



LE LIVRET DU FILM

Ballonné : de l'air ou de la tension ?

Distinguer l'air avalé, la fermentation et le réflexe musculaire, puis repérer votre cause avec un journal du ventre.

DIGESTION & ALIMENTATION • L'INTELLIGENCE DE L'ASSIETTE • FILM DE 5 MIN

Ce que ce film vous fait comprendre

Le ventre qui gonfle après un repas ordinaire est l'un des inconforts les plus partagés, et l'un des moins bien compris. On desserre la ceinture, on soupçonne un excès de gaz, on retire un aliment au hasard. Le film montre qu'il n'y a pas une cause mais trois : l'air que l'on avale en mangeant vite, les sucres que les bactéries du côlon fermentent, et un réflexe musculaire mis en évidence par l'équipe d'Azpiroz et Malagelada, où la sangle abdominale se relâche alors que la quantité de gaz est normale. Ce livret reprend ces trois mécanismes, nomme les repères avec leurs sources, fixe les mots utiles, et vous donne un carnet : un journal du ventre sur sept jours, les trois gestes, un programme de repérage sur deux semaines et des questions ouvertes.

- 01 Derrière un ventre qui gonfle le soir, trois mécanismes très différents peuvent jouer : l'air avalé, la fermentation de certains sucres, un réflexe musculaire.
- 02 Manger vite, parler en mangeant, boire gazeux envoient de l'air dans l'estomac ; la SNFGE y voit la grande majorité des gaz d'origine alimentaire.
- 03 Les FODMAP sont des glucides à chaîne courte que l'intestin grêle n'absorbe pas ; les bactéries du côlon les fermentent, et cette fermentation produit des gaz.
- 04 Selon Azpiroz et Malagelada, beaucoup de personnes ballonnées n'ont pas plus de gaz que les autres : leur sangle abdominale se relâche au lieu de se contracter.
- 05 Trois gestes répondent aux trois causes : mâcher vingt à trente fois, marcher dix à quinze minutes après le repas, respirer avec le diaphragme.
- 06 Un ballonnement isolé, sans autre signe, est presque toujours bénin ; quelques signaux précis méritent en revanche d'être transmis à un médecin.

SOMMAIRE

- | | | | |
|----|---|----|--------------------------------|
| 01 | Le ventre du soir | 06 | Ce qui mérite une consultation |
| 02 | Quand on avale de l'air | — | Lexique |
| 03 | Les sucres que le ventre ne digère pas bien | — | Le carnet du ventre |
| 04 | Le ventre poussé en avant | — | Questions fréquentes |
| 05 | Trois gestes qui changent quelque chose | — | Sources |

01

CHAPITRE 1

Le ventre du soir

Un repas ordinaire, puis une heure plus tard un ventre qui tend, gonfle et pèse : l'expérience est si courante qu'on finit par la croire inévitable.

Le repas n'avait rien d'excessif ni d'inhabituel. Pourtant, une heure après, le ventre se tend, gonfle, pèse. On desserre la ceinture, on cherche une raison et l'on n'en trouve pas de convaincante. Cette expérience touche des personnes qui mangent de façon équilibrée, qui ne souffrent d'aucun trouble particulier, et qui finissent par vivre ce gonflement comme une fatalité de fin de journée.

3 mécanismes

Aérophagie, fermentation des FODMAP, réflexe musculaire

SNFGE ; Rome Foundation

Image du film · chapitre 1

Le film propose de sortir de cette fatalité en distinguant ce que l'on confond d'habitude. Derrière le ventre du soir se cachent trois mécanismes très différents, que la Société nationale française de gastro-entérologie et la Rome Foundation décrivent chacune à leur manière. Le premier envoie de l'air dans l'estomac, par la bouche. Le deuxième fait fermenter certains sucres dans le côlon. Le troisième n'a rien à voir avec un excès de gaz : c'est un réflexe musculaire de la paroi abdominale.

