eSantéMentale.ca

Probiotiques et psychobiotiques pour la dépression et la santé mentale



Image credit: Freepik

Sommaire : Depuis des millénaires, les humains mangent des aliments fermentés. Les recherches modernes confirment que les aliments fermentés sont bons pour nous, car ils contiennent des bactéries saines appelées probiotiques.

Introduction

Les probiotiques sont les bactéries vivantes qui sont présentes dans les aliments fermentés (comme le yaourt et la choucroute), qui semblent être bénéfiques pour la santé. Comme les probiotiques sont sains pour le cerveau, certains experts les appellent aussi des "psychobiotiques".

Comment les probiotiques peuvent-ils t'aider ?

Le tractus gastro-intestinal (GI) humain est un écosystème très complexe, avec plus de 1 000 espèces bactériennes.

Les probiotiques aident de nombreuses façons :

- Ils font partie de la communauté saine de microbes (c'est-à-dire le microbiome sain) de notre corps ;
- Ils le rendent plus difficile la survie des bactéries malsaines dans notre corps ;
- Ils réduisent la production de produits chimiques inflammatoires, comme les cytokines.
- Ils aident à décomposer les composés que nous ne pouvons pas digérer dans notre corps;
- Ils défendent notre tube digestif contre les bactéries pathogènes (c'est-à-dire qui provoquent des maladies) ;
- Ils stimulent notre système immunitaire.
- Ils fabriquent des "post-biotiques", qui sont les restes de produits sains après que ton corps a digéré les prébiotiques et les probiotiques.
- Voici quelques exemples
    - Vitamines B et K, acides aminés,
    - Peptides et acides antimicrobiens (qui altèrent les bactéries nuisibles),
    - Des acides gras à chaîne courte (qui aident les bactéries saines à se développer).

Des recommandations pour les probiotiques

Mange des aliments probiotiques pendant au moins plusieurs semaines, comme par exemple :

- Le Yogourt ou kéfir (issu de la fermentation du lait)
- Le Kombucha (fabriqué à partir de la fermentation du thé)
- Le Tempeh ou miso (issu de la fermentation de produits à base de soja)
- Le Kimchi ou choucroute (faite à partir de la fermentation du chou)

Remarque

- Essaie d'acheter des aliments fermentés dans la section réfrigérée de l'épicerie, car cela signifie très probablement qu'il y a une culture vivante. Les aliments fermentés avec une culture vivante sont les meilleurs. Tu peux vérifier l'étiquette pour t'assurer qu'il est écrit "culture vivante" ou "bactéries vivantes" sur les ingrédients. En revanche, les aliments vendus sur une étagère ou dans une boîte de conserve (par exemple, une boîte de choucroute) n'auront probablement pas de culture vivante.
- Les probiotiques sont meilleurs lorsqu'ils sont pris
    - Le matin (lorsque notre acide gastrique est au niveau le plus bas),
    - Avec ou après les aliments (car cela protège davantage les bactéries saines d'être tuées par l'acide gastrique).

Assure-toi que tu manges aussi des prébiotiques

Les prébiotiques sont les composés qui servent de nourriture aux probiotiques et les aident ainsi à se développer, tels que

Les aliments contenant des fibres fermentables	Les amidons résistants	Des Polyphénols
• Ail	• Des légumes	• Les oignons
• Oignons	• Les semenses	• Les pommes
• Baies,	• Les grains	• Le thé
• Topinambours,	• Des pommes de terre cuites	• Le cacao
• Champignons,	• Des bananes vertes	• Le vin rouge
• Seigle,	• Les bananes plantain	• Les fruits rouges
• Orge	• Le maïs	• Le soja

Combien de temps prends t'il pour voir une amélioration ?

Dans une étude où des personnes ont pris des suppléments probiotiques Lactobacillus acidophilus et Bifidobacteria langum, des améliorations de la santé ont été constatées dès trente jours (Messaoudi, 2011).

Les effets secondaires des probiotiques

La plupart des gens peuvent ingérer des probiotiques sans problème notable -- après tout, les humains en consomment depuis des millénaires.

