

ACTIVIA®

CONNEXION CERVEAU-INTESTIN

CONNEXION CERVEAU-INTESTIN

L'exploration des probiotiques et de leurs bienfaits pour la santé constitue un croisement fascinant entre la nutrition et les mécanismes complexes du corps humain. Bien que l'accent soit mis ici sur les avantages généraux de ces bactéries bénéfiques, il est important de comprendre que certaines souches spécifiques de probiotiques ont des effets distincts. Il est notable que certains yogourts probiotiques ont été associés à une réduction des troubles digestifs mineurs – tels que les ballonnements, les gaz, les inconforts et les gargouillis – lorsqu'ils sont consommés dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain, spécifiquement deux fois* par jour pendant deux semaines.

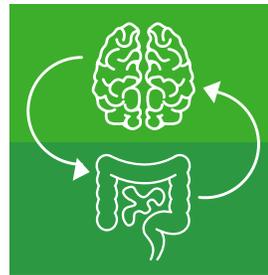
*2 portions

LA CONNEXION CERVEAU-INTESTIN : UNE FRONTIÈRE DANS LA SCIENCE

Des recherches scientifiques récentes ont mis de l'avant la connexion entre notre santé intestinale, le microbiome résidant dans notre système digestif et notre système nerveux central. Cette relation pourrait affecter notre humeur, notre comportement et même nos processus de pensée, introduisant le concept de l'axe intestin-cerveau. Un exemple quotidien de cette connexion est la sensation de "papillons" dans l'estomac lors de moments de nervosité, illustrant comment le stress au niveau du cerveau peut influencer les réactions intestinales¹.

DIGESTION, SANTÉ ET HUMEUR : UN TRIO INTERCONNECTÉ

Le tube digestif est plus qu'un centre de digestion, il abrite plus de 100 millions de cellules nerveuses, formant son propre système nerveux connu sous le nom de système nerveux entérique, ou le "deuxième cerveau". Ce système complexe souligne comment nos sensations intestinales sont souvent le reflet de nos états émotionnels, soutenant l'idée que la santé digestive peut être un facteur de notre bien-être physique et psychologique².

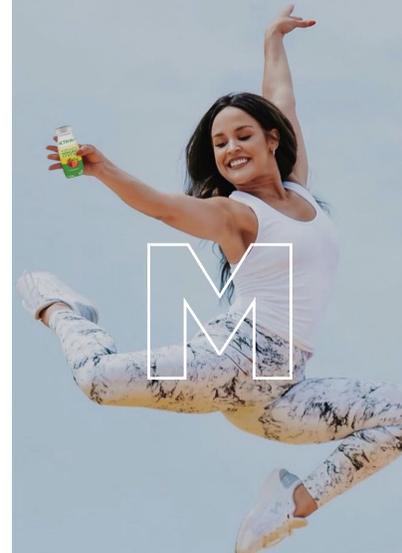


PROBIOTIQUES : ALLIÉS DANS LE MAINTIEN DE L'ÉQUILIBRE

Les probiotiques, ces bactéries bénéfiques trouvées dans certains aliments et suppléments, jouent un rôle dans le maintien de cet équilibre. En soutenant un microbiome intestinal sain, les probiotiques peuvent contribuer à améliorer la digestion et pourraient même avoir un impact positif sur l'humeur. Les souches spécifiques de probiotiques et leurs avantages ciblés constituent un domaine de recherche en cours, soulignant l'importance de choisir le bon type de probiotique pour des besoins de santé spécifiques.



TOUT COMMENCE DANS LES INTESTINS



ACTIVIA®

CONNEXION CERVEAU-INTESTIN

L'AVENIR DE LA SANTÉ DIGESTIVE ET DU BIEN-ÊTRE MENTAL

Alors que nous continuons à démêler les complexités de l'axe intestin-cerveau, le potentiel des probiotiques pour soutenir la santé physique et mentale devient de plus en plus évident. Ce domaine de recherche en plein essor devrait permettre le développement d'une utilisation plus ciblée des probiotiques³.

UNE RECHERCHE CONFIRME LA CONNEXION CERVEAU-INTESTIN-MICROBIOME CHEZ LES INDIVIDUS EN SANTÉ

La danse complexe entre notre cerveau, notre intestin et les habitants microscopiques de notre système digestif est un domaine d'étude fascinant qui a capté l'attention des scientifiques du monde entier. Cette relation, souvent appelée l'axe cerveau-intestin-microbiome, suggère un réseau complexe de communication qui influence considérablement notre santé, notre comportement et nos émotions. Une étude spécifique a davantage éclairé cette connexion, fournissant des preuves de la manière dont notre microbiote intestinal — la vaste communauté de micro-organismes vivant dans notre tube digestif — interagit avec notre cerveau et influence notre humeur⁴.