Ces trois causes ne se traitent pas de la même façon, et c'est pour cela qu'il vaut la peine de savoir laquelle joue pour vous. Une personne qui déjeune en dix minutes devant son écran et une autre qui gonfle surtout après un plat de lentilles ne changeront pas la même chose. Le journal du carnet, en fin de livret, sert précisément à repérer ce qui se répète d'un soir à l'autre.

TROIS CAUSES, PAS UNE SEULE

Aérophagie, fermentation des FODMAP, réflexe musculaire : trois mécanismes, trois gestes différents. Comprendre lequel joue pour vous, c'est déjà savoir quoi changer.

02 CHAPITRE 2 Quand on avale de l'air

La première cause est la plus simple et la plus fréquente : une partie de l'air que nous respirons finit dans l'estomac, entraînée par la façon de manger.

Manger vite, parler la bouche pleine, boire des boissons gazeuses, mâcher du chewing-gum, aspirer à la paille : chacune de ces habitudes fait entrer de l'air dans l'estomac en même temps que la nourriture. C'est l'aérophagie, au sens littéral du mot. Cet air n'a que deux issues : remonter en éructations, ou descendre le long de l'intestin et ressortir en gaz. La Société nationale française de gastro-entérologie rappelle que la grande majorité des flatulences d'origine alimentaire vient de là, de l'air avalé, et non de la fermentation.



Image du film · chapitre 2

Cette cause a une particularité rassurante : elle ne dépend pas de ce que vous mangez, mais de la manière dont vous le mangez. Le déjeuner avalé en dix minutes devant un clavier, avec une bouteille d'eau pétillante, réunit à lui seul plusieurs de ces sources. Le même repas pris à table, en un quart d'heure de plus, en réunit beaucoup moins.

La réponse est donc aussi directe que la cause. Manger plus lentement, mâcher davantage, poser la fourchette entre deux bouchées, laisser la paille et les boissons gazeifiées de côté. Aucun régime, aucun aliment à supprimer : il s'agit seulement de ralentir. Pour beaucoup de ventres du soir, cela suffit.

QUATRE HABITUDES À REPÉRER

Manger vite, parler en mangeant, boire gazeux, mâcher du chewing-gum. Selon la SNFGE, l'air avalé est la première source des gaz d'origine alimentaire. Le geste qui répond : ralentir.

Les sucres que le ventre ne digère pas bien

La deuxième cause agit plus loin dans le tube digestif, là où les bactéries prennent le relais de la digestion.

Certains glucides à chaîne courte, regroupés sous le sigle FODMAP, traversent l'intestin grêle sans y être absorbés. Ils arrivent intacts dans le côlon, où les bactéries s'en nourrissent et les fermentent. Le produit de cette fermentation, ce sont des gaz. Le mécanisme est normal; c'est son ampleur qui varie d'une personne à l'autre et d'un aliment à l'autre.

DES ALIMENTS QUI FERMENTENT

- Oignon, ail

Critères de Rome IV : SNFGE

Image du film · chapitre 3

Ces aliments sont courants et, pour la plupart, excellents. L'oignon et l'ail, les légumineuses, certains fruits comme la pomme et la poire, le lactose chez les personnes qui le digèrent mal, le blé en grande quantité. Ils ne sont pas mauvais : ils fermentent simplement plus que d'autres. Une assiette de lentilles à l'oignon suivie d'une poire en réunit trois, et un ventre sensible s'en souviendra deux heures plus tard.

Les critères de Rome IV, publiés par la Rome Foundation, définissent le syndrome de l'intestin irritable, un tableau clinique où cette fermentation joue un rôle central. Pour les personnes concernées, une alimentation appauvrie en FODMAP, testée sur quelques semaines, est reconnue comme efficace. Pour les autres, il ne s'agit pas d'exclure ces aliments, mais de repérer ceux qui reviennent dans le journal les soirs où le ventre gonfle.

