

D^{re} Uma Naidoo
Psychiatre et experte en nutrition

ANXIÉTÉ · DÉPRESSION · SOMMEIL

La révolution nutrition



Découvrez les liens surprenants
entre alimentation et santé mentale

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Louise Sasseville

CHAPITRE 1

L'union intestin-cerveau

Il n'y a pas grand-chose qui me tienne éveillée la nuit. J'aime dormir. Mais, à l'occasion, je me tourne et retourne dans mon lit parce que je crois qu'en psychiatrie, et en médecine en général, les arbres nous cachent la forêt.

Il est vrai que nous avons parcouru un bon bout de chemin depuis les douches froides et les entraves des dix-septième et dix-huitième siècles. En ces temps barbares, la « folie » était considérée comme un péché, et les malades mentaux étaient emprisonnés. À mesure que la civilisation a évolué, les patients souffrant de maladies mentales ont été dirigés vers les hôpitaux¹. Le problème, c'est que, lorsque nous nous sommes penchés sur les pensées et les émotions inconfortables liées aux maladies mentales, nous avons oublié que le reste du corps était lui aussi impliqué.

Cela n'a pas toujours été le cas. En 2018, l'historien Ian Miller a souligné que les médecins des dix-huitième et dix-neuvième siècles savaient que les systèmes du corps humain sont interreliés². C'est pourquoi ils parlaient de « sympathie nerveuse » entre nos différents organes.

Cependant, vers la fin du dix-neuvième siècle, la perspective a changé. À mesure que la médecine se spécialisait, nous avons perdu de vue le tableau d'ensemble, et nous avons examiné les organes un à un pour déterminer ce qui n'allait pas et ce qui devait être traité.

Bien sûr, les médecins reconnaissaient que les cancers pouvaient migrer d'un organe à un autre et que les maladies auto-immunes, comme le lupus érythémateux aigu disséminé, pouvaient toucher de nombreux organes. Mais ils ne tenaient pas compte du fait que des organes, qui sont si distants les uns des autres dans l'organisme, puissent autant s'influencer. Dit de façon métaphorique, une maladie pourrait trouver sa source à un kilomètre de distance !

Pour ajouter au problème, plutôt que de travailler en collaboration, les médecins, anatomistes, physiologistes, chirurgiens et psychologues compétitionnaient entre eux. Comme l'écrivait un médecin britannique en 1956: «La clameur des concurrents est si grande que le patient qui veut vraiment savoir est assourdi plutôt qu'éclairé³.»

Cette attitude domine en médecine, même aujourd'hui. C'est pourquoi tant de gens oublient que la racine du mal, quand on parle de maladie mentale, ne se situe pas uniquement dans le cerveau. Il s'agit plutôt du signal que l'une ou plusieurs connexions à l'intérieur du corps font défaut.

Nous savons que ces connexions sont réelles. La dépression peut avoir une incidence sur le cœur. Les pathologies des glandes surrénales peuvent provoquer de la panique. Les infections qui se propagent dans le flux sanguin peuvent donner l'impression que la personne a perdu l'esprit. Les maladies du corps humain se manifestent souvent comme un trouble de l'esprit.

Mais, même si les maladies physiques peuvent causer des symptômes psychiatriques, nous savons maintenant que le phénomène est encore plus profond. Des changements subtils dans des parties du corps, aussi éloignées soient-elles de lui, peuvent avoir des effets sur le cerveau. La plus profonde de ces relations à distance se situe entre le cerveau et l'intestin. Il y a des siècles, Hippocrate, père de la médecine moderne, reconnaissait ce lien et nous prévenait qu'«une mauvaise digestion est la racine de tous les maux» et que «la mort réside dans l'intestin». Nous nous rendons compte aujourd'hui qu'il avait tout à fait raison. Même si nous sommes à l'avant-plan des découvertes, au cours des dernières années, l'association intestin-cerveau a constitué le domaine de recherche le plus riche et le plus fertile en science médicale et un lien fascinant en psychiatrie nutritionnelle.

IL ÉTAIT UNE FOIS...

Observer un embryon se développer, c'est comme regarder dans un kaléidoscope.

