

# VENTRE & CERVEAU

## Ils coopèrent et s'influencent

VOTRE VENTRE N'EST PAS UN DEUXIÈME CERVEAU. EN REVANCHE, IL EXISTE UN LIEN PUISSANT ENTRE L'INTESTIN ET LE SYSTÈME NERVEUX. VOTRE TUBE DIGESTIF ET SON MICROBIOTE INFLUENCENT VOTRE FONCTIONNEMENT CÉRÉBRAL, ET RÉCIPROQUEMENT. ON MESURE AUJOURD'HUI TOUT LE POTENTIEL D'IMPACT PSYCHOLOGIQUE ET PSYCHIATRIQUE DES TROUBLES DIGESTIFS. PARLONS-EN AVEC LE PSYCHONUTRITIONNISTE DIMITRI JACQUES.



Dans l'ouvrage qu'elle a co-écrit avec Dimitri Jacques, *Parle à mon ventre, ma tête est malade* (Grancher, 2022),

**Maud Gabriel** témoigne de son interminable parcours thérapeutique et de l'absence continue de compréhension de l'origine de sa maladie mentale, puis de sa lente reconstruction. Aujourd'hui, elle est naturopathe herbaliste et micronutritionniste.



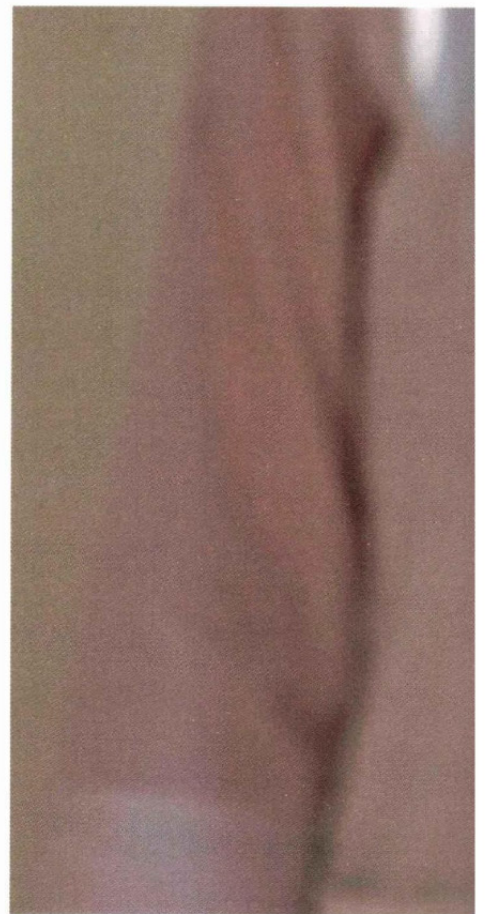
Psychonutritionniste et journaliste scientifique, **Dimitri Jacques** étudie les écosystèmes microbiens et l'axe intestin-cerveau.

Auteur de plusieurs ouvrages sur le sujet, il a publié en 2022 *Parle à mon ventre, ma tête est malade* (Grancher), avec Maud Gabriel.

Comme souvent en médecine, ce sont les problèmes de santé qui révèlent le fonctionnement des organes et leur coopération. En ce qui concerne le lien intestin-cerveau, on observe justement une corrélation fréquente entre troubles psychiatriques et troubles digestifs. De quoi s'intéresser sérieusement aux relations entre ventre et cerveau.

### Chacun son psychobiote

Prenons le cas de Maud Gabriel, l'autrice, avec Dimitri Jacques, d'un livre au titre très évocateur : *Parle à mon ventre, ma tête est malade* (Grancher, 2022). Alors que l'anorexie mentale de Maud semblait incurable, le traitement d'une intolérance alimentaire a ouvert la voie de la guérison. Les cellules intestinales et les bactéries du microbiote exercent bien une influence sur notre système nerveux central. Mais attention, celle-ci varie fortement selon les individus et, probablement, selon les périodes de la vie. Nous n'avons pas tous le



même « psychobiotique », autrement dit pas les mêmes relations entre notre microbiote et notre cerveau. Nous avons interviewé Dimitri Jacques.

