



GRATUIT

104 PAGES

**CLOCLO,  
40 ans déjà!**

BERNARD DEMOULIN



HYMNE DES DIABLES

**LOU DEPRIJCK  
veut remplacer  
DAMSO** PAGES 16-17



LES SPORTS

PHOTO NEWS



2,8 MILLIONS EN 2017

**Le coût du vandalisme  
dans les trains  
EXPLOSE**

PAGE 8

**BRUXELLES**

La Dernière Heure - Les Sports | www.dh.be | Samedi 10 et Dimanche 11 mars 2018

EXCLUSIF  
ADIEUX DU PRÉSIDENT

**KOMPANY:  
"Félicitations  
président, quelle  
belle histoire!"**

SPORTS 2 À 5



DIDIER BAUVENBAERTS

INTERVIEW EXCLUSIVE

**PASCAL  
SMET:**

**"LA LENTEUR  
DES TRAVAUX,  
CE N'EST PAS  
DE MA FAUTE"**

**"JE SUIS  
UN MODÈLE À  
L'ÉTRANGER"**

PHOTO NEWS



PAGES 4 ET 18-19

VIANDE AVARIÉE

**Voici comment  
savoir si VEVIBA  
a infiltré  
votre frigo**

PAGES 2-3



SHUTTERSTOCK

CONCOURS

**À gagner, 1 menu  
"Saint Patrick"  
pour 2 personnes**

PAGE 15



SHUTTERSTOCK



BIEN-ÊTRE

# MASSER LE VENTRE pour se reconnecter

▶ Surnommé "notre deuxième cerveau", cet organe serait le siège de nos émotions

▶ Aujourd'hui, de nombreux Belges se tournent vers un massage du ventre pour retrouver "une bonne santé intestinale et émotionnelle". Cette thérapie manuelle est aussi appelée Chi Nei Tsang.

Nadia di Pasquale est massothérapeute. Elle reçoit les personnes sous les combles d'une maison assez surprenante à Uccle. Elle constate un réel intérêt des Belges pour le Chi Nei Tsang. "Je suis massothérapeute depuis 22 ans, dit-elle. Depuis une dizaine d'années, je me suis spécialisée dans le Chi Nei Tsang. On constate un intérêt croissant et une demande active pour le massage du ventre depuis 5 ou 6 ans. Désormais, les gens qui viennent pour ça

représentent 80% de ma clientèle."

Les Belges viennent soit par eux-mêmes, à la suite d'émissions télévisées ou après des recherches, ou sont envoyés par un spécialiste de la santé car ils souhaitent venir à bout de certains maux. "Dénouer le ventre par des massages légers nous permet de rétablir un dialogue avec soi. On masse, on draine et on libère des toxines."

Selon la massothérapeute, on peut faire trois séances et ne plus revenir ou "faire un travail en venant une fois par mois". Elle détaille: "On peut traiter différentes choses : le côlon irritable, les ballonnements, les douleurs abdominales, la constipation, les tensions,

l'anxiété, les peurs, le manque d'énergie..."

Ceux qui frappent à sa porte "sont essentiellement des personnes entre 40 et 70 ans. Je vois de plus en plus arriver des jeunes qui souffrent de burn-out".

Car le ventre est ce que certains appellent "notre deuxième cerveau". L'organe, qui contient plus de 2 millions de neurones, serait la "mémoire, le siège de nos émotions. Des chercheurs ont découvert qu'il produit 95% de la sérotonine, un neurotransmetteur qui gère nos émotions, explique Nadia di Pasquale. Il est, par ailleurs, relié au cerveau par le nerf vague."

Elle propose même des cours de yoga du ventre pour apprendre à respirer et mieux affronter son stress. "J'apprends à ceux qui viennent des petits massages et positions qui vont permettre de tra-



Le succès du livre *Le charme discret de l'intestin* a donné au ventre une place centrale. © SHUTTERSTOCK

vailler sur certaines zones. Je leur réapprends aussi à se poser et à respirer par le ventre, pour évacuer les tensions."

**LE VENTRE** donc, retiendrait dans ses entrailles nos émotions. "Il n'est pas rare qu'un stress, quel qu'il soit, provoque un blocage d'organes centraux pouvant aller jusqu'à 50%, poursuit la spécialiste. On dit en

avoir le souffle coupé."

Des expressions courantes en réfèrent même à cet organe dit intelligent: "Ça nous prend aux tripes", on a des "papillons dans le ventre" ou on a la "boule au ventre".

Le succès du livre *Le charme discret de l'intestin* a donné au ventre une place centrale.

L. C.C.

## JOUEZ ET GAGNEZ

1 menu « Saint Patrick » pour 2 personnes au Bistrot R



A l'occasion de la Saint Patrick, Bord Bia, l'Office de promotion des produits agroalimentaires irlandais, et la DH, vous invitent à découvrir la gastronomie irlandaise !

Pour remporter un menu pour 2 personnes, valable à la date de votre choix, jusqu'au 30 avril 2018 et exclusivement sur réservation, envoyez immédiatement **bistrot** (espace) suivi de votre e-mail puis de vos coordonnées complètes, au **6566**\*.

Seule les réponses correctes et bien structurées seront prises en considération. Les gagnants seront personnellement avertis.

6566

€ / sms envoyés



**Menu de la Saint Patrick\***  
proposé par Roland Debuyst  
Membre du Chef's Irish Beef Club

### Menu

#### ENTRÉE

Pomme de terre mousseline, crevettes grises, œuf à 63°, croûtons, beurre à la bière blanche

#### PLAT

Bavette de bœuf poêlée au beurre « à la belge », salade de mâche et chicon, frites, beurre de cuisson

#### DESSERT

Flan caramel, caramel au beurre, crème chantilly

\*(Hors boissons)



Bistrot R, le nouveau projet de Roland Debuyst, est synonyme d'un retour vers l'essentiel, une cuisine sans prétention. Nous nous laissons inspirer par ce que les saisons et notre pays Belge ont à nous offrir pour, ensuite, tout faire tourner autour d'un ingrédient qui doit donner le ton. Avec une passion pour la saveur, mais sans pour autant perdre de vue le respect du produit. Nous sommes exigeants, mais vous l'êtes également... à juste titre ! Le Bistrot R vous permet de savourer une cuisine délicieuse et de qualité, dans une ambiance authentique et intemporelle.

BISTROT R - Leuvensesteenweg 614 - 1930 Zaventem - Tél : 02 757 05 59 - <http://bistrot-r.be>

**Bord Bia**  
Irish Food Board