je bois encore aujourd'hui.

La tisane de la bonne nuit : camomille et tilleul

1 tasse · 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de fleurs de camomille séchées
- 1 cuillère à café de fleurs de tilleul séchées
- 250 ml d'eau frémissante
- 1 cuillère à café de miel (facultatif)

PRÉPARATION

1. Mets les fleurs dans la tasse ou la théière.
2. Verse l'eau, couvre et laisse infuser 10 minutes.
3. Filtre, ajoute le miel quand elle a un peu refroidi.

Chez ma grand-mère, c'était la tasse de l'heure du coucher, bue au calme, lumières tamisées.

Thym et miel, pour la gorge qui gratte

1 tasse · 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de thym séché (ou 2 brins de thym frais)
- 250 ml d'eau frémissante
- 1 cuillère à café de miel
- 1 rondelle de citron (facultatif)

PRÉPARATION

1. Verse l'eau sur le thym.
2. Couvre et laisse infuser 10 minutes.
3. Filtre, ajoute le miel et le citron quand la tisane est tiède.

Quand il faisait froid et qu'on toussait, ma grand-mère nous en servait une tasse bien chaude. En Europe, le thym est reconnu comme plante d'usage traditionnel en cas de toux liée au rhume. Pas de miel avant 1 an.

Les tisanes de ma grand-mère (suite)

Laurier et citron, quand on se sent lourde

1 tasse · 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 feuilles de laurier sauce (laurier d'Apollon, celui de la cuisine)
- 250 ml d'eau
- 1 rondelle de citron

PRÉPARATION

1. Mets le laurier dans l'eau froide, porte à frémissement 5 minutes.
2. Coupe le feu, ajoute le citron et laisse infuser 5 minutes.
3. Filtre et bois chaud, après un repas copieux.

⚠️ *Uniquement le laurier de cuisine (Laurus nobilis). Le laurier-rose et le laurier-cerise du jardin sont toxiques : ne les utilise jamais.*

Menthe poivrée, quand le cœur se soulève

1 tasse · 7 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de feuilles de menthe poivrée séchées (ou 6 à 8 feuilles fraîches)
- 250 ml d'eau frémissante

PRÉPARATION

1. Verse l'eau sur les feuilles.
2. Couvre et laisse infuser 5 à 7 minutes.
3. Filtre et bois par petites gorgées.

Ma grand-mère la sortait quand on avait mal au cœur, en voiture ou après un repas trop riche. À éviter si tu as des brûlures d'estomac, et pas pour les bébés ni les jeunes enfants. Nausées qui durent, ou pendant la grossesse : parles-en à ton médecin.

Les tisanes de ma grand-mère (fin)

Fleurs de sureau, sous la couette

1 tasse · 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de fleurs de sureau séchées
- 250 ml d'eau frémissante
- 1 cuillère à café de miel (facultatif)

PRÉPARATION

1. Verse l'eau sur les fleurs.
2. Couvre et laisse infuser 10 minutes.
3. Filtre et bois chaud, bien au chaud sous la couette.

Quand on avait de la fièvre, c'était la tisane de grand-mère. En Europe, la fleur de sureau est reconnue comme plante d'usage traditionnel au début d'un rhume. ⚠️ Uniquement les fleurs séchées : les baies crues, les feuilles et les tiges du sureau sont toxiques. La fièvre se surveille : chez un bébé ou un enfant, si elle est très élevée ou dure plus de 3 jours, appelle ton médecin.

Le câlin parfumé : orange et cannelle

1 grande tasse · 10 minutes

INGRÉDIENTS

- le zeste d'½ orange non traitée (bio), en larges bandes
- ½ bâton de cannelle de Ceylan
- 300 ml d'eau
- 1 cuillère à café de miel (facultatif)

PRÉPARATION

1. Mets le zeste et la cannelle dans l'eau froide, porte à frémissement 5 minutes.
2. Coupe le feu, couvre et laisse infuser 5 minutes.
3. Filtre et ajoute le miel si tu veux.

La tisane des soirs d'hiver, quand la maison sentait l'orange et la cannelle. Pas de vertu magique : juste un moment doux, rien que pour toi.

La tisane du placard de Ludmila



Graines de fenouil

Utilisées depuis toujours après les repas. En Europe, le fenouil est reconnu comme plante d'usage traditionnel contre les ballonnements et les petits spasmes.

Camomille matricaire

Elle aussi reconnue en usage traditionnel pour les petits troubles digestifs et les ballonnements. Douce et apaisante le soir.

Anis étoilé (badiane)

Un parfum d'anis très doux. Achète-la en épicerie alimentaire de confiance : la badiane du Japon, qui lui ressemble, est toxique.

