

**INNOVATION  
ORTIS**

**BALLONNEMENTS**

**La nature  
vous soulage rapidement  
et durablement!**



Health in harmony with Nature

**ORTIS**<sup>®</sup>  
laboratoires

# Quand les inconforts intestinaux vous gâchent la vie

## Ballonnements, flatulences, tensions abdominales...

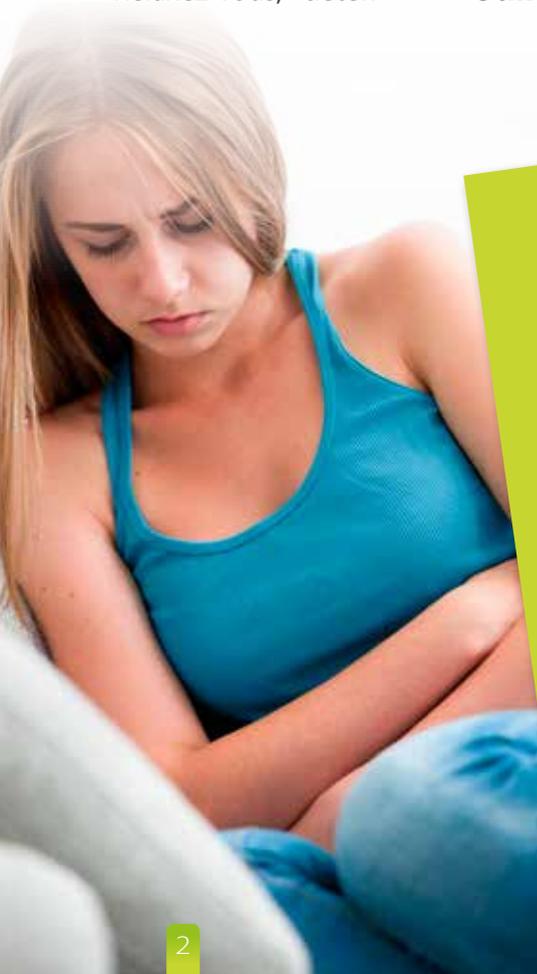
ces inconforts intestinaux touchent une grande partie de la population et sont particulièrement incommodes au quotidien.

Relaxez-vous, détendez-vous...

mais ne laissez pas ces inconforts devenir une source d'anxiété ou de stress car ils sont des facteurs favorisant la sensibilité intestinale... tout en étant une conséquence.

Attention au cercle vicieux!

«**J'ai le ventre tout gonflé, je suis vraiment ballonnée**»



## Le saviez-vous?

Les ballonnements sont ressentis par plus de **20%** de la population (entre 16 et 30%) et ce sont les

**femmes qui sont les plus touchées** (deux fois plus que les hommes selon la plupart des études). Ceci



les femmes sont  
**2 fois plus touchées**  
que les hommes

pourrait s'expliquer par le fait que les femmes vivent beaucoup de stress pendant leur vie active (enfants, boulot...) et cela pourrait avoir un impact sur le bon fonctionnement des intestins et particulièrement du côlon.

Mais rassurez-vous, ces inconforts auraient tendance à diminuer avec l'âge!

# Ballonnements?

## Mais de quoi s'agit-il exactement?

Le ballonnement est un trouble gastro-intestinal courant qui se définit par une sensation de gonflement du ventre très souvent associée à un besoin d'émettre des gaz et à des tensions abdominales pouvant être douloureuses.

Les ballonnements correspondent à une sensation subjective: avoir le ventre gonflé.

Il est cependant possible d'avoir des ballonnements et un ventre plat! En effet, ceux-ci ne s'accompagnent pas toujours d'une réelle distension abdominale.

Lorsqu'il y a distension, celle-ci augmente en général pendant la journée et peut atteindre jusqu'à 12 cm pour disparaître pendant la nuit.



**Ne laissez pas  
les ballonnements  
vous gâcher la vie!**

**Ballonnements, gonflements, flatulences, tensions abdominales...** sont le plus souvent bénins mais ont néanmoins un impact très important sur notre qualité de vie. Ces inconforts intestinaux sont

tout particulièrement gênants car ils peuvent survenir à tout moment de la journée, le stress pouvant être un facteur déclenchant.

On se passerait donc bien volontiers de ce type de désagréments!

# Ballonnements: où en sommes-nous aujourd'hui?

***Alimentation inadaptée? Stress? Déséquilibre de la flore intestinale? Intolérances alimentaires?***

***Mais d'où viennent les ballonnements?***

Malgré de très nombreuses études sur le sujet, les chercheurs n'ont toujours pas réussi à définir la cause réelle des ballonnements.

Ces manifestations ont comme origine le côlon. Aujourd'hui, plusieurs pistes sont lancées pour expliquer le phénomène des ballonnements:



- 1. Éventuellement une production excessive de gaz, en cas de flore intestinale déséquilibrée ou suite à une malabsorption de certains sucres.** Si de nombreux sucres n'ont pu être digérés lors de leur passage dans l'estomac ou l'intestin grêle, ceci va provoquer une augmentation des émissions de gaz.
- 2. Les ballonnements pourraient également provenir d'une perturbation du transit des gaz intestinaux:** contrairement aux autres, les personnes sujettes à cet inconfort présentent une rétention des gaz intestinaux. Les personnes ballonnées auraient donc certains réflexes viscéraux altérés... mais les ballonnements sont certainement la conséquence d'une combinaison de facteurs propre à chacun.

## Le saviez-vous?

Les flatulences viennent de la production de gaz par les bactéries du côlon (en fermentant les aliments arrivés au niveau du côlon, les bactéries émettent des gaz). Un individu sain émet en général entre 8 et 13,6 pets/jour.



# Quelle est la fréquence des ballonnements?

La fréquence des ballonnements est propre à chacun. Néanmoins, on peut définir deux grands groupes:

- les ballonnements dits **«occasionnels»**, c'est-à-dire moins de 3x/mois
- les ballonnements dits **«fréquents»**, c'est-à-dire plus de 3x/mois

**Les ballonnements occasionnels** trouvent en général leur cause dans une alimentation peu adéquate (excès de graisses, de sucres...) ou encore dans une ingestion des aliments trop rapide: si la digestion est trop longue et difficile, cela pourra favoriser l'apparition des ballonnements.

La solution pour ce type de ballonnements sera de soulager rapidement ces tensions abdominales et de revenir à une alimentation équilibrée.

**Les ballonnements fréquents** proviennent généralement d'un déséquilibre intestinal (baisse du nombre des lactobacilles et des bifidobactéries) ou encore d'un stress trop important.

Les solutions dans ce cas seront d'agir sur les causes profondes des ballonnements, de façon naturelle et durable, afin d'en finir avec ces inconforts.

En cas de ballonnements fréquents, les probiotiques seront vivement conseillés.

## Attention au stress

Les ballonnements et flatulences sont vécus par certaines personnes comme un véritable handicap. Leur vie sociale peut en être perturbée. Attention au cercle vicieux: cette situation stressante peut entraîner des ballonnements qui eux même sont source de stress!

# Petites astuces pour éviter les ballonnements

- Évitez de boire des **boissons gazeuses** (elles contiennent des inhibiteurs de digestion)
- Évitez tous les **sodas, les chewing-gums** (ils font travailler le système digestif à vide et l'air s'accumule dans le tube digestif) et les excitants comme le **tabac, l'alcool** ou encore le **café**
- Limitez les apports trop rapides en **fibres** (fruits, crudités). Les fibres sont très bénéfiques mais attention, elles doivent être introduites progressivement sinon cela peut provoquer des ballonnements et flatulences...
- Évitez les produits riches en **fructose** (pomme, mangue, poire) et en sorbitol
- Évitez les **plats préparés** (riches en graisses et en additifs)
- Évitez les **sucres rapides, les graisses, les œufs** et les **crèmes glacées**
- Évitez les **produits laitiers**
- Évitez les situations de **stress** (le stress aura un impact sur la digestion et augmentera le risque d'avoir des ballonnements)
- Évitez les **légumes pouvant fermenter** et qui favorisent la production de gaz intestinaux: ils peuvent provoquer des ballonnements et des flatulences (lentilles, pois, haricot blanc, choux de bruxelles, choux fleur, brocoli, oignon, concombre, céleri, pruneau, banane, abricot, raisin sec, pain frais ou chaud...)

**À ÉVITER**





## À FAVORISER

- **Mangez lentement et mâchez** correctement pour éviter d'avaler de l'air et limiter ainsi le risque d'aérophagie
- Privilégiez les **protéines** dans votre alimentation
- Favorisez les **fibres insolubles** (mais attention à l'excès) qui stimulent le transit intestinal (céréales complètes, son de blé, noix, amandes...)
- Cuisinez plutôt à l'**huile d'olive** (très digeste)
- Buvez de l'**eau plate** (1,5 l/jour) ou des tisanes
- Pratiquez une **activité physique** régulière
- Allongez-vous et **massez vous** le ventre pour relâcher les muscles et diminuer ainsi la distension
- Favoriser la position **debout**
- Choisissez plutôt des **vêtements amples** dans lesquels vous n'êtes pas serrés
- **Relaxez-vous** le plus souvent possible (yoga, méditation, marche en forêt, etc.)

## Le saviez-vous?

**Ballonnements et flatulences sont-ils liés?**  
Dans  $\frac{3}{4}$  des cas, les ballonnements et flatulences sont associés. Mais ils peuvent très bien apparaître, à n'importe quelle heure de la journée, indépendamment l'un de l'autre.

**INNOVATION  
ORTIS**

# Les solutions **naturelles** pour soulager **rapidement** et **durablement** les **ballonnements**



*En cas de*  
**BALLONNEMENTS  
OCCASIONNELS,**  
*Colon Relax vous  
soulagera **rapidement!***

Entièrement naturel, à base de fenouil, camomille, menthe et mélisse, Colon Relax exerce une action synergique, rapide et complète sur les ballonnements, flatulences et tensions abdominales.

*En cas de*  
**BALLONNEMENTS  
FRÉQUENTS,**  
*Colon Balance vous  
apaisera **durablement!***

La seule combinaison naturelle, de plantes (mélisse et curcuma), de vitamine B3 et de probiotiques pour apaiser durablement les ballonnements et la fonction intestinale.



Laboratoires ORTIS sprl, Hinter der Heck 46, B-4750 ELSENBORN  
Tél.: 080 44 00 55, Fax: 080 44 42 80, E-mail: sales@ortis.com

**www.ortis.com**