LE LIEN

UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES
délégation de Côte d'Or

2018 / n°65
mars 2018

unafam
Vous faites partie de la solution.
Côte d'Or

Maison des associations
2 rue des Corroyeurs
boîte k 4
21000 Dijon

Tél. 03 80 49 78 45
21@unafam.org
Internet : www.unafam.org
www.unafam21.org

Ecoute-Famille :
01 42 63 03 03

Parmi les services que peut rendre l'UNAFAM au niveau national, pensez à « Ecoute-Famille » qui fournit aux proches un soutien psychologique délivré au téléphone par des spécialistes.

La réalisation de ce numéro a été financée par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Côte-d'Or.

l'Assurance Maladie
CÔTE-D'OR

MICROBIOTE ET PSYCHIATRIE, QUEL LIEN ?

Les bactéries de notre intestin
ont-elles un impact sur notre santé mentale ?
par **le Professeur Emmanuel Haffen**
Service de psychiatrie de l'adulte au CHU de Besançon

Au sein de la délégation Côte-d'Or de l'UNAFAM grâce à ses bénévoles formés, vous trouverez :

UNE ÉCOUTE, UN SOUTIEN :

- un accueil téléphonique de 8h à 20h toute l'année (information, conseils, rendez-vous...) au 03 80 49 78 45
- une permanence-accueil le mardi de 14 à 17 h alternativement à la Maison des usagers du CH La Chartreuse et dans le service de psychiatrie du CHU bâtiment Marion avec possibilité d'entretiens sur rendez-vous (03 80 49 78 45)
- une permanence à Beaune le mardi sur rendez-vous (03 80 49 78 45) au GEM Le Cerisier à Beaune
- café rencontre chaque dernier jeudi du mois à «un pied chez Marinette» de 15 h à 17 h
- quatre groupes de parole mensuels, un groupe de parole bimestriel
- deux rencontres conviviales par an : un repas avant Noël et un pique-nique en juin

DES INFORMATIONS / DE LA FORMATION :

- une bibliothèque : un certain nombre d'ouvrages sur la maladie psychique sont à la disposition des adhérents. Ils peuvent les emprunter pendant les réunions des familles ou en prenant rendez-vous
- les réunions des familles (5 par an) centrées sur un thème (pathologie, protection juridique, sociale...)
- « Le Lien » des familles de l'Unafam, bulletin paraissant 4 fois par an imprimé par « Le Goéland »
- des ateliers d'entraide « Prospect » (méthode élaborée au niveau