

# Sept clés pour prendre soin de son ventre

Plantes, automassages, gymnastique, alimentation... Petit inventaire des conseils pratiques pour retrouver un confort intestinal.

**C**onstipation, douleurs, ballonnements, gaz... Les maux de ventre peuvent nous pourrir la vie. Appelés plus scientifiquement « troubles fonctionnels intestinaux » ou encore colopathie fonctionnelle ou côlon irritable, ils concernent près de 30 % de la population. Parmi eux, la constipation est la plus fréquente et 2 à 3 fois plus présente chez les femmes. S'il ne faut pas hésiter à en parler à son médecin, on peut aussi mettre en œuvre chez soi quelques solutions simples, à titre curatif... ou préventif.

## ► MANGER DES FIBRES

Pour maintenir l'équilibre de notre microbiote, il faut abandonner les régimes qui ne privilégient qu'un aliment ou qui excluent une catégorie de produits, et opter pour une alimentation variée. Fruits et légumes, mais aussi viande, poisson, etc. Sans oublier les probiotiques, comme les lactobacilles, présents dans le chou fermenté, les laits fermentés ou les yaourts. *Idem* pour les fibres, non digérées par l'intestin, qui retiennent l'eau, augmentent le volume des selles et favorisent le transit. On les trouve dans les fruits et légumes, notamment les crucifères, l'artichaut, l'endive, le poireau et l'asperge. Attention : si vous augmentez brutalement votre apport en fibres, vous risquez ballonnements et flatulences. Le

## AUTOUR DU NOMBRIL

### L'hydrothérapie du côlon : à utiliser avec précaution...

**D**étoxifier l'organisme, traiter la constipation, stimuler l'immunité ou perdre du poids : à croire ceux qui la défendent, l'irrigation du côlon, pratiquée dans certains spas, serait la panacée. Le principe ? Plusieurs litres d'eau sont injectés dans le gros intestin via un tuyau relié au rectum. Le liquide emporte mucus, toxines et autres déchets. « Je doute de l'utilité », objecte Francisca Joly, gastro-

phythérapeute Jean-Michel Morel conseille aussi de placer chaque soir cinq pruneaux secs, dénoyautés, dans un grand verre d'eau afin qu'ils se réhydratent durant la nuit. Au matin, boire l'eau et manger les pruneaux. Enfin, boire de l'eau favorise le bon fonctionnement de l'intestin. « Et en cas de diarrhée, les fruits et légumes cuits sont plus facilement digérés », précise le Dr Morel.

## ► DESSERRER SA CEINTURE

« Pour bien fonctionner, les organes de la digestion ne doivent pas être comprimés et ont besoin de chaleur », souligne Marianne Estève, kinésithérapeute, responsable de la cure Mieux Bouger® aux Thermes nationaux d'Aix-les-Bains. *Exit* donc les pantalons taille basse qui laissent le ventre à l'air, mais aussi ceintures, sous-vêtements et habits trop serrés. En particulier pour les personnes sujettes aux ballonnements ou à une insuffisance veineuse : comprimer la sangle abdominale risque d'aggraver ces deux troubles.

## ► MUSCLER SES ABDOS

Certaines études ont montré qu'un excès de graisse à cet endroit peut augmenter le risque cardio-vasculaire (lire entretien en dernière page). « Mais vouloir à tout prix avoir le ventre plat répond surtout aux critères esthétiques de notre époque, nuance Marianne Estève. Nous ne sommes pas tous égaux : certaines personnes auront beau faire des abdominaux régulièrement, elles garderont toujours un ventre rebondi, tandis que chez d'autres, il sera plat naturellement. Il faut l'accepter. » Renforcer la sangle abdominale peut s'avérer utile. « Le muscle transverse, le plus profond, est intéressant à tra-

entérologue à l'hôpital Beaujon (Clichy).

