

# Les liens étroits entre l'esprit et l'intestin

Le fait d'avoir des « papillons » dans l'estomac démontre que notre cerveau et nos intestins se parlent.

## Mais comment?

### Nerf vague

Un câble épais de neurones allant de la base du cerveau jusqu'à l'intestin leur permet de communiquer.

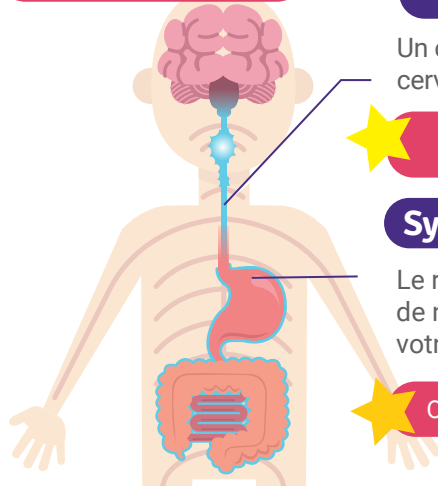
C'est également ce qu'on appelle l'axe intestin-cerveau



### Système nerveux entérique

Le réseau de cellules nerveuses (100 millions de neurones en forme de maille) qui constituent votre tube digestif.

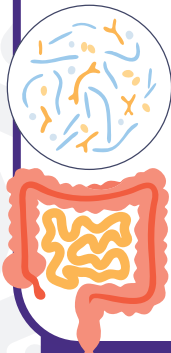
On l'appelle aussi le « deuxième cerveau »



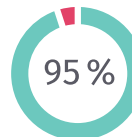
## Microbiote intestinal

Les trillions de microbes qui résident dans votre intestin et jouent un rôle essentiel dans votre santé.

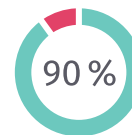
Le microbiote intestinal (ou flore intestinale) communique en produisant et stockant plus de 30 neurotransmetteurs (messagers chimiques dans le corps).



## Intestin sain = Vie heureuse



Le microbiote intestinal produit plus de 95 % de la sérotonine (connue sous le nom « d'hormone du bonheur »), ce qui affecte directement votre humeur et votre bien-être.<sup>1,2</sup>



90 % des neurones du nerf vague envoient des messages de votre intestin à votre cerveau, plutôt qu'en sens inverse.

Les signaux générés dans l'intestin peuvent influencer massivement le cerveau, ce qui explique pourquoi les problèmes digestifs peuvent causer de l'anxiété et du stress!

Les chercheurs suggèrent que la perturbation du sain équilibre des bactéries du microbiote peut amener le système immunitaire à réagir de manière excessive et contribuer à l'inflammation du tube digestif, ce qui peut provoquer l'apparition de symptômes de maladie qui se manifestent non seulement dans tout le corps, mais aussi dans votre cerveau.<sup>3,4,5</sup>

En donnant à votre microbiote intestinal la nutrition dont il a besoin, il prendra soin de vous.<sup>6</sup>

Bien que la recherche n'en est relativement qu'à ses débuts, nous pouvons recommander en toute confiance certaines actions pour favoriser votre santé digestive :

Consommer assez de fibres.

Les femmes en ont besoin de 25 g / les hommes : 38 g <sup>7</sup>

Prioriser la variété alimentaire.

Particulièrement les aliments d'origine végétale

Réduire la consommation excessive de viandes rouges ou transformées

Réduire la consommation d'aliments hautement transformés qui sont souvent riches en sucre et en gras, et faibles en nutriments et en fibres

Enrichir notre alimentation avec des éléments comme les probiotiques et les aliments fermentés peut favoriser la santé intestinale.<sup>8</sup>

**Attention :** Tous les probiotiques ne sont pas de valeurs égales, c'est pourquoi nous vous conseillons de consulter votre médecin ou votre diététiste avant de choisir ceux qui vous conviennent le mieux.

1. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/292693>

2. <https://www.apa.org/monitor/2012/09/gut-feeling>

3. Dickerson F, Severance E, Yolken R. The microbiome, immunity, and schizophrenia and bipolar disorder. *Brain, Behavior, and Immunity*. Mai 2017;62:46-52. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159116305578?via%3Dihub> [Abstract]

4. Gut Microbiota (Mucosal Immunology, 4th Ed. 2015). Elsevier/Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/gut-microbiota> [Abstract]

5. Mayer EA, Knight R, Mazmanian SK, Cryan JF, Tillisch K. Symposium: Gut Microbes and the Brain. *The Journal of Neuroscience*. 12 novembre 2014;34(46):15490-15496. <http://www.jneurosci.org/content/jneuro/34/46/15490.full.pdf>

6. Information About Gut Microbiota. (28 février 2020). <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/about-gut-microbiota-info/>

7. Santé Canada; Fibres (22 janvier 2019). Gouvernement du Canada. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/fibres.html>

8. Fermented Foods. <https://isapscience.org/for-scientists/resources/fermented-foods/>

