

# L'intestin, notre deuxième cerveau

Publié le 16/08/2020

|  
3 minutes de lecture

|  
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

intestin

Extrêmement riche en neurones, producteur de neurotransmetteurs, capable d'échanger des informations avec le cerveau... notre **intestin** est aujourd'hui considéré par l'ensemble de la communauté scientifique comme notre **deuxième cerveau** !

## Le système nerveux entérique : un réseau de neurones propre à l'intestin

Afin d'assurer ses fonctions, l'intestin dispose d'un système nerveux indépendant et autonome : **le système nerveux entérique constitué de 200 millions de neurones**, autant que dans la moelle épinière ! Ces neurones sont organisés en deux réseaux denses qui entourent l'intestin et permettent les contractions musculaires et les sécrétions intestinales, deux facteurs essentiels à la [digestion](#).

Par ailleurs, ces neurones sont capables de sécréter de la **sérotonine**, un neurotransmetteur également produit par le cerveau. Ainsi, 95% de la sérotonine est produite par l'intestin ! Si, au niveau cérébral, la sérotonine sécrétée intervient notamment dans la **gestion des émotions**, au niveau intestinal, elle est impliquée dans la [régulation du transit](#). En effet, la sérotonine sécrétée par l'intestin n'exerce pas les mêmes fonctions que celle produite par le cerveau et n'interfère pas avec le cerveau grâce à la barrière hémato-encéphalique.

Enfin, il existe une étroite relation entre le système nerveux entérique et les bactéries constituant le microbiote intestinal.

## Echanges entre cerveaux : quand notre tête et notre intestin conversent

**Notre intestin communique en permanence avec le système nerveux central**. Ces échanges se font soit par l'intermédiaire du système nerveux entérique et des neurones qui le composent, soit via les 100 milliards de bactéries composant notre flore intestinale.

Les neurones transmettent des informations au cerveau grâce à la branche sensitive du nerf vague. Ainsi informé de ce qui se passe dans l'intestin, le système nerveux central peut réagir et envoyer des informations à l'intestin par l'intermédiaire cette fois-ci de la branche motrice du nerf vague.

De récentes recherches ont montré une **interaction inattendue entre l'activité du microbiote intestinal et le système nerveux central** :

- **Le cerveau peut modifier la composition du microbiote** en modulant le transit, la sécrétion de molécules de signalisation par les cellules intestinales et par l'activation du système immunitaire intestinal.
- À l'inverse, **le microbiote intestinal peut communiquer avec le système nerveux central** et joue ainsi un rôle essentiel dans la perception de la douleur ou encore la gestion des émotions (stress, anxiété...).

Les recherches continuent afin de comprendre plus en détails ces phénomènes d'échanges d'informations entre l'intestin et le système nerveux central. Il est certain que de belles découvertes attendent encore les chercheurs !

## Découvrez notre gamme [PROBIOTIQUES ET MICROBIOTE](#)

*Rhee S.H. et al., Nat Rev Gastroenterol Hepatol, 2009. 6(5): p. 306-14.*

*Lyte M., Bioessays, 2011. 33(8): p. 574-81.*

Partager cette page par e-mail

Votre prénom	<input type="text"/>
Votre nom	<input type="text"/>
Envoyer à	<input type="text"/>
Message	<input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

  

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

### Ces articles pourraient vous intéresser