

# MEATLAB

par CHARAL

## Alimentation : entre le cerveau et l'intestin, qui est le maître à bord ?

6<sup>e</sup> édition des tables rondes MeatLab Charal



Les rencontres **MeatLab Charal**, lancées en 2017, sont des rendez-vous annuels orchestrés par Charal dont l'ambition est d'**entamer le dialogue sur les questions autour de notre alimentation** et la façon dont elle est impactée par les **évolutions sociétales**.

Nous avons par le passé traité du flexitarisme, de l'impact du genre et du digital dans l'alimentation, ainsi que des paradoxes de consommation. Cette année, nous avons choisi de parler de l'**intestin**. De nombreuses questions gravitent autour de ce sujet : quelles interactions peut-il y avoir entre notre intestin et notre cerveau ? Y a-t-il un maître à bord, une sorte de lutte de pouvoir entre les deux ? Quel rôle joue l'intestin dans notre équilibre et notre bien-être ?

## POUR NOUS ÉCLAIRER



**Isabelle Descamps**  
diététicienne-nutritionniste



**Gilles Mithieux**  
directeur de recherche au CNRS et  
directeur du laboratoire Nutrition,  
diabète et cerveau à l'université Claude  
Bernard de Lyon



**Céline André**  
sophrologue

Introduction par **Delphine Michaut**, directrice conseil grande consommation **OpinionWay**

Débat animé par **Grégory Dubourg**, directeur et fondateur de l'agence Nutrikéo, spécialisée dans le conseil en stratégies nutrition.

Pour consulter les éditions précédentes,  
rendez-vous sur <https://www.charal.fr/meatlab/>

**MEATLAB**  
par **CHARAL**

## CERVEAU, INTESTIN : QUI EST LE MAÎTRE À BORD ?

On entend régulièrement que **l'intestin est le 2<sup>e</sup> cerveau**, mais finalement il n'est pas si connu des Français. Qu'en est-il ? Quel rôle joue l'intestin dans notre alimentation et dans notre bien-être général ? Le microbiote intestinal fait-il la pluie et le beau temps sur notre assiette et notre humeur ? Quel rôle joue la matrice nutritionnelle de nos aliments sur notre bien-être ? **Quelles relations entretiennent les Français avec leur intestin ? Quelle place peut avoir la pleine conscience dans la régulation de notre bien-être digestif et émotionnel ?**

L'alimentation est avant tout un besoin primaire. On apporte à notre corps les éléments nécessaires à son bon fonctionnement ! Manger est aussi un des plaisirs de la vie qui impacte notre bien-être physique tout autant que psychologique.

La composition de notre assiette est donc un facteur essentiel pour notre équilibre individuel physique, psychique et émotionnel.

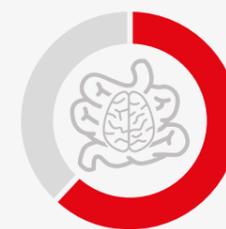
En somme, en quoi notre 2<sup>e</sup> cerveau influence-t-il ce que nous mettons dans notre assiette ?

## ÉTUDE CONSOMMATEUR SUR L'APPROCHE « LES FRANÇAIS ET LEUR DEUXIÈME CERVEAU », PAR OPINIONWAY

Dans le cadre de cette 6<sup>e</sup> édition de la MeatLab, Charal a sollicité l'Institut **OpinionWay** pour la mise en place d'une étude autour des **relations qu'entretiennent les Français avec leur intestin**.

### CE QU'IL EN RESSORT :

- **Les Français n'ont pas une idée très précise de ce qu'est leur deuxième cerveau**
  - **Un peu plus de 6 Français sur 10 déclarent avoir déjà entendu parler de l'idée que leur intestin serait leur 2<sup>e</sup> cerveau** (les CSP les plus élevées et les habitants d'IDF ont davantage connaissance de cette idée).
  - **Sans pour autant avoir une idée très claire de ce que l'on met derrière cette notion :**
    - > 40 % des Français ne savent pas pourquoi on l'appelle le 2<sup>e</sup> cerveau ;
    - > 13 % affirment qu'il est le reflet de nos émotions (avec une priorité pour les émotions négatives) ;
    - > 7 % estiment que l'intestin contient beaucoup de neurones ;
    - > 5 % qu'il est le second système nerveux de l'organisme ;
    - > enfin, 4 % pensent que la faim dirige nos pensées, nos envies et notre concentration.