Cannelle de Ceylan

Elle donne un goût sucré sans sucre. Préfère « Ceylan » à « cassia » si tu en prends tous les jours.

Clou de girofle

Un parfum très puissant : un ou deux suffisent pour toute une théière.

Et le tilleul ?

Il a sa propre page : c'est la ceai de tei de nos grands-mères, juste avant.

La tisane magique de Ludmila

500 ml · 10 minutes

INGRÉDIENTS

- ½ bâton de cannelle de Ceylan
- 1 à 2 clous de girofle
- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- 1 étoile de badiane
- 1 cuillère à soupe de fleurs de camomille

PRÉPARATION

1. Mets tout dans une théière.
2. Verse 500 ml d'eau frémissante.
3. Couvre et laisse infuser 10 minutes.
4. Bois tiède, l'après-midi ou le soir.

Enceinte, allaitante, sous traitement ? Demande d'abord l'avis de ton médecin ou de ton pharmacien. Pas pour les bébés ni les jeunes enfants.

LES TISANES

Le matcha et le miel



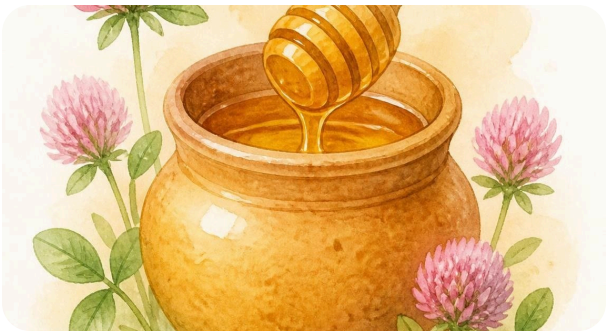
Le thé matcha

Un thé vert japonais en poudre : tu bois la feuille entière. Il contient des antioxydants (catéchines), de la **caféine** et de la L-théanine, d'où son énergie plus « calme » que le café.

MA TASSE

- 1 cuillère à café de matcha
- Eau chaude à 80 °C, pas bouillante
- Un trait de sirop d'érable

Une tasse le matin ou après le déjeuner, pas le soir. Évite-le à jeun si ton estomac est sensible. Enceinte : la caféine se limite à 200 mg par jour en tout ; demande à ton médecin.



Le miel

Un plaisir sucré de nos grands-mères, délicieux dans une tisane tiède. Le miel de Manuka a des propriétés antibactériennes étudiées en laboratoire et en pansement médical, mais rien ne montre qu'il soigne le ventre.

MA RÈGLE

- 1 cuillère à café, pas plus : le miel est riche en fructose, qui peut faire gonfler en grande quantité.
- Ajoute-le quand la tisane a un peu refroidi, pour le goût.

Jamais de miel avant 1 an *(risque de botulisme du nourrisson). Diabète : compte-le dans tes sucres.*

LE MATIN

Mon shot du matin : gingembre, citron et chia



La recette

1 petit verre · 2 minutes + 10 minutes de repos

- 1 cm de gingembre frais râpé
- le jus d'½ citron
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 50 ml d'eau tiède

Mélange et laisse gonfler 10 minutes avant de boire. Rince ta bouche à l'eau après : le citron est acide pour les dents.

La magie du gel de chia

Au contact de l'eau, la graine de chia s'entoure d'un gel (le mucilage). Ce sont des fibres solubles, douces pour l'intestin.

Transit et satiété

Ce gel garde l'eau dans les selles, les rend plus souples et aide à tenir jusqu'au repas suivant. Le gingembre, lui, peut aider l'estomac à se vider un peu plus vite.

Règle d'or : ne mange jamais de graines de chia sèches avec juste un verre d'eau derrière. Fais-les toujours gonfler avant (eau, lait, yaourt). Augmente les graines doucement : trop de fibres d'un coup peut faire gonfler.



PARTIE 2

Les fermentés maison

Comme le bocal toujours posé sur la table de grand-mère

LES FERMENTÉS

Le kéfir et les crauts : deux aliments vivants

Le kéfir

Une boisson fermentée grâce à des « grains de kéfir », dans du lait ou dans de l'eau sucrée aux fruits. Il contient de nombreuses bactéries et levures différentes, souvent plus qu'un yaourt.

COMMENT L'ADOPTER

- Commence par 2 à 3 cuillères à soupe par jour.
- Augmente doucement jusqu'à un demi-verre.
- Le kéfir de lait contient beaucoup moins de lactose que le lait.

Les crauts (choucroute crue)

Attention, pas la choucroute cuite avec la charcuterie ! C'est du chou râpé, massé au sel et fermenté cru en bocal : exactement le bocal de nos grands-mères.