**Dimitri Jacques, l'histoire de Maud, c'est plus de 20 ans d'errance thérapeutique. Est-ce parce que personne ne comprenait que son anorexie venait de ses intolérances alimentaires ?**

Ce n'est pas faux, mais on ne peut pas dire non plus que l'anorexie mentale se résume à des intolérances alimentaires. Disons plutôt que chez certaines personnes, comme Maud, c'est un élément central, alors que pour d'autres ça n'a pas d'impact. Lors des séjours de Maud à l'hôpital, dans les années 2000, malgré les avancées

## Chez certaines personnes, les problèmes digestifs peuvent favoriser ou aggraver les troubles psychiatriques, ainsi que les maladies chroniques et dégénératives.

importantes de la médecine, le seul objectif thérapeutique était la reprise de poids. Pour cela, on la gavait de gluten, de laitages et de sucre, et on entretenait ses problèmes au lieu de les régler ! Maud est restée quasiment la moitié de sa vie en errance thérapeutique. Pas de diététique pour elle, mais pas de psychothérapie non plus.

**Alors, comment Maud s'en est-elle sortie ?**

Par la rencontre avec un diététicien, qui lui a parlé de l'axe intestin-cerveau et a pointé du doigt le

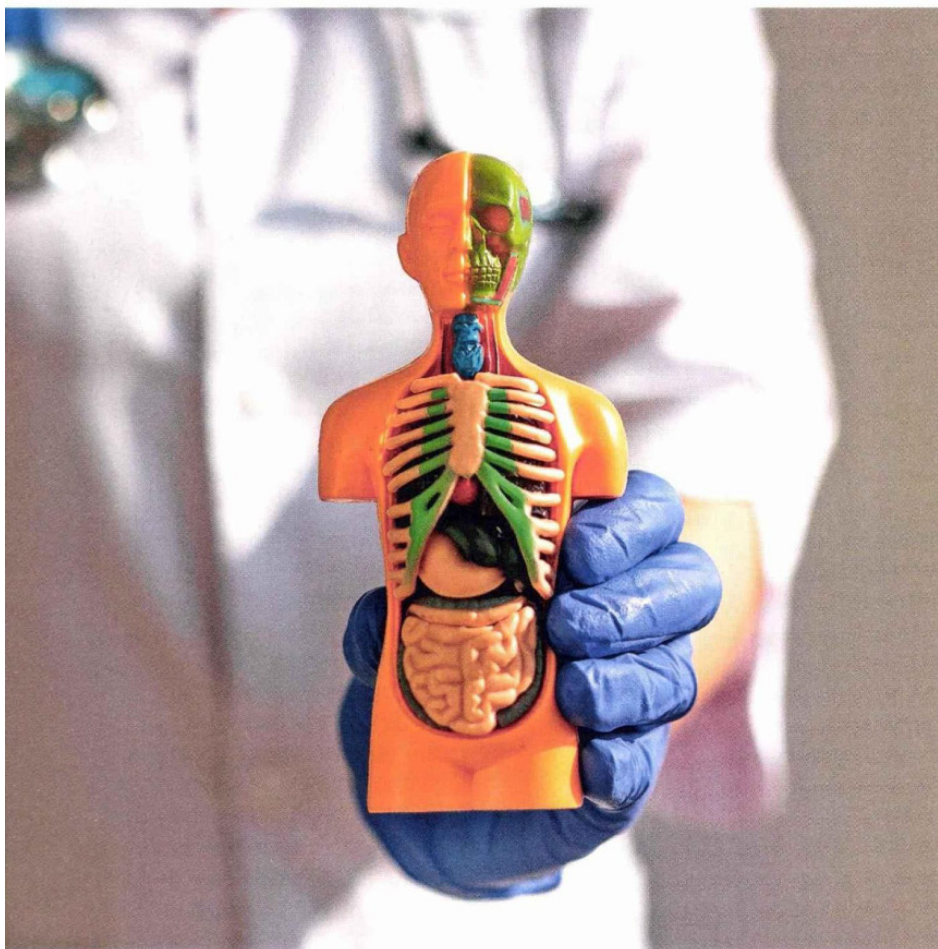
gluten. L'arrêt de celui-ci a redonné à Maud de la clarté mentale en quelques jours. Le premier résultat a donc été dans la tête ! Elle avait fait la démarche parce qu'elle souffrait du ventre, mais ce n'est pas le cas pour tous ceux et celles dont l'axe intestin-cerveau est perturbé.

