

# Notre psychisme en dépend-il ?

La recherche scientifique démontre aujourd'hui l'implication des bactéries intestinales sur notre psychisme. Pourtant, un quart des individus sur la planète a perdu la richesse de son microbiote intestinal. En le rééquilibrant, nous pouvons aussi traiter nos troubles mentaux.

Le microbiote intestinal est maintenant considéré comme un organe. Il a une fonction de digestion et d'absorption des nutriments, un rôle nutritif et métabolique, comme l'assimilation de certains aliments que seules les bactéries savent digérer, en particulier les fibres. Il assure la synthèse de vitamines indispensables à l'organisme, constitue une barrière protectrice, une réponse immunitaire et contrôle l'inflammation, la détoxification, la régulation du sommeil. Il a également une action sur le système endocrinien-hormonal, de même que sur le fonctionnement global du corps. Il intervient aussi lors des processus essentiels du neurodéveloppement ; son rôle est notamment suspecté dans la genèse de la maladie d'Alzheimer. Il est responsable de l'épaisseur de la muqueuse intestinale, la taille des villosités, la production de mucus, la vascularisation épithéliale et l'activité enzymatique de la muqueuse. Il est la base de notre défense : plus de 75 % de notre système immunitaire se trouve dans notre intestin.

Ce constat a fait émerger de nouveaux domaines de recherche : la psycho-neuro-endocrino-immunologie (PNEI), qui étudie les interrelations entre le cerveau, le système nerveux, le système endocrinien, le système immunitaire et le système digestif ; la psychomicrobiotique, champ de recherche qui s'intéresse au lien entre les perturbations du microbiote intestinal et les troubles psychologiques ; ainsi que la psychonutrition et la neuro-gastro-entérologie.

## L'influence du microbiote intestinal sur le psychisme

Selon l'embryologie, les cellules nerveuses de l'intestin proviennent du même feuillet embryonnaire que celles du cerveau. Nous sommes donc dotés de deux cerveaux, ils communiquent constamment par le biais du nerf vague. Le nerf vague est le plus long nerf de l'organisme, il est la voie de communication la plus rapide, comme une ligne de téléphone. On étudie actuellement la façon dont les bactéries stimulent notre nerf vague car cette stimulation est impliquée dans le traitement contre la dépression.



Les 85 % de la sérotonine – molécule du bonheur – de notre corps sont produits par les cellules nerveuses de notre cerveau intestinal, ce qui est plus que la part produite par le cerveau de notre tête.

L'axe intestin-cerveau est bidirectionnel, mais la communication ascendante est infiniment plus riche : 80 % des informations du nerf vague vont de l'intestin vers le cerveau. L'intestin dénombre 200 à 600 millions de neurones ou neurotransmetteurs. Ces messagers chimiques, cellulaires, moléculaires, en plus d'être semblables à ceux du cerveau, comportent des milliards de bactéries qui communiquent. C'est un écosystème qui influence tout notre être.

Les bactéries intestinales saines produisent des substances cérébrales indispensables : BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), GABA (acide gamma-aminobutyrique), glutamate. Une carence de ces trois substances entraîne par exemple de la dépression, de l'anxiété, des troubles de la mémoire. Le microbiote produit également les vitamines du groupe B, influençant l'équilibre nerveux.

Les bactéries contrôlent les hormones du stress : certaines bactéries intestinales interagissent avec le système immunitaire pour conduire à la libération de molécules inflammatoires et d'hormones du stress : les « cytokines inflammatoires ». Elles activent le système de réponse au stress et elles peuvent modifier notre perception de la douleur, en étant plus sensible à celle-ci. Elles contribuent au contrôle du cortisol et de l'adrénaline, les deux hor-

mones associées au stress qui sèment le chaos dans l'organisme lorsqu'elles sont produites en permanence.

Les 85 % de la sérotonine – molécule du bonheur – de notre corps sont produits par les cellules nerveuses de notre cerveau intestinal, ce qui est plus que la part produite par le cerveau de notre tête.

