Intestin irritable

Comprendre son ventre et l'apaiser au quotidien

Un ventre irritable n'est pas un ventre malade : il est sensible. Cette fiche rassemble les gestes simples qui l'apaisent, les pièges qui le réveillent, et la bonne façon de manger quand tout semble déclencher une crise.

EN DEUX MOTS

Le syndrome de l'intestin irritable touche environ une personne sur dix : douleurs, ballonnements, transit capricieux, sans aucune lésion. Ce n'est ni une maladie grave, ni « dans la tête » : c'est un dialogue perturbé entre votre cerveau, votre intestin et votre assiette. La bonne nouvelle : les habitudes alimentaires comptent parmi les leviers les plus efficaces, à condition de jouer sur la régularité et la douceur plutôt que sur les interdits.

L'ESSENTIEL À RETENIR

- Mangez à heures régulières, assis, en prenant le temps : c'est la mesure la plus efficace et la moins chère.
- Préférez le chaud et le cuit : votre ventre digère mieux ce qui demande le moins d'effort.
- Aucun aliment n'est interdit à vie : ce qui compte, c'est la dose, la fréquence et votre tolérance du moment.

CE QUI VOUS AIDE

Les repas calmes et réguliers : trois vrais repas à heures fixes, sans grignotage permanent : le ventre aime la routine.

Les plats chauds et cuits : soupes, mijotés, compotes, porridges : la cuisson fait une partie du travail digestif à votre place.

Les tisanes de menthe ou de fenouil : après les repas tendus : les deux grandes plantes carminatives, utiles contre spasmes et ballonnements.

Les fibres douces : avoine, psyllium, graines de chia, kiwi : elles régulent le transit des deux côtés, à introduire progressivement.

Le riz et les bouillies : congee, riz bien cuit, semoule : la base rassurante des jours où le ventre est fragile.

Les légumes tendres cuits : carotte, courgette, courge, épinard : bien cuits et en portions raisonnables, ils nourrissent sans irriter.

CE QUI AGGRAVE

Manger debout ou en vitesse : le repas avalé sous tension arrive dans un ventre tendu : c'est le premier déclencheur de crise.

Les cafés en chaîne : le café accélère le transit et remue le ventre : chaque tasse de trop peut répéter la crise.

Les très grosses portions : même un aliment « autorisé » devient problématique en trop grande quantité : la dose fait le symptôme.

Les sodas et le gaz : boissons gazeuses et excès de crudités gonflent un ventre déjà sensible.

Les produits « sans sucre » : les édulcorants (sorbitol, xylitol, mannitol) sont parmi les pires ballonnants connus : lisez les étiquettes.

Les listes d'interdits définitives : un régime restrictif permanent appauvrit le microbiote et ne règle rien : on teste, on réintroduit, on personnalise.

AU QUOTIDIEN

Les gestes qui changent tout

1. **Installez un petit-déjeuner chaud**

   un porridge, un bol de riz au lait, une tartine beurrée avec une boisson chaude : le geste qui règle la journée du ventre, surtout le matin.

2. **Asseyez-vous et mâchez**

   vingt minutes par repas, fourchette posée entre les bouchées : manger calmé, c'est déjà moitié du remède.

3. **Tenez un mini-journal de deux semaines**

   notez repas, stress et symptômes : les vrais déclencheurs apparaissent presque toujours, et ils ne sont pas ceux qu'on croit.

4. **Introduisez les fibres en douceur**

   commencez petit (une cuillère de psyllium, un kiwi par jour) et augmentez par paliers : le ventre s'adapte, il ne se brusque pas.

5. **Explorez la piste FODMAP avec votre praticien**

   certains sucres fermentescibles nourrissent gaz et ballonnements : un protocole en trois temps (réduction, réintroduction, personnalisation) peut identifier les vôtres : jamais à vie, toujours guidé.

Cette fiche accompagne les conseils de votre praticien, elle ne s'y substitue pas. Consultez un médecin sans délai en cas de sang dans les selles, de perte de poids inexpliquée, de fièvre, de douleurs nocturnes ou de symptômes apparus après 50 ans.

Yin Shi · Intestin irritable · Édition du 2026 novembre 19 · Document à conserver