

Le jeudi 19 mars 2026, la salle des concerts du Mans a été le théâtre d'une conférence aussi actuelle que fondamentale. À l'initiative de l'association Renaissance Environnement Santé 72, présidée par le Dr Elie Sfeir, 230 personnes se sont réunies pour écouter et comprendre ce qui, en silence, relie notre ventre à notre esprit.

Une parole scientifique accessible

La conférence, proposée en visioconférence, était animée par **Guillaume Fond. Psychiatre et chercheur en biologie**, il s'est fait connaître par ses travaux sur les interactions entre alimentation, microbiote et santé mentale. Son intervention, claire et structurée, a permis de rendre accessible un sujet pourtant complexe.

Sans détour, il a rappelé que la médecine moderne redécouvre aujourd'hui ce que les traditions pressentaient déjà : **le corps et l'esprit ne font qu'un.**



Dr Elie Sfeir



L'intestin, un second cerveau

Au cœur de son propos, une réalité désormais bien établie : l'existence d'un dialogue constant entre l'intestin et le cerveau. Le microbiote intestinal, cet ensemble de micro-organismes vivant en nous, joue un rôle bien plus vaste qu'on ne l'imaginait autrefois.

Il intervient non seulement dans la digestion, mais aussi dans **la régulation de nos émotions**. Certaines bactéries participent à la production de neurotransmetteurs, influençant directement notre humeur.

Ainsi, un déséquilibre du microbiote peut fragiliser l'état mental, favorisant anxiété ou dépression. À l'inverse, un équilibre intestinal contribue à une stabilité psychique plus solide.





Retrouver une hygiène de vie essentielle

Le message du **Dr Fond** se veut simple, presque évident : **prendre soin de son alimentation, c'est aussi prendre soin de son esprit**. Une nourriture variée, riche en fibres et en produits peu transformés, constitue un socle indispensable.

Loin des discours excessifs, il invite à revenir à une forme de bon sens, ancrée dans la durée.

Une mobilisation encourageante

La présence de 230 participants témoigne d'un intérêt réel pour ces questions. Par cette initiative, l'association **Renaissance Environnement Santé 72** confirme son engagement à diffuser un savoir utile, au service de tous. Dans l'écoute attentive du public, une idée s'impose avec force : **l'équilibre humain ne se construit pas en fragments**. Il se tisse, patiemment, dans ce dialogue invisible entre le ventre et l'esprit.

Texte et photos : Louis LEFÈVRE

La prochaine conférence RES aura lieu jeudi 8 octobre 2026 à la salle des concerts, rue du Port, au Mans, à 18h30.



Site de l'association : <http://www.res72.fr>

Partager :

- Cliquez pour partager sur Twitter(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Facebook(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Google+(ouvre dans une nouvelle fenêtre)