



FAIRE LA PAIX AVEC **son ventre**

Obsession des jeunes comme des moins jeunes, exhibé ou caché, le ventre reste une zone fabuleuse de notre corps à découvrir et à aimer. Prendre soin de ce centre émotionnel et intelligent fait gagner en détente et en énergie.

PAR **NOLYNE CERDA**

BRI JOHNSON / GALLERY STOCK / PHOTSENSE

Il y a deux mille quatre cents ans, Hippocrate affirmait déjà que toute maladie prenait sa source dans les intestins. En médecine traditionnelle chinoise, le ventre est perçu comme le siège de la vitalité, de la santé et des émotions, chaque organe aurait son inclination : le foie et la colère, la rate et les ruminations, le gros intestin et la tristesse... Du côté de la science moderne, cette zone viscérale est le centre de nombreux champs d'études. Depuis le succès de l'ouvrage de la gastro-entérologue allemande Giulia Enders, *Le Charme discret de l'intestin*, qui vient d'être réédité (Babel, 2024), les travaux se sont multipliés : de cinq mille publications scientifiques sur le microbiote intestinal en 2014 à vingt mille en 2020. Les réseaux sociaux amplifient le phénomène : le hashtag #guthealth (« santé intestinale ») dépasse les sept milliards de vues sur TikTok. « Le ventre est un sujet crucial chez les femmes, constate Céline Hovette, naturopathe spécialiste des troubles féminins, autrice et animatrice d'un compte Instagram. Il y a toujours quelque chose qui ne va pas, et les idées reçues sont nombreuses. On l'ignore, on évite de le toucher ou on redouble d'efforts pour le rentrer. » Et si on le regardait plus sereinement ?

1

Respirer par le ventre pour évacuer les tensions

Pour l'experte en *breathwork* et reiki Susan Oubari, nous ne savons plus respirer : « Un bébé se tient droit et respire naturellement par le ventre. Quand on vieillit, on s'avachit et la respiration se bloque au niveau de la poitrine. » Résultat, la respiration thoracique fait cumuler stress et tensions. Reprendre de l'air en conscience et en gonflant le ventre sans forcer permet aux poumons de se déployer. De cette manière, on fait de la place pour ses organes et on redonne de l'amplitude aux alvéoles pulmonaires. À la clé : détente et réoxygénation des tissus.

La bonne attitude : on se met un rappel sur son téléphone toutes les deux heures pour penser à inspirer et expirer par le ventre pendant cinq à dix minutes.

2

Aider son microbiote pour retrouver le moral

Physiologiquement, la flore intestinale joue un rôle crucial sur notre moral. Son déséquilibre peut conduire à la prolifération de mauvaises bactéries à l'origine de pathologies chroniques comme le stress ou l'anxiété. « Il a été découvert que la sérotonine, l'hormone dite du bonheur et du bien-être, est fabriquée à partir du tryptophane, un acide aminé que l'on retrouve dans les protéines, présent à 95 % dans les intestins, précise Céline Hovette. Une carence en sérotonine se traduit notamment par une sensibilité au stress, une tendance à la dépression et à l'humeur instable. » Dans le cadre de l'étude « Smile's Trial », qui analyse le lien entre alimentation type régime méditerranéen et santé mentale¹, les chercheurs ont démontré que les personnes souffrant de dépression étaient sujettes à un déséquilibre de la flore (également appelé dysbiose). En 2023, une nouvelle étude² conjointe de l'Inserm, de l'Institut Pasteur et du CNRS a, elle, démontré le lien ventre-cerveau en étudiant le rôle du nerf vague, qui relie le cerveau à de nombreux organes dont les intestins.

La bonne attitude : « Prendre soin de son microbiote passe par une alimentation variée, riche en fibres et légumineuses », note Caroline de Blighnières, cofondatrice de MiYé, une jeune marque de cosmétiques et compléments alimentaires spécialisée dans l'accompagnement des femmes durant leurs cycles hormonaux. Et de recommander un coup de pouce sous forme de prise de probiotiques ou d'adaptogènes durant trois mois pour contribuer à la synthèse de dopamine et sérotonine.