COMMENT L'ADOPTER

- Choisis-la non pasteurisée, au rayon frais (ou fais-la toi-même, page suivante).
- Commence par 1 petite fourchette au début du repas.
- Elle est salée : une petite portion suffit.

Le conseil de Ludmila : si ton ventre gargouille un peu au début, c'est fréquent. Réduis la dose de moitié et laisse ton corps s'habituer sur 10 jours.

Ce que dit la science : à Stanford, des adultes qui ont mangé 6 portions d'aliments fermentés par jour pendant 10 semaines avaient un microbiote plus varié et moins de marqueurs d'inflammation dans le sang. Une seule petite étude, mais encourageante.

Avant de commencer

Dans les familles de l'Est, il y avait toujours un bocal de chou ou de concombres fermentés. Les aliments fermentés font partie d'une alimentation variée, et ils sont faciles à préparer.

Commence doucement : une cuillère à soupe par jour la première semaine. Si ton ventre réagit, réduis.

Hygiène : bocal bien propre, légumes toujours recouverts de liquide. Si tu vois des moisissures colorées ou sens une odeur désagréable, jette le bocal.

Le sel : utilise du gros sel sans iode ni antiagglomérant, il fermente mieux.

Chou fermenté de grand-mère

1 bocal d'environ 1 litre · 20 minutes + 1 à 3 semaines

INGRÉDIENTS

- 1 kg de chou blanc
- 20 g de gros sel
- 1 carotte râpée (facultatif)
- quelques grains de poivre, 1 feuille de laurier

PRÉPARATION

1. Émince finement le chou, mélange-le avec le sel.
2. Masse-le 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'il rende son jus.
3. Tasse-le dans le bocal : il doit être entièrement recouvert de son jus.
4. Pose un poids et ferme sans serrer.
5. Laisse 1 à 3 semaines à température ambiante, à l'abri de la lumière, puis garde au frigo.

Concombres fermentés

1 bocal d'environ 1,5 litre · 15 minutes + 5 à 7 jours

INGRÉDIENTS

- 6 à 8 petits concombres fermes
- 1 litre d'eau
- 30 g de gros sel
- 3 gousses d'ail, aneth, 1 feuille de laurier, quelques grains de poivre

PRÉPARATION

1. Dissous le sel dans l'eau.
2. Place les concombres serrés dans le bocal avec l'ail et les herbes.
3. Couvre complètement avec la saumure et pose un poids.
4. Laisse 5 à 7 jours à température ambiante, puis garde au frigo.

Bol kéfir du matin

1 personne · 5 minutes

INGRÉDIENTS

- 200 ml de kéfir nature (ou un yaourt nature)
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine
- quelques fruits rouges
- 1 cuillère à café de graines de chia

PRÉPARATION

1. Mélange le tout dans un bol.
2. Laisse reposer 5 minutes avant de manger.

🐄 Et le vrai kéfir, celui de ma grand-mère ? Je te raconte tout à la page suivante.

LES FERMENTÉS

Le kéfir de ma grand-mère

Chez ma grand-mère, on avait une vache, et c'est elle qui faisait tout : le lait, le fromage, le beurre… et le kéfir. Un bocal reposait toujours dans un coin de la cuisine. On le buvait nature, avec une tranche de pain, ou avec les fruits du verger : des pommes, des cerises, ce qu'il y avait selon la saison.

Le kéfir de lait maison

500 ml · 5 minutes + 24 heures de fermentation

INGRÉDIENTS

- 1 à 2 cuillères à soupe de grains de kéfir de lait (environ 15 à 20 g)
- 500 ml de lait entier pasteurisé (vache, chèvre ou brebis)
- 1 bocal en verre bien propre
- 1 linge propre ou un filtre à café et un élastique

PRÉPARATION

1. Mets les grains dans le bocal et verse le lait par-dessus.
2. Couvre avec le linge (pas de couvercle vissé : le kéfir doit respirer).
3. Laisse à température ambiante (20 à 24 °C), à l'abri du soleil, pendant 18 à 24 heures. Il est prêt quand il est épais et légèrement acidulé.
4. Filtre avec une passoire en plastique ou en inox en remuant doucement : tu récupères les grains d'un côté, le kéfir de l'autre.
5. Mets le kéfir au frigo (2 à 3 jours). Remets les grains dans un bocal propre avec du lait frais pour la fournée suivante.

Les grains grossissent avec le temps : ma grand-mère en donnait toujours aux voisines. Tu peux faire pareil, ou en demander à une amie qui en a.

