

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 référence 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.