

Vous ne parvenez pas à sortir de votre dépression, vos bactéries intestinales pourraient en être la cause

Dr. Joseph Mercola

Praticien et chirurgien agréé Américain
Médecine générale et médecine ostéopathique
Membre de l'American College of Nutrition

La plupart des gens ne réalisent pas que les intestins sont littéralement notre deuxième cerveau et ont la capacité d'influencer de façon significative notre :

- Esprit
- Humeur
- Comportement

Tandis que la psychiatrie moderne prétend encore à tort que les problèmes psychologiques tels que la dépression sont provoqués par un déséquilibre dans votre cerveau, les chercheurs accumulent les découvertes indiquant que la dépression et de nombreux problèmes de comportement sont en fait liés à un déséquilibre de bactéries dans les intestins !

Des souris sans germes adoptent un comportement à haut risque

Au cours d'une étude publiée dans *Neurogastroenterology & Motility*, il a été observé que des souris manquant de bactéries intestinales se comportaient différemment des autres, adoptant ce que l'on appellerait un « comportement à haut risque ». Ce changement de comportement était accompagné de changements neurochimiques dans le cerveau des souris.

D'après les auteurs, le microbiote (votre flore intestinale) pourrait jouer un rôle dans la communication entre vos intestins et votre cerveau, et :

« L'acquisition d'un microbiote intestinal au cours de la période suivant immédiatement la naissance a un impact déterminant sur le développement et le fonctionnement des systèmes gastro-intestinal, immunitaire, neuroendocrinien et métabolique. Par exemple, la présence du microbiote intestinal régule le point de déclenchement de l'activité de l'axe hypothalamo-pituitaire-surrénal (HPS) ».

La sérotonine est un neurotransmetteur qui active votre axe hypothalamo-pituitaire-surrénal en stimulant certains récepteurs de sérotonine dans votre cerveau. De plus, on trouve également des neurotransmetteurs tels que la sérotonine dans les intestins. En fait, on trouve une plus forte concentration de sérotonine, qui intervient dans le contrôle de l'humeur, de la dépression et de l'agressivité, dans les intestins, que dans le cerveau !

Il est donc parfaitement logique de nourrir votre flore intestinale pour permettre un fonctionnement optimal de la sérotonine car elle peut avoir un impact considérable sur votre humeur, votre santé psychologique et votre comportement.

Voici la conclusion des auteurs :

« La présence ou l'absence de microbiote intestinal conventionnel influence le développement du comportement... »

Cette conclusion vient en appui d'une autre étude animale, qui a également découvert que les bactéries intestinales peuvent influencer le comportement et le développement du cerveau chez les mammifères. Mais ce n'est pas tout. Ils ont également découvert que l'absence ou la présence de microorganismes dans les intestins au cours de la petite enfance altère l'expression génique de façon permanente.

Grâce au profilage génétique, ils ont pu déterminer que l'absence de bactéries intestinales altère les gènes et les voies de signalisation impliquées dans l'apprentissage, la mémoire et la motricité. Ceci

suggère que les bactéries intestinales sont intimement liées au développement du cerveau et au comportement ultérieur.

Ces changements comportementaux pouvaient être inversés en exposant les souris à des microorganismes normaux tant qu'elles étaient au début de leur vie. Mais à partir du moment où les souris sans germes avaient atteint l'âge adulte, le fait de les coloniser avec des bactéries n'influçait pas leur comportement.

D'après le Dr. Rochellys Diaz Heijtz, auteur principal de l'étude :

« Les données suggèrent qu'il y a une période critique au début de la vie au cours de laquelle les microorganismes intestinaux affectent le cerveau et le futur comportement. »

Il a été découvert que les probiotiques aussi influencent similairement l'activité de centaines de gènes, les aidant à agir de façon positive contre les maladies.

La connexion cerveau-intestins

Sachant que la connexion cerveau-intestins est reconnue comme un principe de base de la physiologie et de la médecine, et que l'on ne manque pas de preuves de l'implication gastro-intestinale dans de nombreuses maladies neurologiques, on comprend facilement que l'équilibre des bactéries intestinales peut jouer un rôle important dans la psychologie ainsi que dans le comportement.

Il est donc également très clair qu'il est extrêmement important de nourrir sa flore intestinale tout au long de sa vie, car on possède deux cerveaux au sens propre, l'un dans le crâne, l'autre dans les intestins, chacun ayant besoin de sa propre nourriture.

