



Bonjour

Notre système digestif, et surtout nos intestins, hébergent une vaste communauté de micro-organismes, comprenant des bactéries, des levures et des champignons.

Ce groupe de micro-organismes est connu sous le nom **microbiote intestinal**.

Le microbiote intestinal est essentiel pour plusieurs raisons :

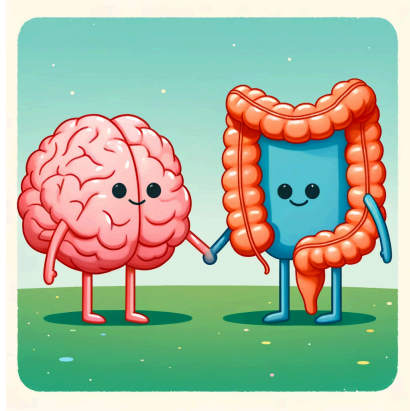
- **La digestion** : il régule la sécrétion des enzymes digestives qui participent à la dégradation des aliments et contrôle le mouvement des aliments dans l'intestin (ce que l'on appelle le péristaltisme).
- **L'immunité** : il joue un rôle clé dans le système immunitaire, aidant à protéger votre corps contre les infections.
- **L'assimilation et le transport des nutriments** : il facilite l'étape finale de la digestion qui permet aux nutriments présents dans les aliments que nous consommons d'être absorbés et utilisés par nos cellules pour diverses fonctions vitales.

Mais ce n'est pas tout !

Saviez-vous que votre ventre possède **son propre cerveau** ? Oui, vous avez bien lu !

Car dans notre intestin, on trouve environ 200 millions de neurones, presque autant que dans la moelle épinière, formant ainsi un système nerveux indépendant appelé **le système nerveux entérique**, étroitement lié à notre microbiote.

Ce vaste réseau est capable de fonctionner de manière indépendante du cerveau central, d'où le terme "*deuxième cerveau*". Mais cela ne l'empêche pas de communiquer directement avec votre cerveau principal, ce qui signifie que votre ventre et votre cerveau sont en constante conversation !



Les neurones de nos intestins communiquent constamment avec ceux du cerveau, principalement via **le nerf vague**. Ce nerf est essentiel, car il connecte directement le système nerveux de notre système digestif à celui du cerveau.

Ainsi, notre microbiote intestinal envoie des signaux au cerveau pour l'informer de notre santé digestive, permettant d'échanger des informations qui régulent diverses fonctions motrices, sensitives, sensorielles et autonomes de notre organisme.

En résumé, nous avons donc deux “cerveaux” intimement liés : celui situé dans notre tête et le cerveau entérique situé dans notre ventre.

Impressionnant, n'est-ce pas ?

Le lien entre votre ventre et vos émotions...

Le ventre joue un rôle crucial dans nos émotions. Vous avez peut-être déjà ressenti des *"papillons dans le ventre"* avant un événement important. C'est votre cerveau entérique qui réagit aux émotions en envoyant des signaux à votre cerveau principal.

De plus, environ **90% de la sérotonine**, l'hormone qui influence notre humeur, est produite dans l'intestin. C'est pourquoi un intestin sain est essentiel pour maintenir votre bonne humeur et votre stabilité émotionnelle.

Mais c'est aussi pour cela que le stress par exemple peut perturber le fonctionnement de votre intestin, et provoquer des troubles digestifs.

Et inversement, un intestin en déséquilibre peut augmenter le niveau de stress et d'anxiété.

Comment maintenir un cerveau entérique en bonne santé ?

Pour que votre cerveau entérique fonctionne au mieux, il est crucial de prendre soin de votre santé intestinale.

Voici quelques conseils simples :

- **Mangez des aliments riches en fibres** : Les fruits, légumes, légumineuses et grains entiers sont excellents pour votre intestin.
- **Prenez des probiotiques** : Ces "bonnes bactéries" aident à maintenir l'équilibre de votre flore intestinale.
- **Gérez votre stress** : Le stress peut affecter négativement votre intestin, alors prenez le temps de vous détendre et de pratiquer des activités apaisantes comme le yoga
- **Hydratez-vous bien** : Une bonne hydratation est essentielle pour le bon fonctionnement de l'intestin, buvez une eau pure et vitalisée grâce à nos systèmes d'ultra filtration !

Si vous ne le connaissez pas encore, découvrez notre univers sur [la nutrition](#) et explorez notre gamme complète de compléments alimentaires, conçus pour nourrir votre corps tout en respectant son équilibre.



👉 Je découvre

Et si vous souhaitez approfondir vos connaissances sur le cerveau entérique, nous vous recommandons cet ouvrage de Giulia Enders « [Le charme discret de l'intestin, tout sur un organe mal aimé](#) » dont vous pouvez lire un extrait sur la fiche produit en [cliquant ici](#).

Nous espérons que vous avez trouvé cette lettre intéressante et utile.

À très bientôt,

Navoti, artisan de votre Bien-être !



Bernadette

Bernadette LATOUR

Coordinatrice en marketing
et communication
