



LA DIGESTION

Comprendre, apaiser, retrouver du confort

De quoi s'agit-il ?

La digestion transforme les aliments en nutriments utiles. Elle dépend d'un équilibre entre le système nerveux, les hormones, le microbiote et l'immunité. Quand cet équilibre se dérègle, apparaissent ballonnements, douleurs, constipation ou diarrhée, sans lésion visible aux examens. On parle alors de troubles digestifs fonctionnels, fréquents et gênants au quotidien.

Une consultation de naturopathie permet de définir les protocoles qui conviennent à titre personnel.

Ce que la science en dit

- Cerveau et intestin dialoguent en continu grâce au nerf vague. Le « second cerveau » digestif produit notamment de la sérotonine, qui règle la motricité et la sensibilité.
- Le stress met le corps en mode alerte. La digestion ralentit, les sécrétions changent, la paroi intestinale devient plus perméable.
- La dysbiose est un déséquilibre du microbiote. Elle favorise la fermentation excessive et l'inconfort.
- L'hypersensibilité viscérale amplifie les sensations digestives, même quand tout paraît normal à l'examen.

Ce que la tradition rapporte

Les médecines anciennes considèrent la digestion comme le centre de la vitalité. Elles privilégient la mastication lente, les repas réguliers, les amers végétaux et un temps de repos après le repas. La naturopathie s'inscrit dans cette continuité.

Objectifs réalistes

- Diminuer ballonnements et douleurs.
- Réguler le transit.
- Restaurer un microbiote plus robuste.
- Réduire l'inflammation de bas grade et apaiser l'axe cerveau-intestin.

Concrètement, que faire

Habitudes de table faciles à adopter

- Prendre au moins 20 minutes par repas, bien mâcher.
- Boire peu pendant le repas, s'hydrater surtout entre les repas.
- Le soir, privilégier les légumes cuits; réserver les crudités au déjeuner en période sensible.
- Garder les sucres simples à distance du repas principal pour limiter la fermentation.
- Manger au calme, assis, sans écrans anxiogènes.
- Aromathérapie de secours pour les ballonnements
 - Menthe poivrée en massage local: 1 à 2 gouttes dans ½ c. à café d'huile végétale, masser l'abdomen dans le sens horaire pendant 2 minutes. Effet attendu en 5 à 10 minutes.
 - Option de synergie: ajouter 1 goutte de basilic tropical pour

renforcer l'effet antispasmodique.

- Alternatives plus douces: hydrolats de menthe verte, camomille romaine ou fleur d'oranger, 1 c. à soupe dans un verre d'eau après repas.

- Gemmothérapie, pour travailler le terrain

- Figuier le matin: 5 à 10 gouttes dans un verre d'eau, pour apaiser le lien cerveau-intestin.

- Noyer le soir: 5 à 10 gouttes, pour soutenir le microbiote et la muqueuse.

- Cure type: 3 semaines, pause 1 semaine, à répéter 3 fois.

- Approches complémentaires utiles

- Régime FODMAP ou réduction de l'amidon, avec accompagnement professionnel.

- Probiotiques ciblés selon besoin.

- Stimulation du nerf vague: respiration diaphragmatique, cohérence cardiaque, méditation, douche tiède suivie de bref froid.

Les précautions

- Huiles essentielles: respecter strictement les doses. Déconseillées durant la grossesse (1er trimestre), l'allaitement, chez l'enfant de moins de 6 ans, en cas d'épilepsie ou d'asthme sévère. Citron et mandarine sont photosensibilisantes: pas de soleil dans les 6 heures qui suivent une application cutanée.

- Gemmothérapie: prudence pendant la grossesse (1er trimestre) et chez l'enfant de moins de 3 ans.

- Consulter rapidement si symptômes persistants au-delà de 4 semaines, amaigrissement, fièvre, sang dans les selles, douleurs intenses, ou début après 50 ans.

Important

Ces informations proviennent de publications scientifiques et de la tradition, et ne constituent pas un avis médical. Toute cure naturelle s'intègre dans une hygiène de vie équilibrée. En cas de pathologie chronique, de traitement en cours ou de doute, demander l'avis d'un professionnel de santé.

Bibliographie

- Taha Bin Arif T, et al. Prévalence mondiale du SII, méta-analyse 2006-2024. *Eur J Gastroenterol Hepatol*, 2025. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40359286/>
- Ford AC, et al. Diagnostic et prise en charge du SII, mise à jour fondée sur les preuves. *Expert Rev Gastroenterol Hepatol*, 2025. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39835671/>
- Breit S, et al. Nerf vague et axe intestin-cerveau. *Front Psychiatry*, 2018. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5859128/>
- Cleveland Clinic. Lien intestin-cerveau, fiche explicative, 2024. <https://my.clevelandclinic.org/health/body/the-gut-brain-connection>
- Alammari N, et al. Huile essentielle de menthe poivrée et SII, méta-analyse. *BMC Complement Altern Med*, 2019. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6337770/>
- Weerts ZZRM, et al. Menthe poivrée, essai randomisé SII. *Gastroenterology*, 2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31470006/>
- Rtibi K, et al. Ficus carica et troubles gastro-intestinaux chez l'animal. *J Ethnopharmacol*, 2018. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29870788/>
- Shen J, et al. Dysbiose intestinale, synthèse 2025. *MedComm*, 2025. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12006732/>