FERMENTATION, PAS INTOLÉRANCE

Un aliment qui fermente n'est ni une allergie ni un poison. Les FODMAP sont des sucres que l'intestin grêle n'absorbe pas et que le côlon transforme en gaz. Une piste à repérer, parmi d'autres.

04 CHAPITRE 4 Le ventre poussé en avant

La troisième cause est la plus surprenante : chez beaucoup de personnes ballonnées, il n'y a pas plus de gaz que chez les autres.

Une équipe de gastroentérologues de Barcelone, autour d'Azpiroz et Malagelada, a publié en 2005 dans la revue *Gastroenterology* un résultat que la SNFGE reprend : chez beaucoup de personnes qui se plaignent de ballonnements, la quantité de gaz contenue dans l'abdomen n'est pas plus élevée que chez des personnes qui ne se plaignent de rien. Ce que l'on attendait, un ventre plein d'air, ne se vérifie pas.

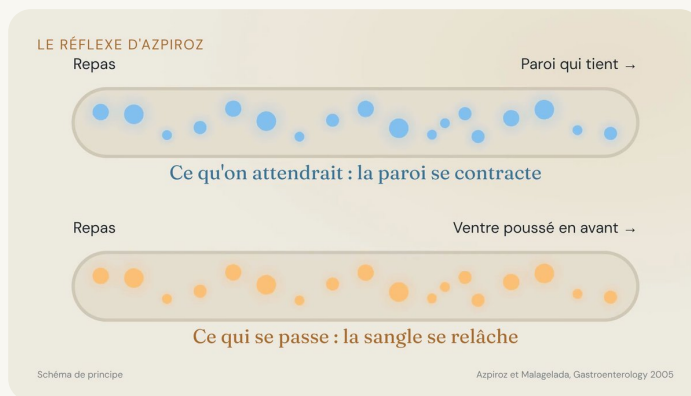


Image du film · chapitre 4

Ce qui change, c'est le comportement de la paroi. Normalement, quand le ventre se distend après un repas, la sangle abdominale se contracte pour le tenir. Chez ces patients, c'est l'inverse qui se produit : le diaphragme descend, la sangle abdominale se relâche et le ventre est littéralement poussé en avant. Le volume visible vient d'un déplacement, pas d'une production de gaz.

Les auteurs parlent d'un réflexe viscéro-somatique : une réponse des muscles à un signal venu des viscères. La sensation de gonflement est bien réelle, elle n'est pas « dans la tête », mais sa cause est musculaire et neurologique plutôt que digestive. Ce réflexe explique pourquoi certaines personnes ont un ventre très visible en fin de journée sans fermentation particulière, et pourquoi retirer des aliments ne change rien pour elles.

CE QUE L'ÉQUIPE D'AZPIROZ A MONTRÉ

Ballonnement ne veut pas dire plus de gaz. Chez beaucoup de patients, la quantité est normale ; c'est la sangle abdominale qui se relâche et le diaphragme qui descend (Azpiroz et Malagelada, *Gastroenterology* 2005).

Trois gestes qui changent quelque chose

À chaque cause son geste, et aucun des trois ne demande de régime, d'appareil ni de rendez-vous.

Mâcher. Vingt à trente fois par bouchée, c'est le repère que le film retient. Moins d'air avalé, un repas plus lent, moins de pression sur l'estomac. Le simple fait de poser la fourchette entre deux bouchées ralentit le rythme sans qu'on ait à compter. C'est le geste qui répond à l'air avalé.

Marcher dix à quinze minutes après le repas. La motilité intestinale en profite, les gaz se déplacent au lieu de stagner, et le réflexe gastro-colique, qui met le côlon en mouvement après un repas, travaille mieux. Il ne s'agit pas d'un effort physique mais d'un signal envoyé au tube digestif. Un tour du quartier après le déjeuner, ou la vaisselle debout plutôt que le canapé, en fait l'essentiel.

