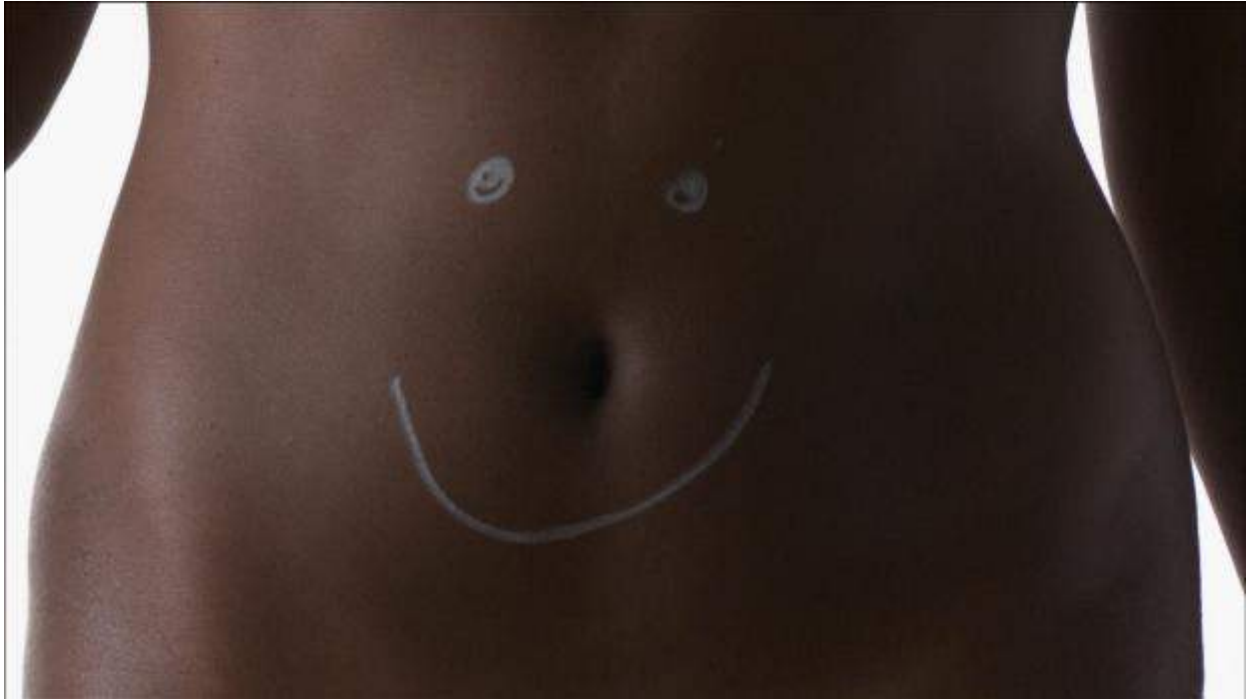


Le ventre, notre deuxième cerveau

Dernière mise à jour: 09 Juillet 2014

Que savons-nous de notre ventre, cet organe bourré de neurones que les chercheurs commencent à peine à explorer ? Il semblerait que notre cerveau ne soit pas le seul maître à bord.



La région abdominale est généralement associée aux fonctions d'assimilations et d'éliminations des aliments. Cependant depuis les travaux du Dr Gershon, neuro-gastroentérologue et professeur d'anatomie et de biologie cellulaire au Centre médical Columbia Presbytérien de New York (il est l'auteur du livre *The second brain*), on n'hésite plus à **présenter l'intestin comme un deuxième cerveau, contenant plus de 100 millions de neurones et qui sécrète quelques 20 neurotransmetteurs identiques à ceux produits par le cerveau.**

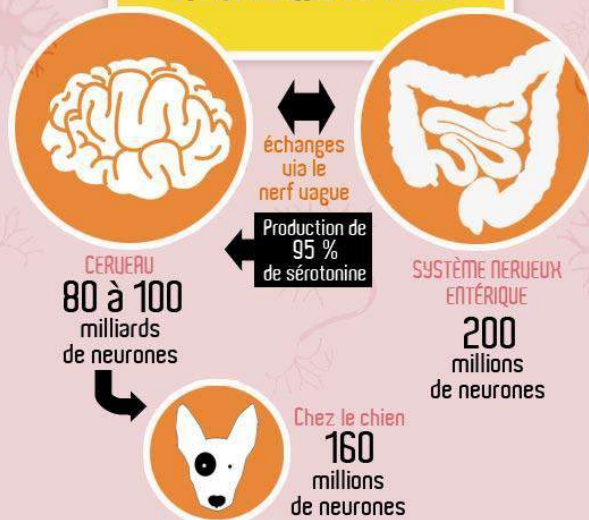
Il produit également de **70 à 85 % des cellules immunitaires** de l'organisme. Selon le Dr Gershon, nos deux cerveaux, celui de notre tête et celui de notre ventre, doivent coopérer. Si ce n'est pas le cas, il en résulte le chaos dans notre ventre (accompagné de douleurs abdominales), et la misère dans notre tête.

Un autre médecin, le Dr Devroede, s'est également intéressé aux liens entre le physique et le psychique. Pour ce médecin, **le ventre représente le centre d'archives de notre vie émotionnelle.** Ce qu'il appelle les "mots de ventre", conséquence d'émotions refoulées et dont la manifestation physique peut-être une douleur abdominale lors d'un moment de grand stress ou de trouble émotif.

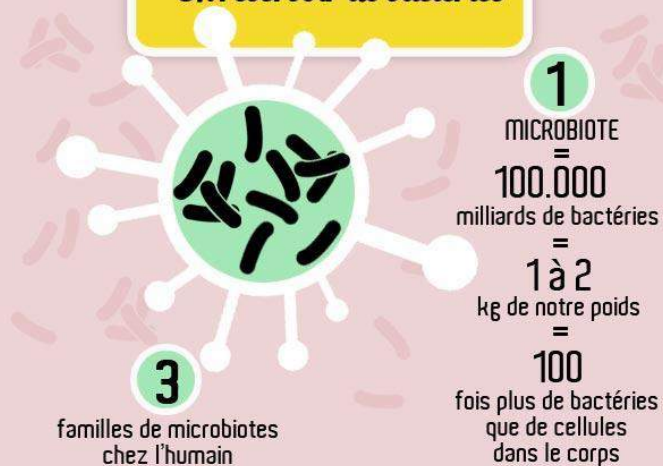
Il semble donc bien établi maintenant que la totalité du tissu nerveux intestinal et des substances à destination des neurones sont en communication permanente avec le cerveau, par l'intermédiaire du nerf vague. Sur 10 communications entre le cerveau et l'intestin, **9 sont émises par le tube digestif.**

LE VENTRE

Un deuxième cerveau ?



Un réservoir de bactéries



Une fenêtre sur le cerveau



La présence, la surreprésentation ou l'absence de certaines bactéries, se retrouvent chez les individus souffrant d'une même pathologie.

- Le ventre est bien structurellement et neurochimiquement un second cerveau, connecté directement au cerveau de l'encéphale, dont il est complémentaire.
- Il produit à travers l'intestin entre 70 et 85 % des cellules immunitaires de l'organisme qui innervent les organes, garantissent notre vie et nous protègent contre les maladies graves.
- Il produit aussi des cellules dites « interstitielles » qui jouent un rôle important dans le fonctionnement des muscles et des attaches.
- Il abrite un réseau complexe de neurotransmetteurs (ou neuromessagers), de neuromodulateurs, de molécules identiques à celle de l'autre cerveau, comme la sérotonine, la mélatonine, l'acétylcholine, l'épinéphrine, les nétrines (une trentaine de ces molécules ont déjà été découvertes à ce jour).

Le professeur Mickael D. Gershon, spécialiste d'anatomie et de biologie cellulaire, a écrit dans son livre « le second cerveau » : « Nos deux cerveaux, celui de notre tête et celui de notre ventre, doivent coopérer. Si ce n'est pas le cas, il y a chaos dans le ventre et misère dans notre tête ».



Le ventre, une partie de notre corps souvent malmenée... Mais aussi très sollicitée ! Alimentation, digestion, émotions... Notre ventre digère les aliments mais aussi nos émotions. Voilà pourquoi nous avons parfois « la boule au ventre ». **Le ventre, c'est notre deuxième cerveau**... Pas le cerveau de la réflexion, mais le cerveau de nos émotions.

Le ventre : pilier central de notre santé

Le ventre n'est pas la partie du corps perçue comme la plus noble : **lieu de digestion**, de fabrication des déchets, lieu intime de notre sexualité... Et pourtant, le ventre est bien plus qu'une simple tuyauterie, c'est le pilier de notre santé. Quand le ventre va, tout va !

Le côté pipi-caca fait beaucoup rire les enfants, vers 3-4 ans, dès qu'ils commencent à en prendre conscience, et ça continue même après... Mais aujourd'hui bien des gens ont du mal à dire qu'ils ont une diarrhée ou une constipation, alors que c'est très important !

Autrefois, le médecin posait la question : « **Comment allez-vous à la selle ?** ». Puis on a omis la fin de la phrase, et la question qu'on pose aujourd'hui à tout le monde c'est : « Comment vas-tu ? ». Mais la phrase complète est bien : « Comment vas-tu... à la selle ? »

Si notre ventre est un peu malmené, c'est tout le corps qui va en pâtir. Équilibre ou déséquilibre ? On peut dire que l'origine vient en grande partie du ventre et de l'intestin.

Notre corps est extrêmement bien fait, et aucune machine ne peut l'égaler aujourd'hui. Prenons l'exemple d'une voiture qui fonctionne à l'essence. Mettez-y du diesel, et au bout de 3 km, elle va s'arrêter. Le carburant donné ne convient pas, la voiture dit STOP ! Le corps humain, au contraire, est capable de faire des excès, même plusieurs fois dans la semaine, sans que ce soit une catastrophe. Mais c'est **l'accumulation d'une mauvaise alimentation** qui fera qu'une pièce va lâcher...

Tout se passe au niveau du ventre : c'est l'intestin qui montre si on est en bonne santé ou pas. Ce n'est pas étonnant quand on sait qu'il y a environ **dix fois plus de bactéries dans les intestins que de cellules humaines dans le corps** ! Des bactéries dont nous avons besoin pour la digestion. L'équilibre fragile de la flore intestinale et la base du système immunitaire... Si cet ensemble, que l'on appelle la « [flore intestinale](#) », n'est plus sain par rapport à nos besoins, il y aura forcément un problème.

