

Quand l'intestin va, tout va !

VALENCE C'est une salle pleine à craquer qui accueillait Edith Dumont, naturopathe, iridologue et conseillère en fleurs de Bach pour une conférence dont le propos était de nous démontrer que "quand l'intestin va, tout va".

L'association "Information santé Drôme-Ardèche", hébergée par la MJC Châteauevert, et dont les objectifs sont de promouvoir la prévention et une information indépendante complémentaire à la médecine allopathique, était l'organisatrice et ne boudait pas sa satisfaction d'une telle affluence, gonflée par la présence remarquable d'étudiants nombreux du BTS diététique et de l'ESSE.

La naturopathie s'appuie sur tout ce qui est naturel, et elle s'occupe particulièrement de la nutrition. Et dans ce sens, comme la bonne qualité d'un carburant doit bien faire tourner un moteur, la bonne qualité et l'équilibre



La conférencière Edith Dumont, naturopathe et iridologue.

de l'alimentation sont essentiels pour assurer un bon équilibre corporel. Les trois quarts de nos problèmes de santé ont un lien avec l'intestin. Il existe une technique de mesures des fermentations,

c'est-à-dire des gaz que nous avons en nous, et cela permet de localiser d'où vient le problème. Pour les asiatiques, les intestins sont le "premier cerveau", alors qu'en Occident, on parle de

"second cerveau" tant il est vrai qu'il y a de très nombreuses connexions entre le cerveau et les intestins. D'ailleurs environ 70 % de nos neurones y prennent racine. Par exemple, la "molé-

cule de la bonne humeur", la sérotonine, est sécrétée par les intestins, ce qui atteste bien la corrélation entre cerveau et intestins ; souvent les dépressions proviennent de l'état de nos intestins et ne sont pas uniquement psychologiques.

Pour Edith Dumont, « notre santé dépend surtout de notre fonction digestive, soit d'absorption, soit de modulation immunitaire. En cas d'absorption restreinte, les bactéries prolifèrent et le syndrome métabolique apparaît. ». Autrement dit, des problèmes de santé provenant d'un mauvais métabolisme corporel.

Au départ, il faut bien mâcher, mastiquer et insaliver, sinon il y a un gros risque de fermentation due à la grande acidité de l'estomac. Et la fermentation génère de la graisse, source de surpoids, de cholestérol, d'hypertension et de diabète. C'est donc pour cela que « quand l'intestin va, tout va »

Le dauphiné libéré dimanche 11/11/2016.