« En bonne santé, l'intestin se débrouille très bien tout seul pour éliminer les toxines ou rééquilibrer son microbiote. » En 2011, des chercheurs de l'université de Georgetown (Etats-Unis) ont analysé 20 études parues ces 10 dernières années. Bilan : manque de preuves d'efficacité, et des effets indésirables (nausées, douleurs, perforations).



Une ceinture tonique

vailler, pointe la kiné. Il ceinture l'abdomen et la colonne vertébrale. Bien musclé, il aplatit le ventre, permet un bon gainage qui maintient les lombaires et limite les problèmes de dos. » Comment s'y prendre ? S'allonger par terre, jambes pliées, plantes de pied au sol. Le dos ne doit pas être creusé, les jambes ne bougent pas, le périnée et les fesses sont serrés. On rapproche le haut du corps des genoux, sans à-coups ni élan, puis on redescend le tronc en résistant à la descente et en s'arrêtant avant de toucher le sol. Le tout, doucement, dix fois de suite. Puis, même exercice avec une bouteille de 50 cl remplie d'eau sur le ventre, pour augmenter la difficulté. Enfin, dernière série de dix avec une bouteille de 1 litre. A faire deux fois par semaine, conseille la kinésithérapeute.

## ► RÉÉDUCER SES INTESTINS

Un intestin qui fonctionne bien, ça se travaille ! Dans son livre *Se programmer pour guérir* (éd. Albin Michel), outre des conseils alimentaires, le Dr Yann Rougier préconise une « chrono-éducation intestinale ». En clair : conditionner son système digestif à se « vider » régulièrement. Pour cela, choisissez un moment où vous êtes assuré de ne pas être dérangé, plutôt le matin. Puis, chaque jour, à la même heure, asseyez-vous aux toilettes pendant cinq minutes, sans rien faire. Ni lecture, ni musique, l'idée est de se concentrer sur son fonctionnement intestinal, sans forcer, pour programmer petit à petit une sorte de « réflexe d'expulsion ». Au départ, il peut ne rien se passer, l'important est de se tenir à ce rituel quotidien. Résultats attendus au bout de trois semaines.

## ► RESPIRER POUR MIEUX DIGÉRER

Et si on réapprenait à respirer avec le ventre ? « C'est ce que l'on faisait naturellement étant bébés », souligne Bénédicte Flieller, sophrologue et auteur du CD *Détente par la sophrologie*. Or, en grandissant, avec le stress, les vêtements serrés ou les mauvaises postures, notre souffle a tendance à stagner au niveau thoracique. « C'est dommage car, en plus de régulariser le rythme cardiaque et d'être un antistress naturel, la respiration abdominale stimule la sphère digestive. » Elle exerce un massage naturel sur la vésicule, le foie, le pancréas, la rate et les intestins, explique Bénédicte Flieller. Et par une meilleure oxygénation des cellules, elle augmente l'évacuation des déchets gazeux. » Pour retrouver cette respiration, mieux vaut s'exercer d'abord couché sur le dos, pour relâcher la paroi abdominale, un coussin sous les genoux pour diminuer la cambrure lombaire. Puis posez une main sur le ventre, en dessous du nombril, et l'autre sur la poitrine. Fermez les yeux et expirez à fond plusieurs fois pour chasser l'air. Fermez la bouche, inspirez de l'air par le nez. Le ventre se gonfle, les épaules restent basses. Expirez ensuite lentement et profondément en rentrant le ventre progressivement. Recommencez pendant 3 min. « Faites cet exercice le plus souvent possible : en voiture, au bureau, dans une file d'attente », conseille la sophrologue. En cas de stress, de peur ou d'émotions fortes qui se traduisent par un inconfort au niveau du ventre, optez pour la « respiration couleur » : inspirez doucement de l'air que vous visualisez en jaune, puis installez cette couleur jaune au niveau du plexus ■■■

Inutile de viser les tablettes de chocolat. Mais faire travailler le muscle transverse peut être utile pour un bon gainage du ventre qui favorisera une bonne digestion. Le ventre sera aplani et les lombaires mieux maintenues.