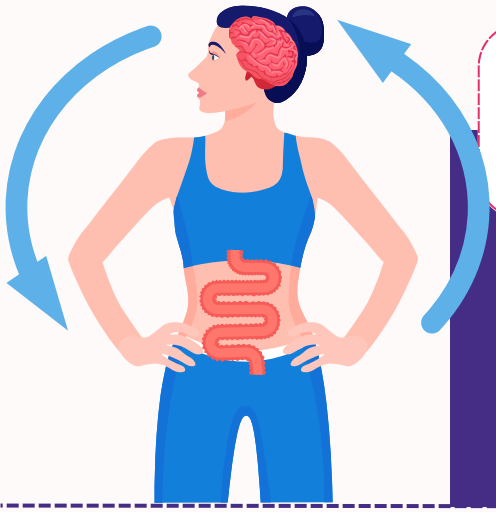
# Le lien entre l'intestin, l'humeur et le comportement



L'intestin et le cerveau communiquent l'un avec l'autre de manière constante et dans les deux sens

**axe intestin-cerveau.**

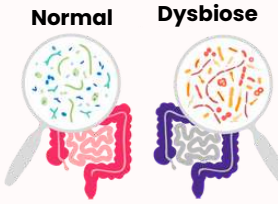
## L'intestin est considéré comme le deuxième cerveau !

Jusqu'à **95%** de la sérotonine (l'hormone "du bonheur") est produite dans l'intestin! [1]

## L'axe "microbiote-intestin-cerveau"

De plus en plus de données indiquent que le microbiote intestinal joue un rôle clé dans la communication entre l'intestin et le cerveau.[2]

Les perturbations de l'équilibre du microbiote (dysbiose) pourraient altérer non seulement la fonction intestinale, mais possiblement également la fonction neurologique.[3]



**Plusieurs études ont montré que les patients souffrant de dépression ou d'anxiété ont un microbiote intestinal altéré.**[4]

## Nous pouvons façonner notre microbiote intestinal pour favoriser la communication entre l'intestin et le cerveau :

### 1 Avoir une alimentation saine et diversifiée

**L'alimentation est l'un des facteurs clés qui influencent la composition du microbiote intestinal.**

**Une alimentation diversifiée comprend des aliments riches en fibres comme les légumes, les fruits, les légumineuses, les céréales à grains entiers, ainsi que des aliments contenant des probiotiques comme le yogourt probiotique.**

### 2 Gérer le stress

**Ex. la pleine conscience, la recherche de soutien et le mouvement.**

### 3 Maintenir un bon sommeil

**7 à 9 heures de sommeil de bonne qualité sont recommandées pour les adultes!**

Notre cerveau et notre intestin sont en communication constante, et nous pouvons tous bénéficier d'un mode de vie sain pour soutenir notre microbiote intestinal !

Références :

1. Kim DY et Camilleri M. Serotonin: A mediator of the brain-gut connection. Am J Gastroenterol 2000;95(10):2698-709.
2. Cryan JF et coll. The microbiota-gut-brain axis. Physiol Rev 2019;99(4):1877-2013.
3. Sasso JM et coll. Gut microbiome-brain alliance: A landscape view into mental and gastrointestinal health and disorders. ACS Chem Neurosci 2023;14(10):1717-1763.
4. Bastiaanssen TFS et coll. Gutted! Unraveling the role of the microbiome in major depressive disorder. Harv Rev Psychiatry 2020;28(1):26-39.



Cette ressource a été rendue possible grâce à une subvention éducative sans restriction de:

ACTIVIA
active probiotics • probiotiques actifs