

Fêtes de fin d'année : comment maintenir un confort digestif

Publié le 08/11/2021

|
2 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

confort digestif

Le mois de décembre rime avec fêtes de fin d'année, et plus particulièrement avec Noël. Si ces célébrations font le plaisir des gourmands, un excès de nourriture riche peut être source d'inconfort au niveau du système digestif. Pour profiter sereinement de la bûche de Noël, pensez à maintenir votre confort digestif en suivant nos conseils.

Une bonne hygiène alimentaire avant les fêtes

Pour limiter les dégâts causés par les excès d'un repas de fête, il est important de respecter certaines règles en amont.

- **Bannissez les régimes** hypocaloriques avant les fêtes, vous risquez de vous jeter davantage sur la nourriture.
- Mangez de façon **équilibrée** en privilégiant les aliments riches en fibres (fruits et légumes), répartis sur trois repas par jour et éventuellement une collation si vous en ressentez le besoin.
- Pour préparer votre corps à faire cet effort de digestion, **ne négligez pas le repos**. Faites en sorte de vous coucher à heure fixe, et à dormir de façon suffisante.

Une **bonne hygiène de vie** ainsi qu'une **alimentation saine et équilibrée** sont nécessaires pour optimiser toutes les fonctions de votre organisme, et favoriser ainsi votre confort digestif à l'approche des fêtes. Vous pouvez par exemple, vous tourner vers des plats à base de poissons ou de viandes blanches. Pour le dîner, en cette saison, n'hésitez pas à manger des soupes, plus ou moins épaisses selon votre goût, mais sans ajouter trop de matières grasses (beurre ou crème fraîche). Et pensez toujours à bien vous hydrater : boire 1,5 litre d'eau par jour est essentiel pour maintenir un corps en bonne santé. Boire du thé peut vous aider à booster votre hydratation. Apprenez à l'apprécier sans sucre !

En limitant les aliments trop gras, trop sucrés et trop salés, vous allez en quelques sortes, **purifier votre organisme**. Ce genre de produits, consommés en excès, déséquilibrent votre microbiote intestinal. Votre organisme sera ainsi en pleine forme !

Enfin, continuez de **pratiquer une activité physique**. Des gestes quotidiens (escalier, vélo, marche), des ballades en famille ou entre amis en plein air, en parallèle de votre sport (si vous en faites).

Favoriser le bon fonctionnement de l'appareil digestif

Pour se préparer au mieux aux repas des fêtes de fin d'année, il faut apporter à l'organisme les éléments dont il a besoin. Pour ce faire, la prise d'un **complément alimentaire à base de probiotiques** peut vous aider à mieux vivre l'après repas.

Notre recommandation pour passer de bonnes fêtes : **BACTIVIT CONFORT**.

- 1/2 sachet par jour pendant 1 semaine puis,
- 1 sachet par jour pendant 2 mois.

Bactivit Confort

93% of 100

[Voir les 1266 avis clients](#)

Association de pré et probiotiques pour limiter les désagréments intestinaux

[le découvre](#)

Pour rappel :

Les **prébiotiques** sont des nutriments qui ont un effet bénéfique sur notre microbiote. On les trouve dans l'alimentation sous forme de fibres solubles, leur rôle est de favoriser la digestion.

Les **probiotiques** sont des micro-organismes vivants qui ont pour mission de venir supporter l'activité des bactéries et des levures qui peuplent notre flore intestinale. Nous les retrouvons, par exemple, dans les aliments fermentés.

En savoir plus sur les [bienfaits de pré et probiotiques dans cet article](#).

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