PAGES 2 ET 3

Le psychologue creusois nourrit notre esprit et notre ventre

LA SOUTERRAINE. Philippe Viard sort un livre sur notre intestin inspiré de son expérience de psychologue hospitalier où il déballe toute la vérité. PAGE 7

Tél. 15.

POLICE-SECOURS.
Tél. 17.

EDF-GRDF.
Dépannage électricité, tél. 0810.333.323 ; dépannage gaz, tél. 0.800.47.33.33.

avec son répertoire médiéval à la fois poétique et réaliste, invitera à découvrir des spectacles vivants de combats, danses, jongleries… où se côtoient, au sein d'un campement médiéval, chevaliers, magiciens et bouffons. Adulte : 10 €, enfant : 7,50 € Tél. 05.55.81.23.23 ou www.loups-chabrieres.com ■

PARUTION ■ **Le Sostranien Philippe Viard qui vient de prendre sa retraite publie un livre sur notre intestin**

Le psy creusois qui parle avec ses tripes

Philippe Viard, 63 ans, est parti de son expérience de psychologue hospitalier pour réaliser ce livre. Dans l'Intestin, l'autre cerveau ? Il part d'un constat : nous maltraitons notre corps et notre ventre. Une attitude qui peut nous coûter très cher car notre intestin joue un rôle primordial.

Virginie Mayet
virginie.mayet@centrefrance.com

CONSEILS. Philippe Viard, qui publie un livre sur son expérience hospitalière, conseille de prendre le temps de vivre pour ne pas maltraiter son intestin et sa santé au final. PHOTO BRUNO BARLIER

■ ***Comment un psychologue en vient à écrire sur l'intestin ?*** J'ai voulu mettre en forme, transmettre mon expérience à l'hôpital. À l'hôpital, on travaille en équipe et je me suis rendu compte qu'1/3 des prescriptions – et plus en Ehpad – relèvent de problèmes liés à l'évacuation des intestins. Pourtant, c'est un énorme souci car on peut en mourir. C'est un sujet délicat car les patients ont du mal à parler de ce problème. Après c'est mon rôle de les mettre à l'aise. Il faut les détendre pour qu'ils puissent se soulager psychiquement.

■ ***Dans votre livre vous expliquez que les problèmes d'intestin peuvent être liés aux problèmes de cerveau ?*** Oui, il faut toujours se demander si le fait de ne pas aller aux WC facilement n'est pas lié à des problèmes psychiques. Les pépins avec l'intestin peuvent aussi engendrer des problèmes cognitifs. D'où le terme de plus en plus utilisé de second cerveau.

■ ***L'intestin serait donc un second cerveau ?*** Je n'irai pas jusque-là justement. Oui, l'intestin n'est pas qu'un tuyau, c'est un organe avec beaucoup de fibres nerveuses à l'intérieur et donc une intelligence. Il s'agit d'un organe propre auquel il faut faire attention mais pas d'un second cerveau pour autant. S'il ne faut pas le sous-estimer c'est parce que notre appareil digestif est à l'origine de plusieurs choses : tout d'abord l'oralité démarre du haut de cet appareil digestif. Ensuite, toutes les maladies psychosomatiques sont liées à l'estomac. Enfin, l'intestin peut être lié à des expériences psychiquement déterminantes comme le fait de retenir ses selles étant enfant. Les parents doivent bien les accompagner et ne pas hésiter à caresser leur ventre, à valoriser ces moments-là car le jeune enfant peut se sentir persécuté de l'intérieur.

■ ***Que préconisez-vous pour prendre soin de notre intestin ?*** Ça va être très rabelaisien ce que je vais dire : mais il faut prendre le temps de vivre. De bien s'alimenter, comme les spécialistes l'expliquent dans d'autres livres. De marcher et de s'hydrater. Mais aussi de bien prendre le temps de manger. Ça a l'air simple dit comme ça mais on ne le fait pas tous. Moi le premier. Si j'ai eu l'idée de réaliser ce livre, c'est justement après la remarque d'une amie nutritionniste le midi. Elle m'a conseillé de ralentir le rythme. Je ne me rendais pas compte que j'avalais trop vite. Mécaniquement. Dans la société actuelle, il y a une sorte d'automaltraitance chez les salariés. Même chez les retraités. On oublie de prendre le temps de s'alimenter et d'aller aux toilettes. Notre ventre n'est pas une machine.

« En leur donnant des couches, on accélère leur fin de vie »

■ ***Vous voulez dire que c'est un mal de notre époque ?*** Oui, à force de sursolliciter sa vessie, son intestin, de ne plus marcher, à cause d'une vie qui n'est pas adaptée à ce que nous sommes – des primates destinés à marcher et pêcher… – nous finissons avec des problèmes de transit. C'est un énorme problème de santé publique. Comme l'écrivait déjà l'auteur latin Térence, "on est des bourreaux de soi-même." On s'automaltraite. Aller aux toilettes, c'est un acte important.

■ ***Dans votre ouvrage, vous soulevez un problème de « maltraitance systémique » avec les personnes âgées qui entraînerait la mort. Pouvez-vous nous expliquer ?*** Quand on met des couches à des personnes âgées parce qu'on n'a plus de moyens de les accompagner aux toilettes assez souvent, on empêche la personne d'être continente. C'est une maltraitance terrible car vous tuez la personne. C'est que je ne savais pas avant de travailler en milieu hospitalier et en Ehpad. Je l'ai découvert. Et c'est là qu'on est hypocrites. Car on le sait. En leur donnant des couches, on accélère leur fin de vie. En effet, cela exige qu'ils perdent toute l'hygiène de vie qu'ils ont apprise. Ça me fait du mal de dire la vérité mais il y a beaucoup de gens qui parlent de la fin de vie sans aborder cette réalité. Sans la connaître. Sur le terrain, même les équipes ont du mal à se confier car c'est dur et ça peut les mettre en difficulté. Heureusement, certains directeurs font des efforts. Je n'accuse personne mais il faudrait que le ministère en prenne conscience et donne les moyens pour sortir de cette situation. ■

A lire. *L'Intestin, l'autre cerveau ?* de Philippe Viard, L'Harmattan ; 21,50 euros, en vente à la librairie Aux Belles images à Guéret.

BIO EXPRESS

1955
Naissance à Paris.

1981
psychologue auprès des enfants en très grandes difficultés.

1983
s'occupe des personnes précaires dans les services de l'emploi.

2008
il devient psychologue hospitalier.

2015
publication de son premier ouvrage sur la maladie d'Alzheimer.