Saviez-vous que **80% des cellules immunitaires sont situées dans l'intestin** ? ! Donc si le système immunitaire est défaillant, c'est tout le corps qui va encaisser. Si notre alimentation et notre hygiène de vie ne sont pas corrects, c'est tout le reste qui ne fonctionne plus, et notamment notre système immunitaire.



Comment savoir si on a un ventre sain ?

Un ventre qui ballonne, qui gonfle un peu, des petits désagréments, ou quand on se sent « lourd »... sont différents signes. Le **système immunitaire** va essayer de gérer le problème, puis **les autres organes vont prendre le relais**. L'organe "fort" va toujours lâcher le premier.

Par exemple, si le foie est mis à rude épreuve, on aura une mauvaise haleine, des yeux un peu jaunes, une bouche pâteuse. Ce n'est pas forcément lui qui est la cause du problème, mais c'est lui qui va prendre le relais. Lorsqu'on est constamment enrhumé, ce n'est pas forcément le nez qui est en cause mais le système immunitaire qui est attaqué.

La langue blanche, des difficultés à se réveiller le matin, des réveils nocturnes, des aphtes, la mauvaise haleine, sont autant de signes qui nous font prendre conscience que le corps nous envoie des signaux tout le temps !

Ces **expressions populaires** ne vous disent rien ?

- « Ça me gonfle »
- « Avoir la boule au ventre » ou « Avoir la peur au ventre » ou « L'estomac noué »...
- ...ou encore « Ça me fait chier »

En général, les expressions populaires ne sont jamais le fruit du hasard... 😊

Le ventre : point de départ de nombreux problèmes de santé

On pense à tort que l'intestin a uniquement un impact sur des désagréments liés au ventre. Mais on peut très bien avoir des maux de tête ou d'autres problèmes situés à d'autres endroits du corps, qui ont pour origine le ventre et l'intestin ! Prenons l'exemple de « la gueule de bois ». C'est tout ce qu'on a ingéré qui provoque cette réaction. Tout est passé dans l'intestin, et c'est la tête qui va souffrir...

L'intestin est le point de départ de bien des problèmes de ventre. Mais il est aussi le point de départ de nombreux problèmes situés ailleurs qu'au niveau du ventre ! C'est le **ressenti** qui est important : « *Est-ce que j'ai besoin de tel ou tel aliment, ou complément alimentaire, ou huile essentielle ?* »

Aussi bien du point de vue de l'alimentation que de la gestion de notre vie, il faut toujours se diriger vers ce dont on a **besoin** !

Une relation étroite entre le ventre et le cerveau

Le ventre, notre deuxième cerveau, est **connecté et relié au premier**. D'une part, le ventre et le cerveau sont en **relation permanente**, et d'autre part, ces deux centres vitaux sont

connectés par l'intermédiaire du « **nerf vague** » (ou *nerf pneumogastrique*), un des nombreux nerfs crâniens ; c'est une voie très importante de la **régulation végétative** (digestion, fréquence cardiaque, etc).

C'est le ventre qui nous permet de nous nourrir des éléments que la vie nous propose, et la manière avec laquelle nous assimilons les **nutriments**. Nous assimilons des nutriments à la fois matériels et physiques (les aliments), mais aussi psychiques !

Si un aliment physique est considéré comme « bon » pour nous, il passera la barrière de l'intestin grêle. En revanche, s'il est considéré comme « mauvais », il est renvoyé vers le gros intestin (les déchets).

Les pensées, les émotions, les sentiments, les obsessions et les soucis sont autant d'événements émotionnels qui sont reliés à la fois au cerveau et au ventre. Si l'événement est considéré comme bon, il passe la barrière psychique (gérée par l'intestin grêle), sinon il est évacué. **Le corps fait le tri !**

Quand on a **mal au ventre**, c'est une manière de dire que quelque chose ne va pas... Le corps se manifeste et envoie un **signal d'alarme**.

Le 2ème cerveau et la médecine du Tao

Ce que la médecine occidentale découvre depuis peu, **les anciens Taoïstes, il y a plus de 400 ans, en étaient parfaitement conscients**. Pour eux, **le corps humain est sous le contrôle de deux cerveaux** : le cerveau cérébral et le cerveau abdominal. Ils attribuaient aux nerfs le contrôle de l'activité corporelle. Ils associaient l'activité du système nerveux principalement à la région abdominale et ensuite, dans une moindre mesure, au cerveau.

Selon la pensée taoïste, la perception et la génération des sentiments sont des fonctions de la région abdominale, et plus précisément située au niveau du **plexus solaire**.

Le plexus solaire affecte tous les organes de la région abdominale. **Lorsque le plexus solaire fonctionne bien, les organes ne souffriront pas du stress et des tensions**. Mais lorsque l'équilibre est rompu, les problèmes se feront sentir. Selon les théories Taoïste, cet équilibre sera perturbé lorsque le cérébral, (l'esprit rationnel) se développera au détriment du viscéral, par le refoulement des émotions.

Selon le Tao, **en niant leurs émotions, les humains entravent les fonctions du plexus solaire**, ce qui a pour effet de perturber le fonctionnement des organes et **d'écourter leur vie**. Les véritables émotions se situent dans le plexus solaire plutôt que dans le cerveau. Ce dernier ne fait qu'enregistrer le souvenir d'une émotion. La civilisation moderne préconise plus le pouvoir de la raison, le raisonnement cérébral, pour réprimer les émotions. Ce qui empêche le plexus solaire de fonctionner et prépare le terrain à l'apparition de problèmes physiques et psychologiques.

Lorsque les organes qui maintiennent l'organisme en vie cessent de fonctionner normalement, les renseignements entreposés dans le cerveau deviennent confus et obscurcissent la sagesse et l'intelligence.

Finalement les découvertes du Dr Gershon et du Dr Devroede accréditent la justesse de la pensée Taoïste.

La médecine traditionnelle Maya croyait également que les pensées et les émotions étaient directement ressenties et traitées dans l'axe central de l'abdomen et du plexus solaire. **Ils pratiquaient le massage abdominal pour soulager les effets du stress sur l'organisme.**

Le ventre : centre de notre vitalité

Le ventre est la force la plus fragile et la plus génératrice de notre corps. Force de concentration, d'équilibre, d'influx nerveux et de muscles, c'est le « **hara** » en japonais ou le « Tan-Tien » en chinois.

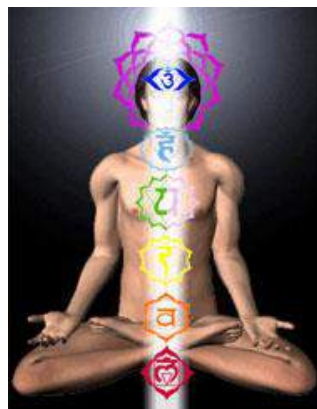
Notre culture occidentale a une image très primitive du ventre : la tuyauterie. Mais en Orient, le ventre a une place centrale : **il est au centre de la vie !** Et d'ailleurs, il est bien au **centre du corps**. C'est le **point de référence**. C'est à travers le ventre que nous nous **nourrissons**, mais aussi que nous **évacuons la mort** qui est en nous, pour **laisser place à la vie**. En effet, c'est à travers l'élimination des déchets et des toxines que nous permettons à notre corps, en se nettoyant, d'**accueillir un nouveau champ de vitalité**.

« Se vider pour mieux se remplir ».

La façon dont nous procédons lors de ces 2 phases (se nourrir et éliminer) va **déterminer notre vitalité au cours de notre vie**.

Les Chakras :

L'intestin grêle (et tous les organes situés du bas du ventre) sont au niveau du 2e Chakra : le chakra sacré. Les japonais l'appellent le « hara » (zone située juste au-dessous du nombril). Ce centre d'énergie est relié à nos **relations émotionnelles** avec les autres. La partie au-dessus du nombril (zone du diaphragme) est le 3e Chakra : le chakra du plexus solaire, qui concentre la vitalité et l'énergie.



Quand les émotions sont difficiles à gérer...

Lorsque des événements sont désagréables ou difficiles à gérer, on ressent des **tensions dans le ventre et des crispations au niveau du plexus solaire** (situé en dessous du sternum). Le **diaphragme** va se mettre en tension, ainsi que toute la zone abdominale (juste en dessous), ce qui va « bloquer » l'ensemble. Or, pour fonctionner correctement, le ventre a besoin d'une certaine **mobilité** et d'une certaine souplesse. C'est pour ça que parfois on a mal au ventre, ou le ventre est « noué ».

Dans les **arts martiaux**, on travaille une zone en bas du ventre, qui est celle qui donne le placement (l'équilibre), la puissance, et par incidence donc, **la confiance en soi**. Il faut que **chaque individu soit bien « assis » dans sa structure physique**. Si ça n'est pas le cas, certaines manifestations vont se mettre en place, et fragiliser le ventre.

La constipation :

Mécaniquement, la vésicule biliaire se contracte après chaque repas. La normalité serait donc, pour 3 repas par jour, d'aller aux toilettes 3 fois par jour.

La [constipation](#) est un trouble extrêmement répandu : 50 millions de boîtes de laxatifs sont vendues chaque année, 1 personne sur 5 est concernée (dont 1 femme sur 2).

La diarrhée :

C'est un phénomène de **vidange**. L'intestin grêle se nourrit de nutriments (aliments) mais aussi des informations, qu'il faut intégrer et accepter. Le corps sature et cherche à se protéger. Il ferme la porte pour que rien ne rentre, et évacue tout vers le gros intestin, pour se libérer.

Il se passe la même chose quand nous faisons des excès alimentaires, sauf qu'au lieu de se libérer par le bas, c'est vers le haut par des vomissements...

Les remontées acides :

L'acide est assimilé au foie et la vésicule. Il est lié au vécu et à la **saturation de l'esprit**, et plutôt à un état de **colère**, et des personnes qui vivent des **frustrations**.

Les remontées acides sont présentes quand on a **du mal à gérer les émotions**. C'est une réaction à un événement dans lequel nous avons une insatisfaction et de la frustration. C'est ainsi que la grande maladie des hommes d'affaires, qui passent leur temps à gérer le monde matériel, est d'ordre viscéral : on parlera ici d'**ulcère**.

