

Habiba Berkani : « Quand les intestins vont, tout va »

Santé | La naturopathe explique leur rôle dans l'organisme et les troubles que peut engendrer une mauvaise hygiène de vie.

C'est son leitmotiv. Partager ses connaissances sur le corps humain. Habiba Berkani, naturopathe à Connaux, travaille notamment beaucoup sur l'alimentation comme base d'une bonne santé.

Pouvez-vous nous décrire les fonctions de l'intestin ?

Il faut savoir que nos intestins mesurent 5 à 6 mètres de long, de l'estomac au côlon. Ils assurent trois fonctions principales dans notre organisme. Une fonction d'assimilation des éléments nutritifs issus de la digestion grâce aux diverses sécrétions de la muqueuse intestinale et des sucs digestifs qui proviennent aussi de l'estomac, du pancréas et des voies biliaires. Ils ont aussi une fonction immunitaire et protectrice à travers les diverses sécrétions et la flore intestinale. Enfin, ils exercent une fonction d'assimilation des divers déchets et toxines via le côlon et les selles.

« Ces substances créent diverses inflammations et troubles à l'origine de nombreuses maladies »

Comment exercent-ils un rôle sur notre état de santé général ?

Notre intestin sécrète des hormones et des neurotransmetteurs. Il produit 80 % à 90 % de la sérotonine, hormone du bien-être et de la sécurité. Ainsi, l'intestin représente le centre de la vitalité de notre organisme.



■ Dans sa pratique, Habiba Berkani livre des conseils sur l'alimentation. MIKAËL ANISSET

Quand notre alimentation, nos émotions et notre mode de vie le perturbent, c'est notre organisme entier qui se retrouve affecté. A contrario, quand nos intestins vont, tout va !

Qu'est-ce qui les perturbe et quelles sont les conséquences sur notre santé ?

Les aliments transformés et dénaturés par l'industrie agroalimentaire, l'excès de sucre et d'amidon, les mauvaises associations alimentaires, l'excès de médicaments, les produits chimiques (conservateurs, agents de texture et de saveur...), les modes de cultures et d'élevages conventionnels

et industriels employant des quantités excessives d'engrais, de pesticides, d'insecticides et d'herbicides, et l'usage intensif d'antibiotiques, d'hormones de synthèse, de vaccination pour l'élevage des animaux et la production de produits laitiers. Toutes ces substances se retrouvent dans notre organisme et créent diverses inflammations et troubles à l'origine de nombreuses maladies. Cela peut être des troubles de l'immunité (maladies auto-immunes, chroniques, allergies, infections...), de l'alimentation (carences, surcharge, prise de poids...), de l'élimination (troubles digestifs, migraines, maladies de peau, maladies de la sphère ORL...) et de l'équilibre nerveux (irritabilité, mal-être, dépression), etc.

Que doit-on faire pour avoir des intestins en bonne santé ?

Dans ma pratique de naturopathe, je livre aux personnes les informations dont elles ont besoin pour mieux connaître leur corps et pour le gérer de façon saine et naturelle. Il faut mettre en place une alimentation personnalisée, composée d'aliments sains et naturels. Divers conseils en hygiène de vie et en hygiène émotionnelle sont également indispensables. Être en bonne santé et de manière naturelle, ça s'apprend !

Recueilli par **CONSTANCE COLLE**
ccolle@midilibre.com

► Le blog de la thérapeute :
naturopathie.pagesperso-orange.fr.



■ 33 personnes ont passé, mercredi, quelques minutes ou heures à papoter.

Le café du mercredi, un sacré moment

Solidarité | Un rendez-vous destiné à rompre la solitude, à la Mas de Bagnols.

D'abord, il y a Aimée. Qui aime s'occuper de ses fleurs et plantes. Elle les délaisse tous les mercredis matin pour venir boire un café, offert par la Maison des alternatives solidaires (Mas). « Ça sort de la monotonie. On rencontre des gens, on se donne des nouvelles. » Et puis, il y a la Josette, elle qui est veuve, elle qui attend ce précieux moment chaque semaine. « J'ai de bons voisins, mais on se dit bonjour et c'est tout. Ici, les gens se confient, on échange. »

Et puis, il y a la Suzanne, seule aussi chez elle. Ici, « on blague, on se fait des copains et des copines. Je m'en suis fait beaucoup ».

Parce que chez ces gens-là, Monsieur, « personne ne dit du mal de personne », « toutes les classes sociales se rencontrent ».

Et puis, et puis, il y a Lili, sou-

riante comme un soleil. Qui comme les « usagers » ne manqueraient pour rien au monde ce rendez-vous. En binôme avec Françoise, mercredi, les deux dames racontent qu'elles ne faillissent à leur engagement d'accueil bénévole « que pour raison de santé ». La Françoise qui ne se dévoue que si cela la rend heureuse. « C'est un grand moment de solidarité. » Mais il est tard, Monsieur, 11h30, « je m'étais dit que je passais rapidement, ça fait plus d'une heure que je suis là ! », confie un travailleur social.

Faut vous dire, Monsieur, que chez ces gens-là, on ne triche pas, on ne triche pas. On vit, on cause, on partage.

C. C.

► Mas, 3, rue Saint-Victor, à Bagnols. Tél. 04 66 39 46 29. Table solidaire tous les jours, du lundi au vendredi. Repas : 3 €, 6 €.