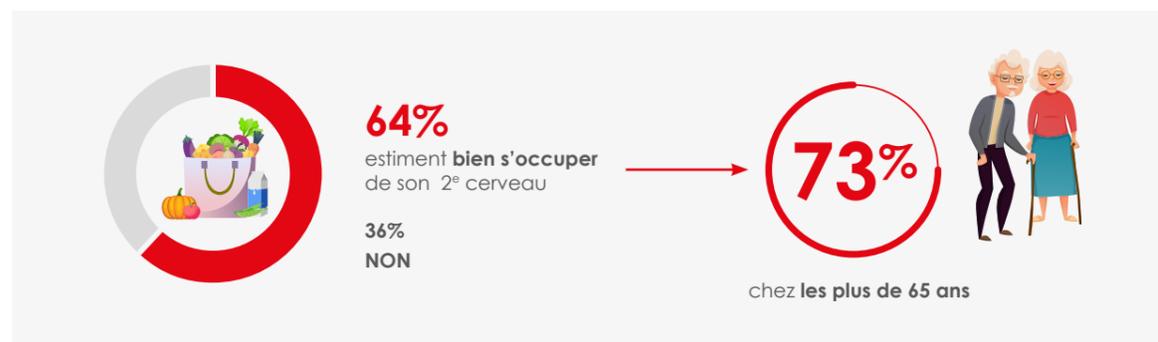


**66%**  
**OUI**,  
a déjà entendu parler de  
l'idée que notre intestin  
serait notre 2<sup>e</sup> cerveau  
**34%**  
**NON**



**ne savent pas pourquoi** on  
dit que notre intestin est  
notre 2<sup>e</sup> cerveau

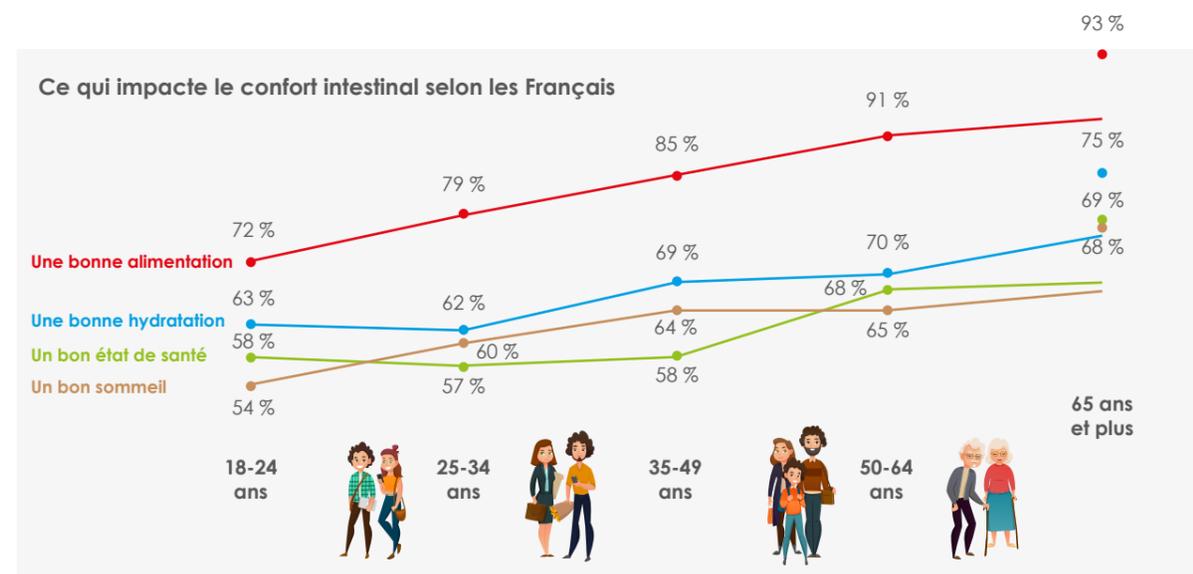
- **2/3 des Français déclarent bien s'occuper de leur 2<sup>e</sup> cerveau** : un chiffre qui grimpe à 73 % pour les plus de 65 ans.
  - > Parmi ceux qui en prennent soin, **38 % déclarent faire en sorte de manger équilibré/sain, 23 % faire attention leur alimentation, 8 % manger varié et 8 % manger des légumes.**
  - > L'étude le montre bien, **une grande majorité des réponses spontanées tournent autour de l'alimentation.**
  - > Ensuite, ils sont 8 % à citer la pratique du sport.



- Pour ceux qui ne s'occupent pas bien de leur intestin et qui l'assument, **il y a tout de même une prise de conscience autour du sujet et de son lien avec l'alimentation** :
  - > 13 % déclarent ne pas faire attention à leur alimentation ;
  - > 12 % ne mangent pas de façon équilibrée ;
  - > 10 % mangent mal et **8 % affirment qu'ils manqueraient d'informations sur la façon d'en prendre soin.**

• **Le lien entre alimentation et confort intestinal est plutôt clair**

- Selon les Français, plusieurs facteurs sont garants d'un bon confort intestinal, comme **une bonne alimentation (86 %), une bonne hydratation (69 %), un bon sommeil (69 %) et un bon état de santé (63 %)**. Arrivent ensuite, assez loin, le bien-être physique et mental (47 %), une activité sportive régulière (46 %) ainsi qu'une limitation de l'alcool, du café et des cigarettes (37 %), et enfin les relations sociales/familiales positives (27 %).
- **Ces notions s'acquièrent avec l'âge** : les 86 % des Français qui estiment qu'une bonne alimentation est importante pour le confort intestinal se décomposent en 78 % chez les 18/24 ans et monte à 93 % chez les seniors. Il y a donc un apprentissage tout au long de la vie !  
En effet, au fil des années, on prend conscience qu'il y a un certain nombre de facteurs extérieurs qui impactent notre confort intestinal.
- **C'est tout de même un sujet connu car il concerne quasiment tous les Français. Plus de 1 Français sur 2 déclare souffrir de problèmes intestinaux de manière régulière**, dont 7 % tout le temps, 17 % souvent et 33 % de temps en temps, et enfin 9 % jamais.
- **Ces problèmes intestinaux sont réglés en modifiant l'alimentation pour 44 % des Français**, en prenant des médicaments vendus sans prescription (16 %) ou des compléments alimentaires (14 %), ou en consultant un médecin (10 %). Ils sont 35 % à attendre que ça passe sans rien faire de particulier.



