



**LES MYSTÈRES DU VENTRE  
ENFIN DÉVOILÉS**

PRÉSENTÉ PAR MAC LESGGY  
**LUNDI 29 JUIN À 21.05**





**E=M6 est LE magazine scientifique familial par excellence. Apprendre de manière ludique au travers d'expériences visuelles, de témoignages, de décryptages de spécialistes qui répondent aux questions que tout le monde se pose... Au plus proche des préoccupations des Français, E=M6 est depuis plus de 30 ans ancré dans la vie, s'intéressant aux problématiques de notre vie quotidienne.**

Dans ce nouveau grand prime exceptionnel, nous allons explorer ensemble un monde totalement méconnu qui est pourtant au cœur de notre vie : le monde de notre ventre. Grâce à la science, nous allons enfin percer les innombrables mystères qui se cachent derrière notre nombril... et nous ne sommes pas au bout de nos surprises !

Quels sont les organes qui interviennent dans notre digestion, à quoi servent-ils ? Comment les aider à mieux fonctionner ? En effet, près d'un Français sur deux se plaint de maux de ventre. Mais savez-vous où vous avez mal et pourquoi ? Nous allons répondre sans tabous à toutes ces questions essentielles à notre santé et à notre bien-être.

Au cours de cette grande soirée et grâce à des expériences étonnantes grandeur nature, nous allons comprendre comment fonctionne notre système digestif, s'il existe des aliments comme le lait ou les aliments acides qu'il faudrait éviter, ou encore pourquoi notre ventre et nos émotions sont si intimement liés.

Tout ce que nous ressentons se répercute sur notre système digestif, alors comment faire pour se sentir bien dans sa tête et donc bien dans son ventre ? Nous vous donnerons toutes les clefs pour comprendre ce mécanisme intérieur et retrouver enfin une parfaite harmonie. Et pour mieux comprendre ce qui se passe quand l'incroyable machine qu'est notre ventre s'enraye, nous avons fait appel à 3 volontaires qui souffrent des problèmes digestifs les plus courants : Estelle a des reflux gastriques comme un Français sur 3, Laura atteinte du syndrome de l'intestin irritable et Jean-Michel qui a la maladie du foie gras, une maladie en pleine expansion. Pendant 3 mois, ils vont se soumettre à une expérience hors du commun et tester devant nos caméras des solutions : nouvelle hygiène de vie, nouveau régime alimentaire ou encore thérapies alternatives, pour tenter de mettre fin à leurs maux de ventre.

Dans cette émission, nous levons le voile sur les mystères de notre ventre.



QUELQUES  
QUESTIONS  
AUXQUELLES  
CE "E=M6"  
SPÉCIAL  
VA RÉPONDRE :

## Que deviennent nos aliments une fois avalés ?

Notre ventre est une machine extraordinaire capable de transformer les aliments que nous mangeons pour donner à notre corps tout ce dont il a besoin (énergie, nutriments, etc.) et se débarrasser de ce qui est toxique pour lui. Mais depuis l'entrée de ces aliments dans votre bouche, savez-vous comment fonctionne notre digestion ? Quels sont les organes qui interviennent et à quoi servent-ils ? Pour suivre ce voyage de l'intérieur, Mac Lesggy a accepté d'avaler une capsule qui va filmer le parcours des aliments dans son ventre. Rôle de la salive, de l'estomac, du foie ou encore de l'intestin : vous saurez tout de notre incroyable système digestif. Partons à la découverte de notre ventre avec l'incroyable voyage de nos aliments !

## Microbiote de l'intestin : des microbes qui nous veulent du bien ?

Notre intestin est infesté par une quantité astronomique de bactéries qu'on appelle le microbiote. On estime que l'ensemble de ces bactéries pèse près de 2 kilos ! Loin d'être nocives, ces bactéries sont au contraire nécessaires à notre bonne santé. Elles sont notamment un rempart contre certaines maladies et nous aident à digérer certains aliments que l'homme ne peut pas digérer seul, comme les fibres. Partons à la découverte de ces bactéries amies qui nous ont colonisés : qui sont-elles ? Comment arrivent-elles dans notre intestin ? Combien sont-elles ? A quoi servent-elles et surtout, peut-on les booster pour être en meilleure santé ?

