

Les intestins dorment aussi !

Connaissez-vous le système nerveux entérique ? Il s'agit d'un ensemble de plexus nerveux constitués de 200 millions de neurones disposés tout autour du tractus digestif, sur toute sa longueur. Ce deuxième système nerveux (à l'origine du concept du « *deuxième cerveau* » pour qualifier l'écosystème intestinal) possède une activité autonome et régule tant l'ensemble des sécrétions digestives que toutes les contractions parcourant le tube digestif.

Ces contractions assurent bien entendu la progression des aliments dans le tractus, ce que l'on appelle le *péristaltisme*. Mais elles se manifestent selon un deuxième mode appelé « **Migrating Motor Complex** » ou **MMC** : désolé, pas de traduction française mais elle coule de source. C'est le service de nettoyage qui assure l'évacuation des déchets non digérés ainsi que la migration des microorganismes intempestifs vers leur réservoir naturel, le côlon.

Pour garantir ce travail d'ébouage, il faut préserver au moins 4 heures de jeûne après un repas : j'ai toujours été choqué par les conseils "éclairés" des diététiciens qui recommandent d'ingérer de la nourriture toutes les deux ou trois heures. Non, ce n'est pas le bon plan !

Il se fait en outre, comme le suggère l'article mentionné ci-dessous, que ces contractions bienfaitrices suivent un modèle à plusieurs phases (repas, contractions lentes puis de plus en plus rapides et puissantes – cause possible de borborygmes faciles à identifier) très proche du modèle de notre sommeil. Vos intestins, eux aussi, ont besoin d'un repos réparateur !

[Dig Dis Sci. 1995 Nov;40\(11\):2383-9.](#)

Migrating motor complex and sleep in health and irritable bowel syndrome.

[Gorard DA¹, Vesselinova-Jenkins CK, Libby GW, Farthing MJ.](#)