

Microbiote et dépression

Les effets bénéfiques pour le cerveau de certaines bactéries intestinales sont de plus en plus documentés, de même que les effets négatifs d'une alimentation malsaine et de l'absence d'activité physique.

Une étude Danoise¹ semble indiquer que certaines bactéries de type lactique auraient un effet préventif sur la dépression.

Cette équipe a étudié l'effet sur des souris d'une alimentation riche en graisse et pauvre en fibres, dont la moitié recevait aussi un mélange de bactéries lactiques.

Les souris à régime alimentaire riche et sans probiotiques développent un comportement de type dépressif, alors que les souris complémentées en probiotiques ne changent pas de comportement. En d'autres termes, écrivent les chercheurs dans un communiqué : « les probiotiques freinent les effets négatifs induits par un régime alimentaire malsain ».

D'un point de vue histologique, les souris privées de probiotiques présentent un excès de globules blancs dans leurs cerveaux, mais pas les souris ayant reçu les probiotiques. Les probiotiques pourraient ainsi agir sur le cerveau via le système immunitaire, stimulant ce que l'on appelle maintenant le système neuro-immunologique et prévenir ainsi la dépression.

Ces résultats doivent bien évidemment être validés par des études épidémiologiques humaines chez les personnes souffrant de dépression, mais en attendant il est toujours possible de conseiller une alimentation saine associée à la consommation de probiotiques à base de bactéries lactiques, ou de yaourts enrichis.

De nombreux autres conseils peuvent être associés au niveau alimentaire, et notamment la consommation d'oméga 3 qui présentent un effet bénéfique à long terme, attesté depuis longtemps.

Ces conseils gagnent à s'associer à un coaching sérieux, car les personnes déprimées ont tendance à justement ne pas avoir la force de se faire à manger, et justement s'achètent facilement des aliments « gras, salés, sucrés ».

Cette étude entre dans le cadre de nombreuses autres qui documentent ce fameux axe intestin- cerveau, et les liens entre maladie psychiatrique et somatique se précisent peu à peu.

¹ Source : Brain, Behavior, and Immunity October 2017 DOI: 10.1016/j.bbi.2017.04.017 [Probiotic treatment protects against the pro-depressant-like effect of high-fat diet in Flinders Sensitive Line rats](#)