

# 10 Astuces pour réduire les ballonnements et l'inconfort causés par les haricots et les lentilles



**PLANT-BASED**  
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

## Rohini Bajekal, Nutritionniste certifiée en lifestyle medicine

Dans la famille des légumineuses, on trouve les haricots, les lentilles, les pois cassés, les graines de soja et les pois chiches. Ces aliments sont bons pour le cœur et pour baisser le cholestérol et riches en protéines et fibres. Comme moins d'1 adulte britannique sur 10 consomme les 30g de fibres recommandées par jour, ces aliments ont tout intérêt à être incorporés dans nos habitudes alimentaires. Voici quelques conseils pour vous y aider.

1.

### INTRODUIRE GRADUELLEMENT LES LÉGUMINEUSES EN COMMENÇANT PAR LES PLUS PETITES

Pour aider votre flore intestinale à s'adapter à ce nouvel apport en fibres, allez-y progressivement. Commencez par une cuillère à soupe et augmentez la quantité petit à petit, sur plusieurs mois.

2.

### RINCER LES LÉGUMINEUSES EN BOCAUX

Les légumes en boîte trempent dans de l'eau contenant des glucides non-digestibles (aquafaba). Afin d'éviter des gaz ballonnements, prenez soin d'égoutter et rincer vos légumineuses. Cela permettra aussi d'enlever l'excès de sodium pouvant être présent dans les légumes en boîte. Privilégiez des bocaux sans sel ajouté si possible.

3.

### FAIRE TREMPER LES LÉGUMINEUSES UNE NUIT ET LES LAISSER GERMER AVANT DE LES CUISINER

Faire tremper dans de l'eau les haricots et lentilles est plus sain et plus économique que de les acheter en bocaux. De plus, cela peut potentiellement réduire les ballonnements. Trempez les de 6 à 10 heures dans de l'eau à température ambiante pour réduire le temps de cuisson. Ensuite, jetez l'eau de trempage. Faire germer ainsi les légumineuses avant de les cuisiner est une astuce efficace pour augmenter l'absorption des nutriments (y compris la digestibilité des protéines).

4.

### CUIRE SUFFISAMMENT LES LÉGUMINEUSES - JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT FACILE À ÉCRASER AVEC UNE FOURCHETTE

Si la cuisson est insuffisante, les lectines présentes dans les légumineuses ne seront pas neutralisées et pourraient vous causer de l'inconfort. Faites donc cuire vos légumineuses jusqu'à ce qu'elles soient faciles à écraser avec une fourchette.

5.

### MANGER EN PLEINE CONSCIENCE ET MÂCHER SOIGNEUSEMENT CHAQUE BOUCHÉE

La digestion commence dans la bouche. Mangez assis, lentement et sans distractions telles que les écrans de téléphone ou de télévisions. Appréciez cette expérience et prenez le temps de savourer les textures et goûts de votre repas.

6.

### JOUER AVEC LES HERBES AROMATIQUES ET LES ÉPICES

La plupart des herbes aromatiques et des épices contiennent des antioxydants, des flavonoïdes et autres phytonutriments bénéfiques. Les graines de cumin, entières ou moulues, aident à la digestion et sont parfaites dans une soupe, un curry ou un dal (plat à base de lentilles). Les graines de carambolle, les graines de fenouil, le curcuma et la menthe poivrée sont d'autres exemples d'excellents aliments aidant à la digestion. Ajouter une bande de kombu séché, une algue japonaise, à la cuisson des haricots pourrait aider à réduire les flatulences liées à leur consommation.

7.

### ESSAYER L'ASE FÉTIDE

L'ase fétide, asafetida, ou encore "hing", est une épice qui a une forte odeur mais qui est un bon remède contre les ballonnements. Ajoutez-en une pincée à votre dal ou à votre khichadi - un plat à base de riz et de lentilles. L'ase fétide est également une alternative intéressante et pauvre en FODMAP à l'oignon et à l'ail. Cette épice n'est pas recommandée pour les femmes enceintes (ou essayant de tomber enceintes) car elle peut provoquer des nausées et des vomissements, notamment chez les personnes qui n'y sont pas habituées.

8.

### RÂPER DU GINGEMBRE

Le gingembre apaise la musculature du tube digestif et a des propriétés anti-inflammatoires. Râpez 1 cuillère à soupe dans vos plats de haricots ou de lentilles. Vous pouvez aussi tester un thé au gingembre après un repas riche en fibres.

9.

### BOIRE ASSEZ D'EAU LORSQUE L'APPORT EN FIBRES AUGMENTE

Étant donné que les fibres attirent l'eau dans l'intestin, vous risquez la déshydratation si vous ne buvez pas assez. S'hydrater suffisamment aide les fibres à faire leur travail et prévient la constipation. Essayez les infusions pour varier un peu. Les boissons sucrées comme les sodas ou les boissons caféinées peuvent aggraver les problèmes digestifs chez certains.

10.

### L'ÉVACUATION DE GAZ EST NORMALE

Il faut normaliser les flatulences. Néanmoins, si les problèmes digestifs interfèrent avec votre qualité de vie, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé.

**Que diriez-vous d'essayer**  
Le défi végétal de 21 jours