Respirer avec le diaphragme. C'est l'inverse exact du réflexe décrit par Azpiroz : au lieu de laisser le diaphragme descendre et la sangle se relâcher, on inspire lentement, on engage le diaphragme vers le haut et l'on contracte activement la sangle abdominale. Quelques minutes de cette respiration, assis à table, une main posée sur le ventre pour sentir le mouvement, aident à réinitialiser le réflexe et réduisent la sensation de ventre poussé en avant.

TROIS GESTES, TROIS CAUSES

- **Mâcher 20 à 30 fois**
moins d'air avalé
- **Marche de dix à quinze minutes**
relance la motilité
- **Respiration diaphragmatique**
inverse le réflexe d'Azpiroz

SNFGE / Rome Foundation

Image du film · chapitre 5

TROIS GESTES, TROIS CAUSES

Mâcher 20 à 30 fois par bouchée contre l'air avalé. Marcher 10 à 15 minutes après le repas pour relancer la motilité. Respirer avec le diaphragme pour inverser le réflexe d'Azpiroz. La liste à cocher est dans le carnet.

Un ventre qui gonfle le soir, sans autre signe, est presque toujours bénin ; quelques signaux précis, en revanche, changent la question.

Les ballonnements qui reviennent sans raison claire et sans autre symptôme sont presque toujours bénins. Ils s'améliorent quand on change de rythme à table, quand on repère les aliments qui fermentent et quand on pratique les gestes du chapitre précédent. C'est la situation de la grande majorité des personnes qui gonflent le soir, et c'est à elles que ce livret s'adresse.

BALLONNEMENTS : BÉNIN OU SIGNAL D'ALARME ?	
Presque toujours bénin	Consulter un médecin
Gonflements isolés	Sang dans les selles
Sans autre symptôme	Perte de poids
	Douleur persistante
	Transit modifié après 50 ans

Rome Foundation, critères d'alarme : SNFGE

Image du film · chapitre 6

La Rome Foundation et la SNFGE décrivent

toutefois quelques signaux qui ne relèvent plus du ventre qui réagit : du sang dans les selles, une perte de poids sans explication, une douleur qui persiste, des symptômes qui réveillent la nuit, ou un changement du transit après cinquante ans. Aucun de ces signes n'est une raison de s'alarmer d'avance ; ce sont des informations à transmettre à un médecin, parce qu'elles ouvrent une autre question que celle de ce film.

Le syndrome de l'intestin irritable, l'un des cadres cliniques les plus fréquents, se diagnostique par exclusion selon les critères de Rome IV, une fois les autres causes écartées. La plupart des personnes qui gonflent le soir n'ont rien de tout cela. Elles ont un ventre qui réagit à l'air, à certains sucres ou à un réflexe musculaire, et elles savent désormais à quoi. Le carnet qui suit leur permet de le vérifier soir après soir.

BÉNIN, OU SIGNAL À TRANSMETTRE

Gonflement isolé, sans autre symptôme : presque toujours bénin. Sang dans les selles, perte de poids inexpliquée, douleur persistante, symptômes nocturnes, transit modifié après 50 ans : des informations pour un médecin (Rome Foundation, SNFGE).

Les mots du film

Aérophagie

Air avalé en mangeant ou en buvant, qui entre dans l'estomac avec la nourriture. Il remonte en éructations ou descend et ressort en gaz. Manger vite, parler en mangeant, boire gazeux et mâcher du chewing-gum en sont les sources les plus courantes.

Fermentation

Transformation par les bactéries du côlon de ce que l'intestin grêle n'a pas absorbé. Elle produit des gaz ; elle est normale, et plus ou moins abondante selon l'aliment et la personne.

Sangle abdominale

L'ensemble des muscles qui entourent l'abdomen et le tiennent. Normalement, elle se contracte quand le ventre se distend ; la respiration diaphragmatique la réengage activement.

Critères de Rome IV

Classification publiée par la Rome Foundation qui définit les troubles fonctionnels digestifs, dont le syndrome de l'intestin irritable, diagnostiqué par exclusion une fois les autres causes écartées.

