

## Parle à mon ventre, ma tête est malade !

Maud Gabriel et  
Dimitri Jacques  
Respectivement Naturopathe  
et Psychonutritionniste



Bonjour Maud, bonjour Dimitri, pouvez-vous vous présenter ?

**Maud Gabriel :** Bonjour, je suis Maud Gabriel. J'exerce la naturopathie, la phytothérapie et la micronutrition en cabinet à Lyon depuis 7 ans. J'anime également une chaîne YouTube qui donne la parole aux personnes confrontées à des problèmes de santé pour lesquelles les pratiques complémentaires à l'allopathie offrent de grands bénéfices.

Des experts en médecine naturelle et conventionnelle interviennent sur ma chaîne pour partager des informations relatives à leur domaine de compétence. Le naturopathe est un éducateur de santé et j'ai à cœur de rapprocher le vécu des consultants de l'expertise des thérapeutes. Rendre nos concitoyens acteurs de leur santé m'importe beaucoup.

**Dimitri Jacques :** Bonjour, je suis Dimitri Jacques. J'ai un cabinet de psychothérapie et de nutrition près

d'Orléans depuis 2010. Très tôt, je me suis spécialisé dans les troubles du comportement alimentaire. J'ai un bon feeling avec ce public. J'anime des formations et conférences en micronutrition auprès d'entreprises du secteur santé. Je suis par ailleurs journaliste scientifique et je signe aujourd'hui mon quatrième livre.

Je suis ce qu'on appelle un slasheur, j'ai ce besoin impérieux d'exercer plusieurs activités différentes. Psychonutritionniste, c'est d'ailleurs le métier de celui qui refuse de choisir !

Toute maladie, et c'est justement le message que j'essaie de faire passer dans le livre, est à la fois biologique et psychologique. Nos états d'âme influencent notre alimentation, mais celle-ci est capable d'agir sur nos émotions, notre humeur et nos comportements. C'est logique: le fonctionnement des cellules humaines, et donc des neurones, dépend étroitement de la qualité des nutriments qu'elles reçoivent.

Votre ouvrage « Parle à mon ventre, ma tête est malade » vient de paraître. Comment avez-vous eu l'idée d'écrire ensemble ?

**DJ :** Maud est une lectrice de mon précédent livre, De l'intestin aux maladies psy, aujourd'hui épuisé mais qui aura bientôt une seconde vie. Elle m'a contacté pour me présenter son projet de livre et m'a proposé de le préfacer. Je lui ai répondu qu'il était préférable que la préface soit écrite par un médecin reconnu comme expert de la thématique abordée. C'est tout naturellement que nous nous sommes tournés vers le docteur Roger Mussi, spécialiste français des intolérances alimentaires.

Puis Maud m'a demandé si j'aimerais co-écrire son ouvrage, ce que j'ai accepté aussitôt. Elle raconte son parcours en tenant le lecteur en haleine, avec des traits d'humour bien placés et une plume parfois délicatement assassine. De mon côté, je m'efforce

# Interview

de transmettre les notions essentielles au public, de rendre accessibles les connaissances scientifiques les plus récentes susceptibles d'expliquer le vécu de Maud, qui est également le vécu de nombreuses personnes dont certaines se trouvent peut-être encore en errance médicale.

**Maud, cet ouvrage est né d'une expérience personnelle. Pouvez-vous nous parler de ce que vous avez traversé ?**

**MG :** Avant d'être praticienne naturopathe, j'ai souffert pendant 25 ans d'anorexie mentale restrictive, de dépression résistante et de troubles du spectre autistique. De longues périodes de dénutrition ont majoré les effets délétères des psychotropes prescrits en nombre. Mes troubles digestifs chroniques sont devenus aigus.

Le diagnostic d'un équivalent de RCH (rectocolite hémorragique) fut posé. Les douleurs intestinales devinrent intenses au point de supplanter les souffrances psychiques. Un diététicien me conseilla l'éviction du gluten et des laitages dans l'objectif d'apaiser les maux de ventre. Le miracle eut lieu mais pas celui escompté. C'est le brouillard mental qui se dissipa en à peine cinq jours !