## Le lait : bon ou mauvais pour la santé ?

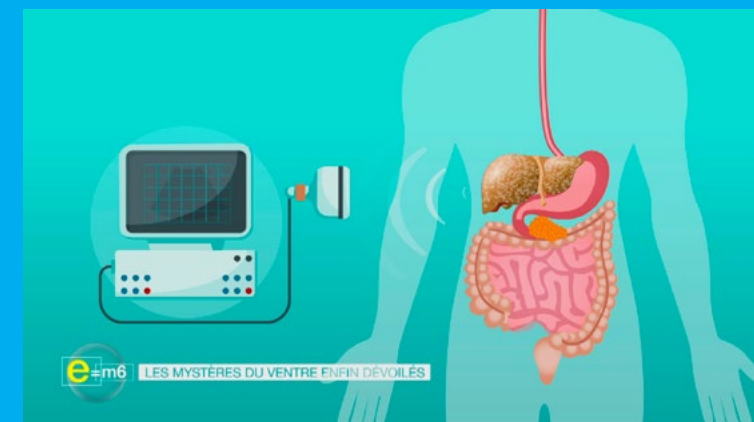
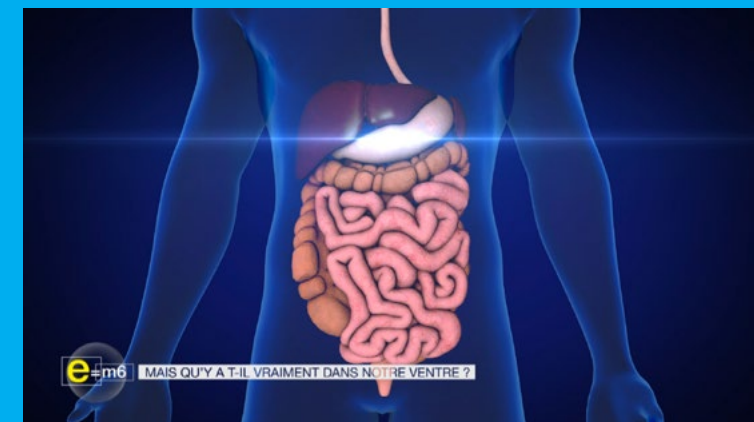
Les produits laitiers – et en particulier le fromage – font partie intégrante de la gastronomie française. Pourtant, ils sont souvent critiqués comme étant nocifs pour notre santé. L'homme ne serait pas fait pour digérer les produits laitiers une fois adulte. Mais qu'en est-il vraiment ? La science va nous aider à répondre à ces questions. Vous saurez tout sur l'intolérance au lactose, la différence entre le lait, le fromage et les yaourts en matière de lactose.

## Les aliments acides abîment-ils notre estomac ?

De nombreux articles sur internet conseillent de bannir les aliments acides de son alimentation, en particulier en cas d'aigreur d'estomac ou de reflux gastriques. Mais est-ce vraiment une bonne idée ? Est-ce que l'acidité des aliments a une incidence sur l'acidité de l'estomac ? Savons-nous vraiment quels aliments sont acides ? Quelles sont les véritables causes des reflux ? La science nous aide à y voir enfin clair et mettre fin à nos idées reçues.

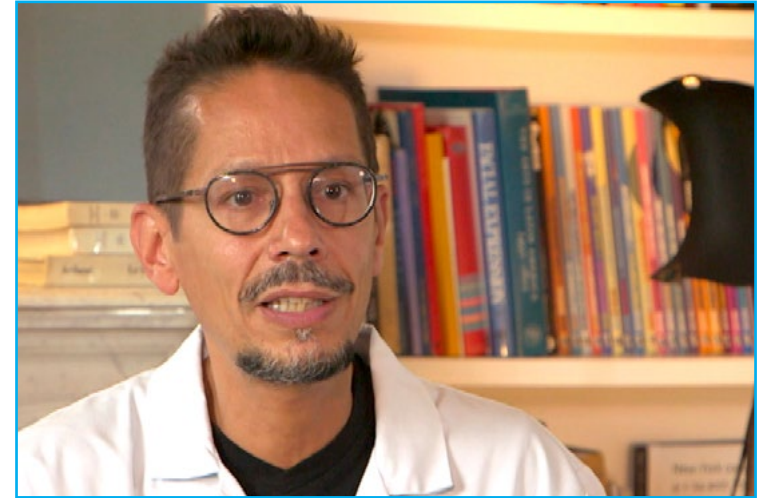
## Avons-nous vraiment un "deuxième cerveau" dans le ventre ?

Papillons dans le ventre, ventre noué ou encore boule au ventre : nous avons tous fait l'expérience de ressentir nos émotions au cœur même de notre ventre. Mais comment expliquer ce lien ? Est-il juste de parler de second cerveau à propos de notre ventre ? Comment notre cerveau et notre ventre communiquent-ils ? C'est un sujet encore plein de mystères mais aussi de promesse que nous allons explorer ensemble.



