

Cet été, préservez votre équilibre intestinal

Publié le 16/05/2019

5 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

La flore intestinale est un **élément essentiel de notre santé** et joue un rôle important dans l'**équilibre intestinal**. Cet équilibre est fragile et peut être rompu par différents facteurs. C'est notamment le cas **en été**, où **les changements d'alimentation et les voyages** peuvent mettre à **rude épreuve notre sphère intestinale**.

L'été fait la part belle aux crudités

L'été est une saison propice **aux changements d'alimentation** :

la nature regorge de **fruits et légumes** et nous avons naturellement tendance à en consommer davantage. Cependant,

ces changements d'alimentation, même basés sur des aliments sains, peuvent **perturber l'équilibre intestinal**. En plus

d'apporter les éléments nutritifs dont notre organisme a besoin, les aliments que nous ingérons servent de **substrats aux**

ferments lactiques composant notre flore intestinale qui peut alors **être perturbée**. Par ailleurs, les **fruits et légumes**

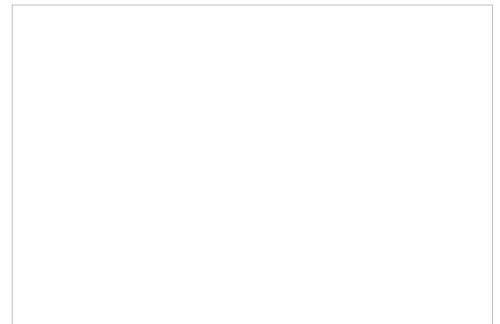
sont **riches en fibres**, des nutriments essentiels à l'équilibre intestinal mais qui, en excès, peuvent être **irritants pour les**

intestins lorsqu'ils ne sont pas ramollis par la cuisson. Une

brusque augmentation de la consommation de végétaux crus peut

entraîner **des inconforts tels que des ballonnements, des fermentations intestinales accrues...**

Pour limiter ces désagréments vous pouvez par exemple **épilucher et épépiner les végétaux à pépins** (qui sont les plus irritants), penser à **bien mâcher** pour faciliter le travail de digestion de votre estomac et de vos intestins et **alterner les végétaux crus et cuits**.



Les voyages : sérénité, évasion et... petits désagréments

Les voyages dans des pays lointains et exotiques sont une excellente **source de bien-être**. L'évasion, le dépaysement sont autant d'éléments bénéfiques pour nous ressourcer. C'est également l'occasion de découvrir les **spécialités gastronomiques locales**. Ces **changements d'alimentation** peuvent également être **source de déséquilibres** pour notre sphère intestinale. Enfin, il est important de prendre en compte les nombreux **micro-organismes indésirables** auxquels notre organisme n'est habituellement pas confronté et qui peuvent entraîner l'apparition de **désagréments intestinaux** très connus et craints **des voyageurs**. Il est alors important de renforcer la flore intestinale et de veiller à une bonne hygiène : soyez vigilants si vous consommez des aliments crus, buvez de l'eau en bouteille ou assainissez l'eau avant de la consommer... Pour un été en pleine forme, pensez à prendre soin de votre équilibre intestinal !

[Pensez aux ferments lactiques !](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser