

À LA UNE Décorer son premier appartement : trois styles déco dans le vent

LIFESTYLE SANTÉ BIEN-ÊTRE

Bien-être : apprendre à écouter son ventre

Par Isabelle Delaleu - Le 13 jan 2018 à 11h00



© Fotolia

Spasmes de détresse, ballonnements de mécontentement : notre ventre nous parle ! 5 étapes clés pour décoder ce qu'il nous dit et renouer le dialogue.

Après des années à être déconsidéré, nié, voire brutalisé, le voici depuis quelques mois en mode nombril du monde : héros de best-sellers (*Le Charme discret de l'intestin*, de l'Allemande Giulia Enders, top des ventes depuis un an), sujet de prédilection des chercheurs (sa flore intestinale, le microbiote, révèle ses secrets chaque jour), le ventre est désormais au cœur de toutes nos attentions. On l'écoute - parfois trop -, on le nourrit - parfois mal -, l'oreille à l'affût du moindre borborygme. Pas simple pourtant de s'entendre avec cette diva hypersensible et rebelle à ses heures ! Et si on faisait enfin la paix ?

1/ Repartir sur de bonnes bases

Cerveau et ventre sont intimement connectés via le nerf vague. On sait que les émotions affectent l'abdomen, grand lieu de somatisation - on a « la peur au ventre », une haine « viscérale » -, et que l'anxiété et le stress déclenchent spasmes, douleurs et troubles du transit, mais on a longtemps ignoré que l'information circule dans les deux sens, et qu'une flore altérée favorise dépression, anxiété, mauvaise humeur et même maladies mentales (Alzheimer). Normal, puisque les 100 millions de neurones du tube digestif, étudiés à la loupe par les neurogastroentérologues, sécrètent des quantités colossales de sérotonine - molécule du bien-être - et de GABA, neurotransmetteur essentiel. En cause, quand la relation se détraque, l'inflammation, cet « incendie interne » qui se propage de l'abdomen au cerveau, et tue à petit feu notre moral. Le feu aux poudres ? L'excès de sucres ! Principal coupable, selon David Perlmutter, neurologue américain, le fructose transformé (souvent sous forme de sirop de maïs dans les aliments industriels), poison qui nourrit les bactéries pathogènes, perturbe l'équilibre microbien et nos régulations internes, en plus d'enclencher des hyperglycémies.

2/ Avoir un maximum de respect

Il est donc temps de chouchouter ces 100 milliards de bactéries qui composent notre microbiote et agissent sur la digestion et le reste : du cerveau au poids, en passant par le système immunitaire. L'idée ? Favoriser la variété du microbiote, synonyme de bon boulot du colon et d'équilibre de notre santé, en le nourrissant comme un roi. Poissons gras, graines oléagineuses et huiles de colza, sésame et noix (pour les Oméga 3, qui luttent contre l'inflammation et équilibrent la perméabilité intestinale), riz et pain complets, fruits et légumes variés en quantité (pour les bons sucres et les fibres), œufs et produits laitiers (pour le tryptophane, précurseur de la sérotonine), et, en cas de stress répété ou de ventre chroniquement en vrac, **cure de probiotiques** (bonnes bactéries) en compléments alimentaires (PiLeJe, Solgar, Metagenics, **Synergia**), histoire de ré-ensemencer la flore et relancer le dialogue en douceur.

3/ Ne pas surinterpréter chaque signal

Rien de pire qu'être à l'écoute du moindre gargouillement (qui signifie juste que l'intestin grêle fait son ménage), du moindre spasme, de la moindre irrégularité de transit : on se stresse et, du coup, la machine s'emballe. « Certains vivent sans le savoir en état d'hypervigilance et de surattention permanentes », explique le professeur Bruno Bonaz, chef du service d'hépatogastroentérologie du CHU de Grenoble. Leur interoception (conscience de l'état interne du corps) est exacerbée, et cela explique le syndrome dit « de l'intestin irritable ». « Les phénomènes périphériques (anodins et discrets chez la majorité) sont ultra ressentis, d'où douleurs, anxiété accrue, et encore plus de vigilance et de crispations », explique cet expert qui reçoit chaque jour des patients épuisés physiquement et moralement par leurs intestins, et pourtant sans pathologie grave diagnostiquée. L'idée ? Calmer le jeu par des méthodes éprouvées qui vont normaliser l'interoception, améliorer la réponse au stress et soulager les souffrances : sophrologie (voir encadré), hypnose (validée et proposée aussi en milieu hospitalier), mais aussi yoga et méditation.

