

Les probiotiques : nouveaux antidépresseurs ?

Depuis quelques années, des études internationales ont montré que notre microbiote intestinal pourrait avoir un impact sur notre équilibre psychoémotionnel. Une alimentation adaptée serait-elle indispensable pour rester zen et prévenir le burn-out ?

Les probiotiques sont des microorganismes vivants capables d'influer positivement sur la flore intestinale. Les milliards de bactéries qui colonisent notre système digestif nous aident à bien digérer et nous épaulent en cas de déséquilibres alimentaires. Elles luttent aussi contre le développement de certaines maladies comme l'obésité, le diabète de type 2, certaines allergies, et soulagent le syndrome de l'intestin irritable. Récemment, de nombreux travaux ont révélé le potentiel immense des probiotiques pour améliorer les troubles de l'humeur, mieux gérer le stress, prévenir et traiter la dépression et le burn-out.

L'alimentation antistress

Lorsque nous sommes stressés, nous perturbons les hôtes qui forment notre microbiote intestinal. Ce déséquilibre envoie des messages inflammatoires à notre organisme, et donc à notre cerveau, ce qui accentue notre stress physique et psychique. Un cercle vicieux s'établit alors entre nos bactéries, notre intestin et notre cerveau. Chaque épisode de stress impacte l'équilibre de notre flore, et vice versa : chaque déséquilibre de notre flore causé par l'alimentation, les polluants ou autres toxiques envoie à son tour des messages chimiques inappropriés à notre cerveau et joue contre notre bonheur.

Savez-vous que l'épuisement professionnel et les habitudes alimentaires vont de pair ?



De nombreux travaux ont révélé le potentiel immense des probiotiques pour améliorer les troubles de l'humeur, mieux gérer le stress, prévenir et traiter la dépression et le burn-out.

Nous la sous-estimons souvent mais une mauvaise alimentation est une source de stress pour notre organisme.

On connaît aujourd'hui des équivalents naturels aux psychotropes pour le sommeil, l'anxiété, l'excitabilité, etc. Qu'attendons-nous pour les introduire dans nos habitudes alimentaires ?

Au cours d'un burn-out, beaucoup de personnes souffrent de fatigue constante, de glycémie instable, d'envie fréquente de sucre, associées à des problèmes digestifs. L'alimen-

tation adaptée aura pour but de diminuer, voire de supprimer, tous ces symptômes. A vos fourchettes !

L'art de manger

Plus le rythme alimentaire est anarchique, plus il exercera une influence négative sur le sommeil, l'humeur ou encore l'énergie psychique et les capacités cognitives. Dans notre société où tout va si vite, notre attention est tournée vers les écrans de télévision, d'ordinateur, de tablette et de smartphone. Le repas est donc devenu un acte irréfléchi, automatique et pris à la va-vite. Cela peut entraîner une mauvaise assimilation nutritionnelle ainsi qu'une mauvaise digestion chronique. Aussi, en mangeant attentivement, dans le calme et en pleine conscience, on recentre notre attention sur l'acte de consommer les aliments. On réapprend alors à maîtriser notre nutrition.

Le sucre donne un bref coup de fouet, au même titre que le café ou le tabac. Cependant, une dépendance s'installe rapidement et perturbe le bon équilibre de l'organisme. Or un apport excessif de psychostimulants provoque, dans un premier temps, une augmentation de cortisol. En cas de stress chronique et dans des cas de surinvestissement et d'épuisement psychologique, avec bien souvent un manque de soutien social et familial, le taux de cortisol diminue et ouvre les portes de la dépression et, dans le pire des cas, du burn-out !

Pour contourner l'épuisement psychoémotionnel, il sera aussi préférable d'éviter de consommer des aliments allergisants ou auxquels vous êtes intolérant. Peut-être êtes-vous intolérant au lactose ou au gluten sans le savoir ? Le microbiote, lui, le sait !

Le pouvoir du microbiote intestinal

Ces cinq dernières années, nous avons assisté à une accélération des découvertes concernant le microbiote et son influence sur le canal de communication bidirectionnel entre le système digestif et le cerveau, l'« axe intestin-cerveau ». Les chercheurs ont découvert ■■■

Un régime anti-burn-out ?

