

DOSSIER SANTÉ

Microbiote et dépression

Ce que la science découvre sur le dialogue entre le ventre et l'esprit



Et si une part de notre équilibre émotionnel se jouait aussi dans l'intestin ? Le cerveau et le microbiote échangent en permanence par des voies nerveuses, immunitaires, hormonales et métaboliques.

Laboratoire Phyto-one

Dans ce dossier

- Introduction : quand le ventre influence l'humeur
- L'axe intestin-cerveau : quatre voies de communication
- Les mécanismes aujourd'hui à l'étude
- Trois résultats scientifiques marquants
- Les facteurs qui fragilisent le microbiote et le moral
- Ce que vous pouvez faire concrètement
- Repères scientifiques
- Le geste concret : la synergie OM-X du Dr Ohhira

1. Introduction : quand le ventre influence l'humeur



L'objectif de ce dossier

Comprendre comment le cerveau et le microbiote échangent par des voies nerveuses, immunitaires, hormonales et métaboliques, lire les études avec recul et agir concrètement.

« J'ai l'estomac noué », « j'ai une boule au ventre », « ça me reste sur l'estomac » : bien avant les laboratoires, notre langage avait perçu que les émotions et la digestion sont étroitement liées. La recherche confirme aujourd'hui qu'intestin et cerveau ne fonctionnent pas séparément : ils dialoguent sans cesse.

Il n'existe pas une « bactérie de la dépression ». En revanche, un microbiote déséquilibré peut participer, chez certaines personnes, à l'apparition, au maintien ou à l'aggravation de troubles, parmi lesquels les troubles dépressifs. Ce dossier distingue ce qui est établi, ce qui est prometteur et ce qui reste encore à démontrer.



Important

La dépression est une maladie qui nécessite un diagnostic et un suivi par un professionnel de santé. Agir sur le microbiote peut constituer un soutien complémentaire ; cela ne remplace ni un traitement médical, ni un accompagnement psychologique adapté.

2. L'axe intestin-cerveau : un dialogue dans les deux sens

L'axe intestin-cerveau est un véritable réseau de communication. Le nerf vague transmet des messages rapides ; le système immunitaire relaie l'état inflammatoire ; les hormones organisent la réponse au stress ; enfin, les métabolites produits par les bactéries intestinales renseignent l'organisme sur l'état du milieu digestif.

Le cerveau agit sur l'intestin - chacun connaît l'effet du stress sur le transit ou l'appétit. Mais l'inverse est également vrai : l'écosystème intestinal peut modifier les signaux nerveux, immunitaires et métaboliques qui remontent vers le cerveau.



VOIE NERVEUSE



VOIE IMMUNITAIRE



VOIE HORMONALE



VOIE MÉTABOLIQUE



Le saviez-vous ?

Plus de 90 % de la sérotonine de l'organisme est produite dans le système digestif, et certaines bactéries intestinales participent à sa régulation. Cette sérotonine périphérique ne passe toutefois pas directement dans le cerveau : le lien avec l'humeur emprunte l'ensemble de l'axe intestin-cerveau.

3. Les mécanismes aujourd'hui à l'étude

Comment un déséquilibre intestinal pourrait-il retentir sur l'humeur ? Les chercheurs suivent principalement cinq pistes qui se complètent.

Le nerf vague, une ligne de communication rapide

Le nerf vague relie le système nerveux entérique - le « second cerveau » - au tronc cérébral. Chez l'animal, interrompre cette voie supprime certains effets comportementaux provoqués par une modification du microbiote. Cela en fait l'un des messagers centraux du dialogue intestin-cerveau.

L'inflammation de bas grade

Lorsque la barrière intestinale est altérée, des fragments bactériens peuvent atteindre la circulation et entretenir une inflammation légère mais persistante. Chez une partie des personnes dépressives, ce terrain inflammatoire pourrait contribuer aux symptômes ; il ne constitue toutefois pas une explication unique.

Le tryptophane et les molécules neuroactives

Le microbiote intervient dans le métabolisme du tryptophane, précurseur de la sérotonine, et dans la production ou la régulation de molécules comme le GABA (acide gamma-aminobutyrique, un messager qui freine l'excitation nerveuse) ou certains précurseurs de la dopamine. La plupart ne traversent pas directement la barrière hémato-encéphalique, mais elles peuvent agir par le nerf vague, l'immunité et le métabolisme.

L'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien, ou axe du stress

L'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien pilote notamment la libération de cortisol. Des animaux élevés sans microbiote présentent une réponse au stress exagérée ; celle-ci s'atténue lorsqu'une flore intestinale leur est réintroduite. Le microbiote semble donc participer à la calibration de cette réponse.