Ce nouveau régime me donna l'impulsion pour cheminer jusqu'à la guérison. Des recherches me permirent de prendre connaissance des nombreuses promesses thérapeutiques qu'on prêtait au microbiote intestinal.

Je n'avais jamais entendu parler de l'axe intestin-cerveau. J'ai maximisé les efforts pour restaurer l'équilibre intestinal et optimiser la communication bidirectionnelle entre le ventre et l'esprit. Les publications scientifiques et médicales étaient beaucoup moins denses qu'aujourd'hui mais elles m'ont aiguillée. Retrouver un microbiote sain s'est toutefois révélé être une tâche longue et sinueuse. Je revenais de loin et il y avait beaucoup à réparer.

J'ai souffert d'une totale absence d'écoute et de soutien de la part du corps médical, quand ce ne fut pas du mépris. Les psychiatres avaient posé

l'étiquette de « cas désespéré » et mon premier gastro-entérologue considérait les troubles digestifs exclusivement « dans ma tête ». Cette errance thérapeutique a bien failli m'être fatale. Une longue semaine de diarrhées aiguës m'a conduite aux urgences hospitalières en état d'hyponatrémie à 119 nmol par litre de sang (taux minimal à 135 nmol/l). On m'a menacée d'un internement psychiatrique pour toute réponse médicale ! Puiser dans des ressources que je ne soupçonnais aucunement détenir fut nécessaire pour surmonter ces épreuves tant physiques que psychiques.

Forte de ce parcours, je me suis formée à la naturopathie, à la phytothérapie et à la démarche fonctionnelle en micronutrition dans un but de partage et de transmission. Je ne suis pas spécialisée dans l'accompagnement des TCA mais il me tient à cœur de sensibiliser le public autant que les soignants de l'importance de l'implication de l'intestin dans ces troubles.

**Pourquoi avoir choisi de vous intéresser au microbiote intestinal ?**

**DJ :** J'aime aller à la base des choses. En santé humaine, la base, c'est l'intestin et son microbiote. C'est la porte d'entrée de l'organisme. Si vous la ratez, ça commence mal. Je ne me souviens pas avoir rencontré une seule

personne souffrant d'une maladie longue avec un intestin en bon état de marche. Les allergies, la dépression, la fatigue chronique, la maladie de Lyme, des infections hivernales fréquentes ? Les anomalies intestinales ne sont jamais très loin. Nous hébergeons dans nos entrailles quelque cent mille milliards de bactéries avec lesquelles nos cellules ont signé une sorte de contrat donnant-donnant, ce qu'on appelle une symbiose.

Des processus aussi courants que la digestion, le métabolisme énergétique, les défenses immunitaires ou encore la production des hormones qui régulent notre sommeil et notre appétit, dépendent de nos relations avec ces bactéries. Impossible de faire l'impasse sur quelque chose d'aussi crucial.

**MG :** C'est le microbiote intestinal qui s'est imposé à moi. La résolution des souffrances psychiques par la restauration de l'équilibre intestinal m'a logiquement conduite à appréhender l'humain dans sa globalité. Une approche fonctionnelle de la santé considère comme primordial d'optimiser l'ensemble des paramètres qui garantissent la symbiose entre l'humain et les micro-organismes.

Une alimentation de qualité, correctement mastiquée, un stress bien géré, une activité physique adaptée et un sommeil réparateur sont des éléments





# Interview

hélas déconsidérés par nos sociétés dites modernes. Ils impactent néanmoins notre microbiote intestinal. Je m'attache à toujours rechercher et corriger la cause de la cause de tout déséquilibre.

Beaucoup de problèmes de santé prennent source ou sont amplifiés par un microbiote intestinal dysbiotique.