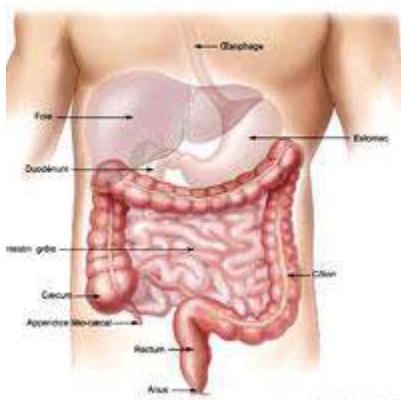
Le ventre et la médecine chinoise



La **médecine traditionnelle chinoise** considère que **l'énergie qui circule en nous** (la base de notre vie et de notre existence) est la même qui gère à la fois un organe et un pan du psychisme qui lui est associé

L'estomac, par exemple, est un organe qui nous sert à digérer la matière. Il dépend de la même énergie que ce qui nous sert à gérer les problèmes. Et lorsque l'on va trop charger l'organe, le psychisme fonctionnera mal. En pratique, si l'on mange trop à midi, l'esprit ne sera pas présent dans une réunion difficile par exemple. On ne sera pas en forme, on va mal comprendre et le dossier ne sera pas géré correctement.

À l'inverse, si nous sommes trop préoccupés et que nous avons des soucis, c'est le psychisme qui va tirer sur **l'énergie**. L'organe finira par être fragilisé, et nous digérerons moins bien que d'habitude. On pourra dire « Ça m'est resté sur l'estomac » ou « Je n'ai pas pu le digérer »... voire développer un ulcère.



Le ventre, c'est notre deuxième cerveau. Il suffit de regarder une **planche d'anatomie** avec la représentation de l'intestin grêle, et de regarder ensuite une représentation du cerveau. Vous verrez que c'est **exactement la même apparence** !

Les bactéries intestinales : fenêtre sur notre corps ?

Notre ventre, abri du système nerveux entérique, contient 200 millions de neurones, qui, selon des recherches récentes, joueraient un rôle sur l'ensemble de notre corps, en interaction avec le cerveau. Mais nos intestins abritent une autre richesse souvent sous-estimée : le microbiote intestinal, soit environ 100.000 milliards de bactéries. Ces dernières auraient un impact sur notre santé et pourraient devenir vecteur de soins.

Il pèse entre 1,5 et 2kg. Le microbiote intestinal – auparavant appelé flore intestinale - regroupe 100.000 milliards de bactéries, au cœur de notre organisme. Concrètement, cela correspond de dix à cent fois plus de bactéries que l'ensemble des cellules que contient notre organisme. Des centaines d'espèces de bactéries, influençant notre quotidien.

Joël Doré, directeur de recherches à l'INRA explique : « On distingue différents grands groupes de bactéries avec des fonctions différentes. Leurs rôles s'exercent au niveau des interfaces avec l'aliment, les bactéries de l'environnement ou les cellules humaines, notamment en termes de contribution à la dégradation des composés alimentaires. Certaines bactéries vont par exemple dégrader les fibres ou participer à la fermentation, contribuant ainsi aux sources d'énergie pour l'hôte. D'autres jouent un rôle de protection contre les bactéries pathogènes, d'autres encore stimulent le renouvellement de la paroi intestinale et du mucus ou nos systèmes de défenses naturelles. Elles ont donc un effet bénéfique sur la flore, l'intestin et l'organisme tout entier. »

Grâce à l'étude des selles, on peut désormais déterminer la composition de l'intestin. Chez l'être humain, le microbiote se classe en trois entéro-types différents, qui se dessinent dans les premières années de la vie. « Le rôle de la mère dans la constitution du microbiote intestinal est important. On retrouve des souches d'origine maternelle chez le nouveau-né, qui proviennent du microbiote intestinal et vaginal de la mère. Même si c'est simplifié, c'est un bagage, avec des éléments déterminants de ce que sera le microbiote de l'adulte », détaille Joël Doré. Il se stabilise vers trois ans et se régénère rapidement, même en cas de stress majeur, comme un traitement antibiotique par exemple. « Ensuite, si le microbiote est stable pendant la plus grande partie de la vie, on a l'impression qu'il y a une dérive chez la personne âgée ou très âgée. Avec néanmoins un impact des dérives des pratiques alimentaires. »

Une source de diagnostic ?

Une étude du microbiote intestinal des individus permet par ailleurs de relever certaines anomalies ou maladies. Dans le cas, notamment, de certaines maladies immunes, métaboliques ou auto-immunes, « On a suspecté un lien avec le microbiote », rapporte Joël Doré. « Depuis les années 1990, à l'INRA, on étudie les maladies inflammatoires de l'intestin. Dans le cas de la maladie de Crohn, on a constaté une déviance du microbiote, avec des bactéries absentes ou sous-représentées. Dans le cas de plusieurs maladies immunes, on a noté un lien entre la détérioration de la composition du microbiote et l'installation des maladies chroniques. »

Dans le même ordre d'idée, des liens ont été mis en évidence entre les bactéries intestinales et le système nerveux central. Notamment sur [la régulation du taux de sérotonine](#), elle-même, jouant sur notre humeur. « On a constaté, par exemple, chez les souris, que le niveau d'anxiété pouvait être impacté par le microbiote. », explique Joël Doré. En les privant de certaines bactéries, ces souris avaient de gros troubles de la production de sérotonine, et étaient plus anxieuses que leurs congénères. A l'inverse, l'injection de microbiote améliorait la situation.

Ainsi, « les conséquences vont donc au-delà du système digestif », note Joël Doré. « Il y a presque dix ans, les équipes de Jeff Gordon avaient mis en évidence [un lien avec l'obésité](#). Mais des études s'intéressent également aux conséquences du microbiote sur des maladies inflammatoires, le diabète ou encore les allergies. Donc des pathologies pas forcément centrées sur l'intestin. On explore aujourd'hui des maladies psychiatriques. »

De nouvelles pistes de traitement ?

Ces découvertes ouvrent donc de nouvelles pistes thérapeutiques, où les bactéries pourraient venir en complément des traitements actuels. Une des pistes les plus simples réside dans l'apport de bactéries vivantes, via les probiotiques, par exemple. Cependant, tous les produits laitiers enrichis en probiotiques n'ont pas fait – pour le moment en tout cas – leurs preuves, et ne peuvent être considérés comme des médicaments.

Dans le cas de pathologies plus lourdes, avec un microbiote fortement déséquilibré, des chercheurs australiens ont testé le transfert d'extraits fécaux de personnes saines dans l'intestin de patients malades. Cela s'applique notamment dans le cas de [la lutte contre le Clostridium difficile](#). En inoculant le microbiote d'un donneur, on procède ainsi à une transplantation de microbiote. Une piste explorée également en Europe, et qui pourrait s'étendre à d'autres pathologies.

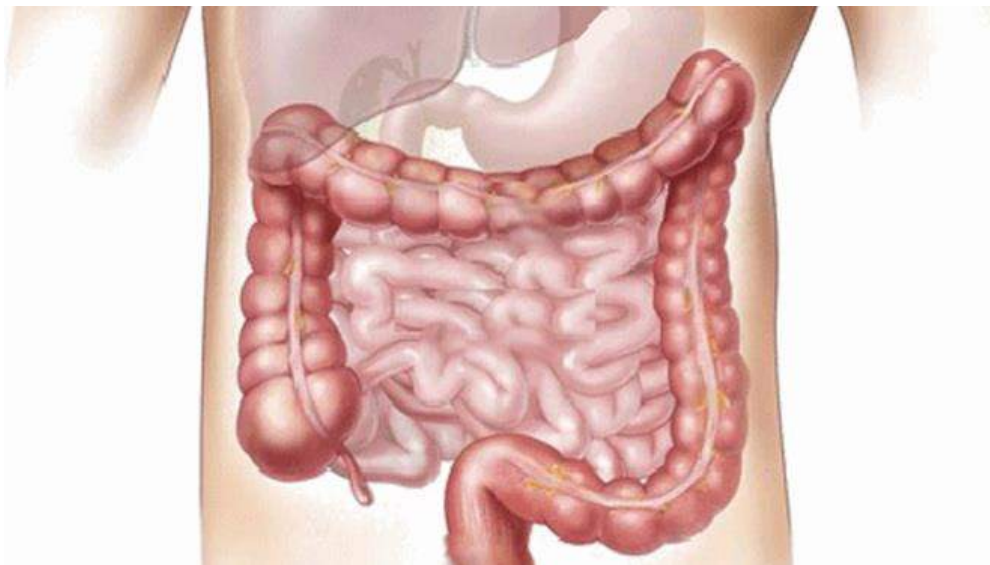
Oriane Raffin

<http://future.arte.tv/fr/le-ventre>

Nos bactéries intestinales, notre deuxième cerveau

Par la rédaction d'Allodocteurs.fr - le 26 mars 2012

Le microbiote intestinal, de plus en plus considéré comme un organe à part entière, n'en finit pas de passionner les chercheurs. De nouvelles études mettent en lumière et précisent les liens qui unissent nos bactéries intestinales et notre mental.



Les scientifiques le savent bien, désormais : les [bactéries intestinales](#) ont un rôle de régulation dans différentes fonctions de l'organisme. Elles sont ainsi impliquées dans la synthèse de vitamines ou les fonctions immunitaires. Une équipe de recherche canadienne a mené différents travaux sur la souris, dans le cadre du projet international [MetaHit](#) (METAgénomics of the Human Intestinal Tract). Le but de ces travaux ? Etudier les interactions entre notre cerveau et notre tube digestif...

Des bactéries qui "stressent" les souris

Les chercheurs ont tout d'abord administré, par voie orale, des [antibiotiques](#) à des souris pendant une semaine. Ils ont alors constaté que le traitement, par la perturbation qu'il engendrait au niveau de la [flore intestinale](#), provoquait des troubles anxieux et l'élévation du taux d'une protéine connue : le BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor). Cette protéine, impliquée dans la croissance et la survie des neurones, joue un rôle, entre autres, dans la régulation de l'humeur.

Pour une deuxième expérience, les scientifiques ont élevé deux souches de souris. Leurs "caractères" différaient en fonction des bactéries dont elles étaient porteuses. Les souris de la première lignée étaient introverties et anxieuses, alors que les autres étaient beaucoup plus téméraires, extraverties et exploratrices. Parallèlement, des souris dépourvues de germes

intestinaux, car élevées en milieu stérile, se sont vues transplanter le microbiote de l'une ou l'autre lignée. Et les résultats obtenus ont été sans appel : les animaux ont "hérité" des caractéristiques des souris "donneuses".

Un axe bidirectionnel intestin-cerveau

Mais si la flore intestinale peut impacter le cerveau, une autre étude réalisée par l'équipe canadienne a permis de confirmer que l'inverse était tout aussi vrai !

Les chercheurs ont procédé à une ablation des bulbes olfactifs sur des souris, ce qui a eu pour effet de rendre les animaux anxieux et très sensibles au stress. Suite à l'opération, ils ont constaté une perturbation de la flore intestinale ainsi que l'augmentation du taux de CRF dans le cerveau, un neuromédiateur du stress libéré par l'hypothalamus. L'étape suivante consistait à injecter du CRF dans le cerveau de souris normales, ce qui a eu pour effet de perturber la flore intestinale.

