



L'intestin : le deuxième cerveau

30 juillet 2018

Notre tube digestif est une machine remarquable : c'est un système capable de décomposer la nourriture que nous mangeons en nutriments que notre corps peut utiliser pour obtenir de l'énergie et assurer la croissance et la régénération. Or, bien que cette fonction soit essentielle à notre santé physique et à notre survie, notre système digestif peut exécuter beaucoup plus de fonctions, ce qu'il fait d'ailleurs. Essayons d'approfondir le lien entre l'intestin et le cerveau.

Quel est le lien entre l'intestin et le cerveau ?

Avez-vous déjà entendu l'expression « deuxième cerveau » ? Celle-ci a été popularisée en 1999 par un médecin du nom de Michael Gershon dans son livre intitulé *The Second Brain* et elle a ouvert la voie à l'explication de la relation entre notre intestin (et la flore qu'il abrite) et notre cerveau.

Pourquoi le D^r Gershon considérait-il le système digestif comme le « deuxième cerveau » ? La réponse réside dans la matière qui compose le cerveau : les neurones (c.-à-d. les cellules nerveuses).

Comment notre système nerveux est-il structuré ?

Nous avons l'habitude de penser que le système nerveux était composé de deux parties principales.

1. Le système nerveux central (SNC) – composé du cerveau et de la moelle épinière.
2. Le système nerveux périphérique (SNP) – composé de tout le reste (c.-à-d. les nerfs qui contrôlent vos organes et vos muscles et qui vous permettent de ressentir des sensations comme le chaud et le froid).

Mais avez-vous une « intuition » qu'il y a quelque chose d'autre dans tout ça ? Vous avez raison : le système nerveux entérique.

La santé de l'intestin et du système nerveux entérique

Le terme « entérique » signifie « relatif à l'intestin (ou qui se produit) dans celui-ci »; dans ce cas-ci, nous parlons donc du « système nerveux de l'intestin ».

Ce qui est assez impressionnant à propos de ce système (et souligne son importance), c'est qu'il est composé d'un plus grand nombre de neurones que votre moelle épinière. Contrairement à d'autres parties de votre corps, l'intestin peut fonctionner de façon semi-autonome grâce au pouvoir et à l'autonomie de votre système nerveux entérique. Votre intestin possède littéralement son propre cerveau.

Mais comment l'intestin et le cerveau sont-ils liés ?

Bonne question. Ils sont liés par le nerf vague, qui est essentiellement une autoroute nerveuse très longue qui assure les transmissions nerveuses vers et depuis le cerveau.

En pensant à une autoroute, imaginez ce à quoi celle-ci ressemble en pleine heure de pointe. Habituellement, la circulation est plus dense dans une direction que dans l'autre. Il en va de même pour notre nerf vague (moins les maux de tête liés à la circulation). Il transmet davantage d'information de notre intestin à notre cerveau que l'inverse. C'est pourquoi l'expression « deuxième cerveau » est donc tout à fait logique. Il transmet autant d'information à propos de notre état de santé, de notre humeur et de notre bien-être que notre « cerveau principal ».

Bien avant d'avoir accès aux données scientifiques pour comprendre le lien entre l'intestin et le cerveau, il semblerait que nous avions déjà l'impression que notre humeur jouait un rôle dans notre système digestif. Avoir des « papillons dans le ventre » ou « l'estomac noué » à cause du stress, la langue française regorge de termes faisant allusion à la relation entre notre cerveau principal, nos intestins, notre ventre et notre deuxième cerveau.

Le lien entre l'intestin et le cerveau, et la santé mentale

La recherche a désormais commencé à établir des liens entre la santé mentale, la santé intestinale et le rôle de notre microbiome, mais pour l'instant, les questions sont beaucoup plus nombreuses que les réponses.

Nous savons que les animaux dont la flore intestinale est déséquilibrée montrent davantage de signes d'anxiété que ceux ayant une flore intestinale en bonne santé. Nous savons également que certains probiotiques se sont révélés prometteurs dans le traitement de [la dépression et de l'anxiété](#) (bien que la majorité de ces recherches comprennent des études sur les animaux). Le stress peut même entraîner des récives de la maladie inflammatoire de l'intestin et aggraver le [syndrome du côlon irritable](#).

Certains probiotiques peuvent influencer le taux de sérotonine (hormones du bonheur et neurotransmetteurs) et de GABA (un neurotransmetteur qui favorise la détente et réduit l'anxiété).

La [sérotonine](#), localement dans l'intestin, a des répercussions sur la [motilité de l'intestin](#) (c.-à-d. la façon dont celui-ci déplace son contenu d'une extrémité à l'autre), mais on a laissé entendre que la sérotonine produite par l'intestin peut avoir des répercussions sur le cerveau lui-même. De plus, les médicaments utilisés pour traiter la dépression, appelés inhibiteurs spécifiques du recaptage de la sérotonine, peuvent causer des problèmes intestinaux attribuables aux multiples fonctions de la sérotonine.

En ce qui concerne le GABA, de faibles taux ont été associés à la dépression et à l'anxiété. Cependant, des études portant sur les souris prenant des suppléments de [souches bactériennes Lactobacillus](#) ont montré des changements constants dans les récepteurs de GABA du cerveau, ainsi qu'une diminution des signes de dépression et d'anxiété. On appuie davantage le rôle que notre flore intestinale joue dans le lien entre l'intestin et le cerveau.

Maintenant, vous savez que votre intestin, c'est-à-dire votre deuxième cerveau, est essentiel à votre santé générale, tant physique que mentale. Lorsque vous comprenez son importance, le fait d'en prendre soin devrait faire partie intégrante de votre vie quotidienne. Vous désirez prendre mieux soin de votre deuxième cerveau ? Il vous suffit de bien manger, de faire de l'exercice, de gérer votre stress et de penser à prendre un [probiotique soutenu par des études cliniques](#)!