Comme chez grand-mère

- **Nature**, dans un grand verre, avec une tranche de pain de campagne.
- **Avec les fruits de saison** : des cerises dénoyautées l'été, une pomme râpée l'automne.
- **Ventre sensible ?** Pomme et cerises peuvent faire gonfler : une petite poignée.

⚠️ Le lait cru d'aujourd'hui

Aujourd'hui, je conseille du **lait pasteurisé** : le lait cru peut contenir des bactéries dangereuses (listeria, E. coli), surtout pour les femmes enceintes, les jeunes enfants et les personnes fragiles. Odeur bizarre ou moisissures : jette-le.



PARTIE 3

Les soupes douces

Pour des soirs plus légers

Bouillon de légumes de grand-mère

4 personnes · 10 minutes + 45 minutes de cuisson

INGRÉDIENTS

- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 petit poireau (le vert)
- 1 bouquet de persil, 1 feuille de laurier
- 2 litres d'eau, sel, poivre

PRÉPARATION

1. Coupe les légumes en gros morceaux.
2. Couvre d'eau et laisse frémir 45 minutes.
3. Filtre ou mixe.
4. Se garde 3 jours au frigo.

Velouté courgette et fenouil

4 personnes · 10 minutes + 25 minutes de cuisson

INGRÉDIENTS

- 3 courgettes
- 1 bulbe de fenouil
- 1 pomme de terre
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 filet d'huile d'olive, sel, poivre
- un peu de fromage frais ou de parmesan

PRÉPARATION

1. Coupe les légumes en dés.
2. Fais-les revenir 5 minutes dans l'huile.
3. Ajoute le bouillon et cuis 20 minutes.
4. Mixe et sers avec le fromage.

LES SOUPES

La zeamă de ma grand-mère

Chez nous, quand quelqu'un était fatigué, malade ou simplement quand il faisait froid, ma grand-mère mettait la zeamă sur le feu. Une soupe de poule bien chaude, pleine de légumes, avec ce petit goût acidulé et le parfum de la livèche. C'est la soupe de mon enfance.

Zeamă : la soupe de poule acidulée

4 à 6 personnes · 20 minutes + 1 heure de cuisson

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de poulet (environ 800 g), ou ½ poule
- 2,5 litres d'eau froide
- 1 oignon, 2 carottes, 1 poivron, 1 racine de persil (ou 1 petit panais), 1 tomate
- 80 g de petites nouilles aux œufs (ou de nouilles maison)
- 1 bouquet de livèche (leuștean), persil et aneth
- 250 à 500 ml de borș (son de blé fermenté), ou le jus d'1 citron
- sel, poivre

PRÉPARATION

1. Mets le poulet dans l'eau froide, porte doucement à frémissement et retire l'écume.
2. Laisse frémir 40 minutes, à petit feu.
3. Ajoute les légumes coupés en petits dés et cuis 15 minutes.
4. Sors le poulet, retire la peau et les os, effiloche la viande et remets-la dans la soupe.
5. Ajoute les nouilles et cuis 5 minutes.
6. Hors du feu, verse le borș (ou le citron), ajoute les herbes hachées, sale et poivre.

Le poulet apporte les protéines, les légumes les fibres, et le bouillon chaud réchauffe le ventre. Ventre sensible ? Laisse l'oignon entier pendant la cuisson et retire-le avant de servir.

🍋 **Le secret de grand-mère :** on n'ajoute jamais le borș ou le citron pendant l'ébullition, toujours à la fin, hors du feu. Et la livèche, on la met au tout dernier moment pour garder son parfum.

Bol transit du matin

1 personne · 5 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 kiwis verts pelés et coupés
- 150 g de yaourt nature ou de kéfir
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine
- 1 cuillère à café de graines de lin moulues

PRÉPARATION

1. Mets le yaourt dans un bol.
2. Ajoute les kiwis, les flocons et les graines.
3. Mange tranquillement, assise.

Ajoute un œuf ou une tranche de fromage à côté pour un petit-déj plus rassasiant.

Compote de pruneaux de grand-mère

4 portions · 5 minutes + 15 minutes de cuisson

INGRÉDIENTS

- 200 g de pruneaux dénoyautés
- 300 ml d'eau
- 1 bâton de cannelle
- 1 rondelle de citron

PRÉPARATION

1. Mets tout dans une petite casserole.
2. Laisse frémir 15 minutes, jusqu'à ce que les pruneaux soient tendres.
3. Garde au frigo jusqu'à 5 jours. 3 à 4 pruneaux par portion, avec un peu de jus.

Si les pruneaux te font gonfler, préfère les kiwis.



