

Ma diet m'a dit #MDMD

STRESS ET MICROBIOTE



Fuir ou lutter. Vivre ou survivre. Le choix est cornélien. C'est à ce genre de dilemme que vous soumettez votre corps lorsqu'il est en situation de stress. Oui, parce que le stress, c'est une réaction au danger ! Une réponse du corps à l'agression.

Ça commence par l'amygdale, ça monte jusqu'au système nerveux qui, dans la détresse, envoie à notre corps de rapides décharges d'énergie. Accélération du rythme cardiaque et de la respiration, augmentation de la concentration et libération de glucose dans le sang pour soutenir notre besoin d'énergie. Dit comme ça, c'est joli, tous nos sens se mettent en éveil, sur le qui-vive, prêts à tout pour nous sauver. Et pourtant, dans les faits, **le stress à répétition augmente les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète, de cancer, de maladies auto-immunes et influe sur la santé mentale**¹. Et puis ça rend notre **microbiote** tout morose.

Ah, Monsieur, Madame Le microbiote, c'est quoi ?

Le **microbiote**, c'est le petit nom de la **flore intestinale**. C'est notre "**deuxième cerveau**".

Il se compose de **milliards de micro-organismes** qui nous veulent du bien, comme les champignons, les bactéries et les levures. Logés à leur aise dans votre tube digestif, ils se chargent de **faciliter votre digestion**, de **soutenir vos défenses immunitaires**, de **protéger votre muqueuse intestinale**, de **réguler votre poids** et de **diminuer le risque de développement de diverses pathologies** (diabète, obésité, maladies intestinales chroniques, cancer, inflammation). Et ça, on adore.

Inversement, le **déséquilibre du microbiote intestinal** accentue les tendances au **surpoids**, à l'**hyperactivité**, à la **dépression**, à la **schizophrénie** et à la **maladie de Parkinson**². Le problème, c'est que **le stress chamboule notre microbiote**.

Avant de voir comment bichonner votre deuxième cerveau, il est bon de savoir l'**impact du stress sur le microbiote**.

Le stress sur le microbiote, ça donne quoi ? #MDMD

Désormais, vous savez que le stress fait sa cuisine depuis votre cerveau. Vous savez aussi que **le microbiote est le colocataire de votre intestin**. Ce que vous ne savez pas encore, mais ça ne saurait tarder, c'est qu'entre votre cerveau et votre intestin existe une autoroute invisible directe et efficace. La **connexion intestin-cerveau** relie l'exposition chronique au stress aux maladies gastro-intestinales. Ainsi, **le stress provoque l'inflammation de l'intestin, le syndrome du côlon irritable, des ulcères et des reflux gastriques**. Simultanément, les changements hormonaux causés par un stress long-terme entraînent un déséquilibre des bactéries saines qui régulent notre **système immunitaire**.

C'était donc ça vos rhumes à répétition l'hiver dernier ? Entre autres, oui.

Microbiote heureux, stress frileux. Prébiotiques + Probiotiques = Prospérité #MDMD

Nous, on aime les bonnes nouvelles : voici la première. Si vous **diminuez votre stress quotidien, votre microbiote se sentira bien. Mieux, bichonner votre microbiote atténuera votre stress**. Encore mieux, prendre soin de votre microbiote, c'est facile. Il suffit **d'avoir une alimentation saine, équilibrée, riche en fibres et en aliments fermentés**.

Monsieur et Madame Curiosité désirent en savoir davantage pour prendre soin de leur microbiote et donc agir sur leur stress ? Voici ce que Ma Diet M'a Dit (#MDMD) :

Commençons par les **prébiotiques**. Ce sont des **fibres alimentaires** dont se nourrissent les bactéries car elles ne sont pas digérées par le système digestif. Faites plaisir à vos bactéries mais sachez qu'elles sont exigeantes :

- Elles ont un faible pour les **liliacées**, c'est-à-dire l'ail, l'oignon, les poireaux et les asperges.
- Elles raffolent des **astéracées**, c'est-à-dire les salsifis, la laitue et les endives.
- Et elles se pâment de **céréales** (seigle et avoine), de légumineuses, de bananes vertes, de pommes de terre, de riz et de topinambours.

Continuons avec les **probiotiques**. Ce sont des **micro-organismes vivants**. Souvent des bactéries, mais parfois des levures ou des moisissures, il est nécessaire d'en **consommer au quotidien**. Dit comme ça, on a peur. Laissez-moi vous rassurer, il suffit de privilégier :

- Le pain au levain
- Le yaourt et les laits fermentés
- Les fromages persillés : bleu, roquefort ; les fromages avec croûte : camembert, brie, Sainte Maure...
- Les olives, les cornichons, les pickles
- Le kombucha
- Le kéfir (de fruits ou de lait)
- Les produits issus de la transformation du soja : miso, tempeh, shoyu, tamari
- Les légumes lacto fermentés
- La levure de bière
- Les bières non pasteurisées

Et bien voilà, le premier cerveau à toutes les connaissances nécessaires pour prendre soin de son deuxième cerveau. Ce n'est pas beau ça ?

Un dernier mantra pour la route ?

Microbiote heureux : meilleure santé et stress en moins !