Autre point souligné par l'expérience : les perturbations du microbiote intestinal chez les souris opérées et celles qui ont reçu du CRF en intra-cérébral ont été associées à un changement des mouvements du côlon.

Pour le responsable de l'étude, ces résultats autorisent à penser que des maladies neuropsychiatriques, comme la [dépression](#) ou la [schizophrénie](#), peuvent avoir des conséquences sur le transit intestinal ou la composition de la flore intestinale.

Des recherches intéressantes, des résultats "à creuser"

Certes, les liens entre cerveau et système digestif avait déjà fait l'objet de recherches et étaient déjà connus du monde scientifique. Mais pour le Pr. Robert Benamouzig, gastro-entérologue à l'hôpital Avicenne et directeur du centre de recherche sur volontaire au CNRH (centre de recherche en nutrition humaine d'Île-de-France), "les nouvelles techniques utilisées permettent d'avancer dans ce domaine, encore instable". Car même si l'idée que "nous sommes ce que nous mangeons" est vieille comme le monde, il y a encore beaucoup à apprendre sur le microbiote intestinal.

Les applications thérapeutiques concrètes de ces résultats obtenus sur l'animal ne semblent cependant pas pour demain : "ces études confirment que les travaux sur le microbiote sont tout à fait passionnants. Mais les chercheurs sont pour l'instant à un carrefour. Est-ce que les neurosciences vont s'engager dans cette voie ? Impossible de le dire pour l'instant", explique le gastro-entérologue.

L'hyperstimulation du deuxième cerveau

Par  Pauline Léna - le 01/12/2012

Les troubles digestifs pourraient être liés à un trouble de la motricité de l'intestin, liée au système nerveux entérique.

« La physiopathologie du syndrome de l'intestin irritable est encore méconnue mais, en l'abordant par ses symptômes, de nombreux phénomènes se produisant notamment au niveau de [l'intestin](#) ont pu être identifiés», souligne Michel Neunlist, directeur de l'unité Inserm de neuro-gastro-entérologie de l'Institut des maladies de l'appareil digestif à Nantes.

En étudiant la douleur, les chercheurs ont pu constater que les patients SII présentent souvent une sensibilité accrue au stimulus douloureux, traduit au niveau du système nerveux central (le [cerveau](#)). Les troubles digestifs pourraient eux être liés à un trouble de la motricité de l'intestin liée au système nerveux entérique (SNE), parfois considéré comme un deuxième cerveau. L'intestin est en effet l'une des zones les plus innervées de l'organisme et ce réseau nerveux est responsable, de façon autonome, de certaines fonctions digestives comme le mouvement péristaltique qui fait progresser les aliments dans l'intestin. Il reçoit de nombreuses informations à travers la paroi de l'intestin mais, dans le SII, celle-ci semble plus poreuse que chez les sujets sains et laisse passer des molécules qui sont normalement confinées à l'intérieur du tube digestif.

Production de sérotonine

Ces molécules issues de l'intérieur de l'intestin pourraient alors provoquer une hyperstimulation du SNE (défauts de motricité de l'intestin) et du SNC (douleur). Ces informations peuvent provenir des bactéries présentes dans l'intestin, dont l'équilibre est modifié dans le SII, et qui produisent en particulier des [neuromédiateurs](#). Certaines cellules de la paroi intestinale sont également affectées: le fonctionnement des cellules entéroendocrines, et en particulier des cellules entérochromaffines, qui régulent diverses fonctions digestives, serait en effet modifié dans le SII.

Un défaut ou un excès de production de sérotonine a ainsi pu être constaté. Des phénomènes de micro-inflammation ont également été observés au niveau de la muqueuse intestinale et les mastocytes impliqués dans cette réaction inflammatoire sécrètent divers neuromédiateurs comme la sérotonine qui pourraient alors stimuler à la fois le SNE et le cerveau. Le ballonnement, qui provoque une distension de l'intestin, pourrait par ailleurs favoriser l'hypersensibilité mais également l'hypervigilance à la douleur.

Ces observations conduisent à des hypothèses sur les mécanismes impliqués dans la maladie mais elles ne permettent pas de l'expliquer. Elles ouvrent cependant des pistes thérapeutiques pour atteindre les symptômes tant que la cause ne sera pas accessible. C'est ainsi que certains médecins choisissent de prescrire des antidépresseurs à faible dose pour réguler la sérotonine, que des stratégies anti-inflammatoires et des molécules agissant sur la motricité de l'intestin sont à l'étude actuellement. À l'heure actuelle, les chercheurs s'attachent également à comprendre la diversité des symptômes afin de mettre au point un arsenal thérapeutique capable de cibler au plus près chaque groupe de patients ayant des profils similaires.

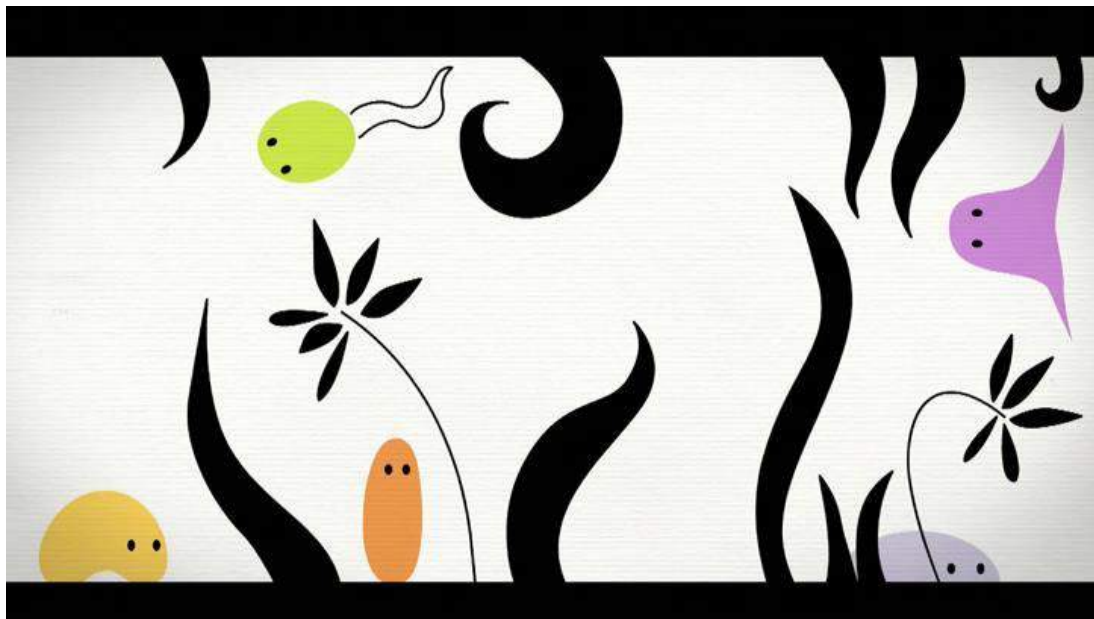
LIRE AUSSI:

» [100 milliards de neurones dans un cerveau](#)

<http://sante.lefigaro.fr/actualite/2012/12/01/19509-lhyperstimulation-deuxieme-cerveau>

Quelques vidéos :

L'intelligence du ventre



Info Sciences : notre cerveau serait sous l'influence des bactéries qui peuplent notre tube digestif.

Le documentaire est disponible en VOD/DVD dans [la boutique d'ARTE](#).

Il y a quelques années, les scientifiques ont découvert en nous l'existence d'un deuxième cerveau. Notre ventre contient en effet deux cents millions de neurones qui veillent à notre digestion et échangent des informations avec notre "tête". Les chercheurs commencent à peine à décrypter cette conversation secrète. Ils se sont aperçus par exemple que notre cerveau entérique, celui du ventre, produisait 95 % de la sérotonine, un neurotransmetteur qui participe à la gestion de nos émotions. On savait que ce que l'on ressentait pouvait agir sur notre système digestif. On découvre que l'inverse est vrai aussi : notre deuxième cerveau joue avec nos émotions.

Documentaire de Cécile Denjean (France 2013, 55 min

Entretien avec la réalisatrice, Cécile Denjean.

Comme est-on arrivé à la conclusion que le ventre est notre deuxième cerveau ?

Cécile Denjean : Les scientifiques se sont aperçus qu'il existait quantité de neurones dans notre ventre, à peu près autant que dans le cortex d'un chat ou d'un chien ! Ils s'occupent, entre autres, de notre digestion. S'il n'avait disposé que d'un seul cerveau, celui du "haut", l'être humain aurait été absorbé en permanence par ce processus très complexe et n'aurait pas pu développer d'autres activités intellectuelles. Le fait d'avoir deux cerveaux a joué un rôle majeur dans notre évolution.

Cette découverte ouvre-t-elle des perspectives dans le domaine sanitaire ?

Oui, par exemple, on s'est aperçu que la maladie de Parkinson, qui, comme on le sait, s'attaque aux neurones du cerveau, s'en prend aussi à ceux du ventre. Certains chercheurs se demandent même si elle ne commence pas par là. Cette maladie neurodégénérative démarre longtemps avant que les premiers troubles moteurs n'apparaissent. Or, quand les tremblements surviennent, il est trop tard puisque 70 % des neurones sont déjà détruits. Si on arrivait à diagnostiquer Parkinson dix à vingt ans plus tôt par une simple biopsie intestinale de routine, cela pourrait permettre d'anticiper sur la destruction des neurones. À Nantes, une équipe de chercheurs vise à démontrer que l'étude de biopsie intestinale permettrait de remplacer sans danger le même examen au cerveau qui, lui, est très risqué. Mais ce n'est encore qu'une hypothèse. Ce qui est sûr, en revanche, c'est que l'on peut utiliser le ventre et ses millions de neurones comme une fenêtre sur ce qui se passe dans le cerveau.

On apprend aussi dans votre documentaire que notre corps, et particulièrement notre ventre, est colonisé par des milliers de milliards de bactéries...

Il contient dix fois plus de bactéries que de cellules ! Et le nombre de gènes que nous héritons est bien inférieur à celui des gènes des bactéries. C'est une vraie révolution scientifique, puisqu'on se rend compte que les cellules transmises par nos parents entrent en relation avec des bactéries que nous hébergeons et qui modifient notre organisme. Pour les scientifiques, notre corps est un écosystème ! Ce qui est troublant, c'est qu'on ne connaît pas ces bactéries, majoritairement situées dans notre ventre. Il existe une part de hasard. Lesquelles commencent à se loger en nous le jour de notre naissance ? On n'en sait rien. Cela ouvre un champ de recherche passionnant.