PARTIE 4

Mes recettes légères

20 assiettes, 6 jus et 10 smoothies

RECETTES

20 recettes légères : chaudes

Moins de 20 minutes, 4 à 6 ingrédients.

1 Soupe courgette, fenouil et gingembre

2 courgettes · ½ fenouil · 1 cm de gingembre · huile d'olive · sel

Le fenouil, plante traditionnelle des ballonnements, et le gingembre qui réchauffe.

2 Velouté carotte, curcuma et poivre

3 carottes · 1 c. à café de curcuma · poivre · 1 c. de purée d'amande · bouillon

Doux, coloré, prêt en 20 minutes. Sans oignon si ton ventre est sensible.

3 Poisson blanc vapeur, fenouil et riz basmati

1 pavé de cabillaud · ½ fenouil émincé · citron · 50 g de riz basmati (cru)

Une assiette légère et rassasiante : protéine maigre, légume cuit, féculent simple.

4 Émincé de poulet, courgette et menthe

120 g de poulet · 1 courgette en dés · menthe fraîche · quinoa cuit

La menthe apporte de la fraîcheur, la courgette se digère très bien.

5 Œufs brouillés aux épinards

2 œufs · 1 poignée d'épinards fondus · ciboulette · 1 tranche de pain au levain

Un repas protéiné en 10 minutes, parfait aussi au petit-déjeuner salé.

6 Porridge chaud kiwi-cannelle

4 c. à soupe de flocons d'avoine · lait d'amande · cannelle · 1 kiwi coupé

Les fibres douces de l'avoine et du kiwi pour bien démarrer.

7 Bouillon miso, algues et tofu

1 c. à soupe de miso blanc (hors du feu) · wakamé · tofu ferme en dés

Un bol chaud et réconfortant. Le miso est salé : une cuillère suffit.

8 Lentilles corail, carottes et cumin

60 g de lentilles corail rincées · carottes · cumin · bouillon

Les lentilles corail sont décortiquées et cuisent vite. Commence par de petites portions.

9 Poireaux vapeur et œuf mollet

2 poireaux (surtout le vert si ton ventre est sensible) · 1 œuf mollet · huile d'olive · citron

Le blanc du poireau nourrit tes bactéries (inuline), mais il fait gonfler certaines personnes.

10 Papillote de saumon au gingembre

1 pavé de saumon · courgettes et haricots verts · gingembre · filet de tamari

Des oméga-3 et une cuisson douce en papillote.

RECETTES

20 recettes légères : froides

Fraîches, croquantes et douces.

11 Concombre, yaourt de brebis et menthe

1 concombre pelé et épépiné · 2 c. à soupe de yaourt de brebis · menthe · citron

Frais et doux. Sans les pépins, il passe mieux chez beaucoup de personnes.

12 Carpaccio de fenouil et orange

½ fenouil très fin · ½ orange en morceaux · 6 amandes effilées · huile d'olive

Croquant et parfumé. Émincé très fin, le fenouil cru se digère mieux.

13 Taboulé doux de quinoa

quinoa cuit refroidi · beaucoup de persil · tomates pelées et épépinées · huile d'olive · citron

Sans gluten et plein d'herbes : elles comptent dans tes 30 plantes !

14 Assiette saumon, concombre et avocat

¼ d'avocat · ⅓ de concombre · saumon cuit froid · citron vert · aneth

Les bons gras et les protéines rassasient. L'avocat en petite quantité : il fait gonfler certaines personnes.

15 Betterave, carotte, noix et yaourt

2 tranches de betterave cuite · 1 carotte râpée · 3 cerneaux de noix · sauce yaourt

Des couleurs et des fibres déjà attendries par la cuisson.

16 Pudding de chia aux épices douces

2 c. à soupe de chia trempées une nuit dans 150 ml de lait · ½ banane ferme · cannelle

Prêt la veille au soir. La banane ferme (pas trop mûre) fermente moins.

17 Poulet froid, courgette râpée et menthe

poulet cuit émincé · 1 jeune courgette râpée très fin · menthe · huile d'olive

Râpée très fin, la courgette crue devient tendre.

18 Carottes râpées au citron et cumin

2 carottes râpées · jus de citron · 1 pincée de cumin · 1 c. à café de graines de courge

La crudité la plus douce, avec un petit croquant.

19 Bol kéfir, myrtilles et miel

1 bol de kéfir · 1 poignée de myrtilles · 1 c. à café de miel

Des ferments vivants et des fruits rouges, prêts en 2 minutes.

20 Salade crauts, carotte et œuf dur

2 c. à soupe de choucroute crue · 1 carotte râpée · ¼ de pomme verte si elle te convient · 1 œuf dur

Mon assiette « graines + engrais » : du fermenté vivant et des fibres.

