

PODCAST 163

Date d'envoi : mercredi 33 à 5 :00

Titre : Contrôlé par tes intestins

Pour écouter
LE PODCAST
« Contrôlé par tes intestins »
C'est ici

Les personnes qui réussissent ne sont pas celles qui n'ont jamais eu de problèmes, ce sont celles qui ont su se relever de situations difficiles.

Docteur, relève-toi et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent soixante troisième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Réussir ta vie de chirurgien-dentiste.

Je voudrais te parler aujourd'hui du lien entre nos intestins et notre psychisme.

Nous pensions gérer notre vie avec notre cerveau et bien en fait nous sommes aux ordres des bactéries contenues dans nos intestins !

Une flore intestinale déséquilibrée pourrait même créer des troubles mentaux. Le microbiote intestinal, appauvri et déséquilibré, a été incriminé de la simple baisse de moral jusqu'à des troubles mentaux psychiatriques, en passant par la dépression ou les angoisses chroniques.

Le microbiote intestinal est principalement localisé dans l'intestin grêle et le colon. Il est normalement constitué d'environ 10 milliards de bactéries avec environ 160 espèces de bactéries différentes. Ces bactéries s'installent à la naissance et constituent la base du système immunitaire, du psychisme et de la santé en général. Même si on modifie notre microbiote tout au long de notre vie, nous garderons toujours 30 % du microbiote hérité de notre mère.

Le microbiote a une fonction de digestion et d'absorption des nutriments. Il convertit les aliments en nutriments et en énergie. Le microbiote est une barrière protectrice, il contrôle l'inflammation, la détoxification et la régulation du sommeil. Il a également une action sur le système endocrinien et les hormones. Il intervient dans les processus du neuro développement et son rôle est notamment suspecté dans la genèse de la maladie d'Alzheimer. Je te conseille à ce sujet [le livre de Francesco Botaccioni](#), « Psychoneuro Endocrino Immunologie », cela ouvre le champ à la psycho micro biotique et de la psycho nutrition.

Donc peut être avant de dire à nos patients d'arrêter de manger du sucre pour prévenir leurs caries dentaires, nous pourrions leur proposer de recoloniser leur flore intestinale et d'équilibrer leur microbiote. En effet avec la notion de microbiote on prend conscience qu'il y a des êtres vivants à l'intérieur de nous qui participent à notre Moi. Par exemple, les bactéries du groupe ruminococcus et prévotella adorent le sucre. Si la consommation en sucre est trop importante, elles vont se développer et plus leur nombre deviendra important plus elles demanderont du sucre. En fait quand tu as un coup de pompe et que tu te dis que tu as envie de quelque chose de sucré, se sont en fait

tes bactéries qui envoient ce message à ton cerveau pour lui dire qu'elles ont envie de sucre. Idem avec les bactéroïdes qui elles sont plutôt avides de protéines et de graisses. Ces informations entre les intestins et le cerveau passeraient par le nerf vague qui est le nerf le plus long de l'organisme. C'est une voie de communication très rapide, 80 % des informations vont des intestins vers le cerveau et 20 % en sens inverse. Les intestins dénombrent 200 à 600 millions de neurones et neurotransmetteurs. Leurs messages chimiques, cellulaires et moléculaires sont semblables à ceux du cerveau. Et comme il y a des milliards de bactéries qui communiquent, c'est un vrai éco système qui influence tout notre être.

Tu pourrais donc te mettre en quête d'un bon naturopathe, pour qu'il t'aide à rétablir ton équilibre intestinal car attention il ne suffit pas d'avalier quelques gélules de flore intestinale.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement !

[Psychoneuro endocrino immunologie Francesco Bottaccioli](#)
[psychisme et intestins Delphine Bonnaud](#)