

# Et si la santé mentale se soignait dans l'intestin...

*Qui fait spontanément le lien entre troubles du système digestif et affections neurologiques ? Peu de monde, pas même la majorité du corps médical. Pourtant, l'interdépendance de nos deux cerveaux tend à se préciser. Ainsi, des praticiens comme Dimitri Jacques expliquent que c'est notre microbiote qui fournit la matière première de nos hormones et neurotransmetteurs. Aucune raison, donc, de séparer ces deux entités hautement liées !*

**Annie Casamayou (pour Santé Corps Esprit) :** Si l'on connaît l'importance de l'écosystème intestinal dans l'immunité, son rôle dans les maladies psychiques est moins évident. Où en sont les recherches scientifiques ?

**Dimitri Jacques :** Cela fait peu de temps que la science a véritablement mis en évidence les connexions entre le cerveau et l'intestin. Les recherches explosent et les découvertes sont très encourageantes, même s'il ne s'agit sans doute encore que de la partie visible de l'iceberg. Jusqu'ici, on séparait strictement d'un côté les maladies physiques traitées par le médecin et, de l'autre côté, la dépression ou l'anxiété qui sont du ressort d'un psy. Aujourd'hui, on sait faire les liens et on se rend compte que les systèmes immunitaires et nerveux communiquent étroitement. Ainsi, un certain nombre de dysfonctionnements physiques sont susceptibles d'amener une personne à souffrir de troubles psychiques ou neurologiques.

Quand vous avez la grippe, vous êtes fatigué, vous êtes courbaturé et vous n'avez pas envie de faire grand-chose, vous préférez qu'on



Dimitri Jacques exerce la naturopathie et différentes formes de psychothérapie. Il est engagé dans la prévention et l'accompagnement des troubles du comportement alimentaire. Passionné par l'interaction entre esprit et biologie, il se consacre à l'étude du microbiote. Il est l'auteur d'un ouvrage récent : *De l'intestin aux maladies psy*, Éditions Quintessence, 2017

vous fiche la paix. Quelque part, ce sont des symptômes psychologiques. Ils vont s'améliorer au bout de quelques jours quand vous serez soigné. En revanche, si un tel état devient chronique, vous risquez d'aller voir un psy, alors que votre système immunitaire est peut-être en

train de répondre à une agression ou à ce qu'il considère comme un agresseur. D'un point de vue biologique, il est démontré que les états dépressifs chroniques sont associés à des états inflammatoires.

Bien souvent, on trouve comme point de départ l'écosystème intestinal. Le système immunitaire se bat contre des molécules en provenance de l'intestin. Ce peut être à cause d'un déséquilibre bactérien, d'intolérances alimentaires ou d'intoxication due aux métaux lourds ou aux pesticides. Dans notre civilisation, on rencontre de plus en plus facilement une atteinte à l'intégrité de la muqueuse intestinale à cause d'un peu toutes ces raisons à la fois.

**A.C :** Comment expliquer que l'intestin soit un élément clé dans ces problématiques ?

**D.J :** L'intestin est la plus grande surface d'absorption du corps. Si l'on déplaçait toutes ses villosités, on obtiendrait une surface gigantesque de la taille d'un terrain de tennis. En outre, c'est un tissu d'une grande finesse avec seulement une cellule d'épaisseur. Le rôle de la paroi intestinale est crucial et particulièrement délicat : d'une part

il doit permettre aux nutriments de passer dans le sang, d'autre part, il doit faire barrage à tout ce qui est toxique ou inutile. C'est aussi là que se joue l'immunité, l'intestin est en quelque sorte l'école du système immunitaire.

Notre immunité est basée sur un dialogue permanent entre nos cellules et le monde bactérien. D'après les estimations, nous comptons dix fois plus de bactéries que de cellules dans le corps, la plus grosse part se situant dans l'intestin. Nous avons un échange privilégié avec certaines bactéries, ce qu'on appelle une symbiose, un pacte inscrit dans notre répertoire génétique. Nous avons tout intérêt à cultiver de bonnes relations avec ces bactéries. Si ce n'est plus le cas – à cause de l'alimentation, de la pollution ou d'un stress chronique –, d'autres bactéries opportunistes vont s'installer à la place, et c'est un tout autre dialogue qui va s'instaurer.