Des effets secondaires sont toutefois possibles, et certaines personnes signalent une augmentation temporaire des gaz, des ballonnements ou de la diarrhée, car le probiotique modifie la flore intestinale. Cependant, ces effets s'améliorent généralement en quelques jours ou semaines après avoir commencé les probiotiques.

Tu t'interroges sur les probiotiques chez une personne ayant un système immunitaire affaibli, qui souffre d'une maladie grave ou d'autres problèmes médicaux ?

Si c'est le cas, il est préférable de consulter ton fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils adaptés à votre situation.

Et les suppléments de probiotiques ?

D'une part, de nombreuses études scientifiques ont utilisé des compléments probiotiques. On peut trouver des compléments probiotiques vendus dans les épiceries, les pharmacies et les magasins de produits diététiques.

D'autre part, de nombreux experts recommandent les aliments probiotiques plutôt que les suppléments. La raison est qu'en plus des bactéries vivantes, on ingère aussi l'environnement dans lequel elles se développent (comme les prébiotiques) (Rad, 2016).

Références

Allen, A., Hutch, W., Borre, Y. et al. Bifidobacterium longum 1714 comme psychobiotique translationnel : modulation du stress, de l'électrophysiologie et de la neurocognition chez des volontaires sains. Transl Psychiatry 6, e939 (2016).
https://doi.org/10.1038/tp.2016.191

Ansari F, Pourjafar H, Tabrizi A, Homayouni A. Les effets des probiotiques et des prébiotiques sur les troubles mentaux : Une revue sur la dépression, l'anxiété, Alzheimer et les troubles du spectre autistique. Curr Pharm Biotechnol. 2020;21(7):555-565. doi : 10.2174/1389201021666200107113812. PMID : 31914909.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31914909/

Dinan T, Stanton C, Cryan J : Psychobiotiques : Une nouvelle classe de psychotropes, Biological Psychiatry, 2013 Nov 15, 74(10) : 720-726. https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2013.05.001

Homayoni Rad A, Vaghef Mehrabany E, Alipoor B, Vaghef Mehrabany L. La comparaison entre les aliments et les suppléments comme véhicules de livraison de probiotiques. Crit Rev Food Sci Nutr. 2016;56(6):896-909. doi : 10.1080/10408398.2012.733894. PMID : 25117939.

Messaoudi M, Lalonde R, Violle N, et al. Évaluation des propriétés psychotropes d'une formulation probiotique (Lactobacillus helveticus R0052 et Bifidobacterium longum R0175) chez les rats et les sujets humains. Br J Nutr. 2011;105(5):755-764. doi:10.1017/S0007114510004319

Nadeem I, Rahman MZ, Ad-Dab'bagh Y, Akhtar M. Effet des interventions probiotiques sur les symptômes dépressifs : Une revue narrative évaluant les revues systématiques. Psychiatrie Clin Neurosci. 2019 Apr;73(4):154-162. doi : 10.1111/pcn.12804. Epub 2019 Jan 6. PMID : 30499231.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30499231/

Les probiotiques : Ce que tu dois savoir, Centre national pour la santé complémentaire et intégrative. Récupéré le sam, 30 juillet 2022 de
https://www.nccih.nih.gov/health/probiotics-what-you-need-to-know

Metchnikoff E : Essais optimistes. La prolongation de la vie. Études optimistes. Traduit et édité par P. Chalmers Mitchell. 1907, Londres : Heinemann

Noonan S, Zaveri M, Macaninch E, et alFood & mood : un examen des interventions prébiotiques et probiotiques supplémentaires dans le traitement de l'anxiété et de la dépression chez les adultes. BMJ Nutrition, Prévention & Santé 2020;3:doi : 10.1136/bmjnph-2019-000053
https://nutrition.bmj.com/content/3/2/351

Wallace CJK, Milev R. Les effets des probiotiques sur les symptômes dépressifs chez l'homme : un examen systématique. Ann Gen Psychiatry. 2017 Feb 20;16:14. doi : 10.1186/s12991-017-0138-2. Erratum dans : Ann Gen Psychiatry. 2017 Mar 7;16:18. PMID : 28239408 ; PMCID : PMC5319175.