FODMAP

Sigle désignant des glucides à chaîne courte que l'intestin grêle absorbe mal. Ils arrivent dans le côlon où les bactéries les fermentent. Oignon, ail, légumineuses, pomme, poire, lactose et blé en grande quantité en contiennent.

Réflexe viscéro-somatique

Réponse des muscles de la paroi à un signal venu des viscères. Dans le ballonnement décrit par Azpiroz et Malagelada, le diaphragme descend et la sangle abdominale se relâche au lieu de se contracter ; on parle aussi de dyssynergie abdomino-phrénique.

Réflexe gastro-colique

Mise en mouvement du côlon déclenchée par l'arrivée d'un repas dans l'estomac. Une marche de dix à quinze minutes après le repas l'aide à travailler.

À vous

Sept jours de journal, trois gestes, deux semaines de repérage. Le journal note ce qui se passe le soir, sans rien changer d'abord ; la liste rappelle les trois gestes du film ; le programme les introduit un à un pour voir lequel change quelque chose pour vous. Tout se remplit à la main, en deux minutes après le repas ou avant de dormir.

Le journal du ventre, sept jours

Le ballonnement se note de 0 (rien) à 5 (ventre dur, ceinture desserrée). Notez le repas qui a précédé, les aliments qui sortent de l'ordinaire et l'heure à laquelle le ventre a commencé à gonfler.

JOUR	REPAS CONCERNÉ	ALIMENTS NOTABLES	BALLONNEMENT (0 À 5)	HEURE D'APPARITION	CEINTURE DESSERRÉE ?	CE QUE J'AI ESSAYÉ
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

Après sept jours, relisez la colonne des aliments : un nom qui revient les soirs à 4 ou 5 est une piste FODMAP ; un gonflement sans aliment particulier oriente vers l'air avalé ou le réflexe.

Les trois gestes du film, à cocher chaque jour

Un geste par cause. Cochez ce que vous avez fait aujourd'hui ; la régularité compte plus que la perfection.

- ☐ Manger lentement : mâcher vingt à trente fois par bouchée, poser la fourchette entre deux bouchées
 - ☐ Repas pris assis, à table, sans parler la bouche pleine
 - ☐ Ni paille, ni boisson gazeuse, ni chewing-gum aujourd'hui
 - ☐ Marcher dix à quinze minutes après le repas principal
 - ☐ Respiration diaphragmatique : quelques minutes assis, une main sur le ventre, diaphragme vers le haut, sangle contractée
 - ☐ Repérer les FODMAP : noter l'oignon, l'ail, les légumineuses, la pomme, la poire, le lactose, le blé en quantité
 - ☐ Relire la ligne du jour dans le journal avant de dormir
-

Deux semaines pour repérer sa cause

Le journal seul la première semaine, puis un geste à la fois. Chaque étape isole une cause; ce qui fait bouger le score du soir vous dit laquelle joue pour vous.

1 Jours 1 à 7 : observer sans rien changer

Remplissez le journal chaque soir, sans modifier vos repas ni votre rythme. Vous cherchez des régularités : l'heure d'apparition, les repas concernés, les aliments qui reviennent, les soirs où la ceinture se desserre.

2 Jour 7 : relire la semaine

Entourez les soirs à 4 ou 5. Un même aliment revient-il ? Le gonflement suit-il les repas pris vite ? Le ventre est-il très visible sans aliment particulier ? Chaque réponse pointe vers l'une des trois causes du film.

3 Jours 8 à 10 : ralentir

Trois jours en changeant seulement la façon de manger : vingt à trente mastications, fourchette posée, ni paille ni boisson gazeuse ni chewing-gum. Continuez le journal. Si le score baisse, l'air avalé pesait lourd.

4 Jours 11 et 12 : marcher et respirer

Ajoutez dix à quinze minutes de marche après le repas principal et quelques minutes de respiration diaphragmatique, sangle abdominale contractée. Si le ventre poussé en avant recule, le réflexe décrit par Azpiroz est probablement en jeu.