Il était une fois un spermatozoïde qui se frayait un chemin pour se rendre à un ovule. Ils n'ont pas fait que se croiser. Ils ont vraiment établi une connexion. Et, une fois l'union réussie, vous avez été conçu. Bien au chaud dans l'utérus de votre mère, vous, en tant qu'ovule fécondé (appelé «zygote»), avez commencé à évoluer.

Au début, la surface externe lisse du zygote a commencé à présenter des ondulations, jusqu'à ressembler à une mûre. À mesure que le temps a passé, l'ovule magique, suivant les instructions biologiques, a commencé à changer sa configuration, jusqu'à ce que votre corps de bébé prenne forme. Puis, après neuf longs mois, vous avez été doté d'un cœur, d'un intestin, de poumons, d'un cerveau, de membres et d'autres trucs géniaux bien au point, et vous avez été prêt à affronter le monde.

Mais, avant tout cela, avant d'émerger, avant que votre intestin et votre cerveau ne deviennent des entités distinctes, ils ne faisaient qu'un. Ils provenaient du même ovule qui a façonné tous les organes de votre corps.

En fait, le système nerveux central, composé du cerveau et de la moelle épinière, est formé de cellules particulières, les cellules de la crête neurale. Celles-ci migrent massivement dans l'embryon en développement, formant le système nerveux entérique dans l'intestin. Le système nerveux entérique contient de cent à cinq cents millions de neurones, soit le plus grand ensemble de cellules nerveuses du corps. C'est pourquoi certaines personnes appellent l'intestin « le deuxième cerveau ». Et c'est pourquoi l'intestin et le cerveau s'influencent l'un l'autre aussi intensément. Aussi séparés qu'ils puissent paraître, ils ont les mêmes origines.

UNE RELATION À DISTANCE

J'ai déjà eu une patiente qui regimbait parce que je parlais de son intestin pendant que je traitais son esprit. Pour elle, cela ne semblait pas pertinent. « Après tout, disait-elle, ce n'est pas comme s'ils étaient voisins. »

Même si votre intestin et votre cerveau se situent dans différentes parties de votre corps, ils entretiennent plus qu'un simple lien historique. Ils demeurent aussi reliés physiquement.

Le nerf vague, qui prend sa source dans le tronc cérébral, se rend jusqu'à l'intestin, reliant celui-ci au système nerveux central. Lorsqu'il atteint l'intestin, il se multiplie en petits rameaux qui enveloppent la totalité de l'intestin, dans ce qui ressemble à un chandail bien tricoté ! Comme le nerf vague pénètre la paroi intestinale, il joue un rôle essentiel dans la digestion des aliments. Mais sa principale fonction est d'assurer que les signaux nerveux puissent circuler librement entre l'intestin et le cerveau, transportant de l'information vitale entre eux. Cet échange de signaux fait du cerveau et de l'intestin des partenaires à vie. C'est la base de l'union intestin-cerveau.

ATTRACTION CHIMIQUE

Alors, comment votre corps transmet-il les messages entre l'intestin et le cerveau en passant par le nerf vague ? Il est facile d'imaginer l'intestin et le cerveau « se parlant » au moyen d'un genre de téléphone cellulaire biologique, mais cela ne rend pas justice à l'élégance et à la complexité du système de communication de votre corps.

La base de toute communication corporelle est chimique. Lorsque vous prenez un comprimé contre le mal de tête, d'habitude, vous l'avalez, n'est-ce pas ? Il entre par la bouche, puis se rend jusqu'à votre intestin, où il se fragmente. Les substances chimiques contenues dans le cachet passent ensuite de votre intestin à

votre cerveau grâce à la circulation sanguine. Et, dans votre cerveau, elles réduisent l'inflammation et relaxent les vaisseaux sanguins qui sont tendus. Lorsque les substances chimiques que vous avalez réussissent à produire leurs effets sur le cerveau, votre douleur est soulagée.

À l'instar des substances chimiques contenues dans ce comprimé, les substances chimiques produites par l'intestin peuvent atteindre votre cerveau. Et les substances chimiques produites par votre cerveau peuvent atteindre votre intestin. C'est une voie à double sens.

Dans le cerveau, ces substances chimiques émanent des parties principales du système nerveux (avec l'aide du système endocrinien) : le système nerveux central, qui comprend le cerveau et la moelle épinière ; le système nerveux autonome, qui comprend les systèmes sympathique et parasympathique ; et l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (axe HHS), qui comprend l'hypothalamus, l'hypophyse et les glandes surrénales.

Le système nerveux central produit des substances chimiques, comme la dopamine, la sérotonine et l'acétylcholine, qui sont essentielles pour réguler l'humeur et traiter les pensées et les émotions. La sérotonine, substance chimique clé qui fait défaut chez les gens déprimés et anxieux, joue un rôle important dans la régulation de l'axe intestin-cerveau ; c'est l'une des substances chimiques dont on parle le plus, en raison du rôle qu'elle joue dans l'humeur et les émotions. Mais saviez-vous que plus de quatre-vingt-dix pour cent des récepteurs de sérotonine se trouvent dans l'intestin ? En fait, certains chercheurs croient que le déficit de sérotonine dans le cerveau est dû en grande partie à l'intestin, idée que nous aborderons plus en profondeur un peu plus loin.

Le système nerveux autonome (SNA) se charge d'un large éventail de fonctions essentielles, dont la plupart sont involontaires : votre cœur continue de battre, vous continuez de respirer et de digérer des aliments à cause de votre SNA. Lorsque vos pupilles se dilatent dans une pièce sombre pour laisser entrer plus de lumière, c'est à cause du SNA. Et – peut-être ce qui est le plus pertinent ici –, lorsque votre corps subit des contraintes, votre SNA contrôle votre réaction « combattre ou fuir », réaction instinctive à une menace qui envoie une cascade de réactions hormonales et physiologiques dans votre organisme dans les situations dangereuses ou potentiellement mortelles. Comme nous le verrons plus tard, l'intestin a une forte incidence sur la réaction « combattre ou fuir », particulièrement au moyen de la régulation de deux hormones : l'adrénaline et la noradrénaline, aussi appelées épinéphrine et norépinéphrine.

L'axe HHS constitue une autre partie essentielle de notre système de gestion du stress. Il produit des hormones qui stimulent la libération de cortisol, l'hormone du

stress. Le cortisol prépare le corps à gérer le stress, en fournissant un surplus d'énergie pour faire face à une situation difficile. Une fois la menace dissipée, le taux de cortisol revient à la normale. L'intestin joue aussi un rôle important dans la libération de cortisol et il contribue à faire en sorte que votre corps réagisse adéquatement au stress.

Dans un corps en bonne santé, toutes ces substances chimiques présentes dans le cerveau assurent une collaboration tout en douceur entre l'intestin et le cerveau. Bien sûr, comme dans tout système délicat, il peut arriver que quelque chose ne tourne pas rond. Lorsqu'une surproduction ou une sous-production de substances chimiques perturbe ce lien, l'équilibre intestin-cerveau est rompu. Les taux de substances chimiques importantes fluctuent de façon inouïe. Les humeurs sont bouleversées. La concentration est perturbée. L'immunité chute. La barrière protectrice de l'intestin est compromise, et les métabolites et les substances chimiques, qui devraient être conservées à l'extérieur du cerveau, s'y rendent et font des ravages. Tout au long de cet ouvrage, nous allons voir que ces substances chimiques peuvent donner lieu à des symptômes psychiatriques, de la dépression, de l'anxiété et une perte de libido, à des troubles dévastateurs comme la schizophrénie et le trouble bipolaire.

Pour corriger ces déséquilibres chimiques et rétablir l'ordre dans le cerveau et le corps, vous pourriez penser qu'il faut un barrage de produits pharmaceutiques complexes et soigneusement conçus. Et, jusqu'à un certain point, vous avez raison ! La plupart des médicaments utilisés pour traiter les troubles mentaux visent à modifier ces substances chimiques afin de ramener le cerveau à la santé ; par exemple, vous avez peut-être entendu parler des inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine (couramment appelés les ISRS), qui stimulent la sérotonine afin de combattre la dépression. Les médicaments modernes, en santé mentale, peuvent être un cadeau du ciel pour les patients aux prises avec divers troubles, et je ne veux pas minimiser leur importance comme thérapie dans bien des cas.

Mais ce qu'on oublie souvent dans les discussions sur la santé mentale, c'est une vérité toute simple : les aliments que vous consommez ont des répercussions aussi profondes sur votre cerveau que les médicaments que vous prenez. Comment quelque chose d'aussi élémentaire et naturel que manger peut-il être aussi puissant qu'un médicament dont la mise au point coûte des millions de dollars ? La première partie de la réponse repose sur les bactéries.

POURQUOI LES PETITS DÉTAILS COMPTENT

Un vaste groupe de microorganismes, qui résident dans l'intestin, est témoin de l'union intestin-cerveau⁴. Nous appelons cette panoplie de différentes espèces de bactéries le microbiome. Le microbiome de l'intestin, tant chez l'humain que chez l'animal, constitue un autre type d'union, au sein de laquelle une partie doit

sa survie à l'autre. Notre intestin fournit aux bactéries un milieu où vivre et proliférer et, en revanche, celles-ci effectuent des tâches essentielles que notre corps ne parvient pas à accomplir lui-même.

Le microbiome est constitué de différents types de bactéries – le microbiote –, et c'est dans l'intestin, plus que dans toute autre partie du corps, qu'il compte le plus grand nombre d'espèces. Un intestin peut contenir jusqu'à mille espèces différentes de bactéries, bien que la plupart appartiennent à deux groupes : les *Firmicutes* et les *Bacteroides*, qui constituent environ soixante-quinze pour cent de l'ensemble du microbiome.

Nous ne consacrerons pas ici beaucoup de temps à l'examen des espèces individuelles de bactéries. Qu'il suffise de dire que, sur ce plan, il y a « les bons et les méchants ». Les microorganismes qui vivent dans l'intestin font habituellement partie des bons, mais il est inévitable que certains méchants s'y faufilent. Ce n'est pas nécessairement préoccupant, car notre corps fait habituellement en sorte de maintenir l'équilibre entre eux. Mais, si l'alimentation, le stress ou un autre problème mental ou physique apporte des changements dans les bactéries intestinales, cela peut, par un effet d'entraînement, avoir des répercussions néfastes sur la santé.

L'idée que le microbiome joue un rôle aussi important dans les fonctions corporelles est relativement nouvelle en médecine, particulièrement lorsqu'il s'agit de l'influence des bactéries sur le cerveau. (Rappelez-vous toutes les fois où l'on vous a dit que les microbes allaient vous rendre malade, plutôt que de les considérer comme une équipe utile de microorganismes qui fournissent un service vital.) Au fil des ans, la science a cependant établi que les bactéries intestinales pouvaient affecter les fonctions mentales.

Il y a environ trente ans, dans l'une des études les plus convaincantes sur le fait que les changements dans les bactéries intestinales pouvaient influencer sur les fonctions mentales, des chercheurs ont fait état d'un genre de délire, appelé encéphalopathie hépatique, découlant d'une insuffisance hépatique. Dans l'encéphalopathie hépatique, les « méchantes » bactéries produisent des toxines ; cette étude démontre que les patients cessaient de délirer lorsqu'ils prenaient des antibiotiques par voie orale. C'était un signe évident que le fait d'apporter des changements aux bactéries intestinales pouvait aussi modifier les fonctions mentales.

Dans les années qui ont suivi, nous avons accumulé beaucoup de connaissances relativement aux effets du microbiome intestinal sur la santé mentale, et je vais vous les dévoiler tout au long de cet ouvrage. Pour commencer, saviez-vous que les troubles fonctionnels intestinaux, comme le syndrome du côlon irritable et la maladie inflammatoire chronique de l'intestin, s'accompagnent de changements de l'humeur, et ce, en raison de la modification de la population bactérienne⁵ ? Ou que certains cliniciens croient qu'ajouter des probiotiques à un plan de traitement

psychiatrique peut contribuer à faire diminuer l'anxiété et la dépression? Ou que, si l'on transfère les bactéries intestinales d'un humain schizophrène dans l'intestin d'un rat de laboratoire, ce rat commencera à montrer des symptômes de schizophrénie?

