



## Entretien son microbiote lors d'une dépression

D<sup>r</sup> Marie CORBLIN

L'implication du microbiote intestinal dans l'apparition  
des troubles dépressifs  
26 juin 2020



Le microbiote intestinal est un écosystème constitué de micro-organismes vivants.

Il est complexe, dynamique et vit en symbiose avec l'organisme humain. Sa composition s'établit au cours du temps et selon des facteurs extérieurs qui le rendent unique et propre à chacun.

Son implication en santé mentale est aujourd'hui reconnue et étudiée car il est lié au cerveau par différentes voies de communication qui constituent l'axe microbiote-intestin-cerveau.

La dépression est une pathologie où le rôle de la flore intestinale dans sa physiopathologie, est évoqué. Un déséquilibre du microbiote intestinal (dysbiose) est associé à l'apparition et l'accentuation de troubles dépressifs.

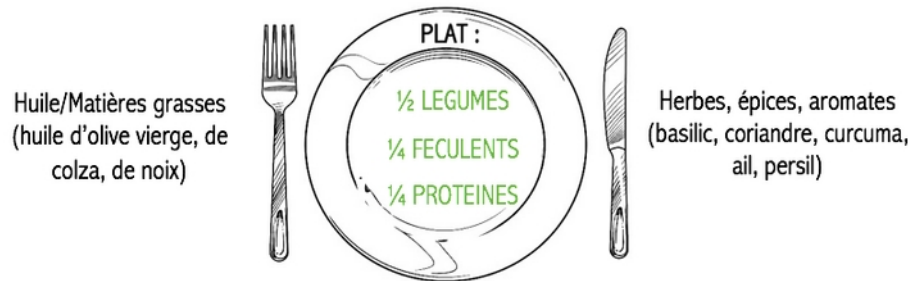
Une alimentation adaptée, des compléments alimentaires, des prébiotiques, des probiotiques peuvent participer à la prise en charge des troubles dépressifs.

*Déséquilibre du microbiote intestinal et troubles dépressifs, Actualités pharmaceutiques, 604, 2021*

## REPAS

ENTREE : aliments crus, crudités

DESSERT : laitage, fruits



BOISSONS : eau minérale (1,5L/jour), boissons fermentées (kéfir), vin rouge (1 verre/jour), tisane (tilleul, camomille)

## TOUS LES JOURS

PREBIOTIQUES	PROBIOTIQUES	MATIERES GRASSES
Fruits (2 à 3/j) Légumes (3 portions/j) Céréales (80g crues, 240g cuits)	Produits laitiers (1 à 2 yaourt, 30 à 80g de fromage) Légumes et fruits lacto-fermentés jusqu'à 2 fois/j	Oléagineux et graines (10 à 20 unités) Huile d'olive vierge, de colza (1 à 2 c. à soupe)
VITAMINES	MINERAUX-OLIGOELEMENTS	ACIDES AMINES
B, C, D et E	Magnésium (Mg), Zinc (Zn), Sélénium (Se), Manganèse (Mn), Fer (Fe), Potassium (K)	L-tyrosine : matin et midi (précurseur de la dopamine) L-tryptophane : le soir (précurseur de la sérotonine)

## TOUTES LES SEMAINES

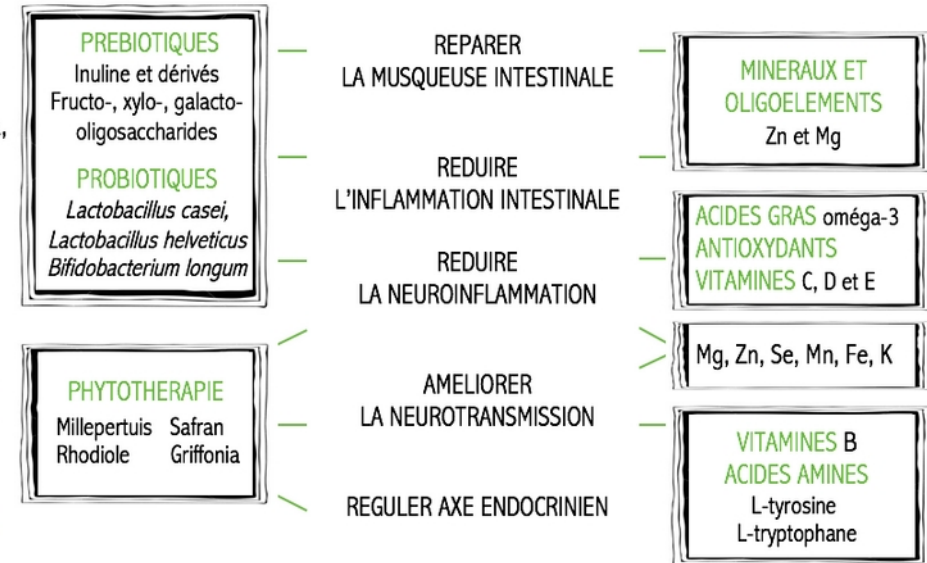
VIANDES : viande blanche jusqu'à 2-3 fois/semaine ; viande rouge 1 fois/semaine