Mon assiette idéale : 1 légume cuit ou très doux + 1 protéine légère (poisson, œuf, volaille, tofu) + 1 bon gras (huile d'olive, avocat) + 1 herbe ou épice parfumée (cumin, gingembre, aneth).

RECETTES

Mes jus doux

À l'extracteur, ou au blender avec un demi-verre d'eau puis filtré.

1 Le vert doux

1 concombre · 1 poignée d'épinards · 1 kiwi · ½ citron · 1 cm de gingembre

Frais et peu sucré.

2 Le rayon de soleil

2 carottes · 1 orange · 1 morceau de curcuma frais · 1 pincée de poivre

Doux et coloré.

3 Ananas, fenouil et menthe

2 tranches d'ananas · ¼ de fenouil · 4 feuilles de menthe

Le parfum anisé du fenouil, la douceur de l'ananas.

4 La douceur rose

2 tranches de betterave crue · 2 carottes · ½ citron · 1 cm de gingembre

Commence par une petite quantité de betterave.

5 La vague de fraîcheur

1 concombre · 6 feuilles de menthe · ½ citron vert · 1 kiwi

Le plus désaltérant de tous.

6 Tropical papaye-ananas

¼ de papaye · 2 tranches d'ananas · 1 cm de gingembre

La papaye est douce pour les ventres sensibles.

Ce que je ne te promettrai pas : un jus ne « détoxifie » pas et n'éteint pas une inflammation. Ton foie et tes reins s'occupent très bien de ça. Un jus, c'est un plaisir et de l'eau parfumée de vitamines, mais il a perdu une partie de ses fibres et garde le sucre des fruits : **un petit verre (150 ml)** suffit, de préférence pendant un repas ou un goûter.

Pourquoi pas de pomme, de poire, de mangue ou de pastèque ? Ces fruits sont riches en sucres qui fermentent beaucoup (FODMAP). Ils font souvent gonfler les ventres sensibles, surtout en jus. Si tu les digères bien, garde-les !

RECETTES

10 smoothies doux pour le ventre

Mixés le matin ou au goûter, avec les fibres des fruits.

1 Banane, avoine et cannelle

½ banane ferme · 2 c. à soupe d'avoine · cannelle · 200 ml de lait d'amande

Rassasiant, parfait au petit-déjeuner.

2 Vert tendre au chia

1 poignée d'épinards · ½ banane ferme · 1 kiwi · 1 c. à café de chia trempé · lait

Des fibres douces et une jolie couleur.

3 Ananas, gingembre et yaourt

2 tranches d'ananas · 1 yaourt nature (ou sans lactose) · 1 pointe de gingembre

Des ferments vivants dans un verre exotique.

4 Kéfir, fraise et banane

150 ml de kéfir · 4 fraises · ½ banane ferme

Le plus gourmand.

5 Concombre, menthe et avocat

2 c. à soupe d'avocat · ½ concombre pelé · ½ citron vert · 4 feuilles de menthe · eau

Onctueux et frais.

6 Papaye, kéfir et citron

¼ de papaye · 150 ml de kéfir · un filet de citron

Doux et acidulé.

7 Fraises, avoine et cannelle

6 fraises · 2 c. à soupe d'avoine · cannelle · lait sans lactose

Comme une tarte aux fraises à boire.

8 Myrtilles, banane et lin

1 poignée de myrtilles · ½ banane ferme · 1 c. à café de lin moulu · lait

Moud le lin juste avant : il garde mieux ses oméga-3.

9 Latte doré carotte-coco

1 carotte cuite · 100 ml de lait de coco léger · ½ c. à café de curcuma · 1 c. à café de miel

Une boisson chaude réconfortante le soir.

10 Kiwi, fenouil doux et yaourt

1 kiwi · 1 morceau de fenouil cuit · 1 yaourt nature · 1 pointe de gingembre

Frais et légèrement anisé.

Mon astuce : si le froid te crispe le ventre, sors les fruits du frigo 10 minutes avant et oublie les glaçons.

LE PLAN

Ton plan sur 7 jours

Chaque jour un petit pas, sans pression.

JOURS 1 À 3

La réinitialisation

- Eau tiède citronnée au réveil
- 5 respirations par le ventre avant chaque repas
- Manger assise, sans écran, au moins 15 minutes
- Plus de soda ni de chewing-gum

JOURS 4 ET 5

L'assiette apaisée

- Mon assiette idéale au déjeuner
- 10 minutes de marche après le déjeuner
- 1 cuillère de kéfir ou de chia
- Une tisane chaude chaque soir

JOURS 6 ET 7

L'harmonie du corps

- 10 minutes d'exercices doux
- Auto-massage du ventre au lit
- 5 minutes de jambes au mur
- Célébration : note ce qui va mieux !

