

LE CHARME DISCRET DE L'INTESTIN

Giulia Enders

Livre français



LES IDÉES

BIEN ASSIS LE TRÔNE ? PAS VRAIMENT ...



«La sortie de secours de notre système digestif n'est pas conçue pour s'ouvrir tant que nous sommes assis ou debout.» Cela nous vient d'un chapitre très drôle : «l'art du bien chier». C'est une histoire d'angle «ano-rectal», mais pour faire simple : nous sommes mal assis sur le trône. **La position naturelle et optimale est accroupie**, à la turque en quelque sorte. Mais pas de panique, il suffit de s'adapter : «Même s'il pourrait être très drôle de grimper sur la cuvette pour s'y accroupir, rassurez-vous, ce n'est pas nécessaire. **On peut aussi s'accroupir en restant assis : il suffit de poser les pieds sur un petit tabouret bas (lien ici) et de pencher légèrement le buste en avant.** Et voilà, les angles retrouvent leur valeur optimale et l'on peut lire, faire des origamis et méditer la conscience tranquille». :D



INTESTIN ET SENTIMENT DE MAL-ÊTRE

«Toute personne qui souffre d'états anxieux ou dépressifs devrait garder à l'esprit qu'un ventre mal en point peut aussi être à l'origine d'humeurs noirs.» **L'intestin, notre deuxième cerveau, contient plus de 200 millions de neurones !** C'est notamment la raison pour laquelle un état de stress peut causer quelques problèmes de ventre... Et si tu ne te sens pas très bien, surveille de plus près ton assiette. **95% de notre sérotonine (hormone du bonheur) est produite dans notre intestin.** Plutôt sage de vouloir le ménager non ? (en période difficile, voire dépressive, limite céréales et produits laitiers, deux catégories d'aliments qui donnent beaucoup de travail à l'intestin.)



AGIR CONTRE LES NOMBREUSES ALLERGIES ALIMENTAIRES



«Non, on n'a pas des maux de ventre ou des diarrhées à répétition juste comme ça, et ce sentiment de lassitude extrême ne vient pas de nulle part. On peut agir contre ces symptômes.» **Le nombre d'allergies alimentaires explose. Notre génétique n'arrive pas à s'adapter face aux changements de régimes si brutaux que nous connaissons actuellement.** Les allergies sont causées par des problèmes de digestion. Certains sucres (fructose) ou protéines (gluten, lactose, encore eux) ne peuvent être découpés correctement. Même si ça peut te paraître insensé, de nombreux problèmes chroniques peuvent être résolus en modifiant légèrement ton régime alimentaire. Fais des tests !



SOUS-LOCATION INTESTINALE / PROBIOTIQUES

« Nous modifions parfois notre flore intestinale, et parfois, c'est elle qui nous modifie. Nous sommes son climat et ses saisons. Elle peut nous soigner comme nous empoisonner. »

«Quand on parle d'atlas bactériologique, l'intestin est la discipline reine. Parmi tous les micro-organismes qui se baladent en nous et sur nous, **99% se trouvent dans l'intestin.**» Et **90% d'entre eux sont bons pour notre santé.** Ce véritable écosystème (100 billions de bactéries) représente également **une majeure partie de notre système immunitaire.** D'où l'importance de faire des choix raisonnés. Un petit mot supplémentaire pour les **probiotiques, bactéries bénéfiques que l'on retrouve dans les aliments fermentés.**

CONSTIPÉ ? CECI PEUT AIDER !



«15 à 35% des Français sont régulièrement sujets à la constipation.» Giulia Enders nous donne quelques astuces pour «remédier aux blocages légers ou passagers» : **manger plus de fibres alimentaires** (le pruneau est roi); **boire beaucoup d'eau** (uniquement si on en a vraiment besoin); **y aller quand faut y aller** (aux toilettes hein ! même quand c'est gênant...); **prendre des probiotiques et prébiotiques** (en pharmacie); **faire une longue séance de sport.** Pour terminer, la plus drôle, **la méthode de la balançoire** : «assis sur le trône, penchez le buste en avant jusqu'à toucher les cuisses, puis redressez-vous en position assise. Répétez le mouvement plusieurs fois, vous verrez, ça marche ! ».