



Ben mon colon...

Le Medito du mois dernier était plein d'une légitime indignation. Ce mois-ci, est-ce la douceur (toute relative) du printemps qui me fait de l'effet, la vision des cerisiers en fleurs depuis la fenêtre de mon bureau qui me réjouit ou le chant des oiseaux qui me fait siffloter ? Je ne sais pas, mais je me sens gonflé d'optimisme devant la prodigieuse intelligence du monde et des êtres humains.

Certaines découvertes scientifiques sur l'incroyable mécanique humaine me laissent béat d'admiration. Je reste émerveillé devant tant de mystère. Laissez-moi vous faire part de mon dernier sujet d'étonnement.

Notre appareil digestif contient la flore intestinale. Cette dénomination printanière désigne les colonies de bactéries qui pullulent tout le long de cette tuyauterie digestive. Si vous souhaitez faire plus savant, vous pouvez employer le terme scientifique reconnu actuellement de microbiote intestinal, mais à mon humble avis c'est beaucoup moins poétique.

Cette flore dont le poids global peut atteindre deux kilos fait partie de notre patrimoine génétique ; elle nous est transmise par notre mère au moment de l'accouchement. Elle représente un véritable monde à elle toute seule : imaginez environ 10 000 milliards de bactéries réparties en plus de 150 espèces différentes. Ces petites "bestioles" ne se contentent pas d'avoir un rôle fondamental dans la digestion ; elles sont en réalité indispensables à notre survie. Leurs fonctions vont de la fabrication de vitamines à la maturation du système immunitaire. Il est ainsi parfaitement démontré que le développement de la flore intestinale joue un rôle dans la survenue de l'asthme chez l'enfant.

Mais, me direz-vous, quel rapport avec le stress, l'anxiété ou la dépression ? Pourquoi parler de tripoux au fumet si particulier et d'*Escherichia Coli* à la réputation douteuse ? Pas d'impatience, poursuivons ce petit voyage dans nos entrailles.

Nous savons depuis longtemps que nos émotions ont des effets indéniables sur notre fonctionnement intestinal. Qui n'a entendu son ventre gargouiller lors d'un stress aigu ? Qui n'a éprouvé un jour ou l'autre à la veille d'un examen ou d'un entretien décisif ce que le langage populaire dénomme la diarrhée des batailles ? Le cœur palpite et l'intestin s'active sous l'effet d'une émotion importante, cela n'a rien d'un scoop, mais avez-vous déjà entendu parler de l'axe cérébro-digestif, plus connu sous son patronyme anglais de "brain-gut axis" ?

De quoi s'agit-il ? Au-delà des petites perturbations de la motilité colique d'origine émotionnelle, de nombreuses publications montrent que la flore intestinale elle-même est perturbée par notre humeur, en particulier par la dépression et l'anxiété. Cette modification favoriserait le déclenchement de réactions inflammatoires néfastes à la fois pour le tube digestif, mais aussi pour le cœur, les articulations et la peau.

La suite est encore plus surprenante. Quand vous mangez une andouillette AAAAA ou des tripes à la mode de Caen, avez-vous conscience de déguster un condensé d'intelligence ? Non, et bien, vous avez tort.

En effet depuis quelques années des équipes de chercheurs travaillent sur les connexions cérébro-digestives non plus centrifuges, mais centripètes (la blague est un peu facile...) et plus précisément sur le transfert d'informations entre le tube digestif et le cerveau.

L'équipe du Professeur Stephen Collins de l'université d'Hamilton au Canada vient de montrer que la flore intestinale a un impact sur les fonctions cérébrales. Ainsi la perturbation de la flore intestinale par un antibiotique favorise-t-elle un comportement anxieux et des modifications dans la croissance cellulaire au niveau du cerveau limbique, pilier de notre univers émotionnel. Plus incroyable encore, l'inversion de la flore intestinale par transplantation chez deux souches de souris, l'une anxieuse et timide, l'autre curieuse et exploratrice, inverse leur comportement : les craintives deviennent téméraires et les audacieuses finissent effarouchées.

Ces découvertes sur le comportement bidirectionnel de l'axe cérébro-digestif sont d'une importance majeure pour la compréhension des maladies inflammatoires du tube digestif et pour leur association avec la pathologie psychiatrique.

Au-delà de cette réalité strictement scientifique ces travaux mettent en lumière l'infini complexité du vivant. Notre cerveau sépare pour mieux comprendre, nous divisons le corps en organes pour mieux le soigner et souvent nous oublions qu'il existe une fabuleuse intelligence corporelle, un transfert permanent d'informations entre nos organes et entre les cellules de chacun de nos organes.

Ce qui est vrai pour la flore intestinale et le cerveau, l'est tout autant pour le cœur et le cerveau. L'information circule dans les deux sens. Le psychisme influence le système cardiovasculaire et le cœur est certainement un générateur d'informations pour tout notre corps. De quelle façon ? Personne ne le sait. Peut-être par un mode vibratoire ? Souvenons-nous que le premier battement du tambour cardiaque survient au vingtième jour de la vie intra-utérine.

Il reste encore d'incroyables découvertes à faire. En attendant prenez bien soin de vous et de ce corps où la vie frissonne si magnifiquement.

Références :

1. Marc Gozlan. La flore intestinale joue avec notre mental. Le Monde Science et Techno du 23 mars 2012.
2. Bercik P, Collins SM. Microbes and the gut-brain axis. *Neurogastroenterol Motil.* 2012 Mar 8.
3. Wu JC. Psychological Co-morbidity in Functional Gastrointestinal Disorders: Epidemiology, Mechanisms and Management. *J Neurogastroenterol Motil.* 2012 Jan;18(1):13-8.
4. Grenham S, Clarke G, Cryan JF, Dinan TG. Brain-gut-microbe communication in health and disease. *Front Physiol.* 2011;2:94.
5. Neufeld KA, Kang N, Bienenstock J, Foster JA. Effects of intestinal microbiota on anxiety-like behavior. *Commun Integr Biol.* 2011 Jul;4(4):492-4.
6. Taggart P, Critchley H, Lambiase PD. Heart-brain interactions in cardiac arrhythmia. *Heart.* 2011 May;97(9):698-708.

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS