

# Chronique préventive

ALIMENTATION – MARS 2021

## L'intestin, ce leader de nos émotions!

La santé intestinale influence notre santé mentale. Alors qu'on pensait que l'information transmise entre notre cerveau et notre intestin circulait de haut en bas, la science permet de constater qu'il existe beaucoup plus de commandes qui partent de l'intestin vers le cerveau.

- Vous cohabitez avec **100 000 milliards de microorganismes** qui logent dans votre intestin.
- Votre alimentation a une influence sur la chimie de votre cerveau et donc, sur votre santé mentale. On nomme ce nouveau domaine d'étude la **neuro-nutrition**.

Par **Andréanne Martin, Dt.P.**

Diététiste et conférencière

VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante :  
[viva.lacapitale.com](http://viva.lacapitale.com)



Programme santé  
en milieu de travail

La Capitale

Assurance et services financiers

# L'intestin, un « cerveau » qui gère et digère



Nous savons que les émotions ont un impact sur ce qui se déroule dans l'intestin. Qui n'a jamais vécu un moment stressant accompagné de crampes abdominales, voire de diarrhée ? L'intestin humain est plus qu'un simple tube qui nous permet de digérer et d'absorber la nourriture. Il contient des centaines de **millions de neurones** qui communiquent chaque seconde avec le système nerveux central.

Il accueille aussi plus de **100 000 milliards de microorganismes** (bactéries, virus, levures). Eh oui, vous abritez pas mal de locataires ! Ce petit écosystème qui tapisse votre intestin se nomme le **microbiote intestinal**, et son influence sur votre santé – tant physique que mentale – est telle qu'on le qualifie de « 2<sup>e</sup> cerveau ».

En effet, l'intestin et les familles de bactéries qui y logent assurent la synthèse de plusieurs nutriments bénéfiques, et notamment...

- les vitamines du complexe B qui interviennent dans la fabrication des neurotransmetteurs ;
- des acides gras à chaîne courte dont les propriétés anti-inflammatoires pourraient diminuer les symptômes dépressifs.

**De plus, un microbiote abondant et diversifié empêche d'autres microorganismes nuisibles de s'y installer. Raison de plus pour veiller à sa bonne santé !**

## Un cerveau bien nourri

Plus que jamais, la prévention en matière de santé mentale devient prioritaire. Même si les troubles mentaux sont mieux compris qu'autrefois, les symptômes d'anxiété et de dépression demeurent en croissance au Canada.

À l'heure actuelle, rares sont les professionnels qui considèrent la nutrition comme traitement parmi leur gamme de thérapies. Pourtant, la fabrication des neurotransmetteurs notamment liés à la gestion du stress et au sentiment de bien-être dépend de constituants alimentaires. Pour bien effectuer son travail, le cerveau a besoin d'outils de communication sans faille. Une stratégie gagnante consiste à inclure des protéines à tous les repas et une belle variété de végétaux où abondent vitamines et minéraux. Ce sont les ingrédients clés pour la création de neurotransmetteurs essentiels à la gestion des émotions :

- la sérotonine, associée au bien-être ressenti ;
- la dopamine, qui agit en régulateur de l'humeur ;
- la noradrénaline, qui influence l'état d'éveil et notre niveau d'énergie.

Ainsi, adopter une saine alimentation pourrait prévenir ou atténuer des symptômes d'anxiété ou de dépression ainsi que des troubles du sommeil, de la mémorisation et de l'apprentissage.

La science nous renseigne de plus en plus à propos du rôle de l'alimentation quant à l'incidence des maladies ou problématiques d'ordre mental. On nomme ce domaine la **neuro-nutrition**.



## Sous influence...

Les choix alimentaires influencent l'état mental d'une personne, mais le contraire se révèle aussi vrai! Par exemple, un individu dépressif peut par exemple favoriser les aliments rapides à cuisiner et ultra-transformés – donc souvent moins nutritifs et plus riches en sucre et en gras. La fatigue et le manque de mobilisation ressentis expliquent ces choix, mais exacerbent aussi le problème. Une mauvaise alimentation entraîne un manque d'énergie et ne fournit pas les nutriments nécessaires pour la synthèse des neurotransmetteurs liés au bien-être.

Vos états d'âme modulent donc la quantité et la qualité de ce que vous mangez, ce qui influence également la chimie de votre cerveau. ■

## LE MICROBIOTE à l'étude!

Depuis quelques années, les études sur le microbiote et la santé mentale abondent, et les résultats surprennent. Par exemple, lorsque des chercheurs ont transplanté le microbiote d'une souris anxieuse vers des souris à l'intestin sans microbiote, celles-ci devenaient aussi anxieuses. Une réaction similaire se produit dans le cas d'une souris aventureuse vers une autre au tempérament passif.

