

## AUTOMASSAGE DU VENTRE

par Priscillia Devaux, naturopathe certifiée

L'automassage est un outil que j'aime beaucoup recommander en naturopathie car il est simple, accessible et facile à intégrer dans notre quotidien. Pratiqué très régulièrement, voir quotidiennement il peut avoir un réel impact sur notre bien-être digestif.

### Bienfaits de l'automassage du ventre :

- Contribue à réharmoniser le transit (transit à tendance trop rapide ou à tendance trop lente),
- Aide à diminuer l'état inflammatoire lié aux troubles digestifs,
- Action calmante (moment de détente),
- Facilite la reconnexion au corps (sens du toucher).



### Faut-il utiliser une huile végétale ?

Il n'est pas indispensable d'utiliser une huile végétale, elle permet simplement des gestes plus profonds et un contact peau à peau encore plus agréable.

### Quelle huile végétale choisir ?

N'importe quelle huile végétale de votre choix peut être utilisée pour l'automassage du ventre (amande douce, noyau d'abricot, argan...), l'action du massage bien-être répétée aura une action bénéfique.

Cependant :

- En cas de transit lent je vous conseille l'huile de sésame (stimulante).
- En cas de transit rapide je vous conseille l'huile de coco (calmante).

### Comment procéder ?

A pratiquer le matin à jeun :

- 1 - On se réchauffe les mains en les frottant l'une contre l'autre.
- 2 - Avec une main : on fait des reptations douces (mouvement de la chenille) de gauche à droite ou de droite à gauche au-dessus du nombril puis au-dessous du nombril (x3 passages sur chaque "ligne")
- 3 - Avec une main : dans le sens du transit sur la zone du colon, en commençant en bas à droite et en terminant en bas à gauche (en suivant le sens des flèches du schéma ci-dessous), on masse pendant 2 minutes ou jusqu'à pénétration de l'huile.