**La phytothérapie a-t-elle joué un rôle important dans sa guérison ? Par ses effets anti-inflammatoires ?**

Parallèlement à son parcours de reconstruction de plusieurs années, Maud suivait une formation de naturopathie et mettait en œuvre ce qu'elle apprenait. Effectivement, dans son cas, certaines plantes ont limité l'inflammation, d'autres ont contribué à restaurer l'intégrité de la muqueuse intestinale et à assainir le microbiote. Mais prudence avec la phytothérapie, car les personnes y sont plus ou moins sensibles et réceptives. L'accompagnement par un professionnel demeure indispensable.

**Est-ce qu'on soigne trop par l'esprit et pas assez par le ventre ?**

Si encore on soignait correctement par l'esprit ! La véritable psychothérapie, avec des exercices concrets pour faire travailler l'esprit, est encore trop peu pratiquée. Des psychologues en manque d'outils se retrouvent face à des anorexiques ou des boulimiques. Il y a bien des établissements de soins multidisciplinaires, mais eux aussi sont trop peu nombreux, alors qu'on constate une hausse des troubles du comportement alimentaire. Toute idée révolutionnaire connaît trois étapes : elle est d'abord





ridiculisée, puis combattue avant d'être acceptée et même considérée comme une évidence. Aujourd'hui, on prend au sérieux l'axe intestin-cerveau. Quantité d'études, depuis 20 ans, soulignent son importance et de plus en plus de médecins en prennent conscience. Ils sont d'accord pour aborder les troubles alimentaires même s'ils ne savent pas toujours comment faire. On progresse !

**Vous nous indiquez que 50 % des patients en psychiatrie ont des symptômes de l'intestin irritable. C'est énorme ! N'est-ce pas le cas de la population générale ?**

**Aujourd'hui, on prend au sérieux l'axe intestin-cerveau. Quantité d'études, depuis 20 ans, soulignent son importance et de plus en plus de médecins en prennent conscience.**

Trouver quelqu'un dont l'intestin fonctionne correctement devient de nos jours une gageure ! Mais c'est plus visible chez les personnes souffrant de pathologies chroniques, qu'elles soient mentales ou pas : on trouve des problèmes intestinaux chez les obèses, les diabétiques, dans la maladie de Lyme, dans les covid longes...

#### **Y a-t-il une réelle augmentation des intolérances alimentaires ?**

Le fait est qu'on constate de plus en plus leur existence. Est-ce simplement parce qu'on les diagnostique mieux ? Les facteurs de risque augmentent aussi : aliments transformés, perturbateurs

endocriniens, additifs, stress chronique... L'intestin est la porte d'entrée de l'organisme. Il rejette les molécules indésirables, mais quand il y en a trop et en permanence, cela épuise le système immunitaire. Il devient alors moins précis et fait des erreurs : ce sont les allergies mais aussi les maladies auto-immunes. L'agression de la muqueuse intestinale par les facteurs que je viens d'énoncer provoque des modifications de la composition du microbiote. Il faut voir l'intestin comme un écosystème, avec un haut degré de symbioses entre espèces. Et cet écosystème est dépendant de ce que nous mangeons.

