

L'intestin des entrepreneurs et managers

Par Giles Daoust, Entrepreneur et écrivain

On parle beaucoup des liens qui existent entre le cerveau et l'intestin. Système nerveux (para)sympathique, nerf vague et autres termes techniques pas toujours évidents, apparaissent de plus en plus dans les livres et articles relatifs au bien-être, à la gestion du stress et à la santé en général. Une petite consultation avec Dr ChatGPT (disponible gratuitement sans rendez-vous 24h/24, 7j/7) pourra également vous en convaincre (et vous recommandera bien sûr de consulter aussi un médecin humanoïde près de chez vous).

Mais dans le livre dont je vais vous parler ici, *De l'intestin au cerveau*, le médecin français Gabriel Perlemuter établit ce lien entre nos deux importants organes d'une manière très spécifique : à travers notre microbiote intestinal, c'est-à-dire la population de milliards de bactéries qui peuple notre intestin en permanence. Ce microbiote vit en symbiose avec nous — pour les fans de Marvel, c'est un peu comme Venom dans *Spider-Man* — et va influencer notre cerveau, notre humeur, notre comportement, voire même de manière plus durable, notre personnalité et notre santé.

Ce microbiote, qui est une partie indispensable de notre organisme, a un rôle crucial dans le long processus de digestion que nous effectuons au quotidien. 3 à 4h après les repas, la nourriture se trouve dans l'intestin, où elle suivra encore un long chemin avant de sortir de notre corps. C'est pendant ce trajet que le microbiote joue son rôle, qui peut être salvateur ou destructeur.

En effet, le microbiote est composé de « bonnes » et de « mauvaises » bactéries, chacune jouant un rôle spécifique, mais chacune pouvant aussi proliférer et prendre des proportions excessives, en fonction des circonstances de notre vie. Favoriseront un « meilleur » microbiote : une alimentation saine (saine « pour nous », car nous sommes tous différents) et un bon équilibre mental. Favoriseront un microbiote « malsain » : certaines maladies, la plupart des antibiotiques, le stress et la malbouffe (junk food, aliments gras, sucreries...)

Le problème, c'est qu'un microbiote déséquilibré peut contribuer à provoquer toute une série de conditions médicales plus ou moins graves sur le court, moyen ou long terme : déprime, dépression, burn-out, addictions, syndrome de l'intestin irritable, hypersensibilité, autisme, anorexie, Parkinson, Alzheimer, etc. A l'inverse, un microbiote équilibré peut nous aider à nous soigner de ces conditions et améliorer notre confort de vie.

Le lien va donc dans les deux sens : le cerveau peut nuire au microbiote, et le microbiote peut nuire au cerveau, et inversement (notamment via un complexe mécanisme lié aux neurotransmetteurs, que je ne saurais expliquer ici).

Le principal mérite du livre est de nous éveiller à ces mécanismes, et de nous encourager à prendre soin de notre microbiote. La matière en est encore à ses débuts, les traitements médicaux sont encore relativement expérimentaux, et si vous trouvez un médecin qui prétend à coup sûr traiter votre microbiote à coup d'antibiotiques, prébiotiques et pro biotiques, ne vous précipitez pas trop vite.

La première chose à faire est d'apprendre à se connaître, et adapter son alimentation et son rythme de vie. Par exemple, les personnes (de plus en plus nombreuses, c'est une maladie civilisationnelle) souffrant du syndrome de l'intestin irritable (SII) savent que celui-ci ne peut pas être résolu d'un coup de baguette magique, et qu'il s'agit d'apprendre progressivement à se connaître par essais / erreurs, et de se tenir ensuite à un régime assez strict (tant sur le plan alimentaire que mental (stress etc.))

Dans le futur, annonce l'auteur, des traitements plus aboutis feront leur apparition dans la médecine « mainstream », et pourront même contribuer à soigner les maladies graves cités plus haut. Mais dans l'intervalle, jouer avec les anti/pré/pro biotiques reste à nos risques et périls.

Quel rapport avec nos chers amis entrepreneurs et managers ? Si vous êtes dans le cas vous l'aurez certainement deviné : nous sommes soumis au stress et aux tracas, et nous ne prenons pas toujours le temps de bien nous alimenter. Il peut s'ensuivre un cercle vicieux. Certains maigriront, d'autres grossiront, d'autres encore tomberont malades. Nous sommes tous différents. Mais dans tous les cas, notre microbiote est au cœur de la problématique. Et il existe des solutions.

Une chose est sûre : nous gagnerons à prendre soin de notre microbiote : apprendre à le connaître sera tout aussi salvateur qu'apprendre à *nous* connaître (bonjour Socrate). Lire *De l'intestin au cerveau* est un bon point de départ pour découvrir les mécanismes de base. Et dans tous les cas, il s'agit là d'un pan de la médecine à suivre de près ces prochaines années.