POISSONS ou crustacés ou coquillages jusqu'à 3 fois (sardine, saumon, hareng, maquereau)

ŒUFS jusqu'à 5 fois (1 à 3 unités)

## COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

A adapter au patient selon ses habitudes alimentaires et ses besoins



## CONSEILS

- Repas régulier, bien mastiquer et ralentir le rythme des repas
- Manger au calme sans stress, sans TV, sans écran
- Mettre le système digestif au repos : pas de grignotage
- Manger des aliments peu transformés, bios (sans additifs, pesticides, etc.)
- Cuisson et préparation douce (à l'eau ou à la vapeur, au four ou à la poêle) pour préserver la qualité des aliments et éviter la formation de toxiques
- Pratiquer une activité physique modérée régulière (30 min par jour)

## EVITER

- Le café et les fruits frais en fin de repas
- Les boissons gazeuses, l'alcool, les aliments riches en gluten, les médicaments (AINS, aspirine, antibiotiques, IPP), les aliments ultra-transformés, les graisses saturées, les sucres, le sel, les charcuteries, la viande en excès
- Les régimes exclusifs qui appauvrissent la diversité de la flore intestinale

VITAMINES	MINÉRAUX ET OLIGOÉLÉMENTS				PREBIOTIQUES	PROBIOTIQUES
<b>Vitamines B</b> <i>Femme : 30mg/j - Homme : 34mg/j</i> Œuf Poulet, bœuf, foie Poissons gras Noix, noisette Produits laitiers Légumineuses (haricots) Céréales complètes (germe de blé) Légumes à feuilles vertes Epinards, avocat Banane	<b>Magnésium (Mg)</b> <i>300 à 500 mg/j</i> Noix et graines, amandes Céréales Pois, haricots blancs Pomme de terre Epinards, avocat Banane, abricot sec, figue sèche, cassis Fruits de mer, algues Chocolat noir Eaux minérales		<b>Zinc (Zn)</b> <i>10 à 15 mg/j</i> Graines de courge, de sésame, noix de cajou Ortie Fruits de mer, huitres, algues Céréales complètes Quinoa Légumes secs Germe de blé Cacao		Ail, oignon Banane, pomme, fruits rouges, raisin Topinambours Chicorée Endive, salade Salsifis Poireau, artichaut, asperge Avoine Algues Chocolat et cacao Amande Champignon	Yaourts Fromages frais Laits fermentés Kéfir Petits pois crus Légumes et fruits lacto-fermentés Olives
<b>Vitamine C</b> <i>Femme : 60mg/j - Homme : 80mg/j</i> Brocolis, chou, poivron Ciboulette, persil, aneth Litchi, citron, orange, raisin rouge, acérola, goyave, kiwi	<b>Fer (Fe)</b> <i>14mg/j</i> Abricot, fruits secs Sésame, amande Lentilles Epinards, persil Viande rouge	<b>Potassium (K)</b> <i>1500 mg/j</i> Céréales complètes Oléagineux Oignon, ail	<b>Manganèse (Mn)</b> <i>2mg/j</i> Ortie Oléagineux Céréales complètes Légumineuses Algues	<b>Sélénium (Se)</b> <i>5 µg/j</i> Poissons, fruits de mer (crevettes, crabes) Viande et abats Œufs Légumineuse (lentille, pois chiche)	<b>ACIDES GRAS OMEGA-3</b> <i>500 mg/j minimum</i> Poissons gras : sardines, maquereaux, harengs, saumon Huile de colza, de noix Graines	
<b>Vitamine D</b> <i>10 µg/j</i> Saumon, truite, maquereau, sardine, thon Lait entier, de soja Jaune d'œuf Champignon	<b>ACIDES-AMINES</b>				<b>ANTIOXYDANTS</b>	
<b>Vitamine E</b> <i>Femme : 12mg/j - Homme : 15mg/j</i> Noisette, cacahuète, amande Huile de colza, d'olive Margarine Moule, sardine, algues Pêche, abricot sec Avocat, asperge	<b>L-tyrosine</b> <i>30mg/kg/j</i> Fromage Œufs Viandes rouges et blanche Cabillaud Céréales Légumineuses (haricots) Noix, amande Banane Avocat		<b>L-tryptophane</b> <i>5mg/kg/j</i> Viande blanche Spiruline Œuf Légumineuses Noix de cajou, amande Graines de tournesol, de courge, de soja Sésame Banane Avocat Chocolat noir		<b>Epices</b>	Ail, basilic, coriandre, menthe, romarin, thym, curcuma, cannelle
					<b>Aliments</b>	Artichauts, betterave, brocoli, chocolat noir, épinards, noix, thé vert, spiruline
					<b>Fruits</b>	Agrumes, fraises, cerises, mûres, myrtilles, raisin, prune, grenade, framboises



