



## SOULAGER LES BALLONNEMENTS

J'ai souvent le ventre gonflé, ballonné. Quelles solutions naturelles pouvez-vous me conseiller ?

Evelyne, Martinique

**Nathalie Arvanitakis, psycho-nutritionniste et hygiéniste**

Plusieurs solutions naturelles s'offrent à vous. L'infusion de fenouil se révèle très efficace, tout comme la mélisse ou le curcuma, un anti-inflammatoire. Buvez également beaucoup d'eaux minéralisées, non gazeuses. Le ventre gonflé est souvent le signe d'une alimentation trop acide. Privilégiez les légumes frais à chaque repas, pris à rythmes réguliers, et les fruits consommés avant les repas. Limitez café, oignon, ail, vinaigre, tomates, ananas et oranges. Préférez les aliments complets à ceux qui sont raffinés : sucre, pain, pâtes... Mastiquez bien. En complément, le massage, type palper-rouler, peut aider. Le stress intensifie ces ballonnements. Apprenez la respiration consciente, en gonflant le ventre à l'inspiration. Cela vous détendra et relaxera vos organes internes. Les activités physiques qui sollicitent votre respiration, en version rapide comme la course à pied, mais aussi plus douces comme le yoga, seront également bénéfiques.

## SPORT : ATTENTION AUX EXCÈS !

Qu'est-ce que je risque si je fais trop de sport ?

Tim, Martinique

**Dr Henri Reynaud, médecin généraliste**

Faire trop de sport n'est pas vraiment un problème. C'est plutôt la manière de le faire qui peut en être un. En effet, on peut s'entraîner tous les jours dès lors que l'on varie les sports pour ne pas solliciter toujours les mêmes muscles. Il faut alterner la course à pied, le vélo, la natation, la gymnastique,

la danse... tout ce que vous voulez tant que vous alternez. De toutes façons, vous le sentirez vous-même. Si vous écoutez votre corps, vous saurez quand lever le pied. Lorsque l'on va trop loin, les risques sont des blessures musculaires ou tendineuses et des fractures de fatigue, comme celle du calcaneum

(talon) chez le coureur. Enfin, si la pratique du sport est une bonne chose pour le moral (car elle permet de sécréter l'endorphine, la fameuse hormone du plaisir), elle peut aussi virer à l'addiction. Le sportif cherche alors toujours plus d'endorphine et rentre dans une pratique qui peut être excessive.

## INFECTION VAGINALE : EN VENIR À BOUT

J'ai une infection vaginale appelée *Gardnerella*. Elle provoque des mauvaises odeurs et des pertes abondantes. Cela fait 5 ans et malgré de nombreux traitements, je n'arrive pas à m'en débarrasser. J'utilise un gel vaginal à base de glycogène et d'acide lactique. Mais dès que j'arrête le traitement, tout revient. Que faire ?

Marielle, Guyane

**Dr Graichi Rochdi, gynécologue**

L'infection vaginale due à cette bactérie est l'une des infections les plus fréquentes rencontrées en cabinet de gynécologie. Heureusement, le germe en cause est non résistant et le traitement est donc facile, de préférence par voie orale plutôt que locale. La problématique de cette infection est son taux de récurrence qui est de 70 %. Il faut donc essayer de lutter contre ce risque de récurrence par des mesures de prévention : pas de toilettes vaginales profondes et répétées, rétablir une bonne flore vaginale et un bon pH, notamment à l'aide de probiotiques. Une bonne hygiène des deux partenaires avant chaque rapport permet également de diminuer le risque. En cas de récurrence, un prélèvement et des analyses rapides permettent de mettre en place le traitement au bon moment.

