

# DU COEUR AU VENTRE

**LE VENTRE est notre partie la plus intime, la plus secrète. BERCEAU DES ÉMOTIONS, il est aussi notre centre de gravité. C'est du ventre que tout part: l'énergie, la vitalité, l'équilibre nerveux...**

**L**es découvertes scientifiques viennent corroborer ce que les médecines traditionnelles savaient de longue date: le ventre n'est pas qu'une machine à digérer! Faire la paix avec son ventre retentit sur la qualité de vie. Rencontre du deuxième cerveau.

«Le ventre est le plus grand de tous les dieux», affirmait Euripide. Et si le ventre était le nombril du monde? En tout cas, de *notre* monde... Le best-seller de Pierre Pallardy, célèbre ostéopathe et diététicien, l'insinuait déjà: «Et si ça venait du ventre?»<sup>(1)</sup> Sous-entendu nos multiples maux, s'exprimant souvent ailleurs que dans le ventre: fatigue, prise de poids, mal de dos, insomnies, troubles de l'humeur, allergies... La pharmacienne Danièle Festy poursuit sur cette lancée avec son ouvrage «Tout vient du ventre (ou presque)»<sup>(2)</sup>, dans lequel elle explique que santé du ventre égale santé tout court. En tout cas, notre ventre est au centre de notre (bon) fonctionnement. Son rôle d'assimilation de l'alimentation est le plus connu d'entre tous. Mais la digestion des aliments n'est pas la seule fonction du ventre. Côté psy, il est le siège sensible de nos émotions. Une mémoire sensible assurant le lien entre corps et esprit. Le ventre est aussi le berceau d'où l'on naît et vient au monde, ce qui lui confère une fonction hautement symbolique. Sans oublier sa fonction énergétique, puisque selon les voies orientales notre abdomen abrite notre centre d'énergie et de gravité - dénommé hara, dan tien, dan tian... - situé quelques

centimètres sous le nombril. Plus spécifiquement, l'intestin contient près de 100 millions de neurones, secrète au moins 20 neurotransmetteurs identiques à ceux que l'on trouve dans le cerveau, produit 70 à 85 % des cellules immunitaires de l'organisme et héberge 100.000 milliards de bactéries. On comprend mieux pourquoi Danièle Festy n'hésite pas à dire que «puisque tout (ou presque) vient du ventre, quand le ventre ira bien, tout ira mieux!»

## LE DEUXIÈME CERVEAU

Le ventre est en quelque sorte l'âme du corps, en lien étroit avec la psyché et le passé. Siège de nos émotions, il est au cœur de la tourmente. Ne dit-on pas: «avoir la peur au ventre»? Au gré des événements de l'existence, qui parfois viennent nous remuer les tripes, notre ventre se tord, se noue, somatise... «Des études très sérieuses démontrent l'étroite liaison entre notre cerveau et notre abdomen», souligne Nadia di Pasquale, qui pratique le Chi

Nei Tsang, massage du ventre (voir plus loin). Ce sont les travaux du Professeur Michael D. Gershon, titulaire entre autres de la chaire d'anatomie et de biologie cellulaire de l'Université de Columbia, qui présentent le ventre, et plus spécifiquement l'intestin, comme un véritable «second cerveau», du titre de son livre «The second brain». Par des approches spécifiques centrées sur la zone abdominale (massages, exercices énergétiques, méditation, respiration...), on parvient à délier les nœuds, au propre et au figuré, qui peuvent être à l'origine de dysfonctionnements sur tous les plans de l'être. Travailler sur le ventre, c'est effectuer un rééquilibrage global. Corps et esprit.

## VOYAGES AU CENTRE DE L'ÊTRE

«Il n'y a rien de plus important que d'être en paix avec son ventre», affirmait l'écrivain marocain Driss Chraïbi. Une paix (littéralement) intérieure que l'on peut trouver de multiples façons. Déjà au sens le plus prosaï-