



MÉDECINES DOUCES

automédication

Nos experts



VANESSA LOPEZ
naturopathe*



VÉRONIQUE CARRETTE
sophrologue**



VANESSA BOZEC
docteur en pharmacie,
aromathérapeute***



AMÉLIE LORIGNY
esthéticienne,
praticienne
do in au Novotel
Thalassa Sea &
Spa Ile d'Oléron





- Ballonnements
- Spasmes
- Transit perturbé

FAIRE LA PAIX AVEC SON VENTRE

Le bien-être du ventre découle d'un bon fonctionnement des intestins. Un état d'équilibre que le stress, l'alimentation, la sensibilité familiale ou la fatigue ont tendance à perturber. Les médecines naturelles peuvent apaiser ces turbulences.

Qui aurait imaginé, il y a dix ans, qu'un livre traitant du « Charme discret de l'intestin » (Giulia Enders, éd. Actes Sud) deviendrait un best-seller traduit dans plus de trente langues ? Mais voilà, entre-temps, la recherche a fait de formidables avancées. Et notre intestin (côlon et intestin grêle), longtemps considéré comme un simple tube d'évacuation des déchets, a gagné ses lettres de noblesse. Riche de 100 millions de neurones reliés au reste du corps, il est considéré comme notre « deuxième cerveau ». Pas étonnant, donc, que chez nombre d'entre nous, des nœuds dans la tête finissent par donner des nœuds dans le ventre !

Vous avez dit microbiote ?

Aussi incroyable que cela puisse paraître, entre 50000 et 100000 milliards de micro-organismes vivent dans nos intestins. Ce microbiote, connu auparavant sous le nom de flore intestinale, est constitué de bactéries, de virus et de levures. Quand tout ce petit monde cohabite en harmonie, tout va bien. Mais de multiples facteurs peuvent mettre à mal

cet équilibre, avec à la clé des douleurs abdominales, des ballonnements, des troubles du transit (diarrhée ou constipation). Et encore, on ne parle là que des conséquences digestives. Car c'est un fait établi, un microbiote déséquilibré fragilise les défenses immunitaires de l'organisme. On le soupçonne aussi de favoriser les troubles de l'humeur (déprime...), les troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie), l'obésité... Bref, le fait d'être régulièrement sujet aux troubles intestinaux ne signifie pas qu'on est un malade imaginaire. Et même si, bien souvent, les examens ne retrouvent pas de cause organique à ces douleurs, spasmes et autres ballonnements, la gêne est bien réelle, parfois handicapante. Mais il est possible de la soulager en associant différentes approches complémentaires. Voici des pistes...

AURÉLIA DUBUC

* Coauteur, avec Stéphane Tétart, de « Secrets de naturopathes », éd. Leduc.s. vanessa-lopez-naturopathe.com.
** Auteur de « Mes astuces et conseils de sophrologue », éd. Eyrolles. www.sophrologue-carrette.fr.
*** Fondatrice du site www.vanessences.fr.



10 conseils pour améliorer son bien-être intestinal

Les principaux ennemis du microbiote intestinal? La fatigue, le stress, les déséquilibres alimentaires, la prise de certains médicaments, comme les antibiotiques. Pour le protéger, on agit sur tous les fronts.



Connecté à notre cerveau, un bon microbiote (flore intestinale) est la clé de notre équilibre.

1

Apprivoiser le stress

On sait depuis longtemps que les tensions mentales peuvent déséquilibrer notre microbiote et se traduire par des douleurs et des troubles du transit. On vient de découvrir que l'inverse était tout aussi vrai : un microbiote déséquilibré augmente la sensibilité au stress, favorise l'anxiété, les accès de déprime... Un véritable cercle vicieux. S'il est impossible d'échapper à toutes les sources de stress, on peut apprendre à son corps à les « digérer ». Rien de tel, pour y parvenir, qu'une activité hebdomadaire qui apaise l'esprit et aide à prendre soin de soi. Yoga, tai-chi, qi gong, sophrologie sont de bonnes solutions ! On peut aussi se réserver chaque jour des petits moments pour se « débrancher ».

2

Éviter les carences en vitamine D

« Les troubles intestinaux vont souvent de paire avec une carence en vitamine D », constate Vanessa Lopez, naturopathe. Les peaux très pâles ou au contraire très pigmentées, ainsi que les personnes âgées, ont tout intérêt à faire le point avec leur médecin concernant leurs besoins. « Si elles ont besoin d'une supplémentation, j'évite les ampoules de vitamine D synthétique, déclare la naturopathe. Elles sont trop dosées et contiennent des adjuvants. » On trouve des gouttes de vitamine D naturelle chez les laboratoires D. Plantes, Nutergia, Yves Ponroy. Dans tous les cas, pour permettre à notre organisme d'en synthétiser suffisamment, il faut prendre un peu le soleil, même par temps couvert, tous les jours. Le jaune d'œuf, les poissons gras et l'huile de foie de morue en apportent aussi un peu.

3

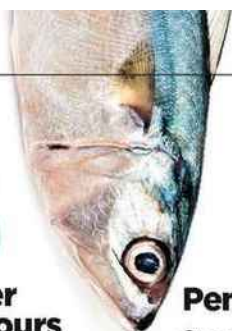
S'astreindre à bien mâcher

Une bonne digestion commence par une bonne mastication. Alors on prend le temps de manger. Du mal à ralentir le rythme ? On repose sa fourchette après chaque bouchée. Si ça ne suffit pas, on passe carrément aux baguettes, le temps de retrouver de meilleures habitudes. Une alimentation trop « molle » est déconseillée aussi : on conserve au menu des produits qui obligent à bien mâcher. Enfin, on évite d'arriver affamé à table et on oublie les activités parasites, type lecture ou télé, qui nous déconnectent de nos sensations gustatives et perturbent la digestion.