Dans les allergies par exemple, les cellules immunitaires n'ont pas appris à répondre correctement à une agression puisque l'organisme déclenche toute une armada face à une molécule habituellement inoffensive. Il y a aussi les maladies auto-immunes où le système immunitaire ne parvient plus à différencier ce qui fait partie ou non de l'organisme, comme dans la sclérose en plaques où il s'attaque à la gaine des nerfs. En fait, un système immunitaire épuisé n'arrive plus à réagir avec précision. Il voit entrer une molécule étrangère dont la structure ressemble de loin à un constituant de l'organisme, alors il va s'attaquer aux deux.

Imaginez les dégâts si cette confusion se fait avec une molécule alimentaire et que vous consommez cet aliment tous les jours. On parle souvent du gluten et du lait de vache. Ces aliments ne sont pas nocifs en eux-mêmes. Pourtant, il y a une ex-

plosion des problèmes ces dernières décennies. La cause est à rechercher plutôt du côté des modes d'agriculture et des processus industriels de transformation. On obtient des aliments complètement dénaturés qui sont difficilement reconnus par le microbiote. Dans ces conditions, ils ne peuvent pas être bien digérés ni assimilés. Cela favorise la prolifération de bactéries opportunistes qui agressent la muqueuse intestinale et finissent par la rendre poreuse, ce qu'on appelle l'hyperperméabilité. C'est une source majeure d'inflammation chronique, une des principales causes des maladies de civilisation actuelles.

*« Il est fascinant de se rendre compte du ballet incessant entre le cerveau et le ventre. Les pensées impactent la digestion, mais l'intestin à son tour peut devenir le point de départ de troubles psychologiques. »*

Ensuite, le corps va lâcher là où existe une faiblesse. L'inflammation peut affecter le cerveau et le système nerveux, comme n'importe quel autre organe. Chez certains, cela peut contribuer aux troubles neurologiques ou psychiatriques. Il faut rester prudent bien sûr, mais des recherches ont établi des liens avec les maladies comme Alzheimer ou Parkinson. Le microbiote intestinal peut être considéré soit comme un facteur d'aggravation, soit comme une des causes qu'il faudrait prendre en compte. C'est également le cas dans certaines dépressions et troubles anxieux.

**A.C : On parle de l'intestin comme du deuxième cerveau. Que se passe-t-il dans les dépressions ou les troubles anxieux ?**

**D.J :** Un cerveau sous l'emprise de l'inflammation ne fonctionne pas très bien. L'inflammation perturbe fortement la synthèse et l'utilisation des principaux neurotransmetteurs, comme la sérotonine et la dopamine. Quand le message nerveux n'arrive pas à passer d'un neurone à l'autre, cela a des implications sur le comportement et la gestion du stress et des émotions. Une psychothérapie peut aider la personne à reconstruire des schémas neuronaux fonctionnels, en agissant sur la neuroplasticité.

Encore faut-il, pour que ce soit possible, que les neurones puissent recevoir les micronutriments nécessaires (vitamines, oligo-éléments, acides aminés essentiels...). Ces derniers risquent d'être d'une part mal absorbés par un intestin dysfonctionnel, d'autre part dévoyés pour tenter de résorber l'inflammation. Avant de proposer une psychothérapie, tout professionnel de santé devrait vérifier au préalable que son patient n'est pas prisonnier d'un tel cercle vicieux.

D'autre part, c'est le microbiote qui synthétise les matières premières servant à fabriquer les hormones et les neurotransmetteurs. La majeure partie de la sérotonine, que l'on appelle l'hormone du bonheur, est produite dans l'intestin. Vient ensuite le foie qui joue un rôle important dans le métabolisme et le recyclage de ces neuromédiateurs, notamment via un processus qui s'appelle la méthylation. Hélas, il est souvent lui aussi encrassé et dysfonctionnel, victime d'un intestin poreux qui lui donne trop de travail. Le foie est le filtre de l'intestin.

La sérotonine est très connue grâce aux antidépresseurs qui inhibent

sa recapture et permettent à l'organisme d'en économiser. Mais la vraie question est de savoir si la personne fabrique assez de sérotonine et si elle parviendra à passer d'un neurone à l'autre. Je vous garantis que c'est rarement le cas chez les personnes souffrant d'une maladie inflammatoire chronique. Dans ce cas, l'antidépresseur augmente artificiellement la concentration en sérotonine dans le sang. Les conséquences peuvent être graves, cela peut conduire au passage à l'acte chez les personnes qui ont des idées suicidaires, tout l'inverse de ce qui est recherché. Avant de prescrire un antidépresseur, on devrait donc aussi s'intéresser à l'intestin. C'est toute l'importance ne pas séparer le corps de l'esprit. On peut très bien souffrir d'un état dépressif qui se trouvera aggravé si vous contractez une infection chronique, une maladie de Lyme par exemple. Il est alors indispensable de travailler à la fois en biologie nutritionnelle et en psychothérapie.