• **Un lien entre confort intestinal et psychisme assez évident... mais perfectible !**

- **88 % des Français estiment que les problèmes intestinaux peuvent impacter leur état émotionnel.** Ils sont 12 % à penser que cela n'a aucun impact.
- L'inverse est aussi vrai... **Un état émotionnel négatif, comme le stress, impacte le confort digestif pour 58 % des Français.**
  - > Dans le détail, les Français parlent d'une palette de problèmes intestinaux assez large : ils citent les problèmes de ballonnements pour 20 %, de diarrhée pour 20 % également, de douleurs abdominales pour 19 %, mais aussi de digestion difficile pour 19 %, de crampes d'estomac pour 19 % et de constipation pour 14 %.



- Pourtant, ce qui se passe entre la tête et le ventre n'est pas si clair. Par exemple, **les Français n'ont pas conscience de l'importance de consacrer un temps dédié aux repas.**
  - > **71 % des Français mangent en faisant une autre activité**, avec davantage de réponses en ce sens chez les moins de 50 ans (96 %), les CSP+ (95 %), les habitants d'IDF et les foyers avec enfant. Cette pratique est extrêmement ancrée chez les actifs au sens large du terme.
  - > De plus, autre point étonnant : non seulement ces Français font une activité en mangeant, mais la plupart d'entre eux (47 %) estiment que cela n'a pas d'impact sur leur confort intestinal.
  - > Toutefois, 43 % sont conscients que cela a un impact négatif.
  - > Nous pouvons en conclure qu'il y a une vraie méconnaissance autour de ce phénomène de **manger en faisant une activité.**

**• Un lien entre alimentation et psychisme un peu moins évident pour les Français**

- Finalement, lorsque l'on ne passe plus par la case « intestin », le lien se fait de moins en moins entre ce que l'on mange et la façon dont on se sent dans sa tête.
- Bien que la majorité des Français estiment que leur alimentation agit sur leur état émotionnel (81 %), **ils sont près de 20 % à penser que cela n'a aucun impact.**
- Pour les Français, ce qui impacte leur bien-être mental et leur état émotionnel est en priorité le sommeil (72 %), l'état de santé (61 %) et **l'alimentation en 3<sup>e</sup> position (58 %).** Ensuite, on trouve la fatigue (52 %), les relations familiales (42 %), les relations sociales (34 %), le temps/les saisons (31 %) et enfin le travail (28 %).
- > Globalement, pour les facteurs les plus impactants – sommeil, état de santé, alimentation –, il n'y a pas de différences majeures entre les **femmes et les hommes.** Cependant, les femmes déclarent que la fatigue et les relations familiales sont beaucoup plus impactantes pour leur état émotionnel. À l'inverse, les hommes citent plus le sport et les relations sexuelles.
- > **Pour ce qui est de l'âge,** l'état de santé impacte plus les seniors, tout comme les relations familiales, le temps/les saisons. Les plus jeunes, quant à eux, sont plutôt impactés par le travail : **43 % des 25/34 ans et 46 % des 35/49 ans estiment que le travail impacte leur état psychique.**



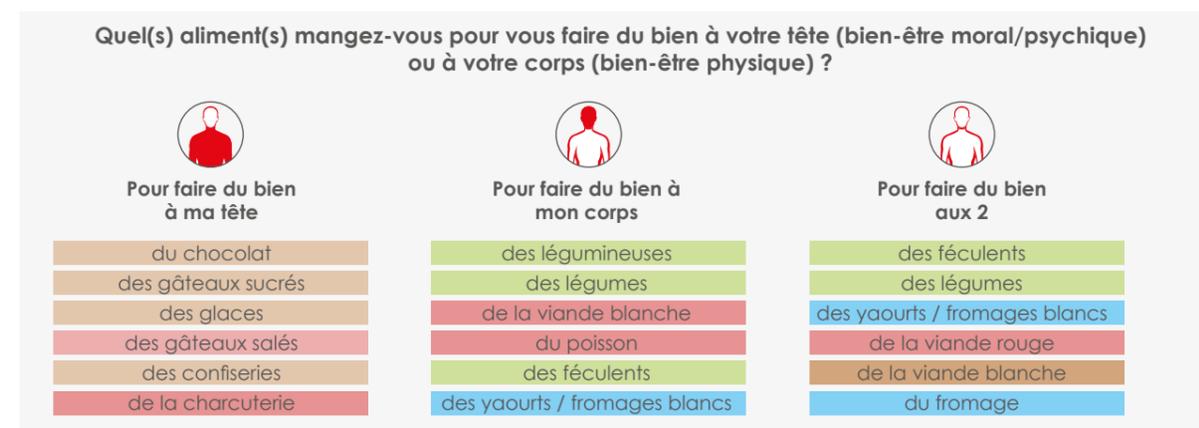
- Finalement, **les Français font peu le lien entre leurs émotions et leur alimentation.**
- > Globalement, **les émotions positives n'interfèrent pas sur leur alimentation.**
  - En effet, 37 % des Français estiment qu'un moment de joie ne change rien à leur appétit.
  - 43 % en disent autant pour l'amour et 47 % pour l'amusement.
- > Lorsque l'émotion positive a une incidence sur l'alimentation, il n'y a pas de consensus : certains Français parlent d'un plus grand appétit et, à l'inverse, de repas plus légers pour d'autres.
- > Cependant, **les émotions négatives ont un peu plus d'impact sur l'alimentation, sans qu'il y ait non plus de consensus établi.** Chacun réagit à sa façon, mais il y a un lien plus précis avec la manière dont on s'alimente.
  - Certains Français ont des envies de plats réconfortants, ou de grignoter lorsque d'autres ont une perte d'appétit lorsqu'ils ressentent de la peine (53 %), du stress (43 %) ou bien de la colère (40 %).

