MON VENTRE APRÈS 40 ANS

J’observe, je comprends, j’avance

7 jours pour repérer ce qui te gêne et choisir une première action réaliste.

1. QU’EST-CE QUE JE SOUHAITE AMÉLIORER ?

Coche ou entoure ce qui te parle :
Sensation de ventre plein ou tendu · Gonflement visible · Transit inconfortable · Changement de silhouette · Force ou énergie · Autre

Ce qui me gêne le plus :

---

2. J’OBSERVE SANS ME SURVEILLER

Une courte note en fin de journée suffit. Décris ce que tu as remarqué naturellement, sans multiplier les vérifications devant le miroir. Tu peux laisser des cases vides.

Inutile de te peser, de te photographier ou de mesurer ton ventre chaque jour. Si cette fiche augmente ton inquiétude, mets-la de côté et parles-en à un professionnel.

3. JE GARDE CES REPÈRES EN TÊTE

Le ballonnement est une sensation ; la distension est un gonflement visible. Ils peuvent coexister avec de la graisse abdominale ou des changements de la paroi du ventre.

L’aspect du ventre et l’heure où il gonfle ne suffisent pas à en connaître la cause. Une semaine de notes ne mesure pas une évolution de masse grasse ou musculaire.

Cette fiche est un outil de coach, pas un test diagnostique ni un programme médical. Tu n’as pas à attendre de la terminer pour consulter.

MA GRILLE SUR 7 JOURS

Semaine du : _____ au : _____

Quelques mots par case. Note aussi les journées où tu te sens bien : elles comptent !

Jour	Ventre & confort	Transit	Repas & boissons	Mouvement, sommeil & énergie
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

COMMENT REMPLIR LES CASES ?

Ventre : confort, gêne, variations remarquées, moment. Transit : habituel, selles difficiles, selles plus liquides… Repas : rythme, repas pressé, boisson gazeuse, changement récent. Quotidien : marche, séance, temps assis, sommeil ressenti, fatigue.

UNE PREMIÈRE ACTION

Qu’ai-je remarqué ? Note une tendance possible, pas une conclusion médicale.

Je choisis une seule action compatible avec ma semaine :

Prendre un repas plus calmement · Remplacer une boisson gazeuse si elle semble me gêner · Prévoir une pause de marche · Planifier mes séances de renforcement adaptées · Préparer un repas complet · Préserver un moment de repos

Mon action : _____ Quand : _____

Je ne supprime pas une famille d’aliments au hasard. Si je change mes apports en fibres, je le fais progressivement, selon ma tolérance ; une gêne persistante mérite un avis adapté.

MES PROGRÈS DÉPASSENT LA BALANCE

À suivre au fil des semaines : charges maîtrisées avec des mouvements contrôlés, endurance, régularité et aisance au quotidien (courses, escaliers, jeux, déplacements).

Une petite victoire cette semaine : _____

QUAND DEMANDER UN AVIS MÉDICAL ?

Prends rendez-vous si le gonflement est nouveau et persistant, revient souvent ou augmente, ou s’accompagne d’une perte de poids involontaire ou de sang dans les selles. Ne l’attribue pas automatiquement à la périménopause.

Demande un avis rapidement en cas de douleurs inhabituelles, fièvre ou vomissements. Appelle le 15 ou le 112 en cas de douleur brutale et intense, ventre très dur et douloureux, difficulté à respirer ou vomissement de sang. Une impossibilité d’émettre selles et gaz avec un ventre gonflé nécessite une évaluation urgente.

BESOIN D’AIDE POUR PASSER À L’ACTION ?

Dans mon Cercle Privé, je t’aide à organiser tes séances à la maison, progresser avec des adaptations et ajuster tes habitudes alimentaires au quotidien. Le coaching et le suivi médical se complètent.

Découvrir le Cercle Privé : emiliefitenergie.com/vip

Repères médicaux : Assurance Maladie, « Mal de ventre : que faire et quand consulter ? » ; NHS, « Bloating ». Consultés le 15/10/2026.
ameli.fr : quand consulter | nhs.uk/symptoms/bloating