

## Lettre du naturopathe mai 2022 : pourquoi j'ai mal au ventre ?



Les maux de ventre font partie des motifs de consultation les plus courants en naturopathie. Douleurs, gêne, aigreur d'estomac, diarrhée, constipation, ballonnements, coliques, tous ces dérèglements ont une cause que la naturopathie étudie.

L'alimentation dénaturée ajoutée à une bonne dose de stress quotidien comptent souvent parmi les raisons principales.

Quelques conseils pour prendre soin de vos intestins.

### A quoi servent les intestins ?

L'intestin est en fait un long tube digestif qui relie l'estomac à l'anus. Il est constitué de l'intestin grêle, du colon ou gros intestin, du rectum et de l'anus.

Son rôle est essentiel : **assimiler les nutriments et minéraux**, provenant de l'alimentation dans le sang et le reste de l'organisme, **effectuer la synthèse des vitamines (B12, B6, B9 et K), des acides aminés et des enzymes**. C'est au niveau de nos intestins qu'on trouve la flore intestinale (ou microbiote) qui est constituée de cent mille milliards de bactéries soit 2 à 10 fois plus que le nombre de cellules qui constituent notre corps ! Ce microbiote acquis à la naissance évolue en fonction de la diversification alimentaire, du niveau d'hygiène, des traitements médicaux reçus et de l'environnement.

Il joue également un rôle dans les **fonctions métabolique, immunitaire** (80% du système immunitaire se trouve dans notre intestin) et **neurologique** (l'intestin notre deuxième cerveau). En conséquence, la dysbiose, c'est-à-dire l'altération qualitative et fonctionnelle de la flore intestinale, est une piste sérieuse pour comprendre l'origine de certaines maladies inflammatoires, certains troubles psychiques, stress, dépression mais aussi maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson...).

### Comment en prendre soin ?

En **masticquant** (20 à 50 fois par bouchée), la digestion commence dans la bouche ! En ayant une **alimentation variée** riche en vitamines, minéraux (fruits, légumes, graines germées...) et en fibres (céréales non raffinées, légumineuses). En **évitant la constipation**. En **évitant les excès alimentaires** notamment d'aliments dit à colles : laitages (crème fraîche, beurre, fromage, glaces), les lipides d'origines animales (viandes grasses, charcuterie), les huiles raffinées et fritures et tous les excès glucidiques en particulier les sucres blancs ou roux industriels, les confiseries, les céréales à gluten et le chocolat au lait. **En repérant ce qui nous fait du mal** (pain, Fodmap,...).

Et surtout en travaillant sur les associations alimentaires pour ne pas « polluer » le colon par des gaz qui irritent ses parois, l'enflamment et créant ainsi une prolifération bactérienne indésirable.

Louméa Santé Sabine Petit

Praticien de Santé Naturopathe consultations sur RDV

Tél : 06 64 57 34 41

<http://santeloumea.wix.com/cergy>

[loumeasante@yahoo.fr](mailto:loumeasante@yahoo.fr)

## Lettre du naturopathe mai 2022 : pourquoi j'ai mal au ventre ?



### Les signaux d'alerte ?

Stagnation des selles, taux de fer qui chute, infections à répétitions, allergies, gaz fréquents, mauvaise humeur, stress, perte d'énergie, les nausées, la mauvaise haleine, les éliminations par la peau (acné, eczéma, ...), les voies respiratoires (rhume, bronchites, sinusites...), les voies vaginales (pertes blanches...).

Voilà autant de signes qui devraient inciter à revoir son alimentation et son hygiène de vie.

### Et si c'était le stress ?

Y'a-t-il un stress récurrent dans votre quotidien ? Si les maux de ventre surviennent à la suite d'émotions trop fortes, d'anxiété, des techniques naturelles peuvent être recommandées en plus de l'hygiène alimentaire : relaxation, méditation, massage divers dont le Chi Nei Tsang, cohérence cardiaque, ...

Saviez-vous que 95% de la quantité totale de sérotonine, l'hormone du « bonheur » de l'organisme est synthétisée dans l'intestin ?

### Les maux de ventre, les plantes et la micronutrition

Pour la naturopathie, l'alimentation et l'hygiène de vie sont les piliers d'une bonne santé. Cependant, les plantes et la micronutrition peuvent apporter une aide ponctuelle bienveillante. En fonction des maux de ventre, les probiotiques pourront soulager (attention tous les probiotiques ne ciblent pas le même dérèglement (diarrhée, constipation ou ballonnements, inflammation, ...)).

Les plantes comme le fenouil, l'anis, le réglisse, le curcuma, le radis noir, l'artichaut, ou la mélisse peuvent soulager mais chacune ayant son tropisme spécifique. Le charbon végétal et l'argile sont indiqués lors de débâcle intestinale (attention, le charbon absorbe aussi les médicaments !). Les huiles essentielles, utilisées à bon escient, sont d'un grand secours : menthe poivrée et citron, basilic notamment. Dans tous les cas, il est important de comprendre d'où viennent les maux de ventre avant d'y avoir recours.

**Les intestins sont notre second cerveau. Aussi lorsqu'on a des problèmes intestinaux ou digestifs, c'est tout le corps dans son ensemble qui est en souffrance. Il n'existe pas de formule toute faite mais de faire les bons choix pour son propre organisme.**

Donc si vous avez mal au ventre et que cela vous gonfle 🌬️, n'hésitez pas à demander conseil auprès de votre naturopathe, spécialiste de la santé digestive qui vous accompagnera dans cette démarche de mieux-être.

Louméa Santé Sabine Petit

Praticien de Santé Naturopathe consultations sur RDV

Tél : 06 64 57 34 41

<http://santeloumea.wix.com/cergy>

[loumeasante@yahoo.fr](mailto:loumeasante@yahoo.fr)