

Coordonnez vos deux cerveaux, pour éviter de perdre la tête

ALIMENTATION La santé physique et psychique passe aussi par l'assiette. Notre activité cérébrale est influencée par celle de notre intestin; et inversement.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

Saviez-vous que nous avons deux cerveaux? L'un se situe bien sûr dans la tête. L'autre, dans notre... ventre. Quelque 100 000 milliards de bactéries qui vivent dans l'intestin et assurent des fonctions à la fois digestives, métaboliques, immunitaires et neurologiques. Ces micro-organismes participent aussi à l'assimilation des nutriments, à la synthèse des vitamines, à l'absorption des acides gras, du magnésium, du calcium, etc. Il est donc primordial d'en prendre soin. «Le dialogue entre le cerveau dans le ventre et le cerveau dans la tête se fait à travers les voies sanguine, nerveuse, immune et endocrine», résume la Dresse Chérine Fahim, fondatrice et présidente d'Endoxa Neuroscience. Des connexions ont donc constamment lieu entre nos systèmes digestif et neuronal.

Quels sont les risques d'un microbiote dysfonctionnel?

Lorsque le microbiote est bon, il crée une «barrière protectrice» sur la surface des intestins (mucus) qui «l'imperméabilise» (seuls les micronutriments passent dans le sang pour y être assimilés). «Un microbiote dysfonctionnel peut causer une hyperperméabilité intestinale qui laissera passer des protéines alimentaires sous forme non tolérée (ce qui peut engendrer des intolérances alimentaires), des morceaux de virus ou des mauvaises bactéries (entraînant des réactions inflammatoires et une moins bonne immunité), mais aussi des peptides alimentaires actifs (ce qui peut se traduire par des troubles du comportement psychique et cognitif).» C'est pourquoi on peut observer aujourd'hui une explosion des maladies métaboliques, des allergies et des maladies inflammatoires chroniques. «Plus étonnamment, l'augmentation de la perméabilité intestinale intervient également dans le développement des maladies neurodégénératives et les désordres psychiatriques, puisqu'elle favorise le passage des bactéries dans la paroi intestinale, puis dans le cerveau, activant ainsi une réaction inflammatoire.»

La solution: une alimentation saine au fil des âges

Ces dysfonctionnements du microbiote peuvent affecter la santé de chacun, quel que soit son âge: «Certaines maladies diagnostiquées pendant l'enfance, comme le trouble du spectre de l'autisme ou le trouble de déficit de l'attention (avec ou sans

Pour une alimentation saine, privilégiez...

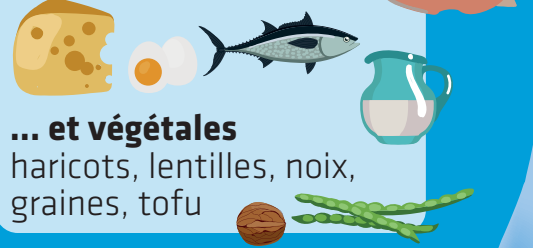
Les sucres complexes

Fruits et légumes (idéalement, avec la peau), légumineuses, céréales complètes.



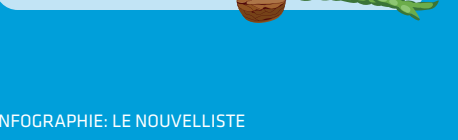
Les protéines animales...

volaille, bœuf, poisson, œufs, lait, fromage



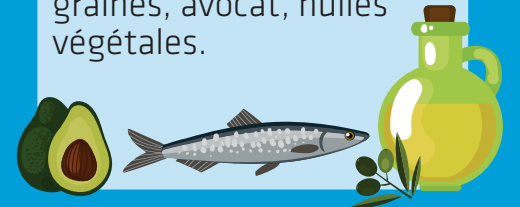
... et végétales

haricots, lentilles, noix, graines, tofu



Les bonnes graisses (avec modération)

Poissons gras, noix, graines, avocat, huiles végétales.

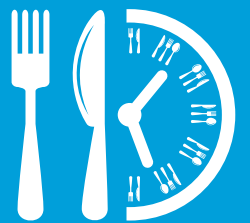


Les vitamines et minéraux

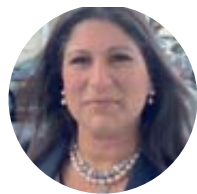
Contenus principalement dans les fruits et légumes, et dans les assiettes colorées.



