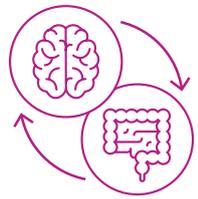


# AXE INTESTIN-CERVEAU : COMMENT VOTRE MICROBIOTE PARLE-T-IL À VOTRE CERVEAU ?



## DÉFINITION

L'axe intestin-cerveau est une communication bidirectionnelle entre l'intestin et le cerveau, dans laquelle le microbiote intestinal joue un rôle clé.

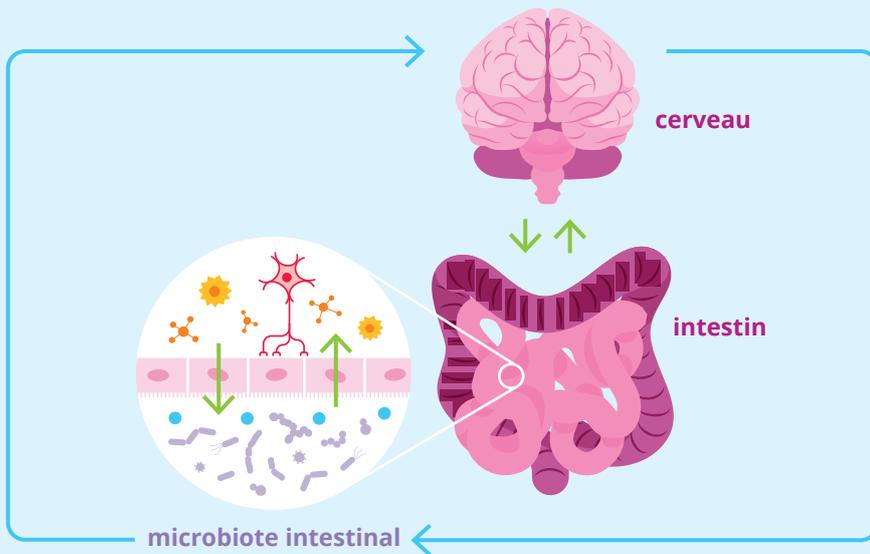
## LE SAVIEZ-VOUS ?



On dit que l'intestin est notre **deuxième cerveau** : il compte plus de **100 millions de neurones**.



Le cerveau régule l'activité de l'intestin, et inversement.



### de haut en bas

→ cerveau vers microbiote :  
en sécrétant des molécules de signalisation

→ cerveau vers intestin vers microbiote :  
en modulant la physiologie de l'intestin  
(motilité, sécrétion, perméabilité, microbiote)

### de bas en haut

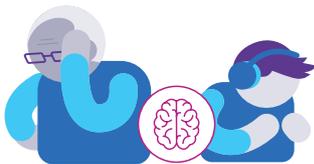
→ microbiote vers cerveau :  
en produisant des molécules

→ microbiote vers intestin vers cerveau :  
en envoyant un signal via l'intestin

Porteurs d'informations :



L'axe intestin-cerveau pourrait être impliqué dans le développement de...



**maladies neurodégénératives**  
maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, sclérose en plaques...

**maladies neuropsychiatriques**  
dépression et anxiété, schizophrénie, trouble du spectre de l'autisme, trouble bipolaire, déficit de l'attention/hyperactivité...



**maladies métaboliques**  
obésité, diabète...



**troubles gastro-intestinaux**  
altération de la communication intestin-cerveau : syndrome de l'intestin irritable, dyspepsie fonctionnelle...



**maladies de la peau**  
dermatite atopique, psoriasis, acné...

Comment maintenir une bonne communication entre l'intestin et le cerveau ?

### Alimentation



probiotiques prébiotiques



fibres alimentation saine

### Mode de vie sain



sommeil environnement



activité physique

### Gestion de la communication intestin-cerveau

**interventions psychothérapeutiques**  
thérapie cognitivo-comportementale (TCC), hypnose, thérapie psychodynamique, relaxation...

### À l'étude

**transplantation de microbiote fécal (TMF)**