Ce que les émotions positives provoquent...			
	😊	😬	😋
• Cela ne change rien à mon appétit, à mon alimentation	37 %	43 %	47 %
• Un plus grand appétit	21 %	18 %	14 %
• Une envie de repas légers, faciles à digérer	21 %	17 %	14 %
• Une envie de plats réconfortants, des pâtisseries...	19 %	11 %	14 %

Ce que les émotions négatives provoquent...			
	😬	😡	😞
• Cela ne change rien à mon appétit, à mon alimentation	13 %	30 %	14 %
• Une envie de plats réconfortants, des pâtisseries...	20 %	12 %	19 %
• Du grignotage	35 %	17 %	23 %
• Une perte d'appétit	43 %	40 %	53 %

- En matière d'alimentation, **lorsque les Français souhaitent se faire du bien au moral, on trouve tout ce qui est facile à grignoter, pour compenser les émotions négatives :**
  - > Dans les premiers choix d'aliments consommés, on trouve principalement le chocolat, les gâteaux sucrés, les glaces, les gâteaux salés, les confiseries et la charcuterie.
  - > La viande rouge se positionne au milieu, en 8<sup>e</sup> position.
  - > Enfin, on trouve les yaourts, les légumes et le poisson dans les premiers choix lorsque les Français souhaitent faire du bien à leur corps !
- **Lorsque l'on souhaite se faire du bien au deux, à la tête et au corps,** on trouve les féculents, les légumes et les yaourts, ainsi que **la viande rouge qui se hisse parmi les aliments privilégiés.** Elle représente un bon consensus pour les Français entre « je fais du bien à ma tête et à mon corps ».



**POUR CONCLURE**

La notion de 2<sup>e</sup> cerveau n'est pas évidente pour les Français. Elle est finalement assez peu connue, et lorsqu'on leur demande de l'expliquer, c'est encore un peu plus compliqué. Il n'y a pas d'idée très claire de la raison pour laquelle on l'appelle ainsi.

Cependant, le lien entre alimentation et confort digestif est bien intégré par les Français : ce que je mange impacte la façon dont mon ventre va réagir.

Le lien entre le confort digestif et le psychisme est quant à lui plutôt clair sur le papier, mais pas forcément maîtrisé lorsque l'on rentre dans le détail. C'est ce que nous montre le pourcentage important de Français qui font une autre activité en mangeant.

Enfin, le lien entre alimentation et psychisme n'est vraiment pas évident pour une grande partie des Français.

**Découvrez l'intégralité de l'étude OpinionWay en cliquant [ICI](#)**

Afin de compléter cette approche chiffrée sur la notion d'intestin comme 2<sup>e</sup> cerveau, le sujet a été abordé sous les angles nutritionnel, neurobiologique et psychologique.

**Décryptage.**

## À QUOI SERT NOTRE INTESTIN ET COMMENT EN PRENDRE SOIN ? APPROCHE RATIONNELLE : NOTRE INTESTIN VU SOUS L'ANGLE NUTRITION

L'éclairage d'Isabelle Descamps, diététicienne-nutritionniste, tente d'apporter une réponse aux 1/3 des Français qui estiment ne pas bien s'occuper de leur 2<sup>e</sup> cerveau, et notamment à ceux qui estiment manquer d'informations sur la façon d'en prendre soin.

### L'INTESTIN EST AU CŒUR DE NOTRE SANTÉ

L'intestin, ce sont avant tout des chiffres impressionnants : il fait 8-9 m de long et possède une surface d'absorption de 250 m<sup>2</sup> (l'équivalent de 2 terrains de tennis). Il abrite 100 000 milliards de micro-organismes (10 fois plus que le nombre de cellules dans notre corps). Et l'ensemble de ces micro-organismes pèserait 2 à 3 kilos (ce qui est plus que le poids du cerveau).