Des repas réguliers, à heures fixes



INFOGRAPHIE: LE NOUVELLISTE



«Les bactéries intestinales interagissent avec des régions du cerveau associées à l'humeur et au comportement.»

DRESSE CHÉRINE FAHIM
FONDATRICE ET PRÉSIDENTE
D'ENDOKA NEUROSCIENCE

hyperactivité), sont liées à une perturbation du microbiote. A l'adolescence, les changements hormonaux ont également un impact sur ce dernier. Les enfants qui ont un fort penchant pour une alimentation riche en glucides et en gras (dont les mauvaises bactéries s'alimentent) seraient ainsi plus susceptibles de développer des troubles du comportement cognitif et socioémotionnel.»

L'intérêt de veiller à conserver un microbiote sain se poursuit en grandissant, comme nous le détaille la Dresse Fahim: «Des études montrent également que le respect d'une alimentation saine et de saison favorise la capacité de mémoire et d'apprentissage. Des souris soumises à des régimes riches en gras et en sucres ont ainsi présenté plus de difficultés à passer des tests faisant appel à ces capacités cérébrales.» Des études associent aussi le dysfonctionnement du microbiote aux maladies neurodégénératives comme la maladie

d'Alzheimer, ou la gravité des symptômes de la maladie de Parkinson (qui est corrélée à la concentration d'une espèce particulière de bactéries dans le microbiote intestinal). Mais ce n'est pas tout! Il a récemment été démontré que le microbiote, à l'âge adulte, peut être lié à l'inflammation cérébrale intervenant dans la dépression: «Les bactéries intestinales interagissent avec des régions du cerveau associées à l'humeur et au comportement. Leur dysfonctionnement peut être associé à des sentiments de perte de contrôle sur les symptômes digestifs, la fatigue, l'altération de l'image de soi, la peur des relations sexuelles et l'isolement social.»

Et le facteur stress, dans tout ça?

«Quel que soit votre âge, un déséquilibre de la flore intestinale peut s'associer à du stress chronique, de l'anxiété, l'augmentation de la sédentarité et/ou une suralimentation transformée ou riche en sucre, ce qui peut impacter la gestion de la sensation de satiété, la motivation et les émotions.» Instauration d'une alimentation saine tout en étant stressé ne règle donc pas le problème: «Quand on fait attention à ce qu'on mange, il faut aussi faire attention à ce qu'il y a dans notre tête. Heureusement, il est intéressant de constater qu'une fois qu'on instaure un changement alimentaire – en mangeant plus de fibres, par exemple – on note une amélioration comportementale significative», affirme la spécialiste. «Ce dialogue joue un rôle primordial dans notre santé physique ou psychique, pour le meilleur et pour le pire. Nos deux cerveaux doivent coopérer. Si ce n'est pas le cas, il y a chaos dans notre ventre et misère dans notre tête.»

Plus d'infos sur [promotionsantevalais.ch/fr/comment-manges-2087.html](https://www.promotionsantevalais.ch/fr/comment-manges-2087.html)

UN MICROBIOTE DE QUALITÉ

Tout se joue dès les premiers moments de vie

«Dès la naissance, chaque être humain établit une symbiose avec son microbiote», explique la Dresse Fahim. «La naissance par voie basse permet le contact avec la flore vaginale de la mère. Pour les enfants nés par césarienne, le contact se fait avec les micro-organismes de l'environnement et on peut l'enrichir grâce à l'allaitement maternel.» Durant les trois à quatre premières années de vie, la

colonisation bactérienne qui constitue le microbiote propre à l'enfant se construira de façon progressive. La qualité du microbiote dépendra de facteurs génétiques, mais aussi de la diversité environnementale: «Est-ce que l'enfant touche à tout ou vit-il dans un environnement aseptisé (ce qui ne favorise pas la diversité bactérienne)? Jouit-il d'une alimentation diversifiée? Etc.»

PRÉVENTION

VOUS VOULEZ SKIER TOUT L'HIVER?

AIDEZ-NOUS À RESTER OUVERTS

RESPECTEZ LES RÈGLES!

CONTINUONS DE NOUS PROTÉGER

#LeCovidMoi
MA BONNE ATTITUDE

Dialogue, belles histoires et témoignages du grand public et des ambassadeurs pour illustrer le vécu de chacun avec le COVID-19. Sélection du meilleur du web pour illustrer cette collaboration wala.