5 Jours 13 et 14 : un aliment à l'épreuve

Retirez, deux jours seulement, l'aliment FODMAP qui revenait le plus dans le journal, sans rien retirer d'autre. Notez le score. Ce test court dit s'il vaut la peine d'aller plus loin sur quelques semaines, comme le film le décrit.

6 Après deux semaines : garder ce qui a marché

Gardez le ou les gestes qui ont fait baisser le score et laissez le reste. La plupart des ventres du soir ont une cause dominante; l'avoir nommée suffit souvent à la faire reculer.

Ce que mon ventre raconte

Quatre questions ouvertes, à écrire après la relecture du jour 7, puis de nouveau à la fin des deux semaines.

À quel moment de la journée mon ventre gonfle-t-il le plus, et qu'est-ce qui a précédé ce moment ?

Comment ai-je mangé les soirs à 4 ou 5 : vite, debout, en parlant, avec une boisson gazeuse ?

Quels aliments reviennent dans la colonne des aliments notables les mauvais soirs, et lesquels manquaient les bons soirs ?

Quand je pose la main sur mon ventre en fin de journée, qu'est-ce que quelques minutes de respiration diaphragmatique changent à la sensation ?

Ce que le film cite

Questions fréquentes

Faut-il supprimer l'oignon, l'ail et les légumineuses ?

Non. Le film le dit clairement : ces aliments ne sont pas mauvais, ils fermentent simplement plus que d'autres. Le journal sert à savoir s'ils comptent pour vous. Une alimentation appauvrie en FODMAP est décrite pour le syndrome de l'intestin irritable, défini par les critères de Rome IV, et se teste sur quelques semaines, pas à vie.

Si je n'ai pas plus de gaz, pourquoi mon ventre est-il si visible ?

C'est précisément ce qu'Azpiroz et Malagelada ont montré en 2005 : chez beaucoup de personnes ballonnées, la quantité de gaz est normale, mais le diaphragme descend et la sangle abdominale se relâche, ce qui pousse le ventre en avant. La sensation est réelle ; sa cause est musculaire, et la respiration diaphragmatique agit dessus.

L'eau gazeuse compte-t-elle vraiment ?

Oui. Elle fait partie des quatre habitudes qui envoient de l'air dans l'estomac selon la SNFGE, avec le repas pris vite, la parole en mangeant et le chewing-gum. Remplacer la bouteille pétillante par de l'eau plate pendant les trois jours de l'étape « ralentir » vous dira si elle pèse pour vous.

Combien de temps tenir le journal ?

Sept jours suffisent pour voir des régularités, deux semaines pour tester les gestes un à un. Au-delà, gardez seulement ce qui a fait baisser le score du soir, et reprenez une page de journal si le ventre du soir revient.

1. Azpiroz et Malagelada — Abdominal bloating, Gastroenterology 2005 (cité par la SNFGE)

www.snfge.org/content/ballonnements-et-gaz

2. Société nationale française de gastro-entérologie (SNFGE) — Ballonnements et gaz

www.snfge.org/content/ballonnements-et-gaz

3. Rome Foundation — Rome IV Criteria for Functional Gastrointestinal Disorders

romecriteria.org/rome-iv/

Le relâchement de la sangle abdominale et la quantité normale de gaz chez les personnes ballonnées viennent des travaux d'Azpiroz et Malagelada (Gastroenterology, 2005), repris par la SNFGE ; les sources d'air avalé et les aliments qui fermentent, de la SNFGE ; la définition du syndrome de l'intestin irritable et les signaux d'alarme, des critères de Rome IV de la Rome Foundation.



Ce livret accompagne le film « Ballonné : de l'air ou de la tension ? », collection L'intelligence de l'assiette. Le film, ses chapitres, sa transcription et ses sources sont sur www.pрана-sante.tv/episode/ballonne-air-ou-tension.

Édition du 23 septembre 2026 · livret v1