FAITS DIVERS

Les Angles La caisse automatique défaillante le fait dégoupiller

Les effectifs de police secours, en patrouille pédestre dans la galerie du centre commercial Leclerc, aux Angles, dans le cadre de l'opération Vigipirate, ont été requis ce mercredi matin pour un individu faisant un scandale aux caisses automatiques. Sur place, ils ont constaté la présence du mis en cause qui insultait les agents de sécurité et les caissières présentes, à cause d'un billet de 50 €, qu'il avait glissé dans une caisse automatique pour payer ses courses, sans que la monnaie ne lui soit restituée. Alors que les policiers ont tenté de calmer la situation et de trouver une

solution, le mis en cause, sans raison particulière, s'est mis à les insulter et à les menacer eux et leurs familles, tout en s'approchant pour visiblement en découdre. Au moment de l'interpellation, il s'est violemment rebellé, avant d'être finalement placé en garde à vue. Lors de celle-ci, après avoir refusé de décliner son identité, il s'est remis à vociférer et à vouloir en découdre, nécessitant à nouveau l'usage de la force. En cellule, il a commencé par frapper violemment aux parois, mais a fini par se calmer. Les policiers ont déposé plainte. Entendu, l'intéressé, un aide-soignant de 27 ans, domicilié à Avignon, a reconnu les outrages ainsi que la rébellion, tout en niant certains actes de brutalités dont il s'était rendu coupable. Il sera convoqué devant la justice le 8 juillet.

AGENDA

Midi Libre

- **Siège social** : Midi Libre, rue du Mas-de-Grille 34438 Saint-Jean-de-Védas Cedex, ☎ 04 67 07 67 07.
- **Rédaction Gard rhodanien** : 520, rue Roger-Salengro, 30200 Bagnols-sur-Cèze, ☎ 04 66 79 39 79 ; fax : 04 66 79 39 80 ; redac.bagnols@midilibre.com.
- **Publicité** : Midi Média Publicité, 520, rue Roger-Salengro, 30200 Bagnols-sur-Cèze, ☎ 04 66 79 39 95, fax : 04 66 79 39 96, pubbagnols@midilibre.com. Petites annonces : immo, auto, divers, ☎ 04 3000 7000 ; emploi ☎ 04 3000 9000. Carnet (avis de décès, remerciements...), ☎ 04 3000 8000.
- **Abonnement** : ☎ 04 30 00 30 34, de 8 h à 17 h, du lundi au vendredi (sauf jours fériés), de 8 h 30 à midi, le samedi et sur <http://monabo.midilibre.com>.
- **Site internet** : www.midilibre.fr.

Mr.Bricolage

AMÉNAGER BRICOLER JARDINER DÉCORER

ACCUEILLES LES BEAUX JOURS
du 20 avril au 7 mai

BÉNÉFICIEZ D'UN PRIX RÉDUIT AVEC LA CARTE MR BRICOLAGE

Sur les produits signalés en catalogue. Exemple : **129€99** **89€** avec la carte.

1€ D'ACHAT = 1 POINT
300 POINTS = 10€
en chèque fidélité*

*Chèque utilisable en une seule fois sur un achat supérieur à 10 €, et sur présentation de la carte de fidélité Mr Bricolage. Non remboursable, non cumulable avec d'autres offres de fidélité en cours. Non personnel. Délivré par courrier postal. Carte de fidélité Mr Bricolage est une carte payante valable dans les magasins Mr Bricolage adhérents au programme de fidélité pendant 3 ans après le règlement de la cotisation de 10 €.



Séchoir de jardin METALTEX

En epoxy. Tubes de diamètre 30mm. Épaisseur 1mm. Haut de 2m. Vendu avec une corde à linge de 40 m. Réf. 715133

Lasure protection one 5 L+ 20 % gratuit INVENTIV' PROTEC

Adaptée pour la protection et la décoration de vos boiseries extérieures : volets, portails, abris de jardin, bardages, clôtures. Résistance aux intempéries UV et pluie. Rendement 12 m² par litre. 6 L soit 4,99 € le litre. Réf. 643419



Barbecue charbon de bois Hekla INVENTIV' OUTDOOR

Pare-vent en acier avec hauteur de grille réglable. Grille de cuisson en acier chromé dim : 50 x 33 cm. Cuve en fonte. Sur chariot à roulettes, plateforme de rangement et porte-bouteilles. Planchette à découper en bois latérale amovible. Dim. L. 85,5 x P. 54 x H. 89,5 cm. Réf. 626258



Projecteur Led avec détecteur infrarouge

Panneau solaire pour la charge du produit, pas de ligne électrique à installer. Réf. 615208



20% GRATUIT
29€90



Plancha gaz Andernosse 3 feux INVENTIV' OUTDOOR

En fonte émaillée. Puissance 9 kW/h. Surface de cuisson 77 x 42 cm. Façade inox. **Garantie 2 ans** Réf. Réf. 665294



Tondeuse électrique poussée BE 1842 P2 .B POWER

Réglette centralisée de la hauteur de coupe. Guidon confort. Mulching. Bac de ramassage rigide 50 L. Fenêtre vision du remplissage du bac. Réf. 670273

EXCLUSIVITÉ Dévidoir Genius COMPACT SILVER

Équipé de 30m de tuyau de 13 mm, 4 raccords dont un raccord Stop, un nez de robinet 15/20 et un arroseur. Vendu monté. Réf. 723638



39€90

OFFERT!
Un arroseur