De façon intéressante, ces deux organes sont issus du même type de tissu. Au cours du développement fœtal, une partie devient le système nerveux central tandis que l'autre est transformée en système nerveux entérique. Ces deux systèmes sont reliés par le nerf vague, qui est le dixième nerf crânien reliant le tronc cérébral à l'abdomen.

C'est ce qui relie vos deux cerveaux, et explique par exemple le phénomène qui vous noue l'estomac lorsque vous vous sentez nerveux.

Vos intestins et votre cerveau fonctionnent en tandem, l'un influençant l'autre. C'est pourquoi votre santé intestinale peut avoir une réelle influence sur votre santé mentale, et vice-versa.

Il paraît donc évident, en conclusion, que votre alimentation soit intimement liée à votre santé mentale. De même, nul besoin de faire de gros efforts d'imagination pour comprendre que des carences alimentaires peuvent avoir un impact négatif sur votre humeur et donc subséquemment sur votre comportement.

Sommes-nous aujourd'hui trop aseptisés pour garder l'esprit sain ?

Une autre étude publiée par les Archives de Psychiatrie Générale (Archives of General Psychiatry) a revu des données pour détecter des signes qui indiqueraient que les problèmes psychiatriques seraient provoqués par un manque de microorganismes naturels dans le sol, les aliments et les intestins.

Et un tel lien a bien été établi. Le nombre de dépressions chez les jeunes est en constante progression, jusqu'à avoir dépassé le nombre de dépressions chez les personnes plus âgées, et l'une des raisons à cela pourrait être le manque d'exposition aux bactéries, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur de notre organisme.

La société moderne est peut-être tout simplement devenue trop aseptisée et trop pasteurisée.

Les aliments fermentés sont des aliments de base dans la plupart des cultures, mais l'industrie alimentaire moderne, qui s'attache à éliminer TOUTES les bactéries au nom de la sécurité alimentaire, a fait disparaître la plupart de ces aliments fermentés. Il est encore possible de trouver des aliments fermentés de façon traditionnelle, comme le natto ou le kéfir, mais ce ne sont plus aujourd'hui des aliments de base, et la plupart des gens ne les apprécient pas lorsqu'ils les goûtent pour la première fois à l'âge adulte.

Lorsqu'un enfant est privé de toutes ces bactéries, son système immunitaire - qui est son principal système de défense contre l'inflammation - s'affaiblit. Et un niveau élevé d'inflammation est non seulement un signe distinctif de maladie cardiaque et de diabète, mais également de dépression.

Voici ce qu'explique l'auteur :

« Des données significatives suggèrent qu'une variété de microorganismes (souvent désignés comme les « vieux amis ») ont hérité, de par le processus évolutif, de la mission d'entraîner le système immunitaire de l'homme à tolérer une vaste gamme de stimuli non menaçants mais potentiellement pro-inflammatoires.

Les individus vulnérables du monde moderne, auxquels cet entraînement fait défaut, courent un risque accru de porter des attaques inflammatoires inappropriées contre des antigènes environnementaux inoffensifs (ce qui conduit à l'asthme), des denrées alimentaires sans danger et des commensaux présents dans les intestins (ce qui est à l'origine des maladies inflammatoires de l'intestin), ou des auto-antigènes (ce qui provoque une maladie auto-immune).

Une perte d'exposition aux 'vieux amis' peut favoriser une grave dépression en augmentant le niveau naturel de cytokines dépressogènes et peut prédisposer les individus vulnérables des sociétés industrielles à développer des réponses inflammatoires agressives inappropriées aux stressors psychosociaux, conduisant, à nouveau, à une augmentation du nombre de dépressions.

...Une exposition mesurée aux vieux amis ou à leurs antigènes peut être prometteuse dans la prévention et le traitement des graves dépressions dans les sociétés industrielles modernes. »

Des chercheurs du monde entier associent les problèmes intestinaux aux troubles du cerveau

Les troubles du cerveau peuvent apparaître sous de nombreuses formes, dont l'autisme. Dans ce domaine particulier, il existe à nouveau des preuves irréfutables du lien entre le cerveau et la santé des intestins.

L'intolérance au gluten est par exemple une caractéristique fréquente de l'autisme, et de nombreux enfants autistes font des progrès lorsqu'ils suivent un régime sans gluten strict. De nombreux enfants autistes ont également tendance à faire des progrès lorsqu'ils prennent des probiotiques, soit sous la forme d'aliments fermentés, soit sous la forme de suppléments alimentaires.