	PREBIOTIQUES	PROBIOTIQUES	VITAMINES	MINÉRAUX ET OLIGOÉLÉMENTS	ACIDES AMINES	ACIDES GRAS OMEGA 3	
P I L E J E	<b>BIOFILM®</b> inuline + oligo-fructose	<b>LACITBIANE REFERENCE®</b> <i>Bifidobacterium longum</i> <i>Lactobacillus helveticus</i> <i>Lactococcus lactis</i> <i>Streptococcus thermophilus</i> (+inuline)	<b>D3 BIANE®</b> (vit D + acide gras oméga 3)	<b>FORMAG®</b> (Mg + vit B6 + taurine)		<b>OMEGABIANE DHA®</b> Huile de poissons (acide gras oméga 3, DHA et EPA)	
	<b>TRANSITBIANE®</b> fibres solubles (fructo-oligosaccharides, fibre d'acacia et de xanthane) + fibres insolubles (fibres de soja) + poudre de jus de pruneau	<b>LACTIBIANE TOLERANCE®</b> <i>Bifidobacterium lactis</i> <i>Lactobacillus acidophilus</i> , <i>L. plantarum</i> , <i>L. salivarius</i> <i>Bifidobacterium lactis</i> (+fructo-oligosaccharide)	<b>MULTIBIANE®</b> 11 vitamines (vit A, B, C, E) et 5 minéraux (Mg, Mn, Cu, Fe, Zn)	<b>OXYBIANE®</b> Vit A, B2, C, E, Se, Zn (effet antioxydant)			
			<b>NEUROBIANE®</b> Tryptophane + Vit B6 + Mg marin (synthèse de sérotonine, prise le soir)	<b>DYNABIANE®</b> Tyrosine + vit B et C + ginseng + guarana (synthèse de dopamine, prise le matin)			<b>D3 BIANE®</b> (vit D + acide gras oméga 3)
N U T E R G I A	<b>ERGYPROTECT PLUS®</b> inuline de chicorée, fibres et oligosaccharides de pommes + glutamine + vit B2 + peptide de caroube + extrait de curcuma, raisin, camomille	<b>ERGYPHILUS CONFORT®</b> <i>Lactobacillus plantarum</i> <i>L. rhamnosus</i> , <i>L. acidophilus</i> <i>Bifidobacterium longum</i> <i>B. bifidum</i> (+vit B3)	<b>ACEROL C®</b> (vit C) <b>ERGY D®</b> (vit D)	<b>OLIGOMAX MAGNESIUM®</b> <b>OLIGOMAX SELENIUM®</b> <b>OLIGOMAX ZINC®</b>		<b>ERGY 3®</b> Huile de poissons (acide gras oméga 3, DHA et EPA) + vit E	
		<b>ERGYPHILUS PLUS®</b> <i>Lactobacillus rhamnosus</i> <i>L. paracasei</i> , <i>L. acidophilus</i> <i>Bifidobacterium bifidum</i> (+vit C)	<b>BIOCEBE®</b> 11 vitamines (A, B, C, D, E), Zn, chrome	<b>ERGY MAG®</b> Mg + Zn + vitamines B	<b>ERGYCARE®</b> Curcuma, poivre noir, brocoli, vit B3, zinc, acétylcystéine		
			<b>ERGYSTRESS ACTIV®</b> L-tyrosine + schizandra + vit B et C + Mg + Zn Mn + Cu + taurine	<b>ERGYSTRESS SEREN®</b> L-tryptophane + rhodiola + vit B et C + Mg + Zn + chrome			
Y S O N U T	<b>INULIVANCE®</b> Inuline + extrait de camomille et mélisse + hydrolysat de protéines de riz	<b>PROBIOVANCE I 10®</b> <b>PROBIOVANCE I 5®</b> <i>Bifidobacterium bifidum</i> <i>Lactobacillus rhamnosus</i> <i>L. acidophilus</i> (+manganèse)	<b>VITA C®</b> + (vit c) <b>VITA D3®</b> + (vit D)	<b>MAGNESIUM®</b> (Mg + vit B6 + taurine)		<b>OMEGA 3 DHA®</b> Huile de poissons (acide gras oméga 3, DHA et EPA) + vit E	
	<b>TRANSIT®</b> fibres de fruits + fructo-oligosaccharides		<b>VITAMINUM®</b> Vit A, B, C, E, Zn, Mg, Mn, acides gras, levure de bière, hydrolysat de protéines de riz				
	<b>PROBIOVANCE D10®</b> (+manganèse + oligo-fructose) <i>Saccharomyces boulardii</i> <i>Bifidobacterium animalis lactis</i> <i>Lactobacillus acidophilus</i>		<b>DYNATONE®</b> L-tryptophane + vit B + Mg + zinc (synthèse de sérotonine, prise le soir)	<b>SEROTONE®</b> L-tyrosine + Vit B, C, E + Mg + hydrolysat de protéine de riz (synthèse de dopamine, prise le matin)			
		Probiotiques <i>Lactobacillus helveticus</i> <i>Bifidobacterium longum</i>	+ Extrait de safran (crocin, safranal) antioxydant, réduit inflammation augmente neurotransmetteurs	+ vit B6 + Mg marin équilibre du système nerveux	+ Manganèse Cofacteur de croissance microbiotique		