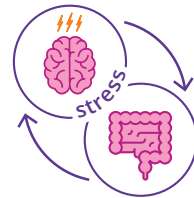


AXE INTESTIN-CERVEAU : LE MICROBIOTE INTESTINAL, MÉDIATEUR DE LA RÉPONSE AU STRESS



QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

C'est un **état provisoire** dans lequel l'équilibre d'un individu est perturbé par des **facteurs de stress** (physiques ou perçus)
ex : examen, argent, divorce, déménagement, travail...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le microbiote intestinal joue un rôle clé dans la **communication bidirectionnelle** avec le cerveau lors d'un stress : **il l'aggrave ou l'atténue.**

COMMENT LE CORPS RÉAGIT-IL AU STRESS ?

La réponse au stress activée par le cerveau entraîne la **sécrétion de différentes hormones** :

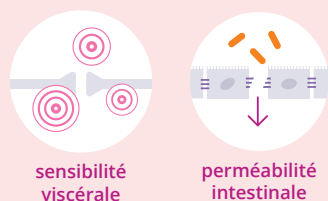


Ces hormones causent des changements qui **aident le corps à affronter ce stress** :

transpiration, augmentation de la fréquence cardiaque, regain d'énergie, accélération de la respiration...



QUEL EST LE LIEN ENTRE LE STRESS ET LE MICROBIOTE INTESTINAL ?



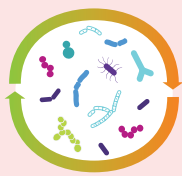
Le stress et un microbiote altéré peuvent affecter les **fonctions intestinales et le transit.**



Plusieurs études en laboratoire ont montré que le microbiote intestinal peut **modifier le comportement.**



Le stress modifie la **composition du microbiote intestinal.**



La **manipulation** du microbiote intestinal peut aider à réduire le stress.

ET SI LES CHOSES NE REVIENNENT PAS À LA NORMALE ?

Le stress chronique augmente le risque de...



troubles gastro-intestinaux



troubles du sommeil et cognitifs



maladies neuropsychiatriques



maladies métaboliques



maladies cardiovasculaires



conséquences sur la grossesse et l'accouchement

COMMENT GÉRER LE STRESS ?



alimentation saine



activité hysique



sommeil de qualité



environnement sain



interventions psychothérapeutiques

QUE SONT LES PSYCHBIOTIQUES ?

Ce sont des probiotiques et des prébiotiques qui sont bénéfiques pour la santé mentale en raison de leurs interactions avec le microbiote intestinal.



probiotiques



prébiotiques