**Dimitri, pourriez-vous nous parler de la relation intestin-cerveau? A-t-elle un lien avec les maladies psycho-émotionnelles?**

**DJ:** L'axe intestin-cerveau, c'est 20 % de fibres nerveuses efférentes (qui descendent du cerveau vers l'intestin) et 80 % de fibres afférentes (qui remontent de l'intestin vers le cerveau). Cela donne une idée d'où se trouve le véritable centre névralgique. La moitié de la dopamine et jusqu'à 80 % de la sérotonine, les deux principaux neurotransmetteurs, sont produits dans l'intestin.

La dépression, les troubles bipolaires, les maladies neurodégénératives, le syndrome de fatigue chronique, les troubles du comportement alimentaire, certains troubles du spectre autistique, ont en commun un écosystème intestinal perturbé.

La dépression grave, résistante aux traitements, peut être considérée comme une maladie inflammatoire du cerveau. Très souvent, le feu a pris en bas, dans l'intestin. C'est lourdement documenté dans la littérature scientifique. Une inflammation peut perturber les signaux nerveux et empêcher le cerveau de communiquer correctement.

Une dysbiose, c'est-à-dire une rupture de l'équilibre entre les familles bactériennes qui habitent l'intestin, mais aussi des hypersensibilités alimentaires (réactions à des aliments incomplètement digérés) peuvent altérer la muqueuse intestinale et déclencher des réactions immunitaires susceptibles d'impacter l'humeur mais aussi les signaux de faim et de satiété.

De plus, la personne atteinte peut basculer dans une restriction alimentaire trop importante de crainte d'éprouver des symptômes invalidants et faute d'avoir pu identifier les aliments incriminés. La recherche s'active à l'identification des espèces microbiennes impliquées dans les comportements anxiodépressifs, à l'anorexie et la boulimie. Ces maladies sont d'ores et déjà associées à un manque de diversité du microbiote.

Notre civilisation compte de plus en plus de personnes émotionnellement

hypersensibles, souvent à haut potentiel intellectuel ou avec une intelligence différente. Elles souffrent d'un flux de perceptions et d'affects dont elles ne savent quoi faire. Tout aussi souvent, elles font état de troubles du transit, d'une digestion laborieuse et d'une relation perturbée à la nourriture. Cause ou conséquence? Chez certaines personnes, soigner l'intestin permet de calmer la tempête émotionnelle. Lors d'un stress, la stimulation du nerf vague diminue, ce qui entraîne la libération de nombreuses cytokines pro-inflammatoires au niveau de l'intestin.

Si le stress se chronicise, ce phénomène va diminuer les proportions de bactéries productrices de neurotransmetteurs, instaurant un cercle vicieux de vulnérabilité au stress. À l'inverse, il a été démontré qu'une pratique régulière de la méditation stimule efficacement le nerf vague et entretient un climat anti-inflammatoire aux portes de l'intestin.

Cela montre en tout cas l'importance d'une prise en charge intégrative, incluant les dimensions nutritionnelles, psychologique et existentielle. Il n'existe pas de « santé mentale » indépendamment de la santé générale.

**Maud, pouvez-vous nous parler des stratégies qui vous ont permis de guérir?**

**MG:** Je me suis familiarisée avec le concept holistique de la naturopathie qui s'intéresse à la personne avant ses symptômes. J'ai commencé à percevoir mes forces et non plus seulement mes faiblesses. Dans une démarche proactive, j'ai suivi un accompagnement diététique une année durant. Ces consultations me permirent d'intégrer un schéma alimentaire considéré comme nutritionnellement normal.

L'exclusion du gluten et des laitages fut maintenue (et l'est toujours) car mon système digestif n'a pas toléré la réintroduction de ces aliments. Renouer avec une alimentation variée et équilibrée permit d'atténuer les diarrhées et douleurs intestinales sans toutefois les faire disparaître. La prise de poids demeurait désespérément modeste. J'ai compris que l'alimentation ne faisait



# Interview

pas tout, a fortiori lorsque la muqueuse intestinale reste poreuse et enflammée. Les processus d'assimilation s'en trouvent entravés. L'organisme ne bénéficie pas du contenu de l'assiette de manière optimale, quand bien même celle-ci est idéalement composée.

