

ÉTAT DES LIEUX

MON VENTRE ET MOI

Entre votre ventre et vous, c'est un long fleuve tranquille ? La passion, avec son cortège de trahisons, d'abandons et de réconciliations ? Une longue et douloureuse histoire ? Une relation fusionnelle qui plonge votre ventre dans le désarroi dès que vous vivez un choc et le remplit d'allégresse lorsque vous-même flottez sur un nuage ?

En fait, votre ventre et vous, c'est une histoire unique, personnelle et qui n'appartient qu'à vous. Faites le point pour évaluer l'état de votre « couple », et découvrir si par hasard, votre ventre ne vous ferait pas des coups « en douce ».

Les plaintes du ventre

- J'ai l'impression d'avoir toujours eu mal au ventre Oui Non
- J'ai le ventre gonflé Oui Non
- J'ai des gaz Oui Non
- Je digère mal (ou lentement) Oui Non
- Mon estomac me brûle Oui Non
- J'ai des remontées acides Oui Non
- J'ai souvent la diarrhée Oui Non
- Je suis souvent constipé(e) Oui Non
- J'alterne diarrhées et constipation Oui Non
- J'ai mal au ventre avant (ou pendant) mes règles Oui Non

Tout vient du ventre (ou presque)

- Dès que je voyage, j'attrape la turista ou je suis constipé(e) Oui Non

Les autres problèmes

- Je souffre de douleurs diverses (articulations, muscles, dos, cou, genoux, épaules...) Oui Non
- Je suis tout le temps fatigué(e) Oui Non
- J'ai des allergies, de l'eczéma, de l'asthme Oui Non
- J'attrape tous les virus qui passent (bronchite, sinusite...) Oui Non
- J'additionne les mycoses, les cystites Oui Non
- Ma peau n'est pas « nickel » : petits boutons, plaques d'eczéma ou herpès à répétition sont mon lot Oui Non
- Je suis souvent de mauvaise humeur Oui Non
- Je stresse pour un rien, j'angoisse tout le monde Oui Non
- J'ai du mal à m'intéresser, à me concentrer, à retenir quelque chose Oui Non

Vous avez entre 0 et 5 « oui » : globalement, ça va plutôt bien. Votre ventre essaie cependant de vous envoyer des signes assez clairs bien que discrets : écoutez-les et apprenez à les interpréter pour y répondre de façon adaptée. Il faut régler les symptômes séparément mais surtout s'attaquer au problème de fond pour ne pas rentrer dans la spirale des traitements sans fin et, malheureusement, sans véritable résultat. Découvrez au fil des pages comment retrouver le plus vite possible la paix du ventre.

Vous avez entre 6 et 11 « oui » : vos problèmes de ventre ou liés au ventre s'installent tranquillement. Cela fait sans doute un moment que vous les subissez avec fatalité, ce qui est une erreur. Ils ne vous

laisseront pas en paix tant que vous ne trouverez pas la solution de fond. Elle est dans ce livre !

Vous avez entre 12 et 20 « oui » : votre flore intestinale perturbée joue sans aucun doute un rôle dans la kyrielle de vos soucis. Rien n'est perdu, au contraire : la majorité de vos symptômes sont sans doute liés et peuvent s'atténuer tous ensemble, à condition de traiter les problèmes de fond et les déséquilibres qui, depuis le temps, sont devenus « la norme ». Soigner votre ventre, cela équivaudra à vous soigner tout court. Votre vie va enfin changer !

Moi et mon ventre

- Je bois pas mal de café Oui Non
- Je bois pas mal d'alcool Oui Non
- Je suis très stressé(e) Oui Non
- Je fume Oui Non
- Je prends la pilule Oui Non
- Je mange moins de 5 fruits et légumes
frais par jour Oui Non
- Je ne fais pas du tout de sport Oui Non
- Je fais beaucoup, beaucoup de sport
(plusieurs heures par jour) Oui Non
- Je prends régulièrement des médicaments
anti-inflammatoires Oui Non
- Je suis souvent sous antibiotiques Oui Non
- Je mange à toute vitesse, parfois debout
ou dans le métro Oui Non

Tout vient du ventre (ou presque)

- Je ne mange quasiment jamais de crudités (légumes ou fruits) Oui Non
- Je saute régulièrement des repas (quitte à manger beaucoup à celui d'après) Oui Non
- Je mange plutôt gras (plats préparés, saucisses, frites, produits laitiers, barres chocolatées...) Oui Non
- J'ai plus de 55 ans (homme ou femme) Oui Non

Vous avez entre 0 et 5 « oui » : vous traitez votre ventre plutôt bien. Vous devriez donc parvenir à vous entendre, à condition que de votre côté, vous fassiez les quelques efforts nécessaires pour que tout se passe pour le mieux. Vous trouverez les coups de pouce dans ce livre.

Vous avez entre 6 et 11 « oui » : vous ne faites pas ce qu'il faut pour que votre relation soit harmonieuse. Votre ventre a besoin de calme, d'attentions, d'alimentation saine, d'hygiène de vie correcte pour fonctionner normalement. Là, vous lui demandez l'impossible ! Lisez attentivement les conseils et les « bons gestes » à la fin de chaque chapitre.

Vous avez entre 12 et 20 « oui » : vous avez clairement rompu toute communication avec votre ventre, c'est normal qu'il vous en veuille et que tout cela se traduise par un déséquilibre complet. Vous ne pouvez pas attendre le minimum de coopération de sa part si, vous, vous ne faites pas au moins un tout petit pas pour répondre à ses besoins. Il faut tout reprendre à zéro : respectez simplement les conseils du guide pratique que vous avez entre les mains pour vous réconcilier avec lui. Ce n'est pas aussi compliqué que vous l'imaginez !