4

Veiller aux apports en glutamine

La glutamine est un acide aminé indispensable au bon fonctionnement des cellules intestinales. « On la trouve surtout dans les protéines animales (viande, poisson, œufs, produits laitiers) et végétales (légumineuses, céréales), précise Vanessa Lopez. Et en moindre quantité dans le persil, les épinards crus, la sauce miso et les fruits secs. Le sport à haute dose, un régime végétalien et certaines maladies peuvent provoquer des carences que l'on peut pallier avec des compléments alimentaires. »



5

Bouger tous les jours

Un mode de vie sédentaire a une mauvaise influence sur la digestion : le bol alimentaire stagne dans les intestins, les tensions nerveuses s'accroissent... Pour éviter constipation et ballonnements, il faut bouger. Dans l'idéal, au moins 45 minutes, trois fois par semaine, en privilégiant les sports d'endurance type natation, marche nordique, vélo, rameur. Mais toutes les activités physiques sont bénéfiques. Même marcher 20 minutes par jour, c'est bien. C'est encore mieux de le faire en pleine conscience : en prêtant attention à son environnement, aux appuis de ses pieds, à son souffle, sans avoir la tête penchée sur son téléphone portable.

8

S'aider aussi des prébiotiques

Pour donner le meilleur d'eux-mêmes, les probiotiques ont besoin d'alliés. Les prébiotiques leur permettent de se développer de façon optimale, en leur servant en quelque sorte de carburant. On les trouve dans l'artichaut, la banane, l'ail, le poireau, l'oignon, les salsifis, les asperges, le pissenlit. Mais aussi la chicorée, facile à ajouter à sa dose de café le matin.

6

Penser aux oméga-3

Ces acides gras essentiels favorisent l'adhérence des probiotiques (voir ci-contre) à la surface de la muqueuse intestinale, ce qui améliore leur efficacité. On trouve des oméga-3 principalement dans les poissons gras (maquereau, sardine, hareng, saumon) et dans certaines huiles végétales (lin, noix, colza, chanvre, cameline).

9

Augmenter sa ration de fibres

Pour s'assurer un bon transit, l'idéal est de consommer 20 à 35 g de fibres par jour. Pour y parvenir, on mange deux fruits par jour, de préférence avec leur peau bien nettoyée, des légumes verts, des légumineuses (lentilles, pois chiches, pois cassés), du quinoa, du pain, des pâtes et du riz complets. *« Mais attention : l'augmentation de ces apports doit être très progressive, sous peine de provoquer des ballonnements chez les personnes prédisposées dont l'intestin est irritable, avertit Vanessa Bozec, docteur en pharmacie. Dans le même temps, pour que ces fibres tiennent leurs promesses et gonflent suffisamment dans le côlon, il faut penser à boire environ 1,5 litre d'eau par jour, sous forme de boisson, de thé, d'infusion, de soupes... »*

7

Prendre des probiotiques

Pour retrouver un microbiote de qualité après un traitement antibiotique, on peut faire une cure de probiotiques. Il existe un grand nombre de souches (Lactobacillus plantarum 299v ou casei, Bifidobacterium breve...), avec chacune leurs indications. Pour trouver celui qui correspond le mieux à ses besoins, on peut demander conseil à son pharmacien. On trouve des conseils pratiques et des solutions adaptées à chaque cas sur www.probiotiques-sante.fr.

En cas de côlon irritable : une combinaison de 8 souches de probiotiques, de fructo-oligosaccharides et de zinc, à raison d'une gélule par jour pendant un mois. *Physionorm Daily, ImmuBio*, 23 € les 30 gélules.

Pendant un traitement antibiotique : il associe 4 souches de probiotiques. En cure de 4 jours, à raison d'un stick par jour. *Lactibiane Imedia, Pileje*, 10 € les 4 sticks de poudre orodispersible.



10

Adopter la respiration abdominale

Pratiquée juste quelques minutes chaque jour, cette respiration qui mobilise le diaphragme est très utile pour prendre conscience de son ventre et détendre ses viscères. Il suffit de s'asseoir dans un endroit calme, le dos détendu mais droit. On expire lentement par le nez tout en contractant l'ensemble de la sangle abdominale. Cela permet de faire remonter le diaphragme et de mieux vider les poumons. Puis on inspire lentement par le nez en bombant le ventre. Attention, l'augmentation de l'apport en oxygène peut faire légèrement tourner la tête : mieux vaut se relever doucement.

Nouveau!

DEUX CURES DE THALASSO POUR CHOUCROUTER SON VENTRE

• À la clé de ce programme de soins très complet, un rééquilibrage digestif, respiratoire et émotionnel (massage énergétique). En prime, pendant le séjour, la possibilité de manger sans lactose ni gluten. *Cure ventre, Carnac Thalasso & Spa Resort*. Tél. : (0033)2 97 52 53 54. www.thalasso-carnac.com

• Côlon irritable? Ici, les soins marins s'associent à des modelages du ventre, des cours d'autohypnose et de cuisine, de la réflexologie plantaire, des séances de respirologie... *Cure ventre bonheur, Thalassa Sea & Spa Ile d'Oléron*. Tél. : (0033)1 72 95 00 33. www.thalassa.com