Ce constat m'amena à dépasser la nutrition pour me rapprocher de la micronutrition. Celle-ci s'intéresse au rôle des précieuses molécules qui se trouvent dans notre assiette et la façon dont notre organisme les utilise. Les lipides, les glucides et les protéines sont les macronutriments qui fournissent l'énergie et la force nécessaires à l'organisme. Les vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels, polyphénols, sont les micronutriments qui ne jouent aucun rôle énergétique mais dont la présence est indispensable au métabolisme. Le diététicien n'avait jamais pris en considération cette dimension.

Un professeur de naturopathie me proposa un bilan Protéomis basé sur la floculation des protéines du sang qui permit de définir le protocole adéquat. Magnésium, vitamine D, oméga-3, glutamine, curcuma et boswellia, organothérapie, homéopathie et bouillon d'os permirent d'éteindre l'incendie et de restaurer l'intégrité de la barrière intestinale.

Même si les troubles psychiques avaient disparu à l'éviction du gluten et des laitages, c'est la micronutrition qui m'a permis de retrouver mes capacités d'assimilation et de rependre du poids. L'état d'eubiose ou de dysbiose de notre « second cerveau » semble donc déterminant en santé mentale.

## Et la santé mentale justement ?

**MG :** L'intestin s'est révélé être le carrefour de mon destin. Les troubles dépressifs et du comportement alimentaire sont totalement révolus, bien que n'ayant jamais entrepris de travail avec un professionnel de la santé mentale. Les hospitalisations en psychiatrie se basaient sur des contrats de poids.

Deux chiffres sur une balance attestaient supposément d'une probable guérison. Les médecins méprisaient



totalemment les troubles digestifs chroniques. C'est dans la tête ! Les psychotropes prescrits en nombre ne m'ont pas plus aidée. J'en ai par contre subi à peu près tous les effets indésirables. En revanche, la lecture d'un nombre considérable d'ouvrages de développement personnel s'est révélée très bénéfique. La dissipation du brouillard mental m'a permis de mettre leurs conseils en application.

En dernière intention, j'ai entrepris le sevrage des antidépresseurs, anxiolytiques et somnifères. Aucun médecin n'a répondu présent pour m'aider dans cette délicate entreprise. Les plantes adaptogènes telles l'ashwagandha furent d'une aide précieuse à l'instar de la pratique sportive.

Cette dernière, outre la production d'endorphines, a favorisé le gainage de ma sangle abdominale, une prise de conscience gestuelle et posturale et m'a fait gagner en confiance. Je me suis même découvert certaines aptitudes qui me permettent de mener une activité physique intense et soutenue avec beaucoup de plaisir. Tout est possible !

## Avec le recul, quel regard portez-vous sur les troubles psychiques ?

**MG :** Prétendre guérir les troubles

psychiques en soignant l'intestin et en excluant le gluten et les laitages est évidemment faux. Ce n'est pas mon propos. Ce qui en revanche me semble une erreur majeure, c'est de ne pas s'enquérir de l'état digestif des personnes confrontées à ces troubles. L'intestin et le cerveau communiquent via une autoroute à quatre voies : la voie nerveuse (nerf vague), la voie endocrine, la voie immunitaire et la voie sanguine. Lorsque l'autoroute est embouteillée ou accidentée, les échanges sont moins fluides.

Selon la composition de notre microbiote intestinal, ces échanges seront plus ou moins efficaces. Par ailleurs, le stress agit directement sur la santé digestive. Une inflammation au niveau intestinal se répercute en miroir sur la barrière hémato-encéphalique et réciproquement. « Celui qui n'a pas le ventre en ordre pense de travers » disait Lao Tseu.

Raconter mon parcours, c'est avant tout diffuser ces connaissances auprès du grand public et des personnes en quête de réponses thérapeutiques justes et personnalisées. Faire de la santé digestive le postulat de base pour un état de santé optimal me semble une urgence, d'autant que les publications scientifiques sont nombreuses.