Dans cette étude particulière, les chercheurs se sont concentrés sur des participantes en santé, analysant leurs échantillons fécaux pour comprendre la composition de leur microbiote intestinal. Ils ont découvert deux groupes distincts basés sur les genres bactériens prédominants dans leur environnement intestinal : un groupe avait une prévalence plus élevée de Bacteroides, tandis que l'autre était plus abondant en Prevotella⁴. Ces découvertes sont un témoignage de la diversité du microbiote humain.

Les participants avec un microbiote intestinal dominé par Bacteroides présentaient un cortex plus épais dans les zones associées au traitement cognitif complexe et un volume plus important dans les régions liées à la mémoire⁵. Cela suggère que la présence de Bacteroides pourrait être liée à des fonctions cognitives améliorées. D'autre part, les individus avec un microbiote dominé par Prevotella montraient plus de connexions entre les régions cérébrales impliquées dans le traitement des émotions, de l'attention et des informations sensorielles⁵. Ces individus rapportaient également ressentir des niveaux plus élevés d'émotions négatives, telles que l'anxiété et la détresse, lorsqu'ils étaient exposés à des images désagréables, comparativement au groupe riche en Bacteroides⁵.

Bien que les mécanismes derrière ces observations restent un sujet de recherche en cours, l'étude souligne l'impact potentiel du microbiote intestinal sur notre structure cérébrale et notre santé émotionnelle. Elle renforce l'idée que les microbes résidant dans notre intestin peuvent influencer bien plus que notre santé digestive.

Les implications de ces découvertes s'étendent à des conseils pratiques pour maintenir un axe sain entre le cerveau et l'intestin. L'un des moyens les plus accessibles de soutenir la santé intestinale est par l'alimentation, notamment en intégrant des aliments fermentés et des probiotiques. Les aliments fermentés ne sont pas seulement nutritifs, mais favorisent également un microbiote intestinal diversifié.

ACTIVIA®

CONNEXION CERVEAU-INTESTIN

LE RÔLE DES ALIMENTS FERMENTÉS ET DES PROBIOTIQUES DANS L'AMÉLIORATION DU BIEN-ÊTRE INTESTINAL

Les probiotiques ou micro-organismes vivants, lorsqu'ils sont consommés en quantité adéquate, jouent un rôle dans le maintien de l'équilibre de la flore intestinale. Bien qu'ils ne colonisent pas de manière permanente l'intestin, les probiotiques peuvent influencer la composition et l'activité du microbiote intestinal existant, favorisant un environnement digestif sain⁶.

L'étude de l'axe cerveau-intestin-microbiote est un rappel de la nature holistique de notre santé. Elle souligne l'importance de nourrir notre microbiote intestinal à travers des choix alimentaires qui soutiennent la diversité et l'équilibre microbien. Ce champ de science émergent non seulement élargit notre compréhension de la biologie humaine, mais offre également des avenues prometteuses pour développer des approches novatrices pour promouvoir le bien-être.

RÉFÉRENCES

1. International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Bugs on the Brain: the Microbiota-Gut-Brain Axis. <https://isappscience.org/bugs-brain-microbiota-gut-brain-axis/>. 2. Shah E, Rezaie A, Riddle M, Pimentel M. Psychological disorders in gastrointestinal disease: epiphenomenon, cause or consequence? *Ann Gastroenterol*. 2014;27(3):224-230. 3. Carabotti M, Scirocco A, Maselli MA, Severi C. The gut-brain axis: interactions between enteric microbiota, central and enteric nervous systems. *Ann Gastroenterol*. 2015;28(2):203-209. 4. Tillisch K, et coll. Brain structure and response to emotional stimuli as related to gut microbial profiles in healthy women. *Psychosom Med*. 2017;79(3):905-913. 5. Rivero E. Research suggests association between gut bacteria and emotion. *UCLA Newsroom*. 2017. <https://newsroom.ucla.edu/releases/research-suggests-association-between-microbiome-and-emotion>. 6. Sanders M, et coll. Probiotics for human use. *Nutr Bull*. 2018;43(3):212-225.