

# Ventre plat : Les réflexes alimentaires pour des résultats durables

---

## Les aliments à privilégier

- Protéines maigres (poulet, dinde, poisson blanc, tofu) : rassasient durablement sans fermentation intestinale.
- Fibres insolubles (céréales complètes, légumes crus) : essentielles pour le transit (à introduire progressivement pour éviter les gaz).
- Aliments à index glycémique bas (légumineuses) : limitent les pics d'insuline et le stockage des graisses abdominales.
- Gingembre et menthe poivrée : propriétés antispasmodiques naturelles pour faciliter la digestion.

## Les produits à limiter ou éviter

- Produits transformés (plats préparés, charcuteries, chips) : trop riches en sodium, ils favorisent la rétention d'eau.
- Boissons gazeuses : même sans sucre, elles introduisent du gaz et provoquent une distension abdominale.
- Édulcorants (sorbitol, mannitol, xylitol) : présents dans les produits 'sans sucre', ils fermentent dans le côlon et causent des ballonnements.
- Aliments riches en FODMAPs (oignons, ail, chou, légumineuses) : à réduire temporairement en cas d'inconfort digestif.

## Les bonnes habitudes à adopter

- Mastication lente : indispensable pour éviter l'aérophagie, cause majeure de gonflement après le repas.
- Hydratation stratégique : buvez régulièrement tout au long de la journée, mais privilégiez les prises entre les repas pour ne pas diluer les sucs digestifs.