Dans une étude de 2016, le transfert du microbiote d'une personne dépressive vers un rat sain a même provoqué des comportements dépressifs chez le rongeur. Il y aurait peut-être ainsi un lien entre la présence ou non de certaines familles de bactéries dans l'intestin et différents troubles de santé mentale : anxiété, dépression, troubles alimentaires, etc. Ces résultats se répètent dans plusieurs études et suscitent l'engouement des chercheurs en santé mentale. ■

## En bref

Votre intestin et son peuplé microbiote entretiennent une relation intime avec votre cerveau. Vos choix alimentaires peuvent aussi influencer vos états d'âme, et vice-versa. Adopter et maintenir une alimentation équilibrée constitue donc un bon moyen de préserver votre santé physique... et mentale! ■

## Bien nourrir son microbiote

Puisque la qualité des aliments façonne le microbiote intestinal et influence le fonctionnement du cerveau, mieux vaut bien le nourrir. Pour ce faire, voici trois concepts clés :

### 1. MISER SUR LES FIBRES

**Mangez une abondance de légumes, de fruits, de légumineuses, de grains entiers et de noix au quotidien.**

Pour nourrir vos bonnes familles de bactéries intestinales qui diminuent l'inflammation – un terrain propice à la dépression –, rien de mieux que les fibres !

### 2. COLORER SON ASSIETTE

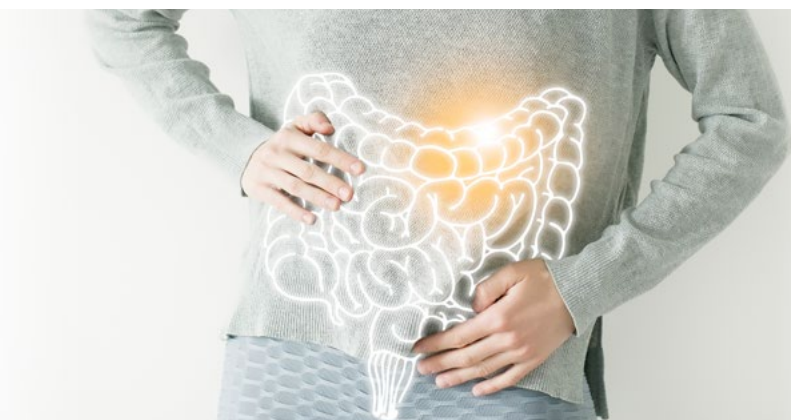
**Ciblez la variété des légumes et des fruits pour un maximum de couleurs : rouge, mauve, vert, jaune, orange...**

Les pigments des légumes et des fruits correspondent à divers types d'antioxydants. Ceux-ci préservent la qualité des gras qui composent le cerveau. De plus, les végétaux colorés abondent en vitamines et en minéraux nécessaires à la fabrication de neurotransmetteurs.

### 3. INTÉGRER DES PROTÉINES À TOUS LES REPAS

**Privilégiez les protéines végétales (légumineuses, tofu, fèves de soya, tempeh, noix et graines) et limitez charcuteries et viandes rouges.**

Des protéines à chaque repas contribuent à maintenir votre niveau d'énergie et à assurer le matériel nécessaire à la fabrication des neurotransmetteurs et des globules blancs, ces « soldats » du système immunitaire. L'idéal ? Se servir une portion raisonnable et varier ses choix. ■



1. SONNENBURG, Erica et Justin SONNENBURG. *L'étonnant pouvoir du microbiote*, Montréal, Éditions Édito, 2016, p. 152.
2. STATISTIQUE CANADA. *La santé mentale des Canadiens durant la pandémie de COVID-19*, [en ligne], 2020.
3. MARIEB, Elaine N. *Anatomie et physiologie humaine*, 3<sup>e</sup> édition, Montréal, ERPI, 2005.
4. VAN HEES, Nathalie J. M. et coll. *Essential amino acids in the gluten-free diet and serum in relation to depression in patients with celiac disease*, PLoS One, 2015. doi : 10.1371/journal.pone.0122619
5. KELLY, John. R., et coll. *Transferring the blues: Depression-associated gut microbiota induces neurobehavioural changes in the rat*. Journal of Psychiatric Research, 2016. doi : 10.1016/j.jannepidem.2016.02.008
6. BERCIK, Premysl et coll., «The intestinal microbiota affect central levels of brain-derived neurotrophic factor and behavior in mice», *Gastroenterology*, 2011, vol. 141, no 2, p. 599-609. doi : 10.1053/j.gastro.2011.04.052
7. VARRONE, Andrea et Christer HALLDIN. *Human Brain Imaging of Dopamine Transporters, Chapter Nine, Imaging of the Human Brain in Health and Disease*, 2014, pages 203–205.
8. DESAUTELS-MARISSAL, Marianne. *Mille milliards d'amies : comprendre et nourrir son microbiome*. Montréal, Éditions Cardinal, 2016.