La principale raison pour laquelle les bactéries intestinales ont de si profondes répercussions sur la santé mentale est qu'elles sont responsables de la fabrication de toutes les substances chimiques dont nous avons parlé dans la dernière section. L'absence de bactéries intestinales normales a des effets sur la production de neurotransmetteurs comme la dopamine, la sérotonine, le glutamate et l'acide gamma-aminobutyrique (GABA), qui sont tous extrêmement importants dans la régulation de l'humeur, de la mémoire et de l'attention. Comme nous le verrons, de nombreux troubles psychiatriques tirent leur origine dans les déficits et les déséquilibres de ces substances chimiques, et de nombreux médicaments psychotropes visent à en modifier les taux. Par conséquent, si vos bactéries intestinales sont intimement liées à la production de ces substances chimiques vitales, il est évident que lorsque vos bactéries intestinales sont modifiées, il y a risque d'endommager cette toile complexe de fonctions corporelles et cérébrales. C'est beaucoup de responsabilités pour un groupe d'organismes microscopiques!

Différents groupes de bactéries affectent la chimie du cerveau de différentes manières. Par exemple, des changements dans les proportions d'*Escherichia*, de bacilles, de *Lactococcus*, de lactobacilles et de streptocoques peuvent faire fluctuer le taux de dopamine et prédisposer à la maladie de Parkinson ou à la maladie d'Alzheimer⁶. D'autres combinaisons de bactéries intestinales anormales peuvent donner lieu à des concentrations anormalement élevées d'acétylcholine, d'histamine, d'endotoxines et de cytokines, susceptibles d'endommager le tissu cérébral.

En plus de réguler les taux de neurotransmetteurs, le microbiome peut agir de différentes façons sur le lien intestin-cerveau. Il contribue à la production d'autres composants importants, comme le facteur neurotrophique issu du cerveau, qui assure la survie des neurones existants tout en favorisant la croissance et les connexions de nouveaux neurones. Il influe sur l'intégrité de la paroi intestinale et sur la fonction de barrière de l'intestin, qui protège le cerveau et le reste du corps contre des substances qui doivent rester confinées dans l'intestin. Les bactéries peuvent aussi avoir des effets sur l'inflammation du cerveau et du corps, particulièrement l'oxydation, ce processus nocif qui endommage les cellules.

UNE VOIE À DOUBLE SENS

Comme je l'ai dit plus tôt, le lien intestin-cerveau fonctionne dans les deux sens. Alors, si les bactéries intestinales peuvent influencer sur le cerveau, il est tout aussi vrai que le cerveau peut modifier les bactéries intestinales.

Tout ce qu'il faut pour changer complètement la flore intestinale, c'est deux heures de stress psychologique⁷. Autrement dit, un repas familial de Noël tendu ou un énorme bouchon de circulation suffit pour déséquilibrer le microbiome. En théorie, le SNA et l'axe HHS envoient des molécules de signalisation aux bactéries intestinales lorsqu'on est stressé, ce qui modifie le comportement et la composition des bactéries. Ce qui en résulte peut causer des dommages. Prenons l'exemple des lactobacilles, susceptibles d'être modifiées par le stress. Normalement, elles transforment les sucres en acide lactique, empêchent les bactéries nocives de tapisser l'intestin et protègent le corps contre les infections fongiques. Mais, quand on est stressé, les lactobacilles échouent sur tous ces fronts parce que leur fonctionnement est perturbé, ce qui nous expose à des dommages.

Le cerveau peut également avoir une influence sur les mouvements physiques de l'intestin (par exemple la façon dont l'intestin se contracte) et sur le contrôle des sécrétions d'acide, de bicarbonate et de mucus, qui fournissent tous un revêtement protecteur à l'intestin. Dans certains cas, le cerveau agit sur la manière dont l'intestin traite les liquides. Lorsque le cerveau ne fonctionne pas bien, par exemple en cas de dépression ou d'anxiété, tous ces effets protecteurs normaux sur l'intestin sont compromis. Par conséquent, les aliments ne sont pas absorbés correctement, ce qui entraîne des effets négatifs sur le reste de l'organisme, étant donné qu'il ne reçoit pas les nutriments dont il a besoin.