« L'intestin est tellement important que l'on est passé du terme flore à celui de **microbiote intestinal** et qu'il a désormais un statut d'organe, avec lequel les professionnels de santé et thérapeutes doivent travailler », introduit Isabelle Descamps.

L'intestin est un organe primordial, celui dont toute vie dépend en raison de **sa fonction nourricière et sa fonction protectrice. Il a 3 rôles distincts :**

- **1) d'absorption** : quand on ingère un aliment, on le digère d'abord dans la bouche avec la mastication, puis dans l'estomac. Il arrive ensuite en haut de l'intestin et reçoit de la bile et des enzymes. L'intestin mélange tout comme dans un *shaker*. Tout cela a pour but de réduire l'aliment en tout petits morceaux d'une seule molécule que l'on appelle des **monomères. Ce sont les nutriments qui vont passer notre barrière intestinale pour nourrir tout notre corps.**

- **2) de barrière** : les cellules de l'intestin sont très serrées et sont là pour empêcher l'entrée de molécules étrangères (micro-organismes pathogènes, parties d'aliments insuffisamment digérés qui pourraient créer des intolérances alimentaires ou des composés toxiques).

- **3) de destruction de l'identité antigénique de l'aliment** : l'aliment est un **non-soi**, il ne fait pas partie du corps. Sa digestion en **monomères** lui permet ainsi d'être **reconnu par le système immunitaire comme faisant partie du soi.**

« Si l'intestin n'est pas en bonne santé, mal nourri ou stressé, ses cellules vont s'affaiblir. Il absorbera moins bien les nutriments et les cellules s'écarteront, laissant passer les toxines et autres intrus. C'est ce que nous appelons le **leaky-gut ou perméabilité intestinale, responsable d'un grand nombre de maladies, notamment auto-immunes et inflammatoires** », complète Isabelle Descamps.

### ALORS, QUELS ALIMENTS CONSOMMER POUR UN INTESTIN EN BONNE SANTÉ ?

Si l'on se réfère au sondage, les Français ont une connaissance assez parcellaire de ce qu'il faut manger pour prendre soin de leur intestin : **95 % sont par exemple d'accord pour dire que manger bio améliore la flore intestinale.**

« Pour favoriser une meilleure assimilation des nutriments, améliorer la santé de notre microbiote et donc l'axe intestin-cerveau, il est essentiel de **retourner aux basiques avec une nourriture vraie**, affirme Isabelle Descamps. J'entends par là **diversifier son assiette avec toutes les familles d'aliments**, mais aussi consommer des aliments bruts non transformés qui ont gardé leur **matrice nutritionnelle**. C'est-à-dire leur vraie structure qui contient naturellement des éléments tels que les protéines, les graisses, les fibres, l'eau, les vitamines, les minéraux et les antioxydants et qui **vont agir en synergie comme un cocktail bénéfique.** »

Cet effet matrice vaut pour les végétaux – fruits et légumes –, mais aussi pour la viande pas ou peu transformée.

« La viande rouge bénéficie de cet effet matrice. Elle apporte naturellement des nutriments qui protègent le cœur et le système nerveux : **fer bien absorbé, vitamines B12 et B6, zinc, phosphore, carnitine et coenzyme Q10. Elle contient de l'acide alpha-lipoïque et de l'acide linoléique conjugué (ALC) dont la recherche vient de démontrer l'effet antitumoral.**

« Notre microbiote est composé de beaucoup de micro-organismes et chaque bactérie se nourrit d'un aliment en particulier. **Donc plus on mange varié, plus le microbiote est varié.** Une étude a montré que manger 25 fruits et légumes différents chaque semaine pendant 6 semaines augmente la variété du microbiote de 30 %. Si l'étude était étendue à d'autres familles d'aliments, il en serait probablement de même ! » complète Isabelle.

Gilles Mithieux est également de cet avis : « Manger diversifié est très positif pour le microbiote. **Dans son ensemble, le microbiote est omnivore car il est composé de différents types de bactéries. Or, chaque bactérie ne l'est pas individuellement.** Chacune ne consomme qu'un ou deux aliments. Si l'alimentation est variée, les populations de bactéries diversifiées vont alors pouvoir se développer. **Les protéines par exemple peuvent être classées comme source des probiotiques** car elles possèdent la propriété d'être absorbées tout le long de l'intestin. Même si l'on a un microbiote peu diversifié, comme certains patients obèses, il ne faut pas désespérer, car **ces microbiotes ont la capacité de transformer les fibres ou les protéines en éléments positifs pour la santé, et cela va très vite : des études montrent que le microbiote peut changer en 3 à 4 heures après un repas bon pour la santé.** »

### NOUS AVONS DONC BESOIN DE FIBRES ET DE PROTÉINES ANIMALES

Les végétaux sont essentiels pour leur apport en fibres afin de nourrir notre microbiote, notamment en probiotiques. Nous allons alors synthétiser des molécules importantes pour la santé, notamment le butyrate qui est la nourriture principale de l'intestin.