Les Acides Gras à Chaîne Courte (AGCC), issus des fibres

Les AGCC sont de petites molécules produites lorsque les bactéries intestinales fermentent les fibres. Les principaux sont l'acétate, le propionate et le butyrate. Ils nourrissent notamment les cellules du côlon, soutiennent la barrière intestinale et participent à la régulation de l'inflammation - trois éléments importants pour l'équilibre de l'axe intestin-cerveau.

4. Trois résultats scientifiques qui ont marqué la recherche

Une association retrouvée dans de grandes cohortes

En 2019, Valles-Colomer et ses collègues ont étudié le microbiote de 1 054 personnes, puis vérifié leurs résultats dans des groupes indépendants. Certaines bactéries productrices de butyrate, notamment Coprococcus, étaient associées à une meilleure qualité de vie, tandis que Coprococcus et Dialister étaient moins abondantes chez les personnes dépressives. Il s'agit d'une association, pas d'un test diagnostique.

Le transfert de microbiote : un signal fort chez l'animal

En 2016, l'équipe de Kelly a transféré à des rats dépourvus de germes le microbiote de patients dépressifs. Les animaux receveurs ont ensuite présenté des modifications du métabolisme et des comportements évoquant l'anxiété et l'anhédonie (perte de plaisir), contrairement aux animaux ayant reçu le microbiote de personnes non dépressives.

Chez l'humain : des essais encourageants, encore modestes

En 2022, un essai randomisé mené par Schaub et ses collègues a testé pendant 31 jours un mélange probiotique en complément du traitement habituel. Parmi les 47 participants ayant terminé l'étude, la baisse des symptômes évalués par le clinicien a été plus importante dans le groupe probiotique, avec maintien de la diversité microbienne. D'autres essais, comme celui de Rudzki en 2019, ont observé des effets sur le métabolisme du tryptophane et certaines fonctions cognitives. Les effectifs restent faibles et les formules très différentes : on ne peut donc pas généraliser ces résultats à tous les probiotiques.

! Idée reçue

Une dysbiose (déséquilibre du microbiote) n'entraîne pas automatiquement une dépression. Elle peut participer à un ensemble de mécanismes, dans une relation probablement bidirectionnelle. À ce jour, aucune analyse du microbiote ne permet de diagnostiquer une dépression et aucun probiotique ne doit être présenté comme un médicament antidépresseur.

5. Les facteurs qui fragilisent à la fois le microbiote et le moral

Plutôt que de chercher une cause unique, il est plus juste de regarder le terrain. Plusieurs facteurs capables de déséquilibrer le microbiote sont aussi connus pour fragiliser l'équilibre émotionnel :

- Le stress chronique, qui modifie le transit, la perméabilité intestinale et la composition du microbiote.
- Une alimentation pauvre en fibres et riche en produits ultra-transformés, peu favorable à la diversité bactérienne.
- Le manque de sommeil, qui perturbe à la fois le rythme du microbiote et la régulation émotionnelle.
- La sédentarité, associée à une moindre diversité microbienne.
- Les traitements antibiotiques répétés, lorsqu'ils sont nécessaires, qui peuvent appauvrir temporairement la flore intestinale.

Ces facteurs expliquent l'intérêt d'une approche globale : alimentation, sommeil, mouvement et gestion du stress agissent sur plusieurs dimensions de la santé en même temps.

6. Ce que vous pouvez faire concrètement

Nourrir la diversité de son microbiote

- Augmenter progressivement la variété des légumes, fruits, légumineuses et céréales complètes.
- Introduire régulièrement des aliments fermentés bien tolérés : yaourt, kéfir, choucroute ou légumes lacto-fermentés.
- Réduire les produits ultra-transformés et les excès de sucre, sans rechercher une alimentation parfaite.

Soutenir l'axe intestin-cerveau au quotidien

- Bouger chaque jour : la marche régulière constitue déjà un bon point de départ.
- Protéger son sommeil par des horaires aussi réguliers que possible.
- Pratiquer une activité qui apaise durablement le stress : respiration, relaxation, jardinage ou activité en extérieur.

Envisager un accompagnement ciblé

Les probiotiques ne sont pas interchangeables : leurs effets dépendent des souches, de la dose, de la durée et de la personne. En présence de symptômes dépressifs, toute supplémentation doit rester complémentaire et ne jamais conduire à modifier un traitement sans l'avis du professionnel qui le suit.

✓ Ce qu'il faut retenir

L'axe intestin-cerveau est bien réel et fonctionne dans les deux sens. Prendre soin du microbiote ne soigne pas à lui seul une dépression, mais peut renforcer un terrain favorable, aux côtés du sommeil, de l'activité physique, de l'alimentation et d'un accompagnement professionnel adapté.

