



Recettes bien-être pour intestins fragiles

Florence Solsona, Audrey Cosson

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Recettes bien-être pour intestins fragiles Florence Solsona, Audrey Cosson

 [Download Recettes bien-être pour intestins fragiles ...pdf](#)

 [Read Online Recettes bien-être pour intestins fragiles ...pdf](#)

Recettes bien-être pour intestins fragiles

Florence Solsona, Audrey Cosson

Recettes bien-être pour intestins fragiles Florence Solsona, Audrey Cosson

96 pages

Extrait

SENSIBILITÉ INTESTINALE

une multiplicité de causes et de symptômes

La digestion est une des fonctions principales de l'organisme. Une fois mis en bouche, les aliments subissent une première digestion chimique (action de la salive) et mécanique (broyage par les dents). Ensuite, le «bol alimentaire» passe dans l'estomac où la digestion se poursuit, puis dans les différentes zones de l'intestin où les nutriments sont absorbés et les déchets rejetés. Pour la majorité d'entre nous, ce processus se fait en toute discrétion et presque à notre insu. Mais, pour certaines personnes, rien n'est simple : chaque repas est suivi de douleurs abdominales, de ballonnements, de reflux brûlants, de troubles du transit. Alors que manger est normalement une source de grand plaisir sensoriel, lorsqu'on souffre de troubles fonctionnels intestinaux, on ne peut s'empêcher d'appréhender les heures difficiles qui suivent le repas, même le plus simple.

Les intolérances

Dans certains cas, les douleurs digestives peuvent être dues à des intolérances alimentaires ; les plus fréquentes sont celles au lactose, aux protéines de lait, au gluten.

° L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE, c'est-à-dire au sucre du lait, n'est pas une maladie, elle est physiologique : cela signifie qu'il est normal, au cours de la vie, de ne plus tolérer le lactose. La consommation de lait, surtout le matin à jeun, provoque alors des douleurs abdominales, des ballonnements et souvent des épisodes de diarrhées. Il faut alors supprimer le lait. Sachez que les produits dérivés du lait (fromage, beurre, crème, yaourts) peuvent être consommés sans problème, car ils sont exempts de lactose.

° L'INTOLÉRANCE AUX PROTÉINES DE LAIT, en revanche, nécessite une éviction de tous les produits contenant du lait ou fabriqués à partir du lait. Leur consommation entraîne, là aussi, des troubles digestifs, parfois également un état inflammatoire généralisé avec des douleurs articulaires et des pathologies à répétition de la sphère ORL (sinusite, angine, rhinopharyngite...).

° L'INTOLÉRANCE AU GLUTEN provoque des troubles divers, notamment des troubles digestifs. Le gluten est une protéine contenue dans le blé, l'orge, le seigle et l'avoine. Par conséquent, tous les aliments dérivés de ces céréales en contiennent aussi et doivent être évités.

Enfin, certaines personnes sont également intolérantes aux FODMAP (Fermentescible Oligosaccharides Disaccharides, Monosaccharides and Polyols), c'est-à-dire à certains sucres peu absorbés par l'intestin grêle et qui, sous l'effet de la flore microbienne du côlon, peuvent fermenter et donc produire des gaz responsables de flatulences et de douleurs. Ces sucres se trouvent dans certains fruits et légumes (pomme, poire, asperge, pois mange-tout), dans le lait, dans certaines céréales et légumineuses (lentilles, pois chiches, blé, seigle...), dans le sirop de glucose-fructose, certaines confiseries ou le chewing-gum.

Le diagnostic de toutes ces intolérances doit être réalisé par un médecin, car il n'est pas toujours souhaitable de supprimer totalement certains aliments de notre alimentation. Les produits laitiers, notamment, sont très importants pour notre santé et il n'est pas judicieux de les éliminer si l'on n'obtient pas une meilleure qualité de vie et un confort digestif.

Le médecin vous prescrira quelques bilans sanguins de dépistage et vous proposera de faire une période test d'éviction totale des aliments suspectés. Il vous aidera aussi à mettre cette éviction en pratique. En effet, il est très difficile de supprimer tous les aliments contenant des protéines de lait et/ou du gluten, car la plupart des aliments industriels en regorgent... et pas toujours de façon très transparente ! Par la suite, le médecin vous

proposera une réintroduction des aliments supprimés : si les troubles reviennent, la preuve de l'intolérance sera faite. Il faut savoir également qu'un intestin qui ne tolère pas un aliment devient intolérant à beaucoup d'autres. Lorsqu'on pratique l'éviction de l'aliment mal toléré, peu à peu, l'intestin se reconstitue et redevient apte à digérer tout le reste. Présentation de l'éditeur

Il n'est pas toujours nécessaire de recourir aux médicaments pour venir à bout des symptômes désagréables. Parfois on peut s'aider en adoptant un mode de vie sain basé entre autres sur une alimentation adéquate.

Mieux connaître son alimentation pour faire les bons choix, redécouvrir les vertus de certaines plantes, apprendre à composer des menus qui n'agressent pas les intestins : voilà le programme de cet ouvrage.

De l'entrée jusqu'au dessert, ces recettes simples et délicieuses, judicieusement composées d'aliments qui veulent du bien à vos intestins, vous feront oublier tous les désagréments ! Biographie de l'auteur est auteure et styliste culinaire. Après quelques années passées dans la publicité, c'est sa gourmandise et son amour pour les beaux objets qui l'ont naturellement amenée à faire ce métier qui la passionne. Elle travaille pour l'édition ainsi que pour la presse et a déjà signé plusieurs ouvrages de cuisine aux éditions Larousse.

est photographe culinaire depuis plusieurs années et travaille régulièrement pour la presse et l'édition. Entre nature morte et reportage, sa devise est la suivante : goûter et photographier les bonnes ET les belles choses !
Download and Read Online Recettes bien-être pour intestins fragiles Florence Solsona, Audrey Cosson
#FTR12D9M30Y

Lire Recettes bien-être pour intestins fragiles par Florence Solsona, Audrey Cosson pour ebook en ligne Recettes bien-être pour intestins fragiles par Florence Solsona, Audrey Cosson Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Recettes bien-être pour intestins fragiles par Florence Solsona, Audrey Cosson à lire en ligne. Online Recettes bien-être pour intestins fragiles par Florence Solsona, Audrey Cosson ebook Téléchargement PDF Recettes bien-être pour intestins fragiles par Florence Solsona, Audrey Cosson Doc Recettes bien-être pour intestins fragiles par Florence Solsona, Audrey Cosson Mobipocket Recettes bien-être pour intestins fragiles par Florence Solsona, Audrey Cosson EPub

FTR12D9M30YFTR12D9M30YFTR12D9M30Y