Le Dr. Andrew Wakefield est l'un des nombreux médecins qui a fait des recherches sur le lien entre les troubles du développement et les maladies intestinales. Il a publié environ 130 à 140 articles évalués par les pairs, examinant les mécanismes et les causes des maladies inflammatoires de l'intestin, et a étudié de façon approfondie le lien cerveau-intestins chez les enfants atteints de troubles du développement tels que l'autisme.

De nombreuses études ont été reproduites dans le monde, par d'autres chercheurs, confirmant le lien curieux existant entre les troubles du cerveau tels que l'autisme et les troubles gastro-intestinaux.

Autres bienfaits des probiotiques pour la santé

Votre corps contient environ 100 milliards de bactéries - plus de 10 fois le nombre de cellules que vous avez dans le corps. Idéalement, le ratio des bactéries présentes dans vos intestins doit être de 85% de « bonnes » et de 15% de « mauvaises ».

En plus des conséquences psychologiques discutées plus haut, un ratio équilibré des bonnes et mauvaises bactéries est essentiel à :

- La protection contre la prolifération d'autres microorganismes qui pourraient provoquer des maladies.
- La digestion des aliments et l'absorption des nutriments
- La digestion et l'absorption de certains glucides
- La production de vitamines, l'absorption de minéraux et l'élimination de toxines
- La prévention des allergies

Les gaz et les ballonnements, la fatigue, les envies de sucre, les nausées, maux de tête, la constipation ou la diarrhée sont des signes indiquant un excès de mauvaises bactéries dans vos intestins.

Qu'est-ce qui perturbe les bonnes bactéries intestinales ?

Vos bactéries intestinales ne vivent pas dans une bulle ; au contraire, elles sont une partie active et intégrante de votre organisme, et sont donc sensibles à votre style de vie. Si vous consommez beaucoup d'aliments transformés, par exemple, vos bactéries intestinales sont menacées car en général les aliments transformés détruisent la microflore saine et nourrit les mauvaises bactéries et les levures.

Vos bactéries intestinales sont également très sensibles :

- Aux antibiotiques
- À l'eau chlorée
- Au savon antibactérien
- Aux produits phytosanitaires
- À la pollution

À cause de ces éléments, auxquels nous sommes pratiquement tous exposés au moins occasionnellement, il est généralement recommandé de « réensemencer » de bonnes bactéries dans vos intestins en prenant un supplément de probiotiques de haute qualité ou en consommant des aliments fermentés.

Conseils pour optimiser vos bactéries intestinales

Pour revenir un instant à la question de l'inflammation, il est important de comprendre qu'il est estimé que 80% de notre système immunitaire est en fait situé dans nos intestins, ce qui explique pourquoi il faut régulièrement réensemencer nos intestins avec de bonnes bactéries.

De plus, considérant que vos intestins sont votre second cerveau ET la clé de votre système immunitaire, il est facile de comprendre que la santé de vos intestins peut avoir un impact sur votre fonction cérébrale, votre psychisme et votre comportement, car ils sont interconnectés et interdépendants de nombreuses façons - nous en avons ici évoqué plusieurs.

Les aliments fermentés sont toujours le meilleur moyen d'optimiser votre santé digestive, à condition de consommer uniquement des aliments fermentés de façon traditionnelle et non pasteurisés. Le lassi (une boisson indienne à base de yaourt, traditionnellement consommée avant le repas), le lait fermenté tel que le kéfir, les légumes fermentés au vinaigre tels que le chou, les navets, les aubergines, les concombres, les oignons, les potirons et les carottes, et le natto (soja fermenté), sont de bons choix d'aliments fermentés.

Si vous consommez régulièrement ce type d'aliments et, j'insiste, qu'ils ne sont pas pasteurisés (la pasteurisation tue les probiotiques naturels), vos bonnes bactéries intestinales vont se développer.

Les suppléments de probiotiques. Bien que je ne sois généralement pas favorable aux compléments alimentaires (car je pense que la majeure partie des nutriments dont nous avons besoin doivent provenir de notre alimentation), les probiotiques sont vraiment une exception.

J'en ai utilisé de nombreuses marques différentes ces 15 dernières années et il en existe de très bonnes sur le marché.

Si vous ne consommez pas d'aliments fermentés, il est définitivement recommandé de prendre un supplément de probiotiques de haute qualité.