

Microbiote et psychisme

Vers un changement complet de paradigme ...

Les troubles fonctionnels intestinaux sont catalogués depuis toujours comme ayant une forte composante psychosomatique : ils sont en effet très souvent associés à des troubles anxieux.

En fait, des études de plus en plus nombreuses semblent indiquer que l'origine de ces deux troubles se tient très probablement au niveau du microbiote intestinal, qui provoque à la fois les symptômes du côlon irritable (colopathie fonctionnelle ou troubles fonctionnels intestinaux : TFI) et les troubles anxieux.

L'étude

Des chercheurs de l'Université McMaster au Canada ¹ ont introduit dans le côlon de souris saines, le microbiote de personnes atteintes d'un syndrome du côlon irritable (TFI). Ces souris ont non seulement développé les mêmes symptômes intestinaux mais ont également présenté un nouveau comportement, plus agité et anxieux qu'auparavant.

Pour entrer un peu plus dans les détails, les chercheurs ont transplanté aux souris un petit échantillon de selles provenant de trois types de personnes : des personnes saines, des personnes sujettes aux TFI sans troubles anxieux et des personnes sujettes aux TFI et présentant des troubles anxieux.

Les souris transplantées de selles provenant de personnes saines sont restées saines, celles ayant reçu des selles de personnes sujettes aux TFI sans troubles anxieux ont développé un TFI sans troubles anxieux, et celles ayant reçu des selles de personnes sujettes aux TFI avec troubles anxieux ont développé un TFI avec troubles anxieux.

On peut donc en conclure qu'il y a des microbes intestinaux qui favorisent les TFI, d'autres les troubles anxieux, et peut-être les deux pour certains. La recherche actuelle se tourne vers l'étude approfondie des diverses bactéries intestinales et tente d'en établir un catalogue et surtout leur relation avec diverses maladies physiques ou psychiques.

Qu'est-ce que le microbiote ?

L'intestin est en effet colonisé par plus de 100 milliards de microbes. La plupart sont indispensables à la santé avec une aide à la production de vitamines, à la digestion des aliments, à une influence positive sur le système immunitaire avec une prévention des infections notamment digestives², etc.

Ces bonnes bactéries nous protègent des bactéries nuisibles qui déclenchent des diarrhées aiguës, libèrent des toxines dans le sang et nous rendent franchement malades.

¹ Science Translational Medicine 01 Mar 2017 doi : 10.1038/nature21356 [Transplantation of fecal microbiota from patients with irritable bowel syndrome alters gut function and behavior in recipient mice](#)

² L'intestin est le plus grand organe du corps, sa muqueuse est comme une très large « peau » intérieure qui est en fait en contact avec tout le microbisme de tout ce que l'on ingère. Les ¾ de l'immunité du corps est ainsi assuré par les organes lymphoïdes situés dans la membrane des intestins.

Mais elles tolèrent toutefois la présence d'autres bactéries, notamment celles favorisées par une alimentation peu naturelle (par ex. les fast food), qui auraient une influence chronique néfaste sur la santé et notre humeur – au sens humorale du terme : nos humeurs (sang et lymphes) et notre humeur.

Ainsi par exemple l'influence du microbiote sur le développement de l'obésité, des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2 a été largement démontrée³, même si on ne sait pas encore comme cela se passe : ainsi on sait que les personnes qui gardent un poids normal ont souvent dans leur intestin des *Bifidobacterium lactis* Bb12, des *Lactobacillus rhamnosus* ATCC 53103, des *Lactobacillus rhamnosus* ATCC 53102 et des *Lactobacillus gasseri* SBT 2055, alors que d'autres bactéries telles que *Faecalibacterium prausnitzii* sont retrouvés à des niveaux élevés chez les sujets obèses et diabétiques.

Concernant la bonne humeur, il a été repéré que le probiotique *Lactobacillus rhamnosus* JB-1 entraîne une diminution de la production de cortisol liée au stress, associée à une réduction du comportement anxieux.

Faut-il consommer des probiotiques ?

Peut-être et c'est fort possible, mais pour l'instant les études sont incertaines. De façon naturelle, les probiotiques se trouvent dans le yogourt et les produits fermentés. Certains praticiens de santé naturopathes possèdent une bonne expérience en la matière : ils conseilleront toutefois essentiellement de retrouver une nutrition optimale, diversifiée et équilibrée, souvent crue, germée et biologique. Et ils adapteront le reste de leurs conseils en fonction du terrain de leur client.

Une bonne alimentation, en le sens qu'elle favorise le développement d'un microbiote approprié, est certainement le meilleur moyen de maintenir l'équilibre de son intestin, le bon fonctionnement de son système immunitaire, et globalement une bonne santé.

³ The Metagenics Healthcare Institute for Clinical Nutrition (MHICN) [Gut microbiota lead the way to good health](#)