Mais aussi la glutamine, complète Isabelle Descamps : « **La glutamine, que l'on trouve dans la viande, ainsi que dans le bouillon d'os par exemple, est l'autre substrat nourricier des cellules de l'intestin qui permet de conserver la perméabilité intestinale et d'assurer le renouvellement des cellules.**

Les Hadza, habitants d'une tribu de Tanzanie, ou les Yanomami, des Indiens d'Amazonie, ont deux fois plus de diversité bactérienne que nous. Ils sont chasseurs-cueilleurs, c'est-à-dire qu'ils mangent des produits animaux et beaucoup de fibres surtout présentes dans les végétaux. »

« Pour la population générale, il est bien de végétaliser l'alimentation pour la richesse du microbiote. Cela étant, il faut faire attention aux dérives possibles au niveau de l'hypervégétalisation avec une surconsommation de produits ultratransformés. **Si l'on prend l'exemple des nuggets, ça n'a plus rien à voir avec du poulet.** Il en est de même avec les produits ultratransformés végétaux comme les substituts de viande ou les desserts à base de soja. »

### LA MASTICATION, ESSENTIELLE POUR LA BONNE SANTÉ DE NOTRE INTESTIN

« Si l'on ne prend pas le temps de mâcher, l'estomac et l'intestin ne peuvent pas faire le premier travail de découpe de l'aliment. On va donc avoir des aliments insuffisamment digérés dans l'intestin, **ce qui va le fragiliser** », conclut Isabelle Descamps.

## POURQUOI DIT-ON QUE NOTRE INTESTIN EST NOTRE 2<sup>E</sup> CERVEAU ?

### APPROCHE PHYSIOLOGIQUE : NOTRE INTESTIN VU SOUS L'ANGLE DES NEUROSCIENCES.

L'étude l'a mis en exergue, les Français n'ont pas une idée très précise de ce qu'est leur deuxième cerveau. Ils sont **40 % à ne pas savoir répondre à la question « pourquoi dit-on que notre intestin est notre 2<sup>e</sup> cerveau ? »**.

Nous avons poursuivi la discussion avec **Gilles Mithieux**, qui nous a notamment rappelé les fondamentaux.

Pour lui, ce que l'on appelle 2<sup>e</sup> cerveau pourrait très bien s'appeler 1<sup>er</sup> cerveau ! C'est dire l'importance qu'il accorde à notre intestin.

« C'est le cas des organismes très primitifs, comme ce petit vers que l'on appelle *Caenorhabditis elegans* qui n'a pas de cerveau mais uniquement un intestin, quelques muscles et quelques centaines de neurones. **Dans l'évolution donc, le 1<sup>er</sup> cerveau qui est apparu est bel et bien le système de nerfs autour de l'intestin** », introduit Gilles Mithieux.

Pour ce qui concerne l'être humain, l'intestin a lui aussi un **système nerveux, nommé système nerveux entérique**. Il comporte environ **1 milliard de neurones (sur 10 milliards au total)**, soit 10 % des neurones du corps. Ces 2 cerveaux communiquent sans arrêt. **80 % des neurones de l'intestin sont afférents**, c'est-à-dire qu'ils envoient des informations au cerveau et 20 % sont efférents, c'est-à-dire qu'ils reçoivent des informations du cerveau.

En comparaison, les yeux, ce sont 1 million de neurones. Les goûts et les odeurs, 50 000 neurones.

### DES MODES DE COMMUNICATION PERPÉTUELS ENTRE INTESTIN ET CERVEAU

**Le système hormonal est très important pour l'intestin.** Au fur et à mesure que les aliments arrivent dans l'intestin, des hormones sont sécrétées dans le sang pour communiquer au cerveau différents signaux. Par exemple, lorsque le système digestif est vide, la ghréline, une hormone coupe-faim, est sécrétée. Lorsque l'on mange, l'organisme arrête de sécréter cette hormone et la remplace par d'autres hormones comme la leptine, produite par l'estomac pour arrêter la sensation de faim.

D'autres organes communiquent également avec le cerveau, comme l'estomac (de manière mécanique avec les neurones) ou le pancréas.

Également, les neurones de l'intestin et certaines bactéries du microbiote vont libérer des **neurotransmetteurs ou messagers chimiques** fabriqués aussi dans le cerveau tels que la dopamine qui nous donne l'entrain et l'envie. De plus, **90 % de notre sérotonine est sécrétée par l'intestin** et nous apporte de la sérénité utile pour bien dormir en se transformant en mélatonine.

**Les bactéries** libèrent aussi d'autres molécules bénéfiques, par exemple les bifidobactériums, comme le bifidus qui produit **du butyrate** (apporté par le beurre aussi).

**Ces bactéries ont besoin de se nourrir et c'est en partie elles qui vont déclencher l'envie de manger.**

« L'intestin et le cerveau sont directement connectés par le **nerf vague**. Mais, et l'on n'y pense pas forcément, il existe aussi un autre système appelé **nerfs splanchniques** qui communique avec la moelle épinière et lui permet de venir compléter le système du nerf vague en remontant des informations d'intérêt nutritionnel jusqu'au cerveau. Ces 2 systèmes agissent en complémentarité », détaille Gilles Mithieux.