### A.C : Quel est le rôle du stress chronique, est-ce qu'il influence aussi le microbiote ?

**D.J :** Qui n'a jamais eu mal au ventre quand il était très stressé ? On voit bien que les relations fonctionnent aussi dans le sens du cerveau vers les intestins. Cela passe par le nerf vague qui, comme par hasard, est relié aux aires cérébrales en charge de la gestion des émotions. Le système nerveux central et le système nerveux entérique ont une grande proximité anatomique et physiologique, ce qui fait de l'intestin la poubelle des émotions. S'il y a un stress chronique, les signaux nerveux incessants risquent de pousser l'intestin à réagir d'une manière inappropriée. Les conséquences peuvent aller jusqu'à modifier la composition du microbiote.

Les bonnes bactéries vivent dans les villosités intestinales parce que nos cellules produisent des substances qui les nourrissent. En échange, elles libèrent des molécules dont se nourrissent nos propres cellules. C'est un peu la base d'une relation symbiotique. Mais quand on vit dans un stress permanent, les entérocytes, les cellules intestinales, peuvent cesser de produire ces substances nourricières et se mettre au contraire à libérer des substances qui attirent les mauvaises bactéries. En outre, le stress est connu comme étant un agent acidifiant, provoquant des variations du pH qui modifient l'équilibre acido-basique, un autre facteur d'équilibre ou non du microbiote.

Il est clair qu'une bonne hygiène de vie et une alimentation saine sont indispensables, mais il peut aussi être judicieux de se diriger vers des activités de gestion des émotions, comme la sophrologie, la méditation, l'hypnose, etc.

### A.C : Comment bien nourrir son microbiote ?

**D.J :** L'alimentation n'est pas le seul facteur, mais il faut commencer par là et savoir faire les bons choix. Ce serait une mauvaise idée de se lancer dans un régime d'exclusion, par exemple du gluten parce qu'on a entendu dire qu'il était mauvais pour la santé. D'abord, ce n'est pas simple, parce que le gluten se trouve un peu partout, mais aussi parce que, pour le remplacer, on se reporte souvent sur des aliments qui ne sont pas forcément meilleurs. Je pense notamment aux produits industriels étiquetés sans gluten : ils ne sont pas bios et ont un index glycémique élevé. Des farines très sucrées, comme le maïs, peuvent favoriser la prolifération du *Candida albicans*, une levure opportuniste qui déséquilibre profondément le microbiote. Si vous n'avez pas d'intolérance avérée, ne vous lancez pas dans un régime

d'éviction. Si vous avez des soupçons, faites pratiquer d'abord des analyses biologiques avec un professionnel de santé pour rechercher les anticorps dirigés contre tel ou tel aliment. Néanmoins, même si l'on n'a pas de réelle intolérance, le fait de manger du blé en excès pousse l'organisme à produire davantage de zonuline, une molécule qui est la clé qui ouvre la paroi intestinale. Pour éviter de favoriser une hyperperméabilité, il est préférable de ne pas abuser du pain et des produits céréaliers à base de blé moderne. Choisissez par exemple du pain à la farine d'épeautre bio et au levain.

En ce qui concerne le lait de vache, il est démontré aujourd'hui que ses protéines sont mal reconnues par le microbiote pour un tiers à la moitié de la population. Si vous avez un intestin fragile et déjà abîmé, cela risque de s'aggraver. Dans ce cas, mieux vaut en diminuer sensiblement la consommation et se tourner vers le lait de brebis ou de chèvre, sans en consommer plus d'une portion par jour. De même, on évitera les produits alimentaires industriels ultra-transformés. Ils sont beaucoup trop sucrés, trop salés. De plus, on y ajoute des protéines de gluten et de lait, avec des additifs qui sont des perturbateurs endocriniens (certains sont connus pour s'attaquer au mucus protecteur de l'intestin). Quand vous prenez une sauce industrielle par exemple, vous avez tout ce qui va donner la couleur, le goût, mais c'est comme si vous lanciez une grenade dans vos intestins !

Si vous avez envie de faire du bien à votre ventre, il va falloir réapprendre à éplucher des légumes et prendre le temps de vous préparer à manger. Pour favoriser la croissance des bonnes bactéries, vous avez besoin de produits frais, de saison, ainsi que de fibres. Il faut également des acides gras oméga-3, aussi bien d'origine végétale, que vous trouvez dans

les huiles bio et non transformées (colza, noix, lin...), que d'origine marine, provenant des poissons, des crustacés ou des algues.

