

## L'IMPACT DU MICROBIOTE INTESTINAL SUR LA SANTE MENTALE

Nous vivons en symbiose avec des milliards de bactéries, elles peuplent notre microbiote intestinal. Alors que l'on a longtemps sous-estimé le rôle joué par ces bactéries dans la santé mentale, ces 10 dernières années, des recherches tendent à montrer qu'elles auraient un impact important sur le stress, l'anxiété et la dépression

### Qu'est-ce que le microbiote ?

Notre tube digestif est colonisé par des bactéries, des levures, des virus, des parasites et des champignons. Ces micro-organismes forment notre **microbiote**. Le microbiote nous est indispensable pour digérer certains aliments. Il dégrade ceux que nous ne pouvons pas **digérer**, comme la cellulose (présente dans les céréales complètes, la salade, les endives...), ou le lactose (lait, beurre, fromage...) ; facilite l'**assimilation des nutriments** ; participe à la **synthèse de certaines vitamines**...

Le microbiote est aussi le garant du bon fonctionnement de notre **système immunitaire**, car 70 % de nos cellules immunitaires proviennent des intestins.

D'autre part, de plus en plus d'études montrent que le microbiote intestinal participe aussi au développement et au **bon fonctionnement du cerveau**.

### Les conséquences d'un microbiote déséquilibré

Lorsque le microbiote est équilibré, les quelque 100 000 milliards de bonnes et mauvaises bactéries vivent en **symbiose**. Lorsqu'il est déséquilibré, les mauvaises bactéries prennent plus de place. On parle alors de **dysbiose** : un déséquilibre de la flore intestinale.

La **prolifération des mauvaises bactéries** provoque alors son lot de troubles dans l'organisme. On estime d'ailleurs qu'un très grand nombre de maladies chroniques seraient en lien avec une perturbation du microbiote. Parmi les troubles provoqués par ce déséquilibre, **le stress, l'anxiété et la dépression** sont de plus en plus mis en évidence par la recherche scientifique.

### L'intestin, notre deuxième cerveau

L'intestin est souvent appelé « **deuxième cerveau** ». Et pour cause, 200 millions de **neurones** tapissent notre tube digestif !

On sait aussi que **notre intestin communique directement avec le cerveau via le nerf vague**, le plus long nerf du corps humain. Notre cerveau traite donc en permanence des informations qui lui viennent de l'intestin.

Par ailleurs, la **sérotonine**, également connue sous le doux nom d'hormone du bonheur, est **produite à 95 % par le système digestif**. La sérotonine joue un rôle important dans la

régulation de l'humeur, ou du sommeil, et a été identifiée comme déficiente chez les personnes présentant des troubles dépressifs. D'ailleurs, les médicaments antidépresseurs les plus couramment prescrits, appelés inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), agissent de façon ciblée sur la sérotonine.

### **Le microbiote, la clé d'une bonne santé mentale ?**

On sait que les bactéries digestives comme *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium longum* et *Lactobacillus helveticus* fabriquent de la sérotonine, mais aussi de l'**acide gamma-aminobutyrique** (GABA), un acide aminé qui aide à **faire baisser l'anxiété ou la nervosité**.

Si au début des études sur le microbiote, nous pensions que les bactéries qui le constituent n'étaient utiles qu'à la digestion, plusieurs études, menées à partir des années 2000, ont montré **son rôle majeur dans le développement du système nerveux central**.

Parmi les recherches récentes, publiées en 2020, deux vont dans le sens d'un impact du microbiote sur la dépression. Des chercheurs de l'Institut Pasteur, de l'Inserm et du CNRS ont en effet découvert que des souris en bonne santé peuvent **tomber en dépression** quand le microbiote d'une souris dépressive leur est transféré.

Si des recherches sont encore à faire pour comprendre le **lien entre santé intestinale et santé mentale**, on sait aujourd'hui qu'intestin et cerveau sont tellement liés qu'une dégradation du microbiote entraîne des modifications du comportement.

### **Comment agir sur son microbiote pour améliorer sa santé mentale ?**

Pour **optimiser sa flore intestinale**, il faut jouer sur l'alimentation, car les bactéries intestinales se nourrissent de ce que nous mangeons et répondent très rapidement aux changements apportés dans l'alimentation. Ainsi, pour un microbiote équilibré, il faut veiller à consommer un maximum d'**aliments d'origine végétale** et limiter sa consommation d'**aliments transformés**.

Il est notamment recommandé d'intégrer plus de **fibres** à son alimentation, le substrat préféré des bonnes bactéries, mais aussi de consommer quotidiennement des **prébiotiques** (artichauts, oignons, poireaux, asperges...), des aliments fermentés, sources de **probiotiques** (sauce soja, miso, kéfir...).

Quant aux **probiotiques en gélules**, les études tendent à montrer qu'ils sont moins efficaces que les interventions alimentaires. D'après les résultats d'une revue systématique parus dans la revue *General Psychiatry*, et portant sur 21 études, un changement de régime alimentaire aurait un impact plus important sur le microbiote que la prise d'un complément probiotique.

**Rédaction** : Marie Desbonnet

*Rédactrice web*

30 janvier 2021, à 15h08