



Carte mentale : Maux de Ventre chez l'Adolescent

publié le 15/12/2025

Descriptif :

Voici une carte mentale pour gérer les maux de ventre chez les adolescents, en prenant en compte les causes possibles et les solutions adaptées à leur mode de vie, tout en considérant les facteurs émotionnels, alimentaires et physiques qui peuvent influencer leur bien-être.

○ 1. Causes possibles des Maux de Ventre

• Problèmes alimentaires

Indigestion : Trop manger, trop vite, aliments gras ou épicés

Allergies et intolérances : Lactose, gluten, fruits acides

Sauter des repas : Pas de petit-déjeuner ou repas irréguliers

Déshydratation : Manque d'eau

• Stress et émotions

Anxiété et stress : Examens, pression scolaire, relations sociales

Bouleversements hormonaux : Puberté, cycle menstruel chez les filles

• Problèmes digestifs

Syndrome du côlon irritable (SCI) : Douleurs abdominales chroniques, ballonnements

Constipation : Manque de fibres, inactivité physique

oBallonnements : Gaz, digestion difficile

• Infections ou virus

Gastro-entérite : Infection virale ou bactérienne

Intoxication alimentaire : Consommation d'aliments contaminés

• Problèmes hormonaux

Cycle menstruel : Douleurs liées aux menstruations (dysménorrhée)

Puberté : Changements hormonaux affectant l'estomac

○ 2. Solutions et traitements

• Alimentation et Hydratation

Manger équilibré : Privilégier les fruits, légumes, céréales complètes

Repas réguliers : Petit-déjeuner, déjeuner, dîner à heures fixes

Boire suffisamment d'eau : 1,5 à 2L par jour

Éviter les aliments irritants : Limiter les sucreries, les boissons gazeuses, les aliments épicés

Limiter les produits laitiers (en cas d'intolérance au lactose)

• Gestion du stress

Pratique de la relaxation : Respiration profonde, méditation, relaxation musculaire

Exercice physique : Activité modérée comme la marche, la natation, le yoga

Discussions et écoute : Parler des soucis avec des amis, parents ou un professionnel

• Hygiène de vie

Sommeil suffisant : 8 heures par nuit pour les ados, créant une routine de sommeil régulière

Éviter les écrans avant de dormir : Limiter l'exposition aux écrans 30-60 minutes avant de se coucher

Activité physique régulière : Aide à réguler la digestion et réduire le stress

• Traitements médicamenteux

Antiacides (si indigestion ou reflux acide)

Laxatifs légers (en cas de constipation occasionnelle)

Médicaments contre les ballonnements : Contenant des enzymes digestives (siméticone)

Antispasmodiques (si douleurs abdominales dues au stress ou aux crampes)

- **Soins maison**

Chaleur sur l'abdomen : Bouillotte ou compresses chaudes pour soulager les crampes

Infusions calmantes : Camomille, menthe, gingembre (en cas de digestion difficile)

Massage abdominal : Doux mouvements circulaires pour apaiser les douleurs

Repos dans un endroit calme : Éviter les bruits forts, les lumières vives

○ 3. Prévention des Maux de Ventre

- **Éviter les repas trop lourds ou gras** : Privilégier des repas légers et équilibrés
- **Maintenir une bonne hydratation** : Boire régulièrement tout au long de la journée
- **Gérer les émotions et le stress** : Techniques de gestion du stress, discussions ouvertes avec un adulte de confiance
- **Avoir des habitudes de sommeil régulières** : Pas d'écrans juste avant de se coucher et dormir suffisamment
- **Faire de l'exercice régulièrement** : Marcher, faire du sport pour favoriser la digestion et réduire le stress
- **Éviter de sauter des repas** : Même un petit snack équilibré est mieux que de ne rien manger



Académie
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.