Propos recueillis par Kristel Le Pollotec pour ARTE MAGAZINE

Espoirs thérapeutiques

En outre, certaines découvertes ouvrent aujourd'hui d'immenses espoirs thérapeutiques. Des maladies neurodégénératives, comme Parkinson, pourraient trouver leur origine dans notre ventre. Elles commenceraient par s'attaquer aux neurones de notre intestin, hypothèse qui, si elle est vérifiée, débouchera peut-être sur un dépistage plus précoce. Plus étonnant encore, notre deuxième cerveau abrite une colonie spectaculaire de cent mille milliards de bactéries dont l'activité influence notre personnalité et nos choix, nous rend timides ou, au contraire, téméraires. Des États-Unis à la Chine en passant par la France, ce documentaire, nourri d'interviews et d'infographies éclairantes, passe en revue les recherches les plus récentes menées sur notre deuxième et intrigant cerveau.

Intestin, deuxième cerveau

La théorie du « second cerveau » est une théorie scientifique récente. On peut considérer le système digestif comme notre second cerveau par la concentration de cellules nerveuses, on retrouve les mêmes neurotransmetteurs que dans le cerveau : dopamine, sérotonine....En fait 95% de la sérotonine produite par le corps humain se trouve dans l'intestin. Avec 100 millions de neurones, ce second cerveau est un véritable cerveau, équivalent au cerveau d'un chat. Il pilote la digestion et régule la façon dont nous mangeons, il est autonome, mais communique avec notre cerveau principal.

Pour en apprendre plus vous pouvez-regarder l'intervention de Heribert Watzke intitulé « Le cerveau dans votre intestin » lors du TED Global 2010, la vidéo est en anglais pour voir des sous titres en français utiliser le bouton « subtitles » (durée 15 min)

http://www.kine-formations.com/Intestin-deuxieme-cerveau_a863.html

Tout sur les microbes !

Du nouveau du côté de microbes avec la découverte d'un nouvel organe, le microbiote. Notre partenaire [RTSdécouverte](#) vous propose une interview du Dr Karl Perron et un reportage de 36,9° sur le sujet, ainsi que des informations sur les bacilles, virus et autres bactéries, qui sont tous des microbes!

RTSdécouverte

- RTSdécouverte
- microbes

Contrôlez votre stress par la détente du 2ème cerveau

L'auto-massage abdominal

1ère étape :

En position couchée sur le dos :

Frottez vos deux mains l'une contre l'autre (si vous pouvez...) pour en augmenter la chaleur et les charger d'énergies. Ensuite placez vos deux mains, paume vers le bas, sur la région du plexus solaire. Maintenez vos mains immobiles, environ une minute, le temps de ressentir une légère chaleur irradier dans votre plexus solaire.

2ème étape :

Toujours en position allongée, vous pliez les genoux en espaçant légèrement les pieds. Inspirez profondément en faisant passer l'air dans le haut du thorax et en gonflant le ventre. Expirez en rentrant le ventre, creusez légèrement la partie inférieure de la paroi abdominale en rentrant le ventre, appuyez légèrement vos mains sur le ventre. Gardez cette position durant l'inspiration thoracique suivante.



Lors de la nouvelle expiration, creusez encore plus l'abdomen. Vous renouvelerez ce cycle d'inspirations /expirations, 6 à 8 fois. A chaque nouvelle expiration, vous creuserez un petit peu plus l'abdomen et maintiendrez cette pression durant toute l'expiration. Lorsqu'il vous semble impossible de creuser davantage, vous relâchez progressivement la paroi abdominale.

http://www.masantenaturelle.com/chroniques/conseil/conseil_stress_deuxieme_cerveau.php

Pratique et solutions

Le massage du ventre :

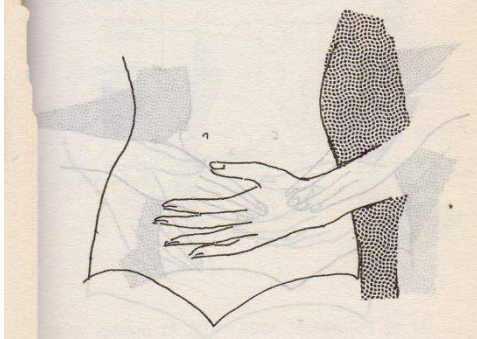
Pour dénouer les tensions, pour un relâchement de la zone abdominale, pour la détente, pour une meilleure respiration, **le massage facilite et améliore la digestion**. À faire le matin pour s'éveiller ou le soir pour déstresser.

1) Les automassages apaisants, calmants, relaxants

• Effleurage

En dehors de la digestion, en position assise ou couchée, jambes repliées, commencez par des manœuvres d'effleurage tout en respirant très doucement ; les mains glissent sans exercer de pression sur toute la surface du ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre.

L'effleurage doit se pratiquer sans huile ni crème, afin d'établir au maximum le contact de la peau. On peut le faire dans un bain ou sous la douche. (Une minute environ.)

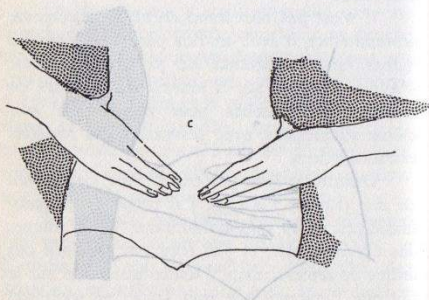


• Pressions

Mains à plat sur le ventre. Inspirez, gonflez le ventre, créez une opposition avec les mains comme si vous vouliez empêcher le ventre de gonfler. Dans l'expiration, en rentrant votre ventre, enfoncez vos mains au maximum.

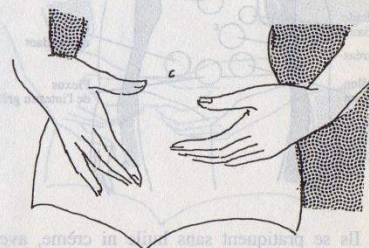
Pour accentuer les pressions, procédez par pressions et relâchements rapides.

Tout en maintenant les mains posées sur le ventre, accompagnez les pressions de vibrations. (Deux minutes environ.)



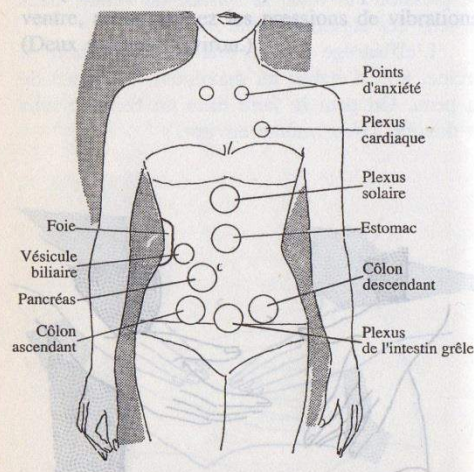
• Malaxages et pétrissages doux

Toujours dans le rythme de ma respiration-détente, saisissez à deux mains les bords de votre ventre, malaxe et pétrissez la peau et le tissu conjonctif comme si vous pétrissiez de la pâte. Les paumes des mains et les doigts doivent rester en contact avec la peau ; ces manœuvres doivent s'effectuer lentement, en profondeur et surtout sans friction. (Une minute environ.)



2) Les automassages traitants

Ce sont des automassages plus puissants, plus directifs, plus précis, faisant appel à la respiration abdominale profonde, concentrés sur les zones des plexus (points exquis situés sur les méridiens et qui commandent un système, un organe ou une glande). Ils demandent plus de concentration et de force.



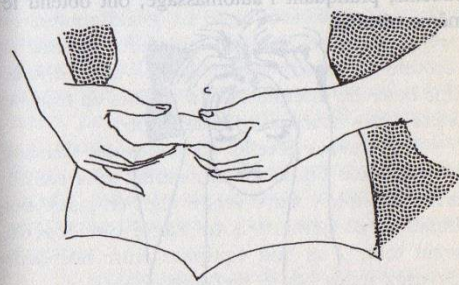
Ils se pratiquent sans huile ni crème, avec des ongles courts pour que la pulpe des doigts, extrêmement sensible, sente les points exquis.

• Malaxage profond

Mêmes manœuvres que le malaxage doux (voir plus haut), mais la peau et le tissu conjonctif sont saisis et malaxés plus profondément. Ce malaxage profond va préparer le tissu conjonctif aux deux autres manœuvres traitantes.

• Pincé-roulé et pétrissage

Le pincé-roulé consiste à saisir la peau, avec une ou deux mains, entre le pouce et les doigts, et à la faire rouler entre les doigts. Le pincé-roulé a pour objet de chasser l'infiltration cellitique qui a envahi le tissu conjonctif.



L'automassage du pincé-roulé permet de détecter des points exquis correspondant à un système, organe ou glande.

S'ils sont douloureux, ils annoncent une dysfonction du système, de l'organe ou de la glande concernés. On accompagne la manœuvre de pincé-roulé, sur les points exquis, d'une manœuvre de pétrissage très vigoureuse afin de détruire et d'éliminer l'amas cellitique.

Trente-cinq ans d'expérience m'ont prouvé qu'aucun traitement n'était aussi efficace que l'élimination par automassage, ou autre massage, des amas cellulitiques sur ces plexus. Cette médecine remonte à des milliers d'années, bien avant l'acupuncture.

C'est avec cette technique que j'ai guéri moi-même mon ventre et que de nombreux patients, pratiquant l'automassage, ont obtenu le même résultat.



Ils se pratiquent sans huile ni crème, avec des ongles courts pour que la pulpe des doigts, extrêmement sensible, sente les points exquis.

Automassage de la tête

Masser la tête, c'est aussi détendre son ventre, en regard des nombreuses connexions entre les deux cerveaux.

• Assis, les coudes appuyés sur une table, posez vos deux mains sur la tête et faites avec les doigts des pressions-rotations assez fortes. En même temps, essayez de décoller le cuir chevelu. Travaillez, surtout sans frictionner, le front, le pourtour des sourcils, les tempes, la nuque. (Deux à trois minutes.)

On peut pratiquer ce massage de la tête à n'importe quel moment de la journée pour combattre angoisse, stress, émotion, fatigue, etc. Il favorise le sommeil en stimulant les nerfs crâniens et en partie le nerf vague, il a pour effet de favoriser l'harmonie des deux cerveaux.



La respiration :

Respirons comme les bébés ! Par la respiration abdominale, nous faisons bouger notre **diaphragme**.

