JDD_JDDG_3707_P035 --Folio Redactionnel-- 35

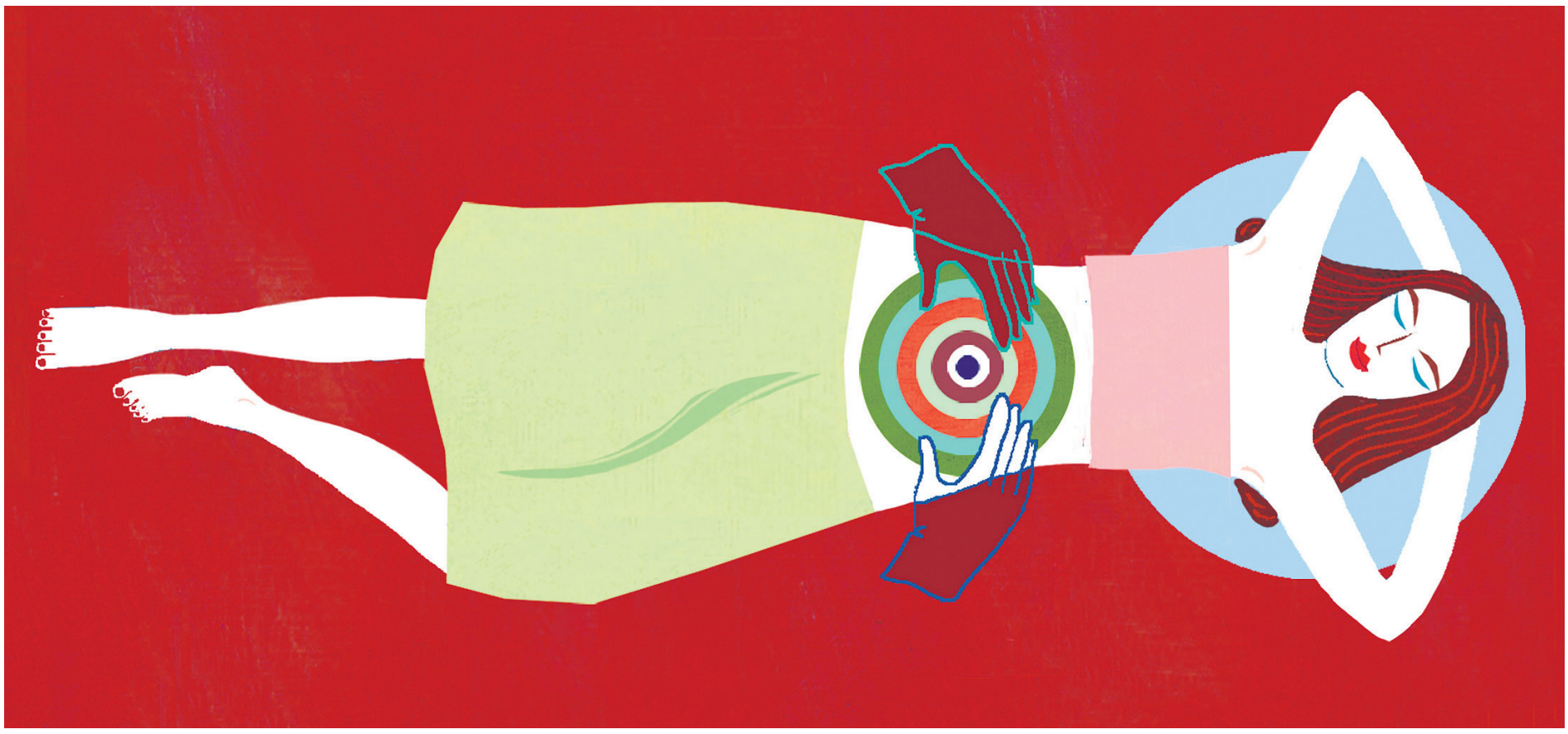

ILLUSTRATION : CLAIRE GANDINI

MASSAGES Les soins de l'abdomen, où loge l'intestin, notre « deuxième cerveau », se développent. Un mieux-être digestif et psychique

LA SANTÉ PAR LE VENTRE

La zone est sensible, presque intime. Le ventre est pourtant devenu le centre de toutes les attentions. Depuis que Giulia Enders, une étudiante en médecine de l'université de Francfort, a publié son best-seller, *Le Charme discret de l'intestin* (Actes Sud) en 2015, le grand public s'est mis à regarder son nombril d'un œil nouveau. Avec de réelles qualités de vulgarisation et un humour décomplexé, le livre décortique par le menu le fonctionnement et les vertus cachées de cet organe. Vendu à 1.150.000 exemplaires à ce jour, l'ouvrage est un succès aussi immense qu'inattendu, et a lancé un mouvement de réhabilitation de notre système digestif, jusqu'ici résumé aux basses fonctions et sujet plutôt tabou dans nos civilisations occidentales. Nos entrailles sont devenues notre « deuxième cerveau ».