7. Repères scientifiques

Cinq études de référence pour approfondir les principaux résultats présentés dans ce dossier :

Yano JM et al. Indigenous bacteria from the gut microbiota regulate host serotonin biosynthesis. Cell. 2015;161:264-276. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2015.02.047>

Kelly JR et al. Transferring the blues: depression-associated gut microbiota induces neurobehavioural changes in the rat. J Psychiatr Res. 2016;82:109-118. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.07.019>

Valles-Colomer M et al. The neuroactive potential of the human gut microbiota in quality of life and depression. Nat Microbiol. 2019;4:623-632. <https://doi.org/10.1038/s41564-018-0337-x>

Rudzki L et al. Probiotic Lactobacillus plantarum 299v decreases kynurenine concentration and improves cognitive functions in patients with major depression. Psychoneuroendocrinology. 2019;100:213-222. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2018.10.010>

Schaub AC et al. Clinical, gut microbial and neural effects of a probiotic add-on therapy in depressed patients. Transl Psychiatry. 2022;12:227. <https://doi.org/10.1038/s41398-022-01977-z>

💡 Pour revoir les bases

Retrouvez le dossier général « LE MICROBIOTE » : rôle du microbiote, dysbiose, prébiotiques, probiotiques et postbiotiques.

💡 Quelques sujets des futurs Dossiers Santé Phyto-one

Parmi les sujets qui seront traités dans les futurs dossiers : microbiote et surpoids, immunité, sommeil, inflammation et santé de la peau.

8. Le geste concret : la synergie OM-X du Dr Ohhira

Après les repères scientifiques, voici un prolongement concret. Phyto-one, distributeur exclusif pour la France, les DOM-TOM, la Suisse et l'Afrique francophone, propose l'OM-X du Dr Ohhira. Sa fermentation naturelle de 3 ou 5 ans associe 14 ingrédients prébiotiques d'origine végétale et 12 souches, et génère plus de 500 métabolites et postbiotiques. Selon la documentation du fabricant, la version 5 ans présente une concentration en métabolites de fermentation environ 100 fois supérieure à celle de la version 3 ans. OM-X est destiné à soutenir le microbiote ; il ne constitue pas un traitement de la dépression.

14	12	550
prébiotiques d'origine végétale (prune, shiitaké, myrtille, kombu, figue...)	souches vivantes de probiotiques (Lactobacillus, Bifidobacterium, Streptococcus thermophilus)	postbiotiques biodisponibles, issus d'une fermentation naturelle de 3 ou 5 ans
DÉCOUVRIR OM-X DU DR OHHIRA		

Pourquoi OM-X s'inscrit dans cette démarche

Plusieurs genres bactériens utilisés au cours de la fermentation d'OM-X, notamment Lactobacillus et Bifidobacterium, sont très étudiés dans la littérature sur l'axe intestin-cerveau. Les résultats d'une souche ou d'un produit ne peuvent toutefois pas être extrapolés automatiquement à un autre.

L'intérêt d'OM-X réside dans son association globale de substrats prébiotiques, de souches probiotiques et de métabolites issus d'une longue fermentation.

Ce que nous observons sur le terrain

Phyto-one reçoit régulièrement des témoignages écrits évoquant notamment le sommeil, la vitalité ou la gestion du stress. Ces retours constituent des observations propres au produit. Ils sont utiles pour rendre compte de l'expérience des utilisateurs, mais ne remplacent pas un essai clinique et ne garantissent pas le même résultat à chacun.

Témoignage client

« L'année dernière, ma fille de 16 ans a traversé une période d'épuisement important, avec des troubles du sommeil marqués. Après une cure d'OM-X — une capsule le soir pendant un mois, puis deux capsules pendant plusieurs mois, en complément de magnésium marin — j'ai progressivement retrouvé une adolescente pleine d'énergie, curieuse et pleine de projets, qui dort à nouveau très bien. »

— Témoignage d'une cliente, mère d'une adolescente

Témoignage individuel ; les effets ressentis peuvent varier d'une personne à l'autre et ne remplacent pas un avis médical.

Témoignage client

« Dès ma première cure de trois boîtes, j'ai ressenti de nombreux bienfaits : meilleur sommeil, meilleure vitalité et meilleure gestion du stress. J'ai donc commandé une deuxième cure pour prolonger ces bienfaits sur le long terme. Bien qu'un peu cher, ce produit est indispensable ! »

— Témoignage client

Témoignage individuel ; les effets ressentis peuvent varier d'une personne à l'autre et ne remplacent pas un avis médical.

Pour découvrir les versions 3 ans et 5 ans, demander conseil ou connaître les conditions réservées aux professionnels de santé, contactez le Laboratoire Phyto-one ou consultez phyto-one.com.

Laboratoire Phyto-one

1 Imp. des Requis Forestiers - F-54540 Badonviller

+33 (0)3 67 34 03 22

contact@phyto-one.com - phyto-one.com