# Interview

## La micronutrition peut-elle constituer une aide à la prise en charge ?

**DJ:** Elle intervient forcément à un moment ou un autre. C'est ce que nous mangeons qui fait fonctionner nos cellules. Et l'alimentation moyenne de la population est loin d'être idéale. Il existe une croyance selon laquelle sous nos latitudes, notre alimentation pourvoit largement à nos besoins essentiels et que la supplémentation n'est rien qu'un effet

ment absorbés et métabolisés de manière incorrecte. Il y a tout un travail de rééducation du métabolisme et de l'assimilation. Après des années d'anorexie, les dégâts sur certains organes peuvent empêcher la guérison malgré le retour à une alimentation normale.

C'est le cas par exemple de la thyroïde ou des surrénales, dont le dysfonctionnement constitue un facteur de maintien dans la maladie, en continuant d'affecter l'humeur et le

envoyer dans le décor. Connaître le mode d'emploi de son propre esprit et s'entraîner à exploiter ses capacités, c'est le rôle de la psychothérapie, en particulier cognitivo-comportementale.

Pour autant, attention de ne pas partir sur du « tout psy ». La frontière entre corps et esprit est illusoire. L'intestin est littéralement une poubelle à émotions. Si vous vous laissez déborder par elles, votre intestin en pâtira. Réciproquement, un terrain biologique déséquilibré vous rendra encore plus vulnérable au stress et aux émotions.

L'anorexie, la dépression, ce n'est pas seulement dans la tête. C'est aussi, parfois, dans le ventre.

Enfin, bénéficier pleinement d'une psychothérapie implique un cerveau suffisamment alimenté. Dans l'anorexie restrictive, le temps joue contre vous. Si l'état de dénutrition est trop avancé et que vous ne parvenez pas à réagir, il faudra passer par une hospitalisation en clinique spécialisée.

Ce n'est jamais un échec mais une étape de reconstruction nécessaire. Beaucoup de patients l'expriment en ces termes. L'accompagnement psychologique et nutritionnel par des praticiens libéraux pourra reprendre ensuite sur des bases plus solides.

**Si vous deviez choisir des actifs ou des plantes que vous affectionnez particulièrement, quels seraient-ils et pourquoi ?**

**DJ:** Le curcuma, la plante de référence contre l'inflammation mais aussi pour restaurer l'intégrité de la muqueuse intestinale. C'est dans l'intestin que se décide la politique inflammatoire de tout l'organisme. Les curcuminoïdes agissent en de nombreux endroits de la chaîne de réaction inflammatoire, sans véritablement empêcher l'inflammation (il en faut) mais plutôt en la régulant. Ils préservent aussi la structure des jonctions serrées entre les cellules. Enfin, ils savent bloquer les lipopolysaccharides, molécules pro-inflammatoires produites par certaines bactéries intestinales.



de mode. Le dosage sanguin des micronutriments montre souvent le contraire. Les carences en vitamine D, en zinc et en fer, pour ne citer qu'eux, sont monnaie courante.

Dans notre corps, ce sont autant de réactions enzymatiques qui ne pourront pas se faire. En France, ces examens sont très peu remboursés et considérés comme superflus par beaucoup de médecins. Là encore, la littérature scientifique montre à l'inverse toute l'importance de la micronutrition dans de nombreux troubles courants et dans la plupart des maladies de civilisation.

Chez les personnes qui souffrent de troubles du comportement alimentaire depuis trop longtemps, le système digestif est irrité et la muqueuse intestinale est atrophiée. Les micronutriments risquent d'être insuffisam-

ment absorbés et métabolisés de manière incorrecte. Il y a tout un travail de rééducation du métabolisme et de l'assimilation. Après des années d'anorexie, les dégâts sur certains organes peuvent empêcher la guérison malgré le retour à une alimentation normale.

**Quels conseils pourriez-vous donner aux personnes qui souffrent de troubles du comportement alimentaire ?**

**DJ:** Demandez de l'aide sitôt que vous en ressentez le besoin. Il n'y a aucune honte à ne pas savoir faire seul et à demander de l'aide. Je vois suffisamment de belles histoires de rémission, voire de guérison, lorsqu'on s'en donne les moyens.