### IL Y A DONC UN LIEN ENTRE LE FONCTIONNEMENT PHYSIOLOGIQUE DE L'INTESTIN ET LES ASPECTS PSYCHOLOGIQUES

S'il semble logique que notre intestin informe le cerveau de notre activité digestive, il semble plus surprenant qu'il agisse sur nos émotions et notre activité cérébrale. Et pourtant, c'est bien le cas.

**Il y a un lien entre alimentation et émotions.**

**Le glucose sanguin joue un rôle capital.**

Ses effets sur la satiété et sur la réduction de la sensation de faim sont connus. Il peut être apporté par l'alimentation mais également par le corps lui-même qui resynthétise le glucose en dehors des périodes de repas afin d'éviter l'hypoglycémie. Le foie, les reins et aussi **l'intestin** sont les 3 organes qui permettent de resynthétiser le glucose.

« Il a également un rôle important sur le psychisme : **« En consommant des protéines et des fibres, l'intestin va se mettre à produire du glucose. Parmi ses nombreux effets sur le système métabolique, celui-ci a un effet rassérénant qui contribue au bien-être mental. Ainsi, la littérature est très claire, les régimes riches en fibres et en protéines ont des effets antistress et anti-anxiété dépendant du glucose produit par l'intestin »**, explique Gilles Mithieux.

Isabelle Descamps est de cet avis : **« C'est vérifié sur le terrain : lorsque les patients mangent plus de fibres, plus de graisses et plus de protéines, ils vont vite mieux. »**

D'une manière générale, comme cela a été démontré dans une étude sur l'animal, les conséquences sont visibles en quelques semaines : **il y a une association extrêmement importante entre une alimentation riche en graisses et en sucres et des symptômes d'anxiété et de dépression.**

### COMMENT LE MENTAL JOUE SUR L'ALIMENTATION, AVANT DE SE METTRE À TABLE ET PENDANT LE REPAS ?

« Il n'y a pas de données claires sur la relation entre l'état mental au moment du repas et ce que l'on a envie de manger. C'est très dépendant de l'individu et c'est surtout sur la quantité que cela va se jouer », introduit Gilles Mithieux.

En effet, certains individus très stressés vont manger ce qui leur tombe sous la main, avec souvent des aliments riches en énergie. Et, à l'inverse, des individus stressés vont avoir tendance à stopper leur alimentation.

« Pendant le repas néanmoins, lorsque le stress n'est pas trop important, **il va y avoir cet effet bénéfique du repas, par tous les mécanismes de communication dont on a parlé sur le plan métabolique mais aussi sur le plan mental.** À l'inverse : lorsque l'on fait des excès, que l'on a trop mangé, on ne se sent pas très bien. »

## LE STRESS, ÉMOTION GÉRÉE PAR QUEL(S) CERVEAU(X) ?

### APPROCHE PSYCHOLOGIQUE :

### NOTRE INTESTIN VU SOUS L'ANGLE SOPHROLOGIQUE.

On en parle de plus en plus, **le stress est un mal sociétal.**

En mai 2022, **15 % des Français montraient des signes d'un état dépressif et 25 % des signes d'un état anxieux** (niveau très élevé depuis le premier confinement).

Pour illustrer ce phénomène, l'expansion du marché des compléments alimentaires qui adresse cette thématique. Il y a une vraie préoccupation des Français sur le sujet : la promesse **Stress & Humeur** étant la 2<sup>e</sup> la plus vendue en pharmacies, magasins bio et GMS selon Synadiet.

Pour en parler, **Céline André, sophrologue, partage avec nous ses expériences de consultations en cabinet.**

### LES GENS NE FONT PAS LE LIEN ENTRE LES MAUX ET LA TÊTE

Effectivement, les Français sont stressés. Or, ils ne font pas le lien entre l'état de stress et les manifestations de leur corps, et notamment le lien avec leur système intestinal. Alors que **tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime dans le corps**. Certaines expressions parlent d'ailleurs d'elles-mêmes : « avoir la boule au ventre » ou « ne pas digérer telle ou telle situation », introduit Céline André.

Jusqu'ici, nous avons parlé du nerf vague dans le rôle de lien qu'il joue entre notre ventre, notre intestin (le 2<sup>e</sup> cerveau) et notre « 1<sup>er</sup> » cerveau.

La sophrologie, par la pratique, agit sur le système nerveux autonome (dont fait partie le nerf vague). La respiration inconsciente mais aussi consciente permet d'agir sur le nerf vague et ainsi de ralentir le rythme cardiaque, de relâcher les tensions et d'améliorer la digestion. Tout le corps se met en action pour ce qui est important à un instant T.

**La respiration est un outil fabuleux et magique. En la régulant, on peut ainsi activer le calme intérieur et poser le corps.** Je travaille énormément sur le nerf vague lorsqu'il est déséquilibré. En plus d'une alimentation vraie, je propose de pratiquer la cohérence cardiaque, la méditation, et bien d'autres techniques complémentaires », conseille Céline André.