Le domaine du bien-être n'est pas en reste : le ventre est devenu l'objet de massages, avec pour objectif l'amélioration de la digestion, la réduction du stress et un mieux-être psychique. Les médecines chinoises et ayurvédiques ont toujours considéré l'abdomen comme une zone clé de notre santé. À l'image du prochain Salon du bien-être qui met à l'honneur les thérapies holistiques (corps-esprit), on s'intéresse à nouveau à ces techniques ancestrales, dont le massage fait partie intégrante. Avec sa minicure de trois jours appelée « Harmonie du moi-ventre » (558 €, *cote-thalasso.fr*), le docteur Marie Pérez-Siscar, présidente de Côté Thalasso Banyuls-sur-Mer et île de Ré, se concentre sur le système nerveux indépendant que constituent, avec leurs 500 millions de neurones, les intestins, à la fois régulateurs de la digestion et des émotions. *« J'ai une expérience d'urgentiste, je savais que le ventre n'était pas simplement une usine alimentaire,* explique-t-elle. *Je me suis penchée sur ces médecines, et je les ai adaptées à mon objectif : la réduction du stress. »*

Travailler les organes digestifs

Le protocole du modelage, associé aux vertus d'une huile de magnésium marin, permet une action multiple : dénouer mécaniquement les muscles abdominaux, se débarrasser des toxines en activant le système lymphatique, améliorer les problèmes digestifs (ballonnements, constipation…) et soulager une partie des symptômes du syndrome de l'intestin irritable (colopathie fonctionnelle), dont près de neuf millions de Français souffrent. *« La détente induite va favoriser la sécrétion de dopamine et de sérotonine, qui stimulent l'humeur positive et le système de gratification du cerveau,* poursuit le médecin. *On peut ainsi agir sur les sphères corporelle et psychique. »*

Le tui na est également indiqué pour soulager le ventre. Effectué à l'huile, ce massage des méridiens est l'un des cinq piliers de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), aux côtés de l'acupuncture, de la diététique, de la pharmacopée et des exercices énergétiques. *« Ses vertus sont reconnues depuis toujours,* constate Mathieu Renault, praticien en MTC à la Maison du tui na (1 h, 70 €, maisondutuina.fr). *Concernant le corps tout entier, le tui na détox travaille en profondeur les organes digestifs, directement le ventre, mais influe aussi sur la circulation de l'énergie et du sang sur les membres inférieurs. »* Les méridiens de la rate, de l'estomac, du foie et de la vésicule se prolongent dans les jambes, ceux des intestins dans les bras. Palper-rouler, lissages, massages en cercle autour du nombril. Différentes techniques détendent, nettoient et sollicitent ces organes et leurs fonctions de transformation, de drainage et d'élimination. *« Je commence toujours par le ventre, qui est la zone de distribution des énergies,* explique Xavier Mehat, masseur en tui na chez Paris Palms (de 65 à 130 €, *parispalms.com*). *C'est un baromètre : il me donne le bilan mécanique de la personne au vu de la tension des tissus et des organes, sa disposition psychique à travers l'état de son plexus. Car quand on masse le ventre, on masse le mental. »* Grâce au travail associé de la respiration abdominale, le tui na va aussi débloquer le diaphragme et le bas du ventre.

Débloquer les nœuds

La médecine indienne n'est pas en reste. Les soins ayurvédiques passent par des massages aux huiles régénérantes, qui alternent un travail en profondeur pour débloquer des nœuds et un autre, en superficie, pour relancer la circulation. *« Le ventre est considéré comme le siège de l'*"agni", *le feu transformateur du métabolisme de l'énergie,* souligne Nathalie Bouchon-Poiroux, fondatrice des spas Cinq Mondes et créatrice du modelage du ventre Udarabhyanga (50 minutes, 90 €, *cinqmondes.com*). *Masser les tissus et les muscles jusqu'aux organes digestifs stimule ce feu et rétablit les flux. Entrer dans cette zone, intime et fragile, redonne une vitalité très profonde. »* Voilà pourquoi le massage du ventre doit être effectué par des mains délicates et attentives, pour qu'il puisse déployer ses vertus thérapeutiques, au-delà du simple massage de confort. ●

CHARLOTTE LANGRAND
@chalangrand

LA SANTÉ FAIT SALON

La semaine prochaine, deux rendez-vous de santé et bien-être s'installent en même temps à Paris. Les Thermalies regroupent tout l'univers du bien-être par l'eau : de la thalasso à la balnéo en passant par le thermalisme et le spa, on découvre les cures, soins holistiques ou séjours à l'étranger qui font de cet élément un allié pour la santé.
Le Salon du bien-être et des médecines douces se penche, lui, sur les dernières actualités en matière de « santé et psyché », virus et bactéries, médecines d'ailleurs, etc.

> Thermalies, du 1er au 4 février, carrousel du Louvre, Paris, *thermalies.com*

> Salon du bien-être, du 1er au 5 février, Paris-Porte de Versailles, *salon-medecinedouce.com*

SYELA_JDD_3707_P035_PRINT_7D7C_P035_SE0-R0-O0.pdf 27.01.2018 18:00:45 ISO newspaper 26v4 dal-svmapp12