



Yvan Bourgault

Diplômé en pharmacie,
homéopathe
et copropriétaire de Naterro

Y a-t-il un lien entre l'esprit et les intestins ?

PLUSIEURS FACTEURS INFLUENCENT LE CERVEAU EN DÉVELOPPEMENT, NOTAMMENT LA SANTÉ DU MICROBIOTE INTESTINAL. CONTINUEZ À LIRE POUR EN APPRENDRE D'AVANTAGE SUR LA RELATION ENTRE L'ESPRIT ET LES INTESTINS, ET QUELS NUTRIMENTS OPTIMAUX PEUVENT FAVORISER LA SANTÉ DU CERVEAU.

L'axe cerveau-intestins est un système de communication à deux voies entre le cerveau et le tube digestif. Nos intestins abritent une communauté de micro-organismes, de deux à dix fois plus grande que le nombre de cellules qui constituent notre corps. Cet ensemble de bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes forme notre microbiote intestinal (ou flore intestinale).

DÉVELOPPER LE CERVEAU AU-DELÀ DE L'ADOLESCENCE

Historiquement, nous pensions que le développement du cerveau était pratiquement terminé à la puberté. Nous savons maintenant que le cerveau continue de se développer bien au-delà de l'adolescence et des premières années de la vie adulte, et que plusieurs facteurs influencent ce développement, notamment la santé de la flore intestinale.

De nombreuses études ont fourni des preuves que des modifications dans le microbiote intestinal sont liées à plusieurs maladies et désordres de santé mentale chez les enfants et les adultes. Ces conditions comprennent l'anxiété, la dépression, les désordres de l'humeur, le TDAH, les désordres du spectre de l'autisme, la maladie d'Alzheimer et les maladies cardiovasculaires.

LES INFLUENCES SUR LA SANTÉ INTESTINALE

Les toxines dans les aliments et l'environnement, notre alimentation, nos habitudes de sommeil, le stress et l'usage d'antibiotiques altèrent le microbiote intestinal.

LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU

Ce dernier peut être grandement influencé par une alimentation et un style de vie sains. Des études ont prouvé, maintes fois, l'importance de l'activité physique pour la santé cérébrale des enfants et des adolescentes, surtout en ce qui concerne les capacités de raisonnement qui influencent le rendement scolaire.

Les compléments, incluant les acides gras oméga-3, les probiotiques pour soutenir la santé du microbiome intestinal et les vitamines multiples sont des bases importantes pour le cerveau.

Si votre alimentation comporte peu d'aliments verts à feuille, considérez utiliser un complément vert concentré et ajoutez-le à une boisson fouettée aux petits fruits ou aux légumes, à du yogourt, et ajoutez-y des probiotiques et des oméga-3. Les boissons fouettées ont bon goût, elles offrent la nutrition nécessaire pour un bon début de journée, et elles sont faciles à préparer. Il s'agit également d'une option intéressante pour les enfants.

Certains produits naturels ne sont pas recommandés avec la prise de médicaments prescrits. Consultez des experts qui connaissent les deux approches pour plus de sûreté.

*Références disponibles sur demande.

Pour en savoir davantage : [NATERRO.COM](https://www.naterro.com)