Nous oublions de respirer par le ventre. La respiration naturelle, « spontanée », animale, profonde, de la prime enfance disparaît au profit de la respiration « sociale », beaucoup moins profonde, qui ne fait appel qu'aux poumons et aux bronches, et encore pas totalement. La quantité d'air que nous faisons pénétrer dans l'organisme diminue de moitié.

Nous oublions de respirer par le ventre. Ce qui est préjudiciable pour plusieurs raisons.

- D'abord pour notre ventre, qui sans l'apport d'oxygène indispensable, entre en dysfonctionnement.
- C'est l'ouverture vers les troubles neurovégétatifs (colite, spasmes douloureux, constipation), les problèmes de l'assimilation / élimination et leur cortège de conséquences presque automatiques : fatigue, insomnie, nervosité, prise de poids, problèmes sexuels, allergies...
- Plus important, en abandonnant sans le savoir, notre respiration abdominale naturelle, nous coupons sans le vouloir la communication entre notre ventre, notre second cerveau, et notre cerveau supérieur. Il y a rupture et celle-ci est à l'origine de nombreux maux.

La respiration abdominale permet de libérer le diaphragme. Ce muscle très puissant situé entre le thorax et l'abdomen, sous le cœur et au-dessus des organes digestifs, est le vrai chef d'orchestre de la respiration profonde.

Le diaphragme est constamment sollicité : il s'abaisse à l'inspiration et remonte à l'expiration, environ vingt fois par minute, mille deux cent fois en une heure, vingt-huit mille fois par vingt-quatre heures en tenant compte du ralentissement du sommeil. L'amplitude de ce mouvement de va-et-vient détermine la quantité d'air absorbé et la participation de l'abdomen à cette manœuvre.

Notons qu'en développant par le seul effet de la volonté et un léger effort, les mouvements inspiration-expiration du diaphragme conduisant à la respiration abdominale, on exerce aussi un massage naturel sur la vésicule, le foie, le pancréas, la rate, les intestins : on favorise les fonctions d'assimilation-élimination.

Enfin, en stimulant les plexus, directement reliés par le nerf vague au premier cerveau, on participe à l'harmonie indispensable entre les deux cerveaux. Mieux alimentée en oxygène, l'hypophyse, glande endocrine située dans le premier cerveau, crée plus d'endorphines, appelées aussi les « hormones du bien-être ».

Il suffit d'une seconde et demie d'inspiration supplémentaire pour que le premier cerveau augmente sa production d'endorphines, alliées précieuses dans la résistance au stress et aux agressions. Ces endorphines permettent aux différents systèmes de mieux fonctionner. Conséquences : meilleur développement des cellules immunitaires créées par le ventre.

Apprenons donc à développer le mouvement de notre diaphragme, à respirer plus profondément et plus lentement. C'est bénéfique pour notre santé et notre bien-être.

Yoga, arts martiaux, sophrologie, relaxation et méditation nous permettent d'apprendre à bien respirer. Notons également que les sports d'aérobic et les exercices de cardio nous incitent à travailler notre respiration, et à absorber le stress.

Les plantes :

Pour la constipation, il y a les graines à « mucilage » : substance qui va se transformer dans les intestins au contact des liquides, pour tapisser la muqueuse intestinale, et enrober les selles et les réhydrater. On peut citer les **graines de Lin**, les **graines d'Ispaghul** et les **graines de Psyllium**. Pour les ballonnements et les gaz, il y a l'**Anis étoilé** ou les **graines de Cardamome**.

Personnellement, j'utilise la [pulpe d'Aloe vera](#) pour un bien-être au quotidien. Elle est réputée pour ses propriétés sur les défenses naturelles et les fonctions digestives, car elle est riche en fibres solubles (douces pour l'intestin). Si vous désirez en savoir plus, mon blog [Aloe Magazine](#) est entièrement dédié à cette plante aux nombreuses vertus...

Les huiles essentielles :

Pour nettoyer et purifier l'intérieur, il y a l'**HE de citron** (antiseptique) : 1 goutte dans votre bouteille d'eau. Pour les spasmes, il y a l'**HE de basilic** : 1 goutte dans le creux de la main, 1 tout petit peu d'huile végétale, et masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

Rappelez-vous : une bonne digestion, c'est une bonne santé !

.

A bientôt, et bonne santé !

http://www.enerlife.ch/blog7/template_permalink.asp?id=142

<http://www.vie-explosive.fr/ventre-deuxieme-cerveau-2>



© Jupiter

Hara, la force vient du ventre

Les Japonais l'assurent : notre ventre ou "hara" est le réservoir de notre énergie. Centrés sur lui, nous faisons preuve d'assurance et de sérénité. Coupés de lui, le moindre choc peut nous faire vaciller...

L'avenir nous inquiète et nous nous montrons particulièrement irascibles avec notre entourage. Stress, insomnie, mal de dos, problèmes digestifs sont notre lot quotidien. Directeur du centre Dürckheim – un centre de méditation –, Jacques Castermane l'affirme : « La plupart de nos maux ont pour origine la perte de contact avec notre "hara". » **Ce hara ou "rayonnement de notre force vitale"** est une zone située juste trois doigts en dessous du nombril, une sorte de puits sans fond qui irradie de l'abdomen au bas-ventre, dont nous pourrions tirer force et sécurité. Bonne nouvelle : ceux qui arborent un petit ventre bombé posséderaient la géométrie idéale pour le cultiver !

Ce sont les Japonais qui ont le plus développé la conscience du hara. Encore appelé **"océan de l'énergie"**, il est considéré comme le centre de la vie instinctive et intuitive, dont dépendent toutes nos fonctions physiologiques mais aussi psychologiques.

Un enracinement naturel

Comment reconnaître une personne centrée sur son hara ? « Elle est solidement ancrée sur terre », explique Jacques Castermane. A l'inverse, un individu décentré manifeste un déséquilibre : poitrine en avant, ventre rentré, épaules contractées. Chez lui, la tête domine. La fonction intellectuelle prime sur l'instinct. Déconnecté de son bassin, un simple choc peut alors l'ébranler. Qu'il soit physique ou émotionnel. On peut en faire soi-même l'expérience dans la foule. Si une simple bousculade nous fait vaciller, il y a de grandes chances pour que nous ne soyons plus en harmonie avec notre hara.

« Certains enfants sont un très bon exemple du fait que "demeurer dans son propre ventre" est une chose extrêmement naturelle, écrit L. Jolly dans "Le Do-in hara" (De Vecchi, 1997). On voit des enfants âgés de 2 ou 3 ans, assis par terre, dans une attitude royale. Ils se tiennent droits sans effort. Ils n'ont pas besoin d'un appui pour leur dos, à l'inverse de la

majorité des adultes. Leurs jambes reposent sans tension sur le sol. On dirait qu'une force mystérieuse, comparable à la sève des plantes, parcourt leur buste, afin qu'ils conservent cette position sans fatigue. Cette force provient du hara. »

Dialoguer de ventre à ventre

Se recentrer sur notre ventre peut aussi aider à mieux communiquer avec les autres et à gérer nos émotions. « Une vraie conversation doit être menée de ventre à ventre, et pas seulement de bouche à oreille, suggère Jacques Castermane. Les individus irritables qui se montent la tête facilement portent souvent le “ventre haut”. Une personne au “ventre bas” ne réagit pas si vivement. »

Explication : lorsqu'une contrariété nous conduit à nous échauffer, à hausser le ton, une bonne maîtrise du hara permettrait de « tasser cette énergie dans la région des hanches pour éviter qu'elle nous déborde ». Attention : il n'est nullement question de refouler nos émotions, mais de leur offrir un espace corporel pour pouvoir les observer sans se laisser submerger.

Comment le fortifier

Si nous ressentons souvent de la fatigue après une journée de travail, c'est peut-être aussi parce que nous ne sommes pas dans notre hara. En nous appuyant sur les seules forces de l'ego, du mental, nous nous sommes coupés des forces profondes de l'être. Le "zazen", le shintaïdo et le massage respiratoire peuvent nous aider à retrouver notre centre.

La posture “zazen”

En position "seiza" (assis sur les talons, les genoux plus bas que le bassin, dos bien droit, épaules détendues), ou tout simplement allongée, la respiration est calme et se déroule dans l'abdomen. Une gageure pour la plupart d'entre nous qui respirons seulement par le haut du corps. En amenant la respiration sous le diaphragme, nous en venons à nourrir tout naturellement notre centre énergétique.

Bénéfice immédiat : une sensation de vitalité accompagnée d'un grand calme. « En se concentrant pleinement sur le moment présent, l'énergie du hara s'accroît », explique Katia Rebel, responsable du Dojo Zen de Paris, où se pratique le "zazen" ("assise" en français). Au début, la posture est difficile à tenir. **Mais plus on se montre assidu, plus l'équilibre, tant physique que psychologique, augmente.** « Au bureau, dans des moments de grande fatigue, je m'inspire de cette posture en restant bien droite sur ma chaise, et je me sens vite moins débordée », assure Elisabeth, 45 ans, informaticienne.

Le shintaïdo

« Dès les premiers cours, j'ai été encouragé à ouvrir les hanches et le ventre, mais aussi la poitrine, les mains et la bouche », raconte Hugues, 32 ans, comédien. Dans la galaxie des arts martiaux japonais, le shintaïdo est la seule discipline à faire appel à cette nécessité d'ouverture. « Pour nous, au-delà de la désignation du ventre, le mot hara fait référence aux différentes énergies qui en émanent : puissance, dynamisme et profondeur », explique Pierre Quettier, responsable du centre Richesses du Japon.

La technique est exigeante : les sauts en font sa spécificité. Paumes de main ouvertes, tout comme le bassin, la bouche et les yeux, le corps s'arc-boute dans une totale ouverture. Ces exercices ont pour but d'ouvrir le hara, mais aussi de renforcer le bas du corps et d'assouplir. « L'énergie libérée augmente aussi la faculté d'une personne à influencer sur son environnement », poursuit Pierre Quettier.

Cadre dans une compagnie aérienne, Mario, 38 ans, confirme : « J'étais un chef de service assez tyrannique. Depuis que je pratique le shintaïdo, mes relations professionnelles se sont nettement améliorées : je suis devenu plus souple. » Ainsi, on dira d'un responsable d'entreprise qu'il a le hara "ouvert" s'il laisse se développer des réseaux d'affinité et favorise l'autonomie de ceux qui travaillent avec lui. Considérer son collègue de bureau comme un partenaire et non un adversaire, c'est aussi, selon la philosophie du shintaïdo, une affaire de hara.

