



À intestin sain, cerveau en bonne santé

L'idée que l'intestin puisse retentir sur le psychisme et vice-versa n'est pas nouvelle, pas plus que les métaphores nées de cette interdépendance. Et le fait est que le stress se traduit souvent par un manque d'appétit et des nausées. Or on sait aujourd'hui que l'inverse n'est pas moins vrai et que l'intestin régule au niveau du cerveau des processus tels que l'appétit et même l'humeur.

Les mécanismes par lesquels l'intestin agit sur le cerveau font l'objet de nombreux projets interdisciplinaires, allant dans certains cas jusqu'à tester des thérapies contre des dépressions d'origine intestinale.

L'intestin est un organe vivant

L'intestin humain abrite au moins 160 espèces différentes de micro-organismes – bactéries, virus et champignons – qui constituent ce qu'on appelle la flore intestinale (aujourd'hui appelée microbiote intestinal). Parmi ces micro-organismes existent, en grand nombre, des bactéries bénignes, qui participent aux processus de digestion et aux défenses immunitaires ainsi que quelques-unes, nocives celles-là, qui produisent des substances toxiques et peuvent causer des troubles gastriques.

Bien que l'étude de l'impact que la composition de la flore intestinale peut avoir sur notre santé psychique n'en soit qu'à ses débuts, il est certain que le nombre et la composition des bactéries intestinales dépend en grande partie de facteurs tels que le stress, les médicaments et l'alimentation. Un changement de style de vie, par exemple le fait de cesser de fumer ou de s'alimenter différemment, entraîne des modifications mesurables de la composition des bactéries intestinales ainsi que, par contre-coup, des modifications, elles aussi mesurables, de notre psychisme.

La problématique de la cause et des effets

De premières études donnent des indications sur l'intensité de l'effet que la flore intestinale est susceptible d'avoir sur le psychisme. Une étude belge intitulée Flemish Flora Project, lors de laquelle a été analysée la flore intestinale d'un millier de personnes, montre que les selles des patients dépressifs contenaient beaucoup moins de bactéries des genres *Coprococcus* et *Dialister* que celles des participants en bonne santé.

Une alimentation variée et équilibrée favorise une flore bactérienne saine, qui peut avoir un effet bénéfique sur le cerveau.

Photo : Unsplash

Un résultat à prendre avec les réserves d'usage, le principe scientifique voulant, en effet, qu'un rapport ne soit pas obligatoirement causal et qu'une observation A ne soit donc pas forcément la cause d'une observation B. D'autres études seront donc nécessaires pour établir si le nombre restreint de bactéries de ces deux groupes est à considérer comme la cause ou la conséquence de la dépression ou si les deux ont une origine commune.

D'autres études suggèrent que l'intestin pourrait être lui-même la cause. Des chercheurs canadiens ont travaillé avec des souris ayant un intestin stérile, ne contenant donc pas de bactéries intestinales lui étant propres. Ces souris étaient de deux sortes, l'une plutôt hardie, l'autre plutôt timorée. Lorsqu'elles étaient implantées aux souris timorées, ne possédant pas de flore intestinale, des bactéries intestinales provenant de la sorte hardie, les premières adoptaient les traits de caractère de l'autre sorte et vice-versa. Un phénomène similaire se produisit quand fut transplantée aux souris ayant un intestin stérile une partie de la flore intestinale prélevée sur des personnes souffrant de maladies psychiques. Si les donneurs souffraient de dépressions, de schizophrénie ou de troubles anxieux, les souris présentaient après transplantation des comportements correspondant à ces pathologies.

Des transplantations de fèces contre la dépression ?

Que signifie pour le traitement des maladies psychiques cette piste futuriste entrouverte par la recherche sur l'intestin ? N'en déplaise aux offreurs peu scrupuleux de médecines alternatives promettant des analyses et des traitements de la flore intestinale, cette technique de transplantation de fèces n'est pas encore au point. Dans l'état actuel des connaissances, les experts déconseillent fortement ces autotests et ces automédications. En vue de ces soi-disant diagnostics doivent être envoyés des échantillons de fèces et effectuées des analyses de la flore intestinale, après quoi sont proposés des traitements bactériens généralement coûteux.

Ce genre de pratique est dénué de sérieux parce que l'analyse, purement

ponctuelle, ne prend en compte ni les fluctuations ni les adaptations de la flore intestinale. Qui plus est, la recherche sur l'intestin est une discipline encore trop jeune. En son état actuel, il est impossible de définir ce qui est une flore intestinale saine en se basant uniquement sur des compositions et des valeurs bactériennes.

Mais il existe une autre approche, basée, celle-ci, sur des données scientifiques. Actuellement, la transplantation fécale est à l'étude chez l'homme. Aux Universités de Bâle et de Lübeck, cette méthode est appliquée, sous forme de lavements ou de capsules, à des personnes souffrant de dépressions. Jusqu'ici, cette technique n'a toutefois donné que des résultats de courte durée. La manipulation ciblée de la flore intestinale à des fins médicales ou psychiatriques n'est pas pour demain. En attendant, c'est à une alimentation saine et variée et à un stress maîtrisé que l'on s'en remettra pour équilibrer sa flore bactérienne.

Conseils de lecture :

L'intestin au secours du cerveau, par David Perlmutter, Éditions Marabout, 2019.

Le Charme discret de l'intestin, par Giulia Enders, Actes Sud, 2017.