Il existe un régime spécifique composé d'aliments et de nutriments antistress, à même de remettre en ordre d'autres équilibres compromis :

- Le **magnésium**, tout d'abord, joue un rôle important au niveau de l'énergie et apaise tant les muscles que les systèmes nerveux et circulatoire. On le trouve dans les noix, les bananes, les crustacés, le quinoa et le chocolat noir.
- Le **zinc**, présent dans les légumes à feuilles vertes, les champignons et les amandes, influence le métabolisme du cerveau.
- Le stress constant épuise notre stock de **vitamines B**. Pour y remédier, il faut privilégier les aliments qui en contiennent, tels que les haricots verts et blancs, les asperges, les noix, l'avocat et le riz brun.
- De plus, les **oméga-3**, que l'on trouve dans les petits poissons gras et les huiles de colza, de lin, de cameline, etc., favorisent la détente psychoémotionnelle et s'intègrent parfaitement à une démarche préventive et de soins anti-burn-out.

phyt-inov
international

Propolis Rouge Purifiée

Il est difficile d'énumérer les bienfaits de la propolis, tant ils sont nombreux. Elle fortifie le système immunitaire. Elle aide à lutter contre le vieillissement cellulaire grâce aux flavonoïdes, puissants antioxydants. Elle contribue à soulager les rhumatismes et les douleurs articulaires...



UN CADEAU
DE LA NATURE

Silydium (foie)

Le foie est un des organes les plus indispensables à la vie. Il est sollicité en permanence. C'est lui qui est en première ligne quand l'organisme est confronté à un afflux d'alcool, de molécules chimiques, à un empoisonnement... Prendre soin de son foie aide le corps à lutter contre de multiples "agressions".



FORMULE DU
DR WILLEM

Fluide de Rasage (à la propolis)

Pour un rasage efficace et en douceur, Monsieur d'Essarts a créé un produit qui facilite la coupe sans agresser la peau, ni l'irriter, et qui est également un soin du visage. La propolis rouge apporte à ce fluide toutes ses propriétés pour une efficacité supérieure.



100% D'ORIGINE
NATURELLE

... et tous nos autres compléments
alimentaires et soins sur :
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, Oeuchettes 11,
CH-2843 Châtillon (SUISSE)
www.phyt-inov.com - (0041) 32 466 89 14

5175F307

■ ■ ■ que les bactéries intestinales peuvent communiquer avec le cerveau par l'intermédiaire, entre autres biais, du nerf vague.

Le tonus du nerf vague est une condition *sine qua non* de la bonne communication entre l'intestin et le cerveau. L'augmentation du tonus vagal active le système nerveux parasympathique et permet à notre corps de s'apaiser plus rapidement après un stress.

Un tonus élevé améliore aussi la fonction de nombreux systèmes physiologiques, entraînant une meilleure régulation de la glycémie, réduisant les risques de maladies cardiovasculaires, abaissant la tension artérielle et améliorant la digestion grâce à une meilleure production d'enzymes digestives.

Dans le domaine du stress, une étude récente a mis en lumière les capacités d'une souche de probiotiques (*Bifidobacterium longum*) à réduire les effets du stress chez des volontaires mis sous pression. Les chercheurs ont pu montrer que l'ingestion de cette souche était associée à une réduction physiologique mesurable du niveau de stress.

Ce qui est vraiment étonnant est que certaines souches de probiotiques sont capables de stimuler la production des neurotransmetteurs dans le tube digestif, identiques à ceux que l'on trouve dans le cerveau.

Plusieurs souches de *Lactobacillii* et *Bifidobacteria* sécrètent en effet du GABA (acide gamma-aminobutyrique), un neurotransmetteur qui freine l'excitation des neurones et dont la production est considérablement ralentie en cas de dépression et d'anxiété.

Les chercheurs ont compris que les troubles dépressifs étaient en réalité des désordres psycho-neuro-immunologiques et que l'administration de probiotiques pouvait en améliorer la condition. Or notre alimentation est primordiale pour garantir un terrain favorable au développement des bonnes bactéries. Pour ce faire, il faut consommer régulièrement des aliments lactofermentés, riches en bonnes bac-



Si le café, le tabac ou le sucre donne un bref coup de fouet, un excès de psychostimulants provoque une augmentation de cortisol, ouvrant la porte au burn-out.

téries, tels que la choucroute crue, le kimchi (chou fermenté au piment), le kombucha (boisson fermentée à base de thé et de sucre), le kéfir de fruits ou de lait, etc.

Le yaourt et le kéfir de lait, tous les deux riches en probiotiques, sont élaborés de la même façon, à partir de lait. La différence majeure entre les deux est le type de bactéries ajoutées pour fabriquer chacun d'entre eux. Les yaourts sont principalement élaborés à partir de *Lactobacillus bulgaricus* et de *Streptococcus thermophilus*, alors que le kéfir de lait est fabriqué avec du *Lactobacillus kefirianofaciens*, qui joue un rôle important sur l'augmentation des niveaux de sérotonine et de son précurseur, le tryptophane, favorisant ainsi notre bien-être émotionnel.