Isabelle Descamps est aussi de cet avis : « Le travail de respiration comme **la cohérence cardiaque a une réelle influence sur l'alimentation et permet par exemple de baisser la glycémie post-repas.** »

### LE CERVEAU GUIDE LE RAPPORT À L'ALIMENTATION

Le lien entre le cerveau et l'alimentation est évident. On parle souvent d'alimentation émotionnelle : « Nous mangeons nos émotions. » C'est en rapport avec ce que nous vivons, comme une colère qui va s'imprégner dans le corps et que l'on va compenser avec une alimentation refuge. Il y a aussi l'impact des traumatismes. Et tout le système des croyances, nous entendons souvent : « S'ils ne se resservent pas, c'est que ce n'est pas bon, ou qu'ils ne sont pas bons vivants », ou encore : « Finis ton assiette ! » »

Moralité, nous vivons dans une société où le repas est un pilier de la culture : ne pas se resservir peut être perçu comme un manque de politesse qui vient biaiser le rapport à l'alimentation et l'écoute du fonctionnement interne de son corps », décrit Céline André.

### UNE RECONNEXION À SOI ET AUX SENSATIONS

L'étude l'a souligné, 71 % des Français mangent en faisant une autre activité.

Dans ce contexte, **la sophrologie permet de revenir dans une conscience de son corps.** C'est-à-dire à une reconnexion aux sensations du métabolisme (comme la faim, la satiété) et aussi à une reconnexion à ses différents besoins : ai-je vraiment faim, suis-je plutôt fatigué(e), etc.

Les trois experts s'accordent sur **le rôle primordial de la pleine conscience.** Il est essentiel d'être en conscience de ce que l'on fait, d'être à l'écoute de ses vrais besoins et sensations, notamment lorsque l'on parle d'alimentation.

En effet, selon Céline André : « **Manger en conscience permet de retrouver des sensations** (on prend le temps de déguster l'aliment, de percevoir le contact dans la bouche, sa texture, son goût, sa saveur, et tous les bienfaits qu'il procure...). C'est donc primordial pour nos 2 cerveaux car cela peut entraîner des **conséquences positives très fortes sur notre santé et sur notre bien-être.**

Pour se sentir mieux, je conseille aussi de se projeter vers du positif, car « nous créons ce que nous pensons ». Et donc de revenir à une alimentation plus intuitive. »

Selon Isabelle Descamps : « Si l'on regarde la DME, la diversification menée par l'enfant, on observe que jusqu'à l'âge de 7 ans, si l'on pose plein d'aliments sur la table, l'enfant va être à l'écoute de ses besoins. À ce moment-là, la tête et le corps ne sont pas coupés. »

Gilles Mithieux complète : « Nous avons tous un microbiote différent et nous n'avons pas tous besoin de manger la même chose. Il est donc primordial de s'écouter et de revenir **au plaisir de manger.** Les personnes qui grignotent, notamment à cause du stress, ne ressentent plus la faim. Elles se privent donc du plaisir que l'on a au début du repas. De plus, faire quelque chose en même temps que manger altère ce plaisir puisque le cerveau n'est pas capable de faire correctement 2 choses en même temps : il donne donc la priorité à l'une des deux choses. »

## CONCLUSION

### 6 points clés à retenir

- Cela a été mis en évidence : notre cerveau et notre intestin sont intrinsèquement liés, et communiquent entre eux de façon perpétuelle.
- Les véritables liants entre nos 2 cerveaux sont le **système nerveux** pour la partie chimique (le nerf vague, les neurotransmetteurs...), et aussi **l'alimentation** pour la partie rationnelle et émotionnelle.
- Finalement, pour être bien dans notre tête et dans notre corps, les experts se rejoignent sur l'importance d'une **alimentation intuitive**. C'est-à-dire : **s'écouter, manger en conscience et redonner sa juste place au plaisir**.
- Mais aussi sur l'importance d'avoir une alimentation **variée, de qualité et qui respecte la matrice nutritionnelle de l'aliment pour diversifier et nourrir notre microbiote**.
- **Les fibres et les protéines jouent un rôle capital :**
  - > Pour la santé : la viande, au même titre que les végétaux, participe au bon équilibre nutritionnel. En effet, le microbiote de l'intestin a la capacité de transformer les protéines et les fibres en éléments positifs pour la santé.
  - > Mais aussi sur le bien-être : des études l'affirment, les régimes riches en fibres et en protéines ont des effets antistress et anti-anxiété.
- À la question « qui est le maître à bord », c'est probablement un peu les deux ! Du moins, **c'est la synergie entre les éléments de tout cet écosystème qui dirige notre l'alimentation, et vice-versa**.



Ce compte-rendu est disponible en ligne sur le blog MeatLab.

[www.charal.fr/meatlab](http://www.charal.fr/meatlab)

[www.charal.fr](http://www.charal.fr)

[#MeatLabCharal](https://twitter.com/MeatLabCharal)

MEATLAB  
par CHARAL

Relations médias CHARAL : @FHCOM

Tél. : 01 55 34 24 24 - [www.fhcom.net](http://www.fhcom.net)

[frederic.henry@fhcom.net](mailto:frederic.henry@fhcom.net)