La plupart d'entre vous dispose d'un esprit à la fois très sensible et très puissant. Exactement comme si vous vous trouviez au volant d'une voiture de sport. Soit vous avez appris à exploiter son potentiel et vous irez loin et vite, soit ce potentiel risque de vous

# Interview

Le magnésium, minéral incontournable dans les maladies psy. Cofacteur de plus de 300 réactions enzymatiques, il est indispensable au métabolisme des neurotransmetteurs et à la régulation des mécanismes du stress. En sachant qu'un stress chronique contribue à la perte de magnésium, c'est un cercle vicieux dont il faut sortir.

L'ashwagandha, excellente plante régulatrice du cortisol et soutien des surrénales, organe majeur de la gestion du stress. Les glandes endocrines (thyroïde et surrénales) sont souvent victimes d'un déséquilibre du microbiote qui a trop duré. Leur dysfonctionnement participe directement aux troubles psychiatriques et aussi à la fatigue chronique.

Un complexe de micronutriments mitochondriaux (vitamines A, C et E, vitamines du groupe B, sélénium, zinc, cuivre, coenzyme Q10, N-acétyl-cystéine, acide alpha-lipoïque). Les mitochondries sont nos petites centrales énergétiques qui, au cœur des cellules, brûlent à chaque instant des sucres, des graisses et de l'oxygène pour produire de l'énergie. Elles sont durement éprouvées par toute maladie qui s'éternise. Le dysfonctionnement des mitochondries dans la dépression est établi par la littérature scientifique et elles sont désormais considérées comme une cible thérapeutique pour la recherche.

**MG:** Avant d'envisager la prise de compléments alimentaires ou le recours à la phytothérapie, je m'attache toujours à optimiser l'assiette et l'hygiène de vie sous tous ses aspects. Je milite ardemment contre la pratique de l'allopathie verte. Les suppléments micronutritionnels s'appuient idéalement sur des bilans individualisés. Certains questionnaires, comme ceux proposés par les Laboratoires COPMED, permettent d'orienter les conseils lorsque la réalisation des bilans n'est pas possible.

Je propose des associations d'actifs pour optimiser la synergie et ne pas engendrer de déséquilibre micronutritionnel. Pour les mêmes raisons que Dimitri, j'affectionne particulièrement le magné-



sium que j'associe à la vitamine D afin d'optimiser leur assimilation.

Le bouillon d'os qui, bien que pouvant paraître un peu désuet, reste d'un intérêt thérapeutique majeur. Ce véritable élixir de santé, cher à Natasha Campbell, initiatrice du régime GAPS, est riche en glucosamine, collagène et chondroïtine notamment.

Les acides gras oméga-3 pour leur puissante action anti-inflammatoire, en particulier sur la sphère cérébrale (neuro-inflammation) et l'optimisation de la fluidité membranaire. Je n'hésite pas à proposer jusqu'à 300 g de petits poissons gras par semaine.

Lorsque ce n'est pas possible, les compléments alimentaires prennent le relais, à condition de bénéficier de labels garantissant la pureté et la stabilité du produit. En outre, il est judicieux de consommer des portions généreuses de végétaux, source de polyphénols qui protègent les acides gras de l'oxydation.

Les plantes adaptogènes qui aident l'organisme à mieux s'adapter aux situations de stress, en réduisant les dépenses en hormones d'action comme l'adrénaline et le cortisol. Elles constituent une réponse de choix en phyto-

thérapie chaque fois que l'on souhaite régénérer, revitaliser et fortifier suite à des sollicitations extrêmes, tant physiques que psychiques. Chacune possède sa spécificité: l'ashwagandha pour le soutien thyroïdien, l'éleuthérocoque pour favoriser la récupération physique, etc. La phytothérapie doit son potentiel thérapeutique à toute une chimie végétale offerte par la plante. Les merveilles de la nature!

Merci Maud, merci Dimitri ■

« Parle à mon ventre, ma tête est malade »  
Maud Gabriel et Dimitri Jacques  
Éditions Grancher