# LE SAVIEZ-VOUS ?

- ✓ Il faut **mâcher 12 fois chaque bouchée** pour que le travail de la salive et de la mastication soit efficace
- ✓ **Notre estomac est un peu comme une chaussette** : plutôt plat à jeun, il peut augmenter jusqu'à 10 fois sa taille au cours de la digestion
- ✓ **L'estomac met environ 6 heures à se vidanger**. Plus on mange copieux, plus le temps de vidange va s'allonger. Les lipides sont par ailleurs plus longs à être digérés. C'est pourquoi un repas "gras" pèse parfois longtemps sur l'estomac.
- ✓ **Il est préférable de dormir du côté gauche si on a des reflux gastro-œsophagiens** : en effet, anatomiquement, il sera plus difficile au contenu de votre estomac de se déverser dans votre œsophage.
- ✓ **Notre intestin grêle a des mensurations complètement incroyables** : il peut mesurer jusqu'à 7,50 mètres ! Et si on le déplie complètement, la surface de notre intestin est équivalente à un terrain de football !
- ✓ **Il n'y a pas de lactose dans l'emmental**, comme dans la plupart des fromages à pâte dure.
- ✓ **Notre tube digestif comprend 200 millions de neurones** soit l'équivalent du cerveau d'un petit chien !
- ✓ **À 3 ans, notre microbiote a atteint sa maturité**. Il s'acquiert dès la naissance, au contact de la mère (naissance par voie basse) ou de la salle d'accouchement (naissance par césarienne) puis augmente chaque jour en fonction de notre alimentation et de notre environnement.



## LE MÉDECIN EXPERT

Médecin et chercheur à la fois, **le Professeur Philippe Seksik** exerce au sein du service de gastro-entérologie et nutrition de l'Hôpital Saint-Antoine (AP-HP, Paris) et co-dirige l'unité de recherche "Microbiote, intestin et inflammation" au centre de recherche Saint-Antoine.

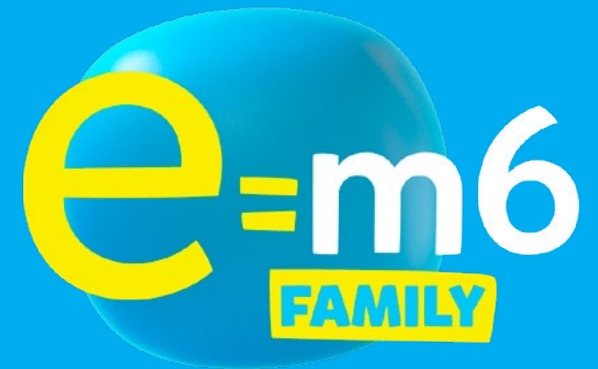


# LES INÉDITS TOUS LES DIMANCHES SOIRS À 20.25

"e=M6" a réalisé **sa meilleure saison en audience depuis 13 ans !**

"e=M6" a réalisé **sa meilleure saison depuis 15 ans auprès de l'ensemble du public** et du public de moins de 50 ans et sa meilleure saison en audience depuis 13 ans !

Durant la saison 2019-2020, la marque **"e=M6" a signé un excellent bilan dans la case de 20.25** le dimanche avec 12% auprès des 4+, 21% auprès des FRDA-50 ans, 19% auprès des -50 ans et 2.9M° téléspectateurs.



Mac Lesggy est sur Gulli aux côtés de Gaëlle Marie. Le duo de choc est aux commandes d'une émission phare revisitée pour toute la famille : e=m6 Family. Ensemble, ils découvrent, examinent, testent et réalisent toutes sortes d'expériences pour devenir incollables sur le monde qui nous entoure.

e=m6 s'offre ainsi une version famille pour réunir parents et enfants. Entre idées reçues et véritables découvertes scientifiques, e=m6 Family est l'occasion pour petits et grands d'apprendre en s'amusant. Inventions du quotidien, secrets de l'alimentation, importance de l'hygiène ou encore vie étonnante des animaux, la science peut être un jeu d'enfants, et c'est ce que Mac Lesggy explique à Gaëlle Marie grâce à des sujets passionnants. Ensemble, ils explorent notre société à travers des expériences scientifiques à la portée de tous !



**UNE PRODUCTION LINK PRODUCTION**

Mac Lesggy

**CHEF DE PROJET**

Adeline Grunberg



**DIRECTION UNITÉ DES PRODUCTIONS EXTERNES DE FLUX**

Pierre-Guillaume Ledan

Matthieu Bayle

William Lebugle

Stéphanie Sartel

Valérie Guerber

**COMMUNICATION**

Morgane Dupont : 06 79 59 87 91 - morgane.dupont@m6.fr

#em6 sera disponible sur 6PLAY

🐦 #em6 @M6 📘 M6officiel 📷 M6officiel 📲 m6officiel