Comment l'utiliser : chaque phase ajoute des gestes à la précédente. La page suivante te donne un exemple de menus pour la même semaine, et ta checklist t'aide à suivre tes habitudes.

Le mot de cœur de Ludmila

« Rappelle-toi : prendre soin de ton ventre ne passe pas par la punition, la privation ou le contrôle. Ça commence par la tendresse, l'écoute et des rituels réguliers qui rassurent ton corps. Sois patiente avec lui : il t'accompagne à chaque seconde. »

LE PLAN

Exemple de menus pour ta semaine

Pour t'inspirer. Adapte-le à ton rythme et à ce qui te convient.

	Matin	Après le déjeuner	Soir
Lundi	Bol transit du matin	Tisane fenouil	Bouillon de légumes + respiration du ventre
Mardi	Bol kéfir	Marche 10 min	Velouté courgette-fenouil
Mercredi	Bol transit du matin	Tisane menthe-citron	Zeamă de grand-mère + ceai de tei
Jeudi	Bol kéfir	Tisane fenouil	Bouillon + 1 cuillère de chou fermenté
Vendredi	Eau chaude gingembre-citron	Marche 10 min	Velouté courgette-fenouil + respiration du ventre
Samedi	Mon petit-déj salé préféré	Tisane menthe-citron	Repas en famille, sans se presser
Dimanche	Bol kéfir	Préparer le bocal de chou	Camomille du soir

ÉCOUTE

Parle à ton corps, écoute-le



Chaque symptôme est un message

Un gargouillis, une lourdeur, un ventre qui pousse : ce ne sont pas des punitions. Ton corps te dit peut-être « c'était trop rapide » ou « cette journée m'a stressée ».

Le check-in de fin de repas

Pose tes mains sur ton ventre 30 secondes. Comment je me sens ? Où est la tension ? Ai-je besoin de marcher ou de respirer ?

Le lien ventre-tête

Le stress peut ralentir ou accélérer la digestion, et un ventre inconfortable pèse sur le moral : c'est l'axe intestin-cerveau. On a beaucoup parlé de la sérotonine : environ 90 % de celle du corps est fabriquée dans l'intestin, mais elle ne monte pas au cerveau, qui fabrique la sienne. Le lien passe surtout par les nerfs, dont le nerf vague.

Le rituel des 3 kifs

Le soir au lit, la main sur le ventre, rappelle-toi 3 jolies choses de ta journée : un sourire, un bon repas, un rayon de soleil. Respire dedans.

Le mantra de Ludmila : « Mon corps fait toujours de son mieux avec ce que je lui donne. Je choisis de le traiter comme une personne chère à mon cœur. »

MES OUTILS

Mon journal du ventre (7 jours)

Pendant une semaine, note le soir comment s'est passée ta journée. Pas besoin d'être parfaite : quelques mots suffisent.

Jour	Ce que j'ai mangé (et à quelle heure)	Stress 1 à 5	Ventre gonflé 1 à 5	Toilettes ✓	Notes
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

Comment lire ton journal

- **Ventre gonflé les jours où le stress est haut ?** Va voir la cause n°1 et la respiration.
- **Ventre gonflé toujours après le même aliment ?** Réduis-le une semaine, puis réessaie une petite quantité.
- **Peu de ✓ dans la colonne toilettes ?** Va voir la page « Constipation ».
- **Tu ne trouves pas de lien ?** Montre ce journal à ton médecin : il l'aidera beaucoup.

MES OUTILS

Ma checklist ventre léger

Coche chaque jour ce que tu as fait. Le but n'est pas d'être parfaite : chaque case cochée compte.

Mes habitudes	L	M	M	J	V	S	D
Manger assise, lentement	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Une tisane après le repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Une cuillère de fermenté	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Marcher 10 minutes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Respirer avec le ventre 5 minutes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 kiwis ou des fibres douces	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
De l'eau plate, pas de soda	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Toilettes après le petit-déj, sans me presser	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mon astuce : imprime cette page et colle-la sur le frigo. Les enfants adorent cocher les cases avec toi.

MES OUTILS

Le petit dictionnaire du ventre

Ballonnement
sensation de ventre tendu, plein d'air.

Distension
quand le ventre gonfle vraiment et se voit à l'œil.

Diaphragme
le grand muscle de la respiration, comme un parapluie sous les poumons.

Microbiote
les milliards de petites bactéries qui vivent dans ton intestin.

