

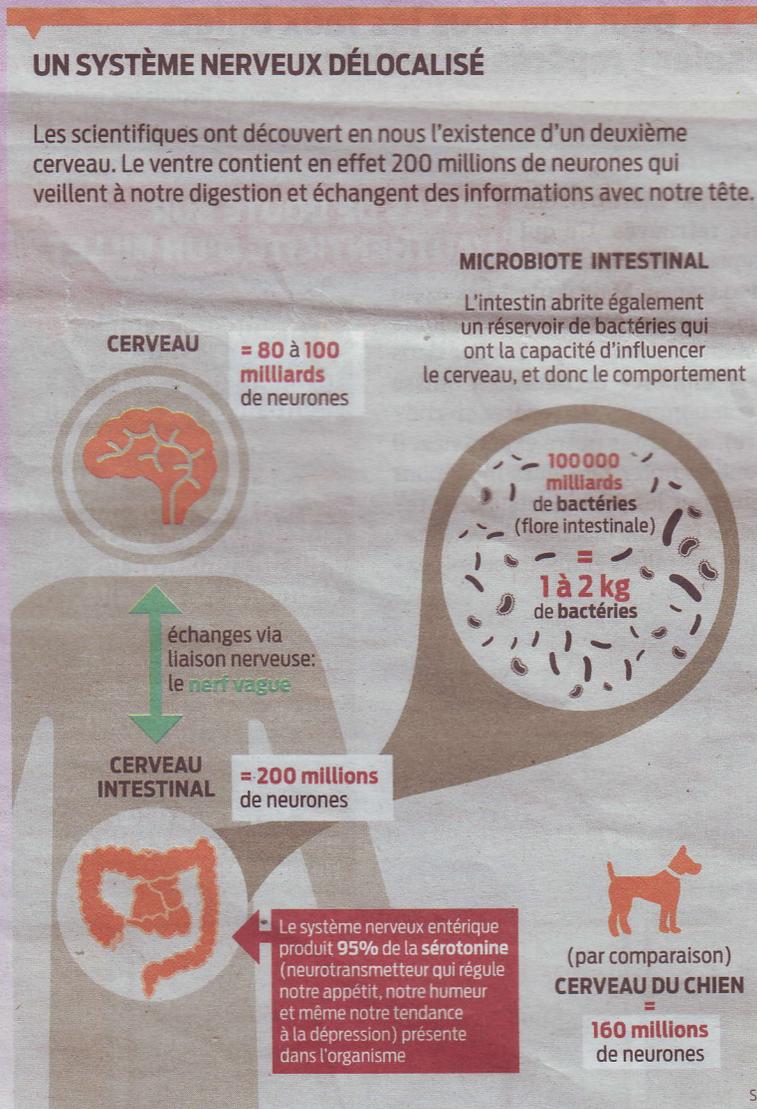
UN CERVEAU DANS NOS INTESTINS

SANTÉ Une véritable intelligence se cache au fond de nos entrailles. Dotée de 200 millions de neurones, elle influence notre personnalité et nos émotions. Et les scientifiques n'en sont qu'au début de leurs recherches.

Vous pensez que vos intestins n'étaient qu'un long tuyau répugnant, juste bon à assurer votre digestion? Erreur! Tout d'abord, métamorphoser les aliments en énergie est une fonction éminemment complexe, mais, en plus, le système digestif est doté de 200 millions de neurones et de plusieurs milliards de bactéries qui jouent un rôle important dans notre personnalité et nos émotions. Un deuxième cerveau, quoi! Aujourd'hui, de plus en plus de chercheurs s'y intéressent et ils ne sont pas au bout de leurs découvertes. Alors, pourquoi avoir un système nerveux délocalisé et à quoi ça sert? Quelques éléments de réponse.

UNE INTELLIGENCE DÉCENTRALISÉE

«Le processus de digestion est si complexe que l'on a besoin d'un système très important pour le contrôler et le faire fonctionner», explique Michael Gershon. Spécialiste en anatomie et biologie cellulaire, c'est lui qui, le premier, a découvert que nous avons un deuxième cerveau dans notre ventre. Sans celui-là, nous serions incapables de digérer et de penser en même temps. Pour se faire une idée de la complexité de notre cerveau abdominal (système nerveux entérique), on peut dire qu'il contient davantage de neurones que le cerveau d'un canidé. «Si on peut dire qu'un chien est intelligent, alors le ventre est hypermalin», remarque encore Michael Ger-



shon. Pratiquement, nos deux cerveaux, bien qu'autonomes, ne fonctionnent pas chacun dans leur coin. Ils échangent régulièrement des informations, dont on est encore loin de tout savoir, via le nerf vague et les neurotransmetteurs.

LE VENTRE INFLUENCE NOTRE HUMEUR

Les émotions se répercutent sur notre ventre. Ça, on le savait déjà. Mais des scientifiques viennent de découvrir que l'inverse était également vrai. Notamment, à tra-

vers la sérotonine. Cette molécule, souvent baptisée «hormone de la bonne humeur», est en effet sécrétée à... 95% par les intestins (contre 5% par le cerveau). Ce qui démontre bien l'impact de nos tripes sur notre personnalité. En fait, neuf fois plus d'informations passeraient du ventre au cerveau que l'inverse. Tout aussi étonnant, des maladies neurodégénératives telles que l'alzheimer ou le parkinson pourraient avoir leur origine dans les intestins. Selon des recherches récentes, ces pathologies commenceraient en effet par s'attaquer aux neurones localisés dans les boyaux. Elles provoqueraient donc des troubles digestifs, avant que les premiers symptômes propres à ces maladies ne commencent à se manifester, dix à vingt ans plus tard. Cette hypothèse, si elle se vérifie, permettrait des dépistages plus précoces.

DES SOINS QUI PASSENT PAR LA TÊTE ET LES TRIPES

Faut-il soigner son ventre pour améliorer son moral? Ou plutôt booster son mental pour ne plus avoir mal au ventre? Vu que nos



Sans notre système nerveux entérique, nous serions incapables de digérer et de penser en même temps.

deux cerveaux sont intimement connectés, les traitements interfèrent. Toutefois, soigner le ventre reste difficile et les médicaments de type antispasmodiques, pourtant fréquemment prescrits, n'agissent qu'au niveau des crampes intestinales (et encore). Ils n'ont aucun effet sur un mal-être plus général. Souvent dus au stress, les maux de ventre peuvent en revanche se traiter par la relaxation, le yoga et le sport... Mais aussi l'hypnose. Des études menées sur des volontaires sains ont montré que cette dernière pouvait par exemple modifier les seuils d'activation des zones cérébrales impliquées dans le contrôle de la douleur.

EN PLUS, LES BACTÉRIES S'EN MÉLÉNT

Les intestins sont colonisés par 100 000 milliards de bactéries. Soit cent fois plus que la totalité des cellules de notre corps! Cette masse de 1 à 2 kilos n'est pas sans incidence sur notre organisme. «Nous découvrons aujourd'hui que ces

« Si on peut dire qu'un chien est intelligent, alors le ventre, lui, est hypermalin »

Michael Gershon, spécialiste en biologie cellulaire

bactéries influencent qui nous sommes et comment nous sommes», relève le gastro-entérologue Stephen Collins. Ainsi, des études ont démontré qu'on pouvait modifier le caractère des souris en leur faisant manger certaines bactéries. Et leur ôter ainsi, par exemple, leur peur naturelle des chats. voire les rendre amoureuses des matous... Toutefois, avant d'en déduire que les bactéries nous manipulent également, il faudrait encore pouvoir transposer ces expériences sur des humains.