Notre sélection (pour 30 jours) : My, Essentiels Sérénité, MiYé, 90 comprimés, 39 €, miye.care. Probiolog Fort, 30 gélules, 16 €, en pharmacies. Poudre microbiote 360°, Holidermie, 30 sachets, 59 €. Complément peau & microbiome, Gallinée, 30 gélules, 35 €.

1. Menée sur soixante-sept participants et publiée en 2017 (bmccmedicine.biomedcentral.com).

2. *Molecular Psychiatry*, n° 28, mai 2023 (nature.com).

3

Masser son ventre pour gagner en énergie

« Masser cette zone, c'est comme masser le cerveau », sourit Caroline Jude, naturopathe et masseuse spécialisée dans le *chi nei tsang* (massage abdominal des organes internes). Les massages viscéraux doivent être pratiqués par des masseurs formés, kinés ou ostéopathes spécialisés. Le ventre est le centre du système nerveux entérique autonome qui contrôle des fonctions comme celle de la production de l'énergie, en lien avec le cerveau. C'est pourquoi on le surnomme le « deuxième cerveau ». « Un ventre qui va bien est souple, il gargouille de temps en temps et élimine normalement », constate la naturopathe.

La bonne attitude : s'automasser chaque soir en douceur peut aider à la détente. On s'allonge au calme, on respire par le ventre et on dessine des cercles avec un peu d'huile végétale en partant du nombril, dans le sens des aiguilles d'une montre.

4

Renforcer ses abdos en profondeur pour améliorer sa posture

Pour avoir un ventre plat, les *crunches* classiques ne sont pas la solution car ils fragilisent lombaires, nuque et plancher pelvien. En revanche, pratiquer les abdos « hypopressifs » renforce la sangle abdominale en associant étirements et exercices de respiration profonde. « Ils sont plus efficaces que les abdominaux classiques pour renforcer la globalité de la sangle abdominale et du plancher pelvien », déclare Anaïs Jazmine, coach. L'idéal avant de se lancer en solo est de prendre des cours avec un pro pour connaître les bons placements.

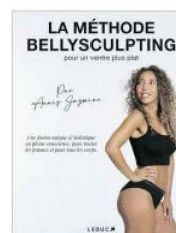
La bonne attitude : plusieurs fois par semaine, pratiquer le *stomach vacuum*, une technique hypopressive issue de la respiration yogi. Cette gymnastique abdominale aide à la digestion, détoxifie le foie, renforce les abdos et masse les viscères.

5

Accompagner les changements hormonaux pour limiter les ballonnements

Les causes des troubles digestifs sont nombreuses : mauvaise alimentation, stress, etc. Mais les hormones y sont aussi pour beaucoup. Pendant les différentes phases du cycle, les quantités d'œstrogènes et de progestérone varient, avec des effets d'accélération ou de ralentissement du transit. Ils peuvent alimenter la présence de gaz et favoriser les ballonnements. « Dans le microbiote, des bactéries spécifiques de l'ensemble estrobolome influent sur la régulation des œstrogènes. Son dérèglement induit des inconforts digestifs qui peuvent aller jusqu'à des pathologies plus importantes, comme l'endométriose ou le syndrome des ovaires polykystiques », précise Céline Hovette. Les femmes ménopausées sont aussi concernées en raison de la chute brutale de production d'œstrogènes.

La bonne attitude : la naturopathe conseille de moduler son alimentation en fonction de ses cycles. Pendant l'ovulation (environ cinq jours), on pense aux oméga-3, aux céréales et aux légumes verts et feuillus pour favoriser la synthèse de progestérone. Pendant les règles (de trois à sept jours), on privilégie les viandes ou les bouillons riches en minéraux et collagène. En phase lutéale (de douze à seize jours), on mise sur les apports en vitamines C et B6, en zinc et en magnésium. ●



À LIRE

● **La Méthode Bellysculpting, pour un ventre plus plat** d'Anaïs Jazmine (Leduc, 2022).