Fibres
la partie des végétaux que tu ne digères pas : le repas préféré de ton microbiote.

Fermentation
quand les bactéries mangent les fibres et les sucres et font des bulles de gaz.

Aliments fermentés
chou fermenté, kéfir, yaourt : des aliments transformés par de bonnes bactéries.

FODMAP
des sucres qui fermentent beaucoup (dans l'oignon, l'ail, le blé, certains fruits…).

Nerf vague
le « téléphone » qui relie ta tête et ton ventre.

Deuxième cerveau
le réseau de neurones dans la paroi de l'intestin (système nerveux entérique).

Péristaltisme
les vagues de contraction qui font avancer les aliments.

Transit
le voyage des aliments jusqu'aux toilettes.

Maladie cœliaque
une maladie où le gluten abîme l'intestin ; elle se diagnostique chez le médecin.

Probiotiques
des micro-organismes vivants, comme ceux des aliments fermentés.

Prébiotiques
des fibres qui nourrissent tes bonnes bactéries.

Mucilage
le gel que forment les graines de chia ou de lin dans l'eau.

Diastasis
l'écart entre les deux muscles grands droits du ventre, fréquent après une grossesse.

SOURCES

Mes sources

Ce guide s'appuie sur la tradition de ma famille et sur des sources scientifiques que j'ai vérifiées :

- Système nerveux entérique (« deuxième cerveau ») : Michigan State University, 2021 ; Gershon M.D., *The Second Brain*, 1998.
- Diaphragme et ventre gonflé : Villoria et al., *Am J Gastroenterol* 2011 ; Mayo Clinic, 2026 (respiration diaphragmatique et ballonnements).
- Kiwis et constipation : Gearry et al., *Am J Gastroenterol* 2023 (2 kiwis verts par jour vs psyllium).
- Pruneaux et constipation : Attaluri et al., *Aliment Pharmacol Ther* 2011.
- Aliments fermentés et marqueurs d'inflammation : Wastyk et al., *Cell* 2021 (Stanford).
- Gingembre et vidange de l'estomac : Wu et al., *Eur J Gastroenterol Hepatol* 2008.
- Huile de menthe et côlon irritable : Ingrosso et al., *Aliment Pharmacol Ther* 2022.
- Fleurs de tilleul : monographie de l'Agence européenne du médicament (EMA/HMPC), usage traditionnel.
- Cerisier et composés cyanogènes : NC State Extension, fiche *Prunus avium*.
- Gluten et tests de la maladie cœliaque : Coeliac UK ; Mayo Clinic.
- Nombre et poids des bactéries : Sender et al., *PLoS Biology* 2016.
- 30 végétaux par semaine : McDonald et al., *mSystems* 2018 (American Gut Project).
- Sérotonine intestinale : Yano et al., *Cell* 2015.
- Massage du ventre et constipation : McClurg et al., *Int J Nurs Stud* 2011.
- Fenouil et camomille : monographies EMA/HMPC, usage traditionnel.
- Thym, fleur de sureau, menthe poivrée : monographies EMA/HMPC, usage traditionnel.
- Laurier-rose et laurier-cerise toxiques ; parties toxiques du sureau : Centres antipoison (ANSES).
- Marche après le repas et glycémie : Buffey et al., *Sports Medicine* 2022 ; exercice et gaz : Villoria et al., *Am J Gastroenterol* 2006.
- FODMAP : Monash University (application FODMAP Diet).
- Caféine (200 mg par jour pendant la grossesse) et eau (2 L par jour pour une femme) : EFSA 2015 et 2010.
- Miel et botulisme du nourrisson : ANSES ; Santé Canada.
- Lait cru et populations sensibles : ANSES ; Santé Canada.

Les études citées décrivent des résultats moyens chez des groupes de personnes. Elles ne garantissent pas un résultat pour toi.

Et après ?

Écoute ton corps : note ce qui t'aide et ce qui te gonfle. Chaque ventre est différent.

Tu veux aller plus loin ?

💚 **Ton programme sport & nutrition** · 27 €
Mon programme sportif à la maison, 10 exercices en vidéo, le guide de la nutrition consciente, 22 recettes fit, mon guide du petit-déjeuner salé, ton journal et ta liste de courses.

👉 **liudmila-hermieu.systeme.io**

💬 Une question ? Écris-moi « CORPS » sur Instagram.

@ludmila_coachnutrition

Ce guide partage des recettes et des habitudes du quotidien. Il ne remplace pas un avis médical, un diagnostic ou un traitement.
© 2026 Liudmila Hermieu · Tous droits réservés. Ce guide est réservé à ton usage personnel : merci de ne pas le copier, le partager ou le revendre.