4/ Respecter les rendez-vous

Nos boyaux ont leurs habitudes et horaires de prédilection, et n'apprécient pas d'y déroger. En ayurveda (médecine indienne ancestrale), déféquer doit d'ailleurs être un rituel fixe du matin, quelques minutes après le lever. Changement de timing, de lieu, d'alimentation, voyage, un rien contrarie les nerfs de nos intestins, qui se démotivent illico et bloquent la vidange. Ponctuellement, on peut s'aider de fibres alimentaires en comprimés, sachets ou mini-pâtes (à prendre avec beaucoup d'eau pour hydrater les selles), voire des laxatifs (osmotiques, de préférence, car ils emmagasinent de l'eau, ou stimulants, en laissant ensuite son tube digestif tranquille 2 à 3 jours avant de récidiver si besoin). Mais pas question que nos entrailles s'y habituent, même si on est constipée chronique, sous peine de rendre le mécanisme paresseux. Première question à se poser : suis-je bien installée ? La position assise n'est anatomiquement pas favorable à l'expulsion, et favorise les hémorroïdes (dues à un excès de pression sur l'intestin) et les diverticules. L'idéal ? Accroupie ! Comme on ne dispose que rarement de toilettes à la turque ou de buissons, la solution est de poser les pieds sur un petit tabouret bas, et de pencher le buste vers l'avant. Ensuite, trouver son créneau horaire, et s'y tenir : oui à la routine ! Quant à l'hydrothérapie du colon,

vidange forcée, vendue - souvent dans des cures chics en Suisse - pour lutter contre les troubles digestifs et remettre à neuf la tuyauterie « du bas », elle soulage certaines constipations, mais son effet n'est scientifiquement pas démontré.

5/ Avancer main dans la main

L'exercice physique (même la simple marche) améliore et régule le transit intestinal par un massage interne des viscères, et aide à évacuer le stress. Mieux, « l'exercice physique favorise aussi le bon équilibre des bactéries intestinales », explique David Perlmutter et favorise la formation d'un microbiote varié, gage de bonne santé et de minceur. Et d'un transit de rêve...

À lire : *Le charme discret de l'intestin*, de Giulia Enders (Actes Sud), *L'intestin au secours de notre cerveau*, du Dr David Perlmutter (Marabout), *L'intestin, notre deuxième cerveau* du Pr Francisca Joly Gomez (Poche Marabout).

L'exercice qui fait du bien

« La sophrologie, qui fait travailler simultanément le corps et l'esprit, réduit les tensions du ventre », explique Catherine Aliotta, Directrice de L'Institut de formation à la sophrologie. Exemple : debout, on inspire puis on souffle pour bien vider les poumons, tout en fléchissant légèrement les jambes et en posant les mains sur les genoux. On bloque la respiration et on fait plusieurs mouvements de « va-et-vient » avec l'abdomen, avant de se redresser en inspirant (3 fois). Bénéfice de cet exercice de respiration : détente musculaire, donc moins de spasmes, digestion facilitée, disparition de la boule au ventre. Ensuite, un travail de visualisation sur son abdomen et ce qui s'y passe (façon dessin animé ou petite usine de traitement...) permet de reprendre confiance dans son bon fonctionnement, de s'en refaire un allié avec des messages positifs. Efficace sur les troubles courants, mais aussi sur les plus lourds, comme la maladie de Crohn (réduction des douleurs et crises). Enfin, la sophrologie permet de s'interroger sur la cause profonde des problèmes chroniques : pas façon psy, mais en identifiant son état intérieur pour mettre en place des ajustements et des stratégies et améliorer le quotidien (rapport à l'alimentation, par exemple). On peut tester avec un livre (*Pratiquer la sophrologie au quotidien*, InterÉditions) ou, encore mieux, un pro.