

Câliner ses intestins avant les festins

Certains scientifiques n'hésitent pas à le qualifier de deuxième cerveau, tant l'intestin contient de bactéries et de neurones. A l'approche des fêtes, Georges Scudeller, naturopathe nous livre ses conseils pour chouchouter cet organe et éviter de trop le maltraiter.

- Par Catherine Deunf France 3 BRETAGNE
- Publié le 10/12/2015 | 16:31 , mis à jour le 10/12/2015 | 16:31



© Christy Mckenna

Vous avez déjà eu mal au ventre avant un examen ou un rendez-vous important ? Oui ? C'est normal. Notre "cerveau" entérique, c'est à dire **le système nerveux autonome qui contrôle le système digestif, produit 95% de la sérotonine**, un neurotransmetteur qui participe à la gestion de nos émotions. Les deux cents millions de neurones de notre cerveau du bas discutent en permanence avec notre cerveau du haut.

Les fêtes approchant, nos intestins vont être beaucoup sollicités en cette fin d'année, Valérie Chopin reçoit Georges Scudeller, [naturopathe](#) pour bien préparer le terrain avant les festins de fin d'année.

Valérie Chopin reçoit Georges Scudeller, naturopathe. Il nous explique comment prendre soin de notre deuxième cerveau trop souvent négligé, l'intestin.

A revoir en replay sur :

<http://france3-regions.francetvinfo.fr/bretagne/emissions/bretagne-matin>

ou <http://france3-regions.francetvinfo.fr/bretagne/emissions/bretagne-matin/caliner-ses-intestins-avant-les-festins.html>