## Une dégradation du microbiote peut entraîner des pathologies

L'altération de la qualité du microbiote s'appelle une dysbiose et signifie une réduction de sa biodiversité. Or, une chute de 30 à 40 % de la diversité de nos bactéries intestinales peut provoquer l'apparition de maladies chroniques. Celle-ci augmente la perméabilité intestinale, c'est-à-dire que les jonctions serrées jouant le rôle de gardiennes ne contrôlent plus ce qui doit passer à l'intérieur (nutriments) et ce qui doit rester à l'extérieur (menaces potentielles). Ce sont elles qui, en effet, déterminent la valeur du seuil de l'inflammation de l'organisme à tout moment. Si des molécules inhabituelles passent à travers, des protéines alimentaires incomplètement dégradées vont directement dans le système lymphatique et sanguin. C'est la dysimmunité, le système immunitaire est dépassé :

- soit la personne surréagit à tout : allergies ;
- soit elle ne réagit plus : infections répétées ;
- soit c'est l'auto-immunité : les défenses épuisées deviennent imprécises et confondent l'intrus avec des composants de l'organisme.

Les grandes pathologies commencent par ce déséquilibre du microbiote.

## Le syndrome de l'intestin irritable

Le syndrome de l'intestin irritable (SII) se traduit par une sensation gênante de pression dans l'abdomen ou de borborygmes et une tendance aux diarrhées et à la constipation. Il peut être dû à des micro-inflammations, une mauvaise flore intestinale ou des intolérances alimentaires. On constate également une tendance à l'anxiété et dépression. Selon les dernières recherches, la perméabilité ■ ■ ■

■■■ intestinale entraîne une perméabilité de la barrière hémato-encéphalique.

Mais pourtant, aucun dommage n'est visible à l'examen de l'intestin par imagerie médicale, d'où le scepticisme de beaucoup de médecins (sauf pour la maladie de Crohn).

L'intolérance alimentaire est une réaction retardée, à la différence de l'allergie. Quand il y a une intolérance, le corps produit des IgG qui sont les molécules mémoires de l'immunité. Il est possible de faire un test sanguin dans certains laboratoires.

Le syndrome de l'intestin irritable traduit un dysfonctionnement de la communication entre l'intestin et le cerveau, et cela peut être psychologiquement pesant. Les effets sont visibles sur un scanner cérébral.

### Liens entre microbiote intestinal et psychisme : état de la recherche

Des études scientifiques ont montré que l'administration de certains probiotiques permettaient d'améliorer des symptômes psychiques. Parmi eux, on trouve les souches : *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus brevis*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium lactis*, *Bifidobac-*



Des études scientifiques ont montré que l'administration de certains probiotiques permettaient d'améliorer des symptômes psychiques.

*terium longum*, *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium breve*, *Lactobacillus paracasei*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus helveticus*.

La souche la plus utilisée à l'heure actuelle contre la dépression est *Lactobacillus casei*. De même, *Bifidobacterium infantis* régule le tryptophane précurseur de la sérotonine et calme l'AHHS (axe hypothalamo-hypophyso-

surrénalien), conçu pour répondre à un stress aigu. On constate une baisse du cortisol à sa prise, une diminution du stress et de l'anxiété.

L'autisme est lié à la constitution de base du microbiote avant l'âge de trois ans. En effet, la bactérie clostridium est trouvée en excès, et on constate une perméabilité intestinale. La schizophrénie est, quant à elle, liée à la toxoplasmose, à un trauma immunologique et à la constitution de base du microbiote avant l'âge de trois ans. Marion Leboyer (responsable du pôle de psychiatrie au CHU Henri-Mondor à Créteil) parle de « psychose auto-immune » en évoquant ses recherches sur les dysfonctions immunitaires dans les troubles psychiatriques. Des stress sévères subis durant l'enfance ou des infections très précoces atteignent les gènes de l'immunité, ce qui provoque des stigmates inflammatoires persistant et un effet au niveau du cerveau. Cette inflammation chronique entraîne une perméabilité intestinale, des antigènes dans la circulation sanguine et une réaction auto-immune. Les anticorps ciblent le glutamate dans le cerveau. La transmission glutamatergique est altérée chez ces patients qui vont pour certains développer schizophrénie ou troubles bipolaires. La paroi intesti- ■■■

CONCENTRATION MAXIMUM


  
 Qualité et efficacité

Toute la puissance  
de la nature  
en  
Essence Pure

CURCUMA 5.500MG

Le curcuma aide à soulager les douleurs inflammatoires,  
musculaires, articulaires et contribue au confort digestif \*

apinature@wanadoo.fr | www.api-nature.com    \*en vente en magasins spécialisés

\*Selon la liste des allégations autorisées dans le règlement européen n° 432/2012 ou inscrites au registre de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA).



**phyt-inov**  
international

**Lysovir (aux 4 huiles essentielles)**

Les virus émergent... Il y a eu les grandes épidémies qui ont décimé des millions d'individus. Depuis, d'autres fléaux ont fait leurs apparitions. Dans ce contexte, les huiles essentielles sont constituées de nombreuses molécules qui leur confèrent une gamme de propriétés variées.

FORMULE DE JEWEL EM

**Orthoflore**

Orthoflore contient 114 milliards de bactéries par gélule, issues de huit souches dont certaines sont rares mais très utiles et efficaces, qui vont chacune jouer leur rôle. Orthoflore contient aussi des fructo-oligosaccharides.

FORMULE DE JEWEL EM

**Sérum Crème Tonifiant (anti-rides)**

Ce soin permet de lutter contre le vieillissement et génère à terme une sérénité authentique et durable de l'épiderme. L'amélioration de la qualité de la peau se matérialise par une plus grande élasticité et une meilleure tonicité du visage.

100% D'ORIGINE NATURELLE

en promo

et tous nos autres compléments alimentaires et soins sur : [www.phyt-inov.com](http://www.phyt-inov.com)

**phyt-inov**  
international

Ne présente que des produits savamment dosés pour des résultats rapides et sûrs. Les satisfactions de ses clients sont ses plus grandes motivations.

DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

CP/Ville : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

À renvoyer à : Phyt-Inov SA, Oesuchettes 11,  
CH-2843 Châillon (SUISSE)  
[www.phyt-inov.com](http://www.phyt-inov.com) - (0041) 32 466 89 14

BC 10/2020

## Les facteurs qui nuisent à l'équilibre de notre microbiote

- une carence de base à la naissance (génétique, césarienne, stress de la mère) ;
- une mauvaise alimentation, le manque de nutriments capables de maintenir les différentes populations bactériennes en bonne santé, notamment une insuffisance en fibres végétales. Les régimes riches en sucre et pauvres en fibres entretiennent les bactéries non désirées et augmentent les risques de perméabilité intestinale, de dommages mitochondriaux, de perturbation du système immunitaire et d'inflammation qui en général affectent le cerveau ;
- l'exposition à des substances chimiques qui tuent les colonies bactériennes ou perturbent leur composition ;
- la perte de la biodiversité de la terre qui entraîne une perte de la diversité bactérienne de notre microbiote ;
- le stress psychologique qui provoque de

l'inflammation et change alors l'environnement intestinal ;

- une inflammation chronique. L'inflammation est une réaction naturelle de notre organisme à une agression physique (plaie), biologique (infection), psychique (psycho-trauma). Elle nous protège et permet à notre organisme de se défendre de façon ponctuelle contre une agression. Les personnes plus isolées ou plus téméraires ont plus d'inflammation que les autres. Lorsqu'on a une inflammation aiguë, on développe des symptômes comme l'hypersomnie, la léthargie, l'anorexie, la dépression, l'anxiété, l'hyperalgésie, les troubles cognitifs et la perte d'intérêt. Quand celle-ci devient chronique, elle entraîne une perméabilité intestinale. Et c'est la création d'un terrain qui est la cause des maladies du siècle.