### A.C : Existe-t-il une clé secrète pour garder la santé à peu de frais ?

**D.J :** La mastication. C'est un point crucial, le premier maillon de la chaîne digestive. C'est comme sur une chaîne d'usine, en l'occurrence une chaîne de démontage : si l'une des étapes est ratée, toutes les suivantes vont en pâtir. Quand vous engloutissez votre repas en deux minutes, les dents et la salive ne font pas leur travail. Les glucides et les lipides, peu concernés par le travail

de l'estomac, arrivent presque intacts dans l'intestin. La flore intestinale va être fortement sollicitée pour dégrader les aliments. Des phénomènes de fermentation et de putréfaction à l'excès risquent de surdévelopper certaines familles bactériennes et rompre l'équilibre symbiotique. C'est ce qui se produit chez les gens qui ballonnent, qui ont une digestion laborieuse et tombent de sommeil après le repas. Ils peuvent toujours prendre des plantes ou des huiles essentielles pour diminuer les symptômes, tant que la mastication n'est pas acquise, ça reviendra.

La mastication est la seule étape de la digestion que l'on peut maîtriser entièrement. Une fois que vous

avez avalé, vous n'avez plus qu'à prier pour que ça se passe bien ! En revanche, vous pouvez décider de manger en conscience, de ne pas préparer en même temps votre prochaine réunion ni de regarder un film ! Si vous n'avez pas le temps de manger ou si vous êtes trop stressé, il vaudrait peut-être mieux différer votre repas.



Propos  
recueillis par

**Annie Casamayou**  
Naturopathe

## Actualités

### → Du thé vert pour prévenir l'infarctus... et Alzheimer

Le thé vert contient un composant capable de prévenir les risques cardiaques liés à l'athérosclérose (rétrécissement des artères). Il agit en brisant et en dissolvant les plaques de protéines présentes dans les vaisseaux sanguins. Ce composé appelé gallate d'épigallocatechine (EGCG), présent dans le thé vert, se lie aux protéines apolipoprotéines A-1, qui forment des dépôts amyloïdes dans les vaisseaux. Ces dépôts sont également connus pour jouer un rôle dans la maladie d'Alzheimer. En modifiant la structure moléculaire des fibres en des molécules

plus petites et solubles, cette liaison réduit le risque pour les vaisseaux. Selon David Middleton, professeur de chimie à l'université Lancaster (Royaume-Uni), « Nous savons depuis un certain temps que l'EGCG peut modifier la structure des plaques amyloïdes associées à la maladie d'Alzheimer. Nos résultats<sup>1</sup> montrent que ce composé peut également être efficace contre le type de plaques qui sont responsables des risques d'infarctus ou d'accident vasculaire cérébral ».

### → Adossé au zinc, vous rajeunissez à vue d'œil

Lecteur assidu de *Santé Corps Esprit*, compléter votre alimentation par des compléments alimentaires est sûrement devenu pour vous une évidence. Vitamines C ou D, fer, magnésium ont la cote. Moins connu et pourtant indispensable, le zinc fait de plus en plus parler de lui : il est légion lorsqu'il s'agit d'aider notre corps à combattre le stress oxydatif responsable du vieillissement. Et, bonne nouvelle : des chercheurs viennent de découvrir<sup>2</sup> comment en maximiser l'effet anti-âge.

Combiner le zinc à une source d'hydroquinone permettrait de magnifier les effets de ce composé et de diminuer le taux d'espèces réactives d'oxy-

gène qui, lorsqu'elles se trouvent en trop grande quantité, sont impliquées dans les réactions d'inflammation, dans certains cancers, dans la maladie d'Alzheimer ou la démence. Et là, vous vous dites : « Encore un complément de plus à acheter pour rester en forme... ».

Détrompez-vous, on trouve cet élément dans de nombreux aliments courants comme la poudre de cacao, le chocolat noir, certaines baies et noix et même... dans le vin ! Ainsi, grâce à l'équipe de chercheurs de l'Université d'Erlanger-Nurnberg, on peut prendre l'apéritif tout en contrant les effets du temps, quelle chance !

1. David A. Middleton et al., « Epigallocatechin-3-gallate remodels apolipoprotein A-I amyloid fibrils into soluble oligomers in the presence of heparin », *Journal of Biological Chemistry*, 2018  
2. M.B. Ward et al., "Superoxide dismutase activity enabled by a redox-active ligand rather than metal", *Nature Chemistry*, octobre 2018, doi: 10.1038/s41557-018-0137-1