



1) Les neurotransmetteurs

Que sont-ils ?

Le neurotransmetteur (encore appelé neuromédiateur) est une hormone du cerveau. Il en existe plusieurs dont les plus importants sont : la sérotonine, la dopamine, la noradrénaline, le gaba, l'acétylcholine, etc...

• Quel est leur rôle ?

Ils servent de messager pour que les centaines de millions de neurones du cerveau puissent communiquer entre eux. Entre deux neurones se trouve un espace appelé « espace synaptique »

• Quels sont les liens entre les protéines mangées le matin et les neurotransmetteurs ?

Ce sont les protéines du matin et du midi qui sont les plus importantes d'un point de vue psycho nutrition. Ce sont elles qui vont pouvoir pénétrer dans le muscle, après avoir été cassées en petits morceaux appelés « acides aminés » lorsqu'un exercice musculaire est effectué (aussi minime soit-il). La pénétration de ces acides aminés sera permise par la présence de DHEA, de testostérone et d'hormone de croissance en quantité suffisante.

• Quel est le lien entre la bonne humeur, le bien-être et la nutrition ?

Un des acides aminés s'appelle le tryptophane, il est rare et très sensible, car détruit par la chaleur. Il faut donc cuire au minimum nos protéines, l'idéal serait de manger le plus souvent possible du poisson cru tel que le font les japonais (sushis, sashimis...) qui ont une santé cardio-vasculaire la meilleure au monde. Ce tryptophane va devenir dans la journée de la sérotonine qui est le neuromédiateur du bien-être (trop peu de sérotonine entraîne de la dépression) qui elle-même va se transformer en mélatonine, une hormone qui induit le sommeil, le maintien et nous fait nous réveiller en forme.

• Quel est le lien entre l'entrain, l'énergie et la vitalité au quotidien ?

Il s'agit d'un autre acide aminé appelé la tyrosine. Cette tyrosine peut se transformer soit en dopamine : neurotransmetteur du plaisir, soit en noradrénaline : transmetteur de l'énergie, véritable « starter » de la journée.

2) les cofacteurs nécessaires à la synthèse des neuromédiateurs

Il y a des cofacteurs de synthèse des neuromédiateurs qui sont : B6 B9 B12 (selon les statistiques plus de 70% des patients sont carencés en B12), vitamine D (100% des gens non complétés dans les pays peu ensoleillés comme la Belgique sont carencés), magnésium (90% des gens qui n'en prennent pas en complément sont carencés), Fer (plus de 90% des femmes qui consultent pour fatigue ont entre autres une Ferritine trop basse).

Aux vues des données ci-dessus, il est très facile de comprendre qu'une part conséquente des dépressions ne relèvent pas d'un traitement psychiatrique, mais de la micro et macro nutrition.

3) Comment se remarquent les carences ?

- Un déficit en sérotonine se caractérise par :

- troubles du sommeil en début et fin de nuit
- des troubles du comportement alimentaire : compulsions glucidiques (chocolat et autres sucreries) en fin d'après-midi ou le soir, boulimie ou autres addictions (alcool, tabac, drogue, ...)
- irritabilité,
- impulsivité, agressivité
- TOC et anxiété généralisée avec intolérance à la frustration ...
- Douleurs musculaires

- Un déficit au niveau de l'axe dopaminergique qui se caractérise par :

une diminution du plaisir sexuel et du plaisir de la vie en général, peu d'entrain et d'initiatives, évolution vers une routine, conformité, effacement, repli, et démotivation... mais aussi troubles de l'attention, pertes de mémoire...

- Un déficit au niveau de l'axe noradrénergique donne lieu à :

de l'asthénie physique et psychique, un manque de vitalité et des difficultés d'adaptation aux changements, le patient doit faire des efforts et a du mal à faire face aux contraintes de la vie.

En effet, énormément de patients ont une alimentation inadéquate puisqu'ils ne mangent ni protéiné le matin ni protéiné le midi, ils ne synthétisent donc pas suffisamment de neuromédiateurs : cause majeure de baisse d'énergie, mal-être, dépression, troubles du sommeil.

De plus, n'oublions pas les cofacteurs nécessaires à la synthèse de ces neurotransmetteurs. Ces cofacteurs ne sont pas remplaçables et deviennent l'étape limitante à cette synthèse lorsqu'ils manquent.

4) Hormones

Voici quelques exemples :

- Une femme ménopausée non prise en charge avec un œstradiol bas va être irritable, acariâtre, voire même sub-dépressive
- Une femme qui manque de DHEA présentera un moral plutôt bas, de la tristesse
- Un patient hypothyroïdien présentera un moral down avec fatigue et frilosité
- Une hormone de croissance libre sanguine trop basse (rapport IGFBP-3/IGF1 abaissé) donnera lieu à des comportements stressés et une intolérance aux problèmes de la vie pouvant toucher son bien-être psychique

5) Composition des parois cellulaires

Elle est à 90% composée de graisses qui dépendent exclusivement de l'alimentation du patient. Les membranes cellulaires, de chacune des cellules de notre corps contiennent des oméga 3 : ils sont donc essentiels à notre vie à tous.

La carence en oméga 3 est quasi généralisée sauf chez les très rares patients qui consomment beaucoup de poissons gras 3 à 4 x/semaine et utilisent des huiles d'assaisonnement oméga 3 (huile de lin, de colza et de caméline) ou encore qui se complètent en gélules d'huile de poisson.

Les récepteurs cellulaires ont besoin de parois cellulaires souples pour pouvoir transmettre le message généré par le contact avec les hormones, les neuromédiateurs, etc. Sans oméga 3 les membranes de chaque cellule seront rigides, presque inflexibles. Donc le patient qui n'a pas assez de graisses polyinsaturées de type oméga 3 (ou trop de graisses trans ou saturées de type huile de palme) présentera des récepteurs bloqués ce qui peut entraîner également de la dépression.

6) Dysbiose intestinale

Une allergie alimentaire, par ex. au lait de vache, peut entraîner une inflammation intestinale avec ouverture des jonctions GAP et apparition d'un intestin hyper perméable : il s'agit du fameux leaky-gut syndrome. Celui-ci entraîne une malabsorption, une fuite de certaines substances essentielles au corps comme des vitamines. La perte de vitamines dans les selles sera à l'origine de sérieuses carences.

Tous ces bouleversements seront à l'origine d'un changement de la flore intestinale, d'une dysbiose avec sécrétion de toxines : ces cytokines vont avoir des effets délétères en particulier au niveau psychique (fatigue, mal-être, dépression).

La dysbiose intestinale a été selon les dernières études scientifiques, reconnue comme étant un facteur responsable d'une prise de poids exagérée sans lien avec la quantité de nourriture ingérée : on ne mange pas beaucoup et pas gras, mais on grossit quand même !

Dr Résimont

docteur.resimont@gmail.com