Le massage respiratoire

Plus accessible et plus doux : le soin du hara. Un massage respiratoire proposé par Thibault Marlin, spécialiste des techniques asiatiques chez Lancôme. Le but : rééduquer la tonicité de l'abdomen en ramenant l'énergie au centre du corps, dans la zone située en avant du sacrum et de la cinquième lombaire, « afin de célébrer les noces du ciel et de la terre, c'est-à-dire notre verticalité ». Au départ, Thibault effectue un diagnostic sur la façon dont nous habitons notre hara : « Quand l'énergie est trop haute, les épaules sont relevées, et les tensions viennent s'y loger, provoquant, au fil du temps, des douleurs dorsales chroniques. Si elle est trop basse, la circulation des jambes ralentit, occasionnant lourdeurs et gonflements. »

Première étape : on expire avec force et conscience pour ramener la sensibilité dans le bassin. En même temps, Thibault accompagne ce massage respiratoire interne par un massage extérieur avec les mains. Entre deux expirations profondes, il encourage à pousser de gros soupirs, comme pour évacuer nos soucis. **Au final**, on ressent une profonde détente et un sentiment d'unité entre les trois étages de notre corps : le bassin, les poumons et la tête. Un soin pour reconstruire en douceur son hara et, qui sait, trouver l'équilibre nécessaire pour vivre de façon plus positive.

Exercices

- **Les pieds sur terre**

Pour s'épanouir, le hara a besoin d'un appui solide : les jambes. Il est donc nécessaire de bien poser les pieds sur terre.

- Le matin, pieds nus, marchez lentement en déroulant vos pieds sur le sol. Commencez par le talon, la plante des pieds, puis les orteils. Faites-le en conscience.

- Au bureau, bien assis dans votre bassin, faites glisser vos pieds sur des petits rouleaux de massage en bois. Mais pas de façon mécanique : focalisez toute votre attention sur ce geste.

- Le soir, prenez votre pied gauche dans votre main droite. Doigts de pied et doigts de main croisés, écartez vos orteils et utilisez votre paume pour relancer la circulation dans la voûte plantaire. Changez de pied.

- **La détente**

Difficile de développer son hara le ventre noué par le stress. Apprenez à vous détendre. Pour faire le vide et chasser les tensions corporelles, répétez cet exercice : une main sur la poitrine, l'autre sur l'abdomen, inspirez en gonflant le ventre et expirez en dégonflant. Puis haussez les épaules, en inspirant (par le buste). Maintenez quelques secondes, et relâchez en expirant (par le ventre). Cinq fois.

- <http://www.psychologies.com/Bien-etre/Medecines-douces/Se-soigner-autrement/Articles-et-Dossiers/Hara-la-force-vient-du-ventre/7>



© Jupiter

Mon ventre (me) gonfle

Tantôt plat, tantôt rond, sa géométrie variable rend fou !... La gonflette, c'est dans la tête ? Non, répond désormais la médecine. C'est une question d'équilibre hormonal ou de fragilité digestive.

[Martine Marcowith](#)

Elles le désignent comme le centre le plus intime d'elles-mêmes, mais le décrivent comme une « pièce » ou un « morceau de corps » encombrant et incontrôlable. Elles lui vouent un attachement presque sacré, mais n'ont pas assez de mots pour honnir ses frasques et ses trivialités.

A l'exception de quelques bienheureuses qui vivent en paix avec lui, les femmes portent à leur ventre une attention inquiète et vindicative. Qu'il se bombe à l'adolescence : « On dirait ma mère ! » Qu'il enfle pendant la grossesse : « On dirait Alien ! » Mais la plainte la plus fréquente reste cette alternance infernale entre le plat et le rond, le gonflé et le dégonflé.

« L'horreur » : pour un oui, pour un non, les voilà qui deviennent « une outre », « un œdème sur pattes », puis se creusent brusquement sans vraiment qu'on comprenne pourquoi. Une géométrie variable qui leur échappe et les « rend folles », mais se plie tout de même à quelques explications médicales, et trouve à se résoudre dans la prise en compte des cycles hormonaux et des fragilités digestives. Pour les ballons rebelles à toute raison, restent celles du cœur. A étudier, sans doute de près. Et à dénouer dans de joyeux exercices de souffle et de détente.

Les règles : une parenthèse revendicative de féminité

Pour le docteur Hélène Scemama-Kestenberg, gynécologue médicale, le « J'ai du ventre » des femmes appelle un premier distinguo : ou il est là de manière permanente, ou il fluctue au rythme des variations hormonales. « Jusqu'à l'ovulation, sous l'empire exclusif des œstrogènes, pas ou peu de problèmes. Ensuite, avec la montée de la progestérone, le schéma se complique : s'il y a déséquilibre hormonal, tout devient tendu et inconfortable, les seins comme le ventre. Un taux d'œstrogènes proportionnellement trop important, par exemple, induit cette rétention d'eau si redoutée. »

Une femme sur trois ressent ce syndrome prémenstruel comme une gêne insupportable. Sans nier ses fondements organiques, le docteur Scemama-Kestenberg en propose une approche plus subtile : « Parfois, les dosages sont relativement normaux, mais les troubles continuent d'être perçus de façon très marquée. Par ailleurs, quand une femme est sous pilule ou sous traitement substitutif, elle ne devrait connaître de facto aucune variation hormonale. Or 10 % ressentent les mêmes symptômes qu'avant. On peut imaginer que les femmes, à qui l'on en demande tellement, font des jours qui précèdent leurs règles une sorte de parenthèse revendicative. Un moment où elles affirment leur féminité et exigent qu'on la respecte. Et quand cette féminité est en sommeil chimique, le corps et l'inconscient en gardent la mémoire et continuent de faire valoir ses droits. »

Des solutions, il y en a. Que les montgolfières alternatives n'hésitent pas à consulter. On n'est pas une geignarde parce qu'on veut vivre au mieux de soi-même chaque jour de chaque mois. Il existe maintenant une grande variété de progestatifs, ce qui permet d'adapter la prescription au symptôme dominant. Qu'on n'en oublie pas pour autant de se reposer sans culpabilité et d'adopter une hygiène physique et nutritionnelle qui nous garantisse longtemps une silhouette agréable, des os solides et une bonne tenue abdominale.

Troubles intestinaux : rien à voir avec l'anxiété

Celles qui prétendent que leur ventre est « doué d'une vie autonome » et que, quoi qu'elles mangent, « il se conduit comme il l'entend », ont scientifiquement raison ! « La structure nerveuse du système digestif est si riche qu'il peut être considéré comme notre second cerveau », confirme le docteur Benoît Coffin, gastro-entérologue à l'hôpital Lariboisière, à Paris. Les opérations s'enclenchent et se coordonnent au niveau local. Si l'on devait diriger « d'en haut » la digestion d'une biscotte, ce serait du plein temps cérébral. Pour ennoblir notre gonflette, nous l'habillons de mots savants – colite ou colopathie fonctionnelle

– qui ne veulent pas dire grand-chose. « Mieux vaut parler de **troubles fonctionnels intestinaux (TFI)**, explique le docteur Coffin, qui, eux, correspondent à un ensemble de symptômes digestifs significatifs. Ils associent douleurs abdominales, troubles du transit et ballonnements. »

Ces TFI touchent 20 % de la population occidentale, et 59 % des Français de plus de 15 ans se plaignent de ballonnements intestinaux ! Une « épidémie » que tout le monde – y compris de nombreux médecins – met sur le compte du stress et qui n’a pas grand-chose à voir avec lui. Eh non ! la gonflette, c’est pas dans la tête. « L’ulcère gastro-duodéal aussi était considéré comme une pathologie de grand nerveux, ou d’hommes et de femmes d’affaires surmenés. Jusqu’à ce que l’on découvre qu’il s’agissait en fait d’une maladie infectieuse, rappelle le docteur Coffin. Pour les TFI, c’est pareil. Depuis 1985, de vraies études ont été réalisées, mettant en évidence des marqueurs biologiques. Un stress aigu peut faire que l’on “se dilate” brusquement, mais on ne peut plus corrélérer ballonnements fréquents et profil anxieux. Les patients présentent deux fragilités “objectives” : un trouble de la motricité et une hypersensibilité du tube digestif. »

Bonne nouvelle pour les ventres douillets : des médicaments ciblés, qui auront pour effet d’accroître la motricité et de diminuer l’hypersensibilité, vont être mis sur le marché dans les mois à venir. En attendant, **on peut oublier les listes noires alimentaires que dressent fébrilement les « colitiques »** : « Il y a plus de préjugés que d’aliments à proscrire, explique le docteur Coffin. Le conseil nutritionnel égale zéro effet. Que chacun fasse selon son plaisir et sa convenance, et prenne simplement du temps pour manger. Une seule recommandation : n’ayez pas peur des fibres. On leur accorde des vertus préventives et... elles les ont vraiment : fermentées par les bactéries du colon, elles produisent des acides gras volatiles qui régulent la croissance des cellules coliques. »

La « fin de course », elle non plus, n’échappe pas aux idées reçues. On dit, par exemple, qu’il faut boire beaucoup lorsqu’on est constipé. Inutile de tomber dans la potomanie : l’eau ingérée n’arrive pas dans le colon, elle est intégralement absorbée après un trajet de quarante centimètres dans l’intestin. Notre litre et demi suffit donc largement à la cause. Ce qui est sûr, en revanche, c’est que les laxatifs dits irritants irritent bel et bien. Même si le docteur Coffin n’a jamais vu de toute sa carrière cette « maladie des laxatifs » dont on nous agite le spectre, disons, sous le nez, il préfère de beaucoup les adjuvants non agressifs, « un mélange de mucilages et d’osmotiques salins (1), par exemple, à concocter et à doser avec son médecin. » Et comme le docteur Scemama-Kestenberg, il incite aussi à l’exercice physique...

1 - Substances végétales ayant la propriété de gonfler dans l’eau.

Gonflé de rage ou rétracté sur des désirs interdits ?

Les moyens de rendre notre ventre plat, nous les avons, mais sommes-nous bien sûres de nos fins ? Guy Tonella, psychothérapeute, membre des Sociétés française et américaine d’analyse bioénergétique, s’inquiète un peu de cet acharnement à tout rentrer.

Pour lui, l’histoire commence à l’enfance. Avec un ventre gonflé de rage et d’agressivité rentrées, ou, au contraire, rétracté sur les désirs interdits. « Le ventre, explique-t-

il, se situe à la charnière du bassin, d'où émerge la sexualité, et du tronc, d'où émerge l'affectivité. Un ventre qui reste plat parce qu'il est contracté est un étau pouvant couper l'élan sexuel de l'élan affectif. L'énergie ne circule plus. Une beauté conformiste, toute d'extériorité, vaut-elle qu'on lui sacrifie son élan sexuel ou émotionnel ? Pour retrouver un ventre qui "respire" l'assurance et la liberté intérieure, il faut parfois faire un travail sur soi, psychocorporel. Ou commencer simplement par se dire : "Mieux vaut un petit ventre rond qui laisse place au plaisir qu'un ventre plat qui retient le désir." »

Psy : un fantasme de maternité ?