#### **Parlez-nous des liens entre le microbiote et l'autisme.**

On a mis en évidence une corrélation entre les troubles du spectre autistique et un écosystème intestinal perturbé. Les études qui soulignent ce lien ne permettent pas encore de définir une thérapeutique claire : revoir l'alimentation, en supprimer le gluten ou les métaux

lourds ? Des antibiotiques et des probiotiques sont déjà parvenus à améliorer le comportement et la socialisation chez un certain nombre d'enfants.

Un lien similaire existe dans les maladies neurodégénératives comme Alzheimer et Parkinson. Là encore, on retrouve des anomalies dans la composition du microbiote et des molécules d'origine bactérienne qui provoquent des désordres dans le cerveau.

**Quand on a peur, on a mal au ventre. Mais avoir mal au ventre, ça peut faire peur ! Selon vous, les problèmes digestifs peuvent-ils être la cause des troubles mentaux ou simplement la conséquence de ces troubles ?**

Quand on est soumis à un stress chronique, l'axe intestin-cerveau est engagé dans les deux sens. Le nerf vague, qui fait le lien entre eux, envoie au ventre des signaux douloureux et pro-inflammatoires. Cela modifie les populations microbiennes, ce qui se traduit par une baisse de production de neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine, GABA) dans les intestins. Cette carence provoque à son tour une plus grande vulnérabilité au stress. C'est un cercle vicieux !

**Dans ces échanges intestin-cerveau, quel serait le rôle du microbiote ?**

Les bactéries du microbiote vivent en symbiose, ce qui signifie qu'elles tirent des avantages de leur présence dans l'intestin mais qu'elles rendent aussi de grands services. Déjà, elles produisent des acides gras qui nourrissent nos cellules. Surtout, elles fabriquent la majeure partie des neurotransmetteurs et initient des signaux nerveux vers le cerveau. Quand cet écosystème est perturbé, cela génère un climat inflammatoire qui se communique au cerveau, par des molécules et par des signaux nerveux directs.

**À SAVOIR**

**« C'EST L'INTESTIN QUI MÈNE LA DANSE »**

« L'explication purement psychosomatique des troubles intestinaux ne tient plus depuis que nous avons découvert la communication bidirectionnelle intestin-cerveau et toutes ses implications physiologiques. Avec 80 % de fibres afférentes (de l'intestin vers le cerveau), on comprend que c'est l'intestin qui mène la danse. Nous avons donc plus que tout intérêt à le choyer. Avec tout le stress et les pollutions que nous lui infligeons, il a chaque jour davantage de raisons d'être mécontent et de nous le faire savoir. »

Extrait de *Parle à mon ventre, ma tête est malade*, p. 119 (Grancher, 2022).

**Pour conclure, comment voyez-vous les relations de coopération entre le ventre et le cerveau ?**

Tout écosystème dépend de son environnement. En ce qui concerne l'axe intestin-cerveau, les deux principaux facteurs environnementaux sont l'alimentation et la gestion des émotions. La population du microbiote est unique, propre à chacun. On n'a donc pas les mêmes sensibilités alimentaires, pas la même résistance au stress et aux émotions. C'est ce qui explique qu'avec le même régime certains grossissent et d'autres pas. Les obèses et les diabétiques ont un microbiote perturbé dont les bactéries extraient trop de

calories du bol alimentaire. On peut considérer que le microbiote est impliqué dans toute pathologie, mais à quel degré ? Dans chaque cas, une enquête est nécessaire pour savoir comment intégrer les soins du microbiote dans la thérapeutique. ■

Par Éric Mathivet

**À lire**



Maud Gabriel et Dimitri Jacques, **Parle à mon ventre, ma tête est malade – Le rôle du microbiote dans la santé mentale**, Grancher, 2022, 15 €

