

Inconforts intestinaux liés à un rythme circadien perturbé ?



Votre horloge biologique régule les fonctions de votre organisme, via, entre autres :

La production d'hormones (cortisol & mélatonine)



La régulation de la température corporelle (qui diminue pendant la nuit)

Le contrôle de la digestion (plus lente la nuit)



48-82 % des personnes qui travaillent la nuit se plaignent de problèmes digestifs!



La faute au dérèglement de leur horloge biologique



La faute au type d'aliments et aux moments où ils sont consommés

6 CONSEILS ESSENTIELS pour prendre soin de vos intestins

FIBRES

Mangez suffisamment de légumes et de fruits, de légumineuses, de produits à base de céréales complètes, de fruits à coque et de graines.



BONNES BACTÉRIES

La consommation d'aliments fermentés améliore la diversité de la flore bactérienne intestinale.



HYDRATATION

Les besoins en eau sont d'environ 2 litres par jour apportés par les aliments (0,5L) et par les boissons (1,5L).



REPAS RÉGULIERS

Prenez 3 repas par 24H à heures fixes et limitez les en-cas salés et sucrés.

Veillez avant tout à respecter une bonne hygiène de vie pendant la journée : alimentation variée, suffisamment d'exercice et de détente, et surtout de bonnes nuits de sommeil. Vous dormez mal ? Ne veillez pas trop tard, le sommeil nocturne est le plus réparateur.

PRENDRE LE TEMPS

Mangez lentement et dans le calme, et mâchez suffisamment.

EXERCICE

Faites tous les jours de l'exercice ; la marche apporte déjà des bienfaits.



Impossible pour vous de respecter votre rythme circadien ?

Prenez encore plus soin de votre alimentation !