



## Intestin et Cerveau, une connexion invisible



### Qu'est-ce que le microbiote intestinal ?



Illustration de bactéries intestinales. // PHOTO : Adobe Stock

**Un microbiote** est l'ensemble des micro-organismes – bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes, dits commensaux – qui vivent dans un environnement spécifique. On en retrouve plusieurs dans l'organisme au niveau de la peau, de la bouche, du vagin, des poumons... Entre un et cinq kilos, le **microbiote intestinal** est donc le plus « peuplé » d'entre eux, abritant  $10^{12}$  à  $10^{14}$  micro-organismes, il se nourrit de ce que vous avalez.

Il est principalement localisé dans **l'intestin grêle et le côlon**, réparti entre la lumière du tube digestif et le biofilm protecteur formé par le mucus intestinal qui recouvre sa paroi intérieure.

**Ce microbiote intestinal, nous le créons dès la naissance.** Pendant les premières années de vie, la composition du microbiote intestinal va évoluer qualitativement et quantitativement, sous l'influence de la diversification alimentaire, de la génétique, du niveau d'hygiène, des traitements médicaux reçus et de l'environnement.



### Quel est son rôle ?

Chaque microbiote est différent selon les individus.

**Il a un rôle majeur pour notre santé.**

**Il enforce notre système immunitaire et joue un rôle fondamental dans la digestion** en participant à la dégradation des aliments complexes comme les fibres végétales et l'amidon.

**Un déséquilibre du microbiote entre les bonnes et les mauvaises bactéries (appelé dysbiose)** peut être à l'origine d'une inflammation chronique.

**Cette inflammation peut avoir des répercussions sur la santé physique** et favoriser certains troubles tels que le diabète, l'hypertension, l'obésité ou le syndrome métabolique.

**Par sa présence, le microbiote intestinal protège** également l'organisme des virus et bactéries pathogènes. Il est donc essentiel de prendre des bonnes habitudes pour le protéger.

### Comment rééquilibrer son microbiote intestinal ?

#### Quelques conseils clés

- ➔ **Éliminez les aliments nocifs** : Limitez l'alcool, la viande en excès, les édulcorants, additifs, et graisses comme l'huile de palme. Préférez un régime méditerranéen.
- ➔ **Favorisez les probiotiques** : Consommez des aliments fermentés (yaourts, fromages au lait cru) ou des compléments alimentaires.
- ➔ **Ajoutez des prébiotiques** : Mangez des fibres via fruits, légumes, légumineuses, et céréales complètes pour nourrir les bonnes bactéries.
- ➔ **Bougez régulièrement** : L'activité physique, notamment d'endurance, soutient un microbiote équilibré.
- ➔ **Évitez le gluten si intolérant** : Cela limite la prolifération de bactéries néfastes



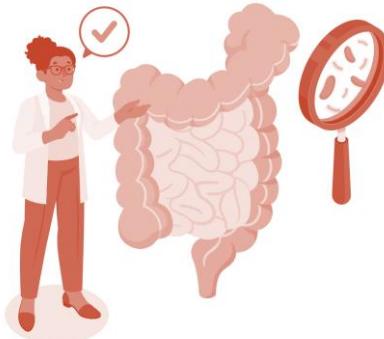
## Microbiote et Santé mentale

De nombreuses études ont montré qu'une dysbiose du microbiote intestinal pourrait être en cause dans la survenue de diverses pathologies allant des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) jusqu'aux troubles du spectre autistique (TSA) en passant par la maladie de Parkinson.

Le microbiote ne se limite pas à un rôle digestif : **il influence également notre santé mentale**, notamment grâce à sa connexion directe avec le cerveau via le nerf vague.

Certaines bactéries intestinales peuvent produire des neurotransmetteurs tels que le GABA ou la sérotonine, qui jouent un rôle clé dans la régulation de l'humeur et du comportement. Un déséquilibre du microbiote intestinal pourrait ainsi contribuer à l'apparition de troubles tels que la dépression ou l'anxiété.

D'ailleurs, des études ont identifié de manière récurrente certaines bactéries spécifiques chez des personnes souffrant de dépression. **Restaurer l'équilibre du microbiote en éliminant ces bactéries pourrait donc représenter une piste thérapeutique prometteuse dans la prise en charge de la dépression.**



@storyset

**«Notre intestin contient plus de 200 000 millions de neurones !»**



### → Pour en savoir plus

**Promotion Santé Martinique** travaille en transdisciplinarité, intersectorialité et accompagne gratuitement les acteurs du territoire concernés par une alimentation favorable à la santé.

**Pour en savoir plus**, voici quelques sources disponibles :

- ⊗ [Microbiote: des bactéries qui nous veulent du bien | CNRS Le journal](#)
- ⊗ [Microbiote intestinal \(flore intestinale\) - Inserm, La science pour la santé](#)
- ⊗ [Microbiote intestinal : rôle, maladies, alimentation pour le protéger](#)
- ⊗ <https://lefrenchgut.fr/le-microbiote/le-microbiote-intestinal-quest-ce-que-c'est/>



### Contact :

**Nina PAPAYA**

**Chargée de mission Santé Publique**



**0596 63 16 32** – [nina.papaya@promotion-sante-martinique.fr](mailto:nina.papaya@promotion-sante-martinique.fr)

#### Siège

Immeuble « Les Amandiers »

Voie numéro 1

Zone Industrielle La Lézarde  
97232 Le Lamentin

APE Code 94.12Z

SIRET N° 326 482 452 00066

Organisme de formation N° 97970180397 du 12 juin 2012  
Association loi 1901

Standard 05 96 63 82 62

[contact@promotion-sante-martinique.fr](mailto:contact@promotion-sante-martinique.fr)