

Intestin, motivation et émotions

Notre intestin est un organe « roi ».

Non seulement l'intestin nous permet d'absorber les aliments, mais il contient un réseau serré de centaines de millions de cellules nerveuses qui interagissent avec notre cerveau, ainsi que des milliards de bactéries qui influencent non seulement notre santé physique, mais aussi notre psychisme et notre comportement.

Nous savons que notre intestin est en connexion avec notre cerveau de deux façons :

- . Celle qui était connue jusque-là est un système hormonal, qui influence différentes régions notamment l'hypothalamus. Les hormones mettent environ dix à quinze minutes pour nous influencer, ainsi par exemple la prise de conscience de la sensation de satiété s'effectue souvent seulement après la fin du repas, notamment si on mange vite.

- . Des chercheurs de l'Université Duke¹, aux États-Unis, viennent de montrer que les cellules endocrines de l'intestin sont connectées à des cellules nerveuses intestinales, qui permettent de transférer des informations directement au système nerveux, en quelques secondes.

Le trajet a pu être établi² et est le suivant :

- . Les cellules entéro-endocrines récupèrent des informations chimiques sur l'environnement intestinal et ses bactéries,
- . Elles les transmettent localement aux cellules nerveuses intestinales,
- . Ceux-ci transmettent à leur tour ces informations au nerf vague droit,
- . Qui remonte l'information au striatum, dans le cortex limbique, région clé du circuit de la récompense du cerveau.

Ce qui se passe dans notre intestin influence notre humeur

Cette connexion rapide semble pouvoir expliquer plusieurs choses :

- . La sensation de bien-être que l'on éprouve en mangeant apparaît très rapidement, quasi immédiatement,
- . Notre état intestinal influence notre motivation et même notre émotionnalité,
- . Le comportement addictif chez certaines personnes sujettes à des troubles du comportement alimentaire s'explique ainsi plus facilement.

Dans un autre registre, nous avons tous connu le « malaise vagal », cette sensation de malaise avec sueurs, brouillard devant les yeux, jambes molles, qui peut aller jusqu'à une perte de connaissance brève par chute de tension artérielle. La plupart des malaises vagues sont digestifs : intolérance alimentaire, vomissement, gastro-entérite, diarrhée avec douleurs abdominales, etc. C'est la stimulation excessive du nerf vague que nous venons de décrire qui en est la cause.

¹ <http://science.sciencemag.org/content/361/6408/eaat5236>

² [https://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674\(18\)31110-3](https://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674(18)31110-3)

D'autres études dans d'autres domaines semblent indiquer que des maladies neurologiques variées, comme la dépression ou la maladie d'Alzheimer, sont liées à l'interaction entre la flore intestinale et notre cerveau.

« L'homme sage est celui qui va bien de l'intestin » aurait dit le Bouddha.

En pratique, que faire ?

Au vu de ces études, il est envisageable qu'une partie de notre fragilité émotionnelle soit liée à ce qui se passe dans nos intestins. Et ce qui s'y passe dépend en définitif de ce que nous mangeons, car *c'est notre alimentation qui sélectionne notre flore intestinale*³.

« Connais-toi toi-même »

L'intuition alimentaire⁴ est la capacité que nous avons de savoir si tel ou tel aliment est bon pour nous ou pas. Elle se fonde simplement sur l'appréciation subjective de la qualité gustative d'un aliment, indépendamment de nos habitudes et de nos concepts alimentaires.

L'idée qui émerge, et qui risque de contrarier nos croyances, est qu'il faudrait oublier (presque) tout ce que l'on sait des aliments (se libérer de nos concepts), repérer nos envies émotionnelles – habitudes et s'en libérer aussi, pour retrouver par soi-même l'alimentation qui nous est agréable *sensoriellement et corporellement quand nous l'absorbons*.

A partir de là, si on ne s'est pas trompé, nous devrions avoir la confirmation de la qualité de notre intuition alimentaire dans les 24 - 48 heures, en nous intéressant à l'amélioration de notre humeur.

Ainsi, la plupart des personnes qui sont addictes au sucre, voient cette addiction disparaître en 24-48 heures, en respectant une alimentation totalement non sucrée.

Dès lors, si l'on souhaite repérer si notre alimentation influence notre humeur, il va être conseillé de tester différents types d'alimentation, par exemple crue, ou sans gluten, ou sans lactose, ou sans produits animaux, ou sans lipides saturés ou trans, ou, ou, ou ... mais pas tout à la fois !! Et tout en oubliant tout ce que l'on sait sur tout cela, pour ne pas être influencé !

Maintenant, peut-être que le mode d'alimentation qui possède la plus grande influence sur notre humeur est le plus banal, simplement méconnu : la quantité : nous mangeons trop ! Pour le vérifier, le premier test à effectuer serait alors tout simple : ne manger que quand on a faim, et pacifier avec la sensation de faim : nous pouvons d'ailleurs nous demander pourquoi nous ne supportons pas cette simple sensation ? Est-on vraiment sûr que nous allons aller mal, ou faire un malaise si nous ne mangeons pas ? L'être humain n'est-il pas adapté, depuis la nuit des temps, à ne pas manger, par moment ?

³ Si nous mangeons sucré, ce sont les bactéries qui se nourrissent de sucre qui vont proliférer, si nous mangeons de la viande, cela favorise la flore protéolytique qui ne nourrissent des protéines, etc.

⁴ Gilles Pentecôte : « Mincir et manger sereinement ». Ed Spiralibre

Si nous repérons une intolérance à l'inconfort, à la frustration⁵, alors la sophrologie et la pratique méditative de la présence aimante seront les moyens idéaux pour cheminer vers une meilleure santé intestinale, un meilleur équilibre psychologique et tout simplement ... vers une meilleure santé.

Est-ce que cela vaut le coup d'essayer ?

Joyeuses fêtes de fin d'année, gourmettes !

⁵ Médiées pas les publicités de notre société de consommation qui influencent notre inconscient et nous font croire que cette intolérance vient de nous ...