Les prébiotiques pour soutenir le microbiote

Si les probiotiques sont indispensables à notre équilibre psychique, encore faut-il leur apporter de quoi les nourrir ; ce sont les prébiotiques, des fibres contenues dans notre alimentation, qui vont jouer ce rôle. Ainsi, pour soutenir notre microbiote et préserver la bonne humeur, adoptons une diète basée sur les fruits et légumes frais de saison et les céréales complètes, riches en fibres. En effet, plus le niveau de fibres est élevé, plus le risque de dépression est diminué. Consommer ces matériaux digestibles uniquement par les bactéries bénéfiques permet donc d'avantager ces dernières plutôt que les organismes pathogènes. Attention tout de même aux côlons fragiles ! En cas de syndrome de l'intestin irritable, il faut d'abord traiter le problème avant d'introduire progressivement des prébiotiques.

© hedgenog94/AdobeStock

Pour tonifier le nerf vague

- Respirer par le diaphragme, plutôt que superficiellement avec le haut des poumons.
- Pratiquer la cohérence cardiaque (contrôle de la respiration pour réguler son stress).
- Puisque le nerf vague est connecté aux cordes vocales, fredonner un air ou, mieux, répéter le son « om » (ou « aum »).

■ ■ ■ Cinq types d'aliments, riches en prébiotiques, favorisent un bon développement du microbiote :

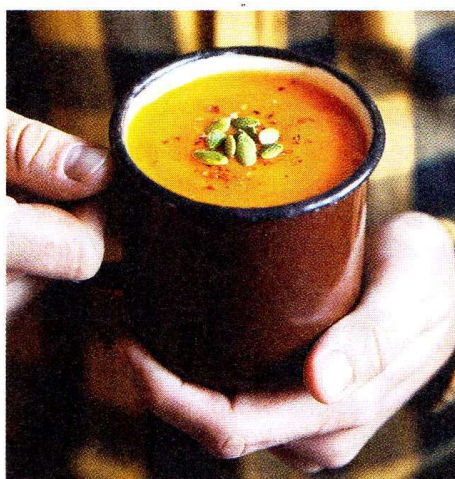
- **Les fructanes** : bénéfiques pour les systèmes immunitaire, digestif et cardiovasculaire. On les trouve dans les asperges, poireaux, endives, artichauts, oignons, ail, pissenlit, chicorée et bananes.

- **Les amidons résistants** : présents dans les lentilles, pâtes, riz, pommes de terre, cuits puis refroidis. En effet, après refroidissement, une pellicule se forme autour de l'amidon, empêchant ce dernier d'être digéré par l'intestin grêle et de se transformer en glucose. La pellicule sera alors fermentée et se dégradera au niveau du côlon pour servir de nourriture aux bactéries.

- **Les bêta-glucanes** : ce sont les fibres solubles, qui se comportent comme des gels et seront fermentées par les bactéries ; elles sont contenues dans certaines céréales (orge, avoine, etc.), dans la levure de bière ou encore dans certains champignons (maitaké, reishi, etc.).

- **Les fibres** : présentes dans les fruits et légumes, céréales, légumineuses, graines de psyllium.

- **Les polyphénols** : luttent contre les radi-



Pour soutenir notre microbiote et préserver la bonne humeur, adoptons une diète riche en prébiotiques comme les fruits et légumes frais de saison, riches en fibres.

caux libres et le vieillissement cellulaire ; on les trouve dans les fruits, légumes et épices colorés, thé vert, café, vin rouge, cacao cru.

Un microbiote unique

Attention, cependant : il est indispensable de comprendre que la composition de notre microbiote est unique. Nous en avons chacun un qui nous est propre, tout comme nos empreintes digitales. Pour conserver notre

flore intestinale riche et diversifiée et rester en bonne santé, il faudra donc veiller à bien identifier notre terrain afin d'adapter au mieux notre alimentation ■

> Dorota Kuzmicka.

Naturopathe iridologue, diplômée du CNR André-Lafon, membre de l'Association des naturopathes francophones (APNF). Professeure de yoga diplômée de l'International



Sivananda Yoga Vedanta Centre, en Inde.

Grâce à ses nombreux voyages, cures et retraites à travers le monde, Dorota Kuzmicka a mis au point une approche individuelle de la personne en relation avec son vécu. Elle est spécialisée dans la gestion du poids, la libération émotionnelle ainsi que dans toutes les approches naturopathiques anti-âge.

> Contact

Tél. : 06.64.20.63.84

Sites :

www.dorota-naturopathe-iridologue.fr

<http://ajnayoga.free.fr>

OCÉOPIN

l'huile de graines de pin maritime

Vente en magasins Bio et sur oceopin.com