Dans plus de 80 % des cas, une image de ventre dans un rêve renvoie à un désir de retour dans le corps maternel, à un fantasme de renaissance », explique Georges Romey, thérapeute, auteur du *Dictionnaire de la symbolique* (Albin Michel, 1999). En analyse freudienne, on constate que les préoccupations obsédantes liées à la grosseur, réelle ou fantasmée, du ventre renvoient à la maternité. A son refus radical ou à un désir d'enfant mal assumé.

Les spécialistes des thérapies corporelles observent, eux, qu'un ventre contracté va de paire avec la peur de perdre son « self-control » et de laisser entrevoir ses failles. Trop flasque, il indique à l'inverse un renoncement dépressif à se prendre en charge. Ce constat fait dire aux thérapeutes qu'un petit ventre rond est préférable à un abdomen plat mais noué. Ce que démentent les valeurs sociales contemporaines. A l'heure de la dictature de la minceur, un ventre rond sera synonyme d'un manque de domination de soi, d'une incapacité honteuse à réguler son appétit, donc d'un manque de personnalité. « Les femmes se sont débarrassées de la tyrannie du corset pour s'aliéner à celle des abdominaux, remarque le docteur Jean-Philippe Zermati, auteur de *La Fin des régimes* (Hachette pratique, 1998). [...] Et, fait sans précédent dans l'histoire, pour être désirable, le corps doit être non seulement mince, mais aussi sec et dépourvu de tout moelleux. » A méditer.

(I.T)

Douceur : automassages et textures tendres

C'est d'abord du plaisir qu'il faut à notre ventre. En quelques jours de soins attentifs, on peut lui faire retrouver peau douce et bonne humeur.

Pour le dénouer et l'apaiser, Galya Ortega, spécialiste des massages énergétiques, conseille ces gestes simples à faire successivement :

- Allongée sur le dos, genoux pliés et dos détendu, massez doucement tout le ventre par petites vibrations circulaires, en spirale, du nombril vers la périphérie, avec le bout de l'index et du majeur.
- Dans la même position, placez vos paumes de chaque côté du nombril et faites des mouvements de vague, en va-et-vient, du bout des doigts vers le poignet, puis du poignet vers le bout des doigts.

Pour l'assouplir et le lisser, pensez seulement, après la douche ou le bain, les deux mains posées bien à plat, à le masser dans le sens des aiguilles d'une montre avec un produit qu'il aime : votre lait corporel hydratant, une crème tendre et relaxante, un gel « généraliste » et raffermissant ou spécifique et remodelant, ou encore, merveille des merveilles, une huile. Là, tout est permis : patouillage maison façon huile de sésame tiède, onction nourrissante, friction désinfiltrante ou aromathérapie énergisante.

Muscles : 1 heure de chant vaut 1 heure de gym !

Pour le docteur Elizabeth Fresnel, phoniatre et directrice du laboratoire de la voix Espace, à la fondation Rothschild, « une heure de chant vaut largement une heure de gym. On sollicite trois cents muscles et on rééduque sa respiration comme sa posture. » Cette respiration thoraco-abdominale que le chant, bien dirigé, aide à retrouver, seul le bébé la possède naturellement. Ensuite, on la perd : on ne prend l'air que par le haut de la cage thoracique, en contractant nuque et trapèzes, en bloquant le ventre, en « nouant » les viscères qu'il abrite.

Avec le chant, on travaille la colonne d'air qui doit monter des profondeurs pour faire se fermer et vibrer correctement les cordes vocales. Tout se libère et se réharmonise : le cou et les épaules, les mouvements du diaphragme, le va-et-vient de la paroi abdominale. Bénéfice de l'opération : muscles grands droits et obliques en béton, et un bien-être physique et psychique refait à neuf.

Ballons rebelles

Pour certaines femmes, l'augmentation de l'abdomen n'est pas périodique, mais permanente. Si elle se fait de manière rapide, il faut d'abord éliminer l'hypothèse d'une masse pathologique (fibrome ou autres), donc consulter son gynécologue et passer une échographie.

Le plus souvent, ces rondeurs bien arrimées proviennent d'une accumulation de tissus graisseux accompagnée d'une distension musculaire. Ce phénomène survient lors d'une prise de poids globale, au détour d'une ou plusieurs grossesses ou, progressivement, pendant la périménopause.

L'augmentation qui intervient en phase ménopausique est particulière : elle correspond à une modification des sucres et des graisses de la femme, en rapport avec la baisse des hormones féminines. D'où cette masculinisation de la silhouette qui s'arrondit d'une mâle brioche.

Dans tous ces cas de figure, un régime adapté et des exercices physiques sont nécessaires. Chez la femme ménopausée, ils se doubleront d'un traitement hormonal de substitution qui donne, lui aussi, de bons résultats. Et pour quelques pneus rebelles à toutes les injonctions, il faudra peut-être envisager la lipoaspiration.



© Jupiter

Les aliments qui favorisent le transit

Quand le transit intestinal ralentit ou se bloque, nous avons tôt fait d'incriminer le stress, notre anxiété ou notre manque d'activité physique. Et si nous commençons par nous interroger sur ce que nous mangeons ? Car tous les aliments ne se digèrent pas aussi facilement et certains peuvent favoriser ou au contraire limiter les risques de constipation.

[Christine Baudry](#)

Malaises, lourdeurs, inconfort... Les troubles du transit sont de ces maux bénins qui nous ennuiant au quotidien. Le plus fréquent ? La constipation, qui toucherait entre un quart et un tiers d'entre nous, et tout particulièrement les femmes.

Pourquoi est-on constipé ?

Les premières causes de constipation restent les mauvaises habitudes alimentaires et une hydratation insuffisante, dont les conséquences peuvent être majorées par le manque d'activité physique, le stress et l'anxiété. Ponctuellement, une modification des habitudes de vie, un voyage, un alitement prolongé, peuvent aussi provoquer des épisodes de constipation. « En cas de constipation soudaine, il faut en parler à son médecin car il peut y avoir des causes médicales, médicamenteuses... Mais dans tous les cas, il faut agir en priorité sur l'alimentation », indique le Docteur Laurent Chevallier, médecin nutritionniste au CHU de Montpellier, « et redonner une priorité aux fibres, mais pas n'importe comment. »

Les aliments conseillés contre la constipation

• **Crudités, céréales, riz, fruits et légumes.** Les végétaux sont tous des alliés du transit car ils contiennent des fibres qui augmentent le volume des selles par un effet de lestage.

Nous devrions en consommer 25 à 30 g/jour comme au début du siècle, au lieu de 15 à 20 g seulement aujourd'hui. Ceci sans oublier de boire au moins 1,5 litre de liquides par jour. Le but ? Que les fibres puissent gonfler et agir sur le transit.

Il existe deux sortes de fibres alimentaires, à consommer en quantités à peu près égales :

- les fibres solubles (pectine, gomme et mucilage) dont la dégradation produit une sorte de gel absorbant l'eau et donnant du volume, ce qui facilite le transit par effet de lest dans l'intestin (elles participent aussi au contrôle du taux de sucre et du cholestérol en les emprisonnant). On les trouve en bonne quantité dans certains fruits : pommes, poires, pêches et baies, mais aussi dans les légumes charnus. Leur action laxative s'effectue en douceur et elles sont bien tolérées par les personnes ayant les intestins irritables.

- Les fibres insolubles (cellulose, lignine...) sont vouées à être éliminées par l'organisme. Elles stimulent les contractions de l'intestin.

On retrouve ces deux types de fibres en proportions variables dans tous les végétaux, à condition de manger les fruits avec leur peau (mieux vaut privilégier les fruits "bio") pour l'apport en fibres insolubles. Mais aussi en mangeant des fruits secs : figues, abricots...

- **Les légumes cuits.** Ils sont une source de fibres alimentaires à privilégier. « Plus que les céréales d'ailleurs », note le Dr Laurent Chevallier. « Attention, le son des céréales, autrement dit l'écorce des graines céréalières, présent ou ajouté dans des biscuits, céréales diverses du petit déjeuner, même s'il améliore la motricité intestinale, présente l'inconvénient d'être irritant pour la muqueuse. Il peut être mal supporté par certaines personnes. Inutile d'en consommer trop. ».

- **Choux et légumes secs.** Ce sont aussi d'excellentes sources de fibres mais les personnes qui souffrent de ballonnements n'en consommeront pas trop, car ces végétaux sont propices à la fermentation et donc aux flatulences.

- **Jus et soupes.** Les jus de pommes, de kiwis, de melons, de pruneaux, qui apportent à la fois l'hydratation et les fibres des fruits, sont des laxatifs tout naturels. Même effet côté légumes, quand ceux-ci sont préparés en bouillons, potages et soupes. Pour ceux qui peinent à boire suffisamment d'eau dans la journée et le payent de constipations, les soupes et jus de fruits divers sont une excellente solution.

Y a-t-il des aliments qui constipent ?

Non, aucun aliment ne constipe à proprement dire, y compris le chocolat qui ne devrait plus traîner cette mauvaise réputation !

En revanche, le déséquilibre alimentaire constipe. Par manque de fibres, insolubles et solubles, les protéines, les graisses et les sucres se digèrent moins bien. « Or l'alimentation de l'homme contemporain laisse trop de place aux protéines animales - a fortiori dans le cas de certains régimes à prétentions amincissantes – et c'est au détriment des fibres », note le Dr Laurent Chevallier. « Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs n'étaient pas d'aussi bons chasseurs

qu'on se plaît à l'imaginer. Ils mangeaient proportionnellement beaucoup moins de viande et beaucoup plus de végétaux que nous. Notre organisme fonctionne encore sur ce modèle, il a donc besoin d'apports suffisants en végétaux pour réguler sa physiologie et optimiser ses fonctions digestives ».

Donc vive les végétaux, mais tous les jours. Il est déconseillé de se gonfler le ventre de salades, fruits ou légumes une ou deux fois par semaine. C'est au quotidien que le transit se régule.

A LIRE

Du Dr Laurent Chevallier, nutritionniste au CHU de Montpellier et responsable de la commission alimentation du Réseau Environnement santé : *Je maigris sain, je mange bien*, Fayard, 2011 et *Mes ordonnances alimentaires*, Ed Les Liens qui libèrent 2010.