

Flore intestinale : les liens étroits entre microbiote et cerveau

Publié le 18/06/2019

|
2 minutes de lecture

|
Écrit par [Emmanuel Barrat](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Flore intestinale-probiotiques

De nombreux neurones résident dans le microbiote : la connexion entre l'intestin et le cerveau est permanente.

Le microbiote, l'autre nom de la flore intestinale, désigne l'ensemble des micro-organismes peuplant l'intestin. On y trouve également une forte concentration de neurones. Il existe un lien étroit entre le microbiote et le cerveau et son rôle va bien au-delà de la digestion.

« *Le microbiote intestinal, c'est 100 000 milliards de micro-organismes qui cohabitent dans l'intestin* », explique Nathalie Ballesteros, docteur en pharmacie au laboratoire Lescuyer. Fonctionnant comme un organe à part entière, il joue un rôle direct dans la digestion en assurant la fermentation des glucides et la putréfaction des protéines tout en participant à la synthèse de certaines vitamines (B8, B12 et K notamment).

Comme 70 à 80 % des cellules de l'immunité se situent dans l'intestin, le microbiote participe également au [bon fonctionnement du système immunitaire](#). Et sa fonction va encore plus loin... De nombreux neurones résident dans l'intestin : la connexion entre l'intestin et le cerveau est permanente.

Quels sont les liens entre microbiote et cerveau ?

Le rôle du microbiote ne se limite pas qu'à la digestion. Ses liens avec le cerveau ont été scientifiquement prouvés. Une étude belge parue dans la revue scientifique *Nature Microbiology* suggère d'ailleurs que certains types de bactéries intestinales pourraient avoir un impact sur la qualité de vie et être liées à la dépression.

L'intestin héberge 200 millions de neurones qui communiquent en permanence avec ceux du cerveau. L'interaction est donc constante entre l'intestin et le cerveau.

Stress, anxiété, dépression... Les bactéries intestinales influenceraient vos comportements et interviendraient ainsi dans certaines pathologies du système nerveux. « *Aussi surprenant que cela puisse paraître, les états dépressifs peuvent tout à fait être liés à un déséquilibre de la flore intestinale* », poursuit Nathalie Ballesteros.

D'une manière ou d'une autre, [le microbiote](#) participe donc à la gestion du stress et des émotions. Aujourd'hui les médecins cherchent à déterminer la véritable nature des liens existants entre flore intestinale et cerveau. Ce dernier est cependant déjà considéré comme le second cerveau du corps humain.

Comment prendre soin de votre microbiote intestinal ?

Comme c'est l'un des piliers de votre système de défense, le microbiote s'entretient au quotidien. Vos habitudes alimentaires peuvent réellement jouer en sa faveur : c'est pourquoi il est conseillé d'adopter une alimentation riche en prébiotiques, ces fibres végétales, comme l'inuline par exemple, ne sont pas assimilables et servent de nourriture aux bactéries présentes dans l'intestin. Résultat : ces fibres alimentaires stimulent la croissance et l'activité des bactéries intestinales associées à la santé et au bien-être.

Les fibres contiennent des glucides ou sucres complexes naturels. Les sucres complexes contenus dans les fibres ne sont pas digérés par l'intestin grêle. Cela se passe au niveau du côlon.

L'inuline appartient à la classe des fibres alimentaires appelées « fructanes ». Vous pouvez en trouver dans les fruits et légumes, particulièrement quand ils sont frais et de saison, ainsi que dans les céréales complètes et [les légumineuses type lentilles, fèves ou pois-chiches](#).

Les **probiotiques peuvent également agir de façon bénéfique sur l'organisme et le microbiote**. Ce sont des micro-organismes vivants qui contribuent à renforcer l'immunité lorsqu'elle est affaiblie. Ils sont particulièrement efficaces pour [restaurer une flore intestinale déséquilibrée](#) et la réensemencer.

Les liens étroits entre cerveau et microbiote inspirent de longue date les chercheurs. Il y a bel et bien de véritables pistes à explorer pour utiliser votre microbiote à bon escient.

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

Emmanuel Barrat
Responsable Recherche et Développement

Ingénieur diplômé d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie et la nutrition à l'Université de Nantes. Emmanuel Barrat est en charge, depuis plus de 10 ans, avec son équipe, du programme d'études cliniques au sein du Laboratoire, ainsi que de la formulation de compléments alimentaires innovants, efficaces et sûrs...

Ces articles pourraient vous intéresser