■ ■ ■ nale et la membrane hémato-encéphalique qui enveloppe notre cerveau sont deux barrières dont la perméabilité peut s'altérer et générer un terrain pathologique.

Le trouble déficitaire de l'attention, par exemple, est relié à une exposition aux antibiotiques, à l'intolérance au gluten, au taux de GABA trop bas. Les troubles du comportement alimentaire (TCA) sont liés à une protéine (ClpB) fabriquée par certaines bactéries (telles qu'*Escherichia coli*). Dernièrement, des études ont suggéré que le microbiote pouvait avoir un rôle déterminant dans les maladies neuro-dégénératives : il serait impliqué dans l'inflammation cérébrale de la maladie d'Alzheimer. La gravité des symptômes parkinsoniens est aussi corrélée à la concentration d'une espèce de bactérie particulière (*Enterobacteriaceae*).

## Le rééquilibrage du microbiote comme outil complémentaire psychothérapeutique

Nos goûts, nos dégoûts, nos addictions sont influencés par notre microbiote qui nous pousse à manger ce qui favorise sa propre croissance. En changeant notre alimentation, nous pouvons en deux semaines changer notre microbiote. Quand notre microbiote est modifié, les aliments qui nous attireraient auparavant nous laissent indifférents.

La mastication est la première étape de la digestion. Si des protéines n'arrivent pas cor-

rectement découpées, c'est la voie vers une réponse immunitaire inappropriée, conduisant aux allergies et aux intolérances alimentaires. Il est donc nécessaire et important de bien mâcher ses aliments.

Il sera indispensable de faire un bilan avec un spécialiste car chaque personne a son propre microbiote, avec ses antécédents et son état immunitaire.

De façon générale, un régime d'aliments anti-inflammatoires, antioxydants, « bio », riches en fibres, aliments fermentés, donc associant prébiotiques et probiotiques, est conseillé. Les probiotiques sont des organismes vivants qui composent le microbiote intestinal. Les prébiotiques sont les « aliments des probiotiques » et permettent donc leur développement. On privilégiera les graisses saines, les aliments à faible teneur en glucides, sans gluten, sans sucre ajouté et graisses saturées.

Les meilleures prébiotiques sont l'insuline et les fructo-oligosaccharides (FOS). Par exemple, on trouve de l'inuline dans les liliacées (poireau, asperge, ail, oignon, ciboulette, échalotte) et les astéracées (laitue, endive, salsifis, topinambour, artichaut, chicorée, feuilles de pissenlit). Les FOS sont des sucres complexes assimilés aux fibres solubles. Ils sont capables de faciliter l'assimilation du magnésium, du calcium et du fer, tout en favorisant l'épanouissement de la flore intestinale. On les trouve dans de nombreux végétaux comestibles tels que l'oignon, l'ail, l'asperge, la banane, la gomme d'acacia ■ ■ ■

**AIMANTS**  
énergie naturelle



**Alhappole**  
L'essence de Louis Pasteur

**Magnétisation des boissons**

**Pichets :** Magnétisation de l'eau et des boissons tout en les maintenant à température.

**Soulagement de la douleur**

**Pastilles Physiomag :** les seules aimants repertoriés au Vidal des pharmaciens depuis 25 ans; lutte contre les douleurs musculaires, articulaires, tendinites, contractures, arthrose...

**Mal de dos**

**Ceinture magnétique :** 16 puissants aimants intégrés dans un textile extensible et aéré qui assure un confort. Soulage et maintient.

**Énergetisation**

**Galets :** pour la vitalité du corps ainsi que le rééquilibrage énergétique.

**Sommeil**

**Kit nuit :** son cocon magnétique vous aide à retrouver un sommeil de qualité ainsi qu'à soulager les douleurs articulaires et musculaires liées à la fibromyalgie, par exemple.

« Pendant tout le Championnat du monde, j'ai utilisé vos pastilles, semelles et galets avec une satisfaction totale. »

*Guy Pizzi - Champion du monde de descentration*

73 rue Pierre-Audry ☎ 04 78 25 47 47  
69009 Lyon ✉ info@alhappole.com

[www.alhappole.com](http://www.alhappole.com)

Oui, veuillez m'adresser gratuitement et sans engagement le « Journal de l'énergie magnétique » et votre documentation à :

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

CP : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

■ ■ ■ ou gomme arabique, les pommes, les algues, les fruits rouges, les haricots verts, les carottes, les choux, les navets. Le galacto-oligosaccharide (GOS) diminue le taux de cortisol et le niveau d'anxiété.

Des compléments alimentaires sont utiles pour restaurer les villosités de l'intestin, pour rééquilibrer les carences et traiter des terrains psychiques. Certaines vitamines ou oligoéléments se sont avérés très efficaces : vitamines B, D3, magnésium, enzymes digestives, L-glutamine, L-tryptophane, N-acétylcystéine, oméga-3 ■

**> Delphine Bonnaud.**  
Naturopathe, iridologue, thérapeute en psychologie biodynamique, comédienne-danseuse, auteure du livre *Intestin et psychisme*. Elle reçoit en consultation dans son cabinet à Marseille et propose des conférences, ateliers et stages pour les individuels et les entreprises.

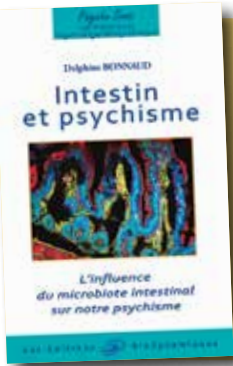


**> Contact**  
Delphine Bonnaud  
46, traverse Pitance – 13016 Marseille  
Tél. : 06.38.43.65.91  
[www.delphinebonnaud.com](http://www.delphinebonnaud.com)  
[www.naturopathe-marseille.com](http://www.naturopathe-marseille.com)  
[www.bienetre-en-entreprise.com](http://www.bienetre-en-entreprise.com)

**Stage de jeûne**

Ce week-end de transition saisonnière et de célébration des morts nous invite à retrouver l'essentiel en nous débarrassant de nos « cellules mortes » et de nos toxines. Méditation, balades, massages et conférences sont proposés durant ce jeûne.

**Du 30 octobre au 1<sup>er</sup> novembre 2020**  
**Lieu : Les Damias, 05300 Eourres**



**Intestin et psychisme**

Nous nous trouvons à l'aube d'une révolution médicale. Le microbiote intestinal est maintenant reconnu par la médecine comme un trésor dont il faut prendre soin, comme la base de la santé, et son déséquilibre est à l'origine de 90 % de toutes les maladies, notamment psychiques. En se basant sur les toutes dernières recherches scientifiques, l'auteure apporte les solutions pour rééquilibrer notre microbiote intestinal et soigner nos troubles mentaux.

**De Delphine Bonnaud, éd. Biodynamiques.**

**Ateliers-cours de cuisine et alimentation saine**

**Tous les stages sont animés en compagnie de Daniel Gulko, metteur en scène, clown et cuisinier végétarien**

Vendredi 9 octobre 2020 : Cuisiner sans gluten – Faire un bon pain sans gluten  
Vendredi 6 novembre 2020 : Renforcer son système immunitaire  
Vendredi 4 décembre 2020 : Alimentation hivernale

D'autres thèmes suivront en 2021 : Boissons et aliments fermentés, Germination, Super-aliments...

De 17 h à 20 h.

**Lieu : 46, traverse Pitance 13016 Marseille**

**Stages Voyager vers soi**

**Techniques psychocorporelles, théâtre-danse, méditation, massages biodynamiques, rituels**

Module 1 : 27 au 29 novembre 2020 – L'ancrage (force de vie)  
Module 2 : 29 au 31 janvier 2021 – Retrouver l'élan de vie  
Module 3 : 26 au 28 mars 2021 – Gérer ses émotions  
Module 4 : 28 au 30 mai 2021 – Ouverture du cœur

**Lieu du stage : Les Damias 05300 Eourres**  
**Mél. : [voyagerverssoi@gmail.com](mailto:voyagerverssoi@gmail.com)**