En résumé, le cerveau nécessite un juste équilibre de bactéries intestinales afin de fabriquer les substances chimiques dont il a besoin pour rester stable et sain. Et l'intestin a besoin du cerveau pour rester stable et sain, de manière à maintenir le juste équilibre de bactéries intestinales. Si cette relation cyclique est perturbée, des problèmes surgiront, tant pour l'intestin que pour le cerveau. Un microbiome intestinal malsain donne lieu à un cerveau malade, et vice versa.

Pour illustrer ces problèmes, prenons une étude réalisée par Mireia Valles-Colomer et ses collègues en avril 2019 auprès de plus d'un millier de personnes, dans le cadre de laquelle ils ont relié les caractéristiques du microbiome au bien-être et à la dépression⁸. Ils ont découvert que les bactéries productrices de butyrate étaient régulièrement associées à des indicateurs d'une meilleure qualité de vie. Diverses bactéries étaient également en nombre restreint chez des gens souffrant de dépression, même après correction des effets confusionnels des antidépresseurs. Ils ont aussi découvert que, lorsque le taux d'acide 3,4-dihydroxyphénylacétique, métabolite de la dopamine favorisant la croissance des bactéries intestinales, est élevé, la santé mentale s'améliore. Par ailleurs, la production de GABA est perturbée chez les gens souffrant de dépression.

Ce n'est que la pointe de l'iceberg. Dans chacun des chapitres de cet ouvrage, nous aborderons des perturbations précises de la relation intestin-cerveau afin d'établir le lien entre le microbiome et les troubles individuels. Dans les pages qui suivent, nous verrons que la dépression, l'anxiété, le trouble de stress post-traumatique, le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité, la démence, le trouble obsessionnel-compulsif, l'insomnie, la baisse de libido, la schizophrénie et le trouble bipolaire pourraient tous être associés à l'altération du microbiome. Pour chacun de ces troubles, je vais établir où en est la recherche aujourd'hui, et je vous donnerai une idée des secteurs où il serait intéressant de poursuivre les études.

MATIÈRE À RÉFLEXION

En plus d'explorer la façon dont les perturbations des bactéries intestinales peuvent causer ce genre de troubles mentaux, nous allons nous pencher sur les aliments qui favorisent la santé de l'intestin et du cerveau.

Les aliments influent directement et indirectement sur le cerveau⁹. Le microbiote décompose les aliments en matières fermentées et digérées, qui agissent directement sur les neurotransmetteurs comme la sérotonine, la dopamine et le GABA. Ceux-ci se rendent au cerveau et modifient la façon dont nous pensons et ce que nous ressentons. Lorsque les aliments sont fractionnés, leurs éléments constitutifs peuvent traverser la paroi intestinale pour se retrouver dans la circulation sanguine, et certains métabolites sont ainsi susceptibles d'agir sur le cerveau.

Comme nous l'avons vu, les répercussions les plus profondes des aliments sur le cerveau découlent de leur action sur la flore intestinale. Certains aliments favorisent la croissance de bactéries utiles, alors que d'autres l'inhibent. En raison de ces effets, la nourriture est l'un des plus puissants médicaments en matière de santé mentale ; les interventions diététiques donnent parfois des résultats semblables à ceux des produits pharmaceutiques expressément conçus à cet effet, à une fraction du prix, et causant peu d'effets secondaires, voire aucun.

Par ailleurs, l'alimentation peut aussi nous rendre tristes : certains groupes et habitudes alimentaires sont susceptibles d'avoir un effet négatif sur le microbiote intestinal et sur la santé mentale.

Tout au long de cet ouvrage, nous examinerons les aliments qui favorisent la santé mentale, et ceux qui lui nuisent. Vous apprendrez la façon d'utiliser des aliments sains et entiers pour assurer au mieux le fonctionnement de votre cerveau. Au chapitre 11, je vous présenterai des exemples de menus et des recettes qui vous remonteront le moral, aiguïseront votre esprit et dynamiseront votre vie tout entière.

LE DÉFI EN PSYCHIATRIE

Le fait d'utiliser la nourriture comme médicament en santé mentale est le pivot de la psychiatrie nutritionnelle et, à mon avis, est essentiel pour trouver des solutions valables et durables aux problèmes de santé mentale.

Comme je l'ai mentionné au début de ce chapitre, nous avons parcouru beaucoup de chemin depuis le temps où les personnes souffrant de maladies mentales graves étaient confinées dans des asiles ou des hôpitaux, sans que leur souffrance soit comprise. Mais la santé mentale est encore en crise. Plus de quarante millions d'Américains font face à des problèmes de santé mentale, ce qui est plus que l'ensemble des populations de New York et de la Floride combinées¹⁰. Les troubles mentaux comptent parmi les causes d'invalidité les plus courantes et les plus coûteuses¹¹. La dépression et l'anxiété sont en hausse. Le suicide figure parmi les principales causes de mortalité, dans tous les groupes d'âge. Nous sommes au milieu d'un chaos en santé mentale, quel que soit le nombre de personnes qui refusent de l'admettre.

C'est tout un défi de trouver des traitements pour aider les gens à gérer leur humeur, leur cognition et leur niveau de stress. Dans le passé, nous avons recouru à une médication fondée sur des éléments probants et à des thérapies par la parole qui fonctionnaient pour certains troubles précis. Par exemple, pour quelqu'un de déprimé, on essayait un inhibiteur sélectif du recaptage de la sérotonine, comme le Prozac. Pour quelqu'un victime d'attaques de panique, on utilisait une thérapie cognitive du comportement. Ces traitements, encore très répandus, peuvent s'avérer efficaces. Mais, pour certaines personnes, les effets positifs durent peu ; ces traitements, en effet, n'éliminent pas complètement les symptômes. Parfois, les patients éprouvent des effets secondaires et cessent de prendre leurs médicaments. Dans d'autres cas, ils craignent de développer une dépendance au médicament et demandent à cesser de le prendre. Certains patients qui viennent me voir ne répondent pas aux critères de troubles comme la dépression ou l'anxiété ; ils sont aux prises avec des symptômes, mais pas au point de justifier une thérapie médicamenteuse.

À mon avis, voilà où nous avons fait fausse route : les diagnostics psychiatriques n'ont pas de validité statistique, et les troubles n'offrent pas de biomarqueurs de maladies spécifiques¹². Les « diagnostics » sont simplement des listes de symptômes. Nous tenons pour acquis que, lorsqu'une personne présente des symptômes psychologiques, le problème se situe uniquement dans le cerveau. Or, il est clair, nous l'avons vu, que d'autres organes, comme l'intestin, jouent un rôle dans ce qu'on pense et ressent. Nous devons examiner la personne dans son ensemble, y compris son mode de vie, pour la traiter le plus efficacement possible.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	9
CHAPITRE 1 – L’union intestin-cerveau	15
CHAPITRE 2 – La dépression : les probiotiques, les oméga-3 et les habitudes alimentaires méditerranéennes	29
CHAPITRE 3 – L’anxiété : aliments fermentés, fibres alimentaires et mythe du tryptophane	53
CHAPITRE 4 – Le trouble de stress post-traumatique : les glutamates, les bleuets et les bactéries qui sont « de vieilles amies »	73
CHAPITRE 5 – Le trouble du déficit de l’attention avec hyperactivité : le gluten, la caséine du lait et les polyphénols	89
CHAPITRE 6 – La démence et l’obscurcissement de la conscience : micropousses, romarin et régime MIND	101
CHAPITRE 7 – Le trouble obsessionnel-compulsif : la NAC, la glycine et les dangers de l’orthorexie nerveuse	121
CHAPITRE 8 – L’insomnie et la fatigue : la capsaïcine, la camomille et les régimes anti-inflammatoires	139
CHAPITRE 9 – Le trouble bipolaire et la schizophrénie : L-théanine, bons gras et régime cétogène	157
CHAPITRE 10 – La libido : ocytocine, fenugrec et science des aphrodisiaques	179
CHAPITRE 11 – Cuisiner et manger en songeant au cerveau.....	197

Recettes	209
Annexe A	243
Annexe B	244
Annexe C	248
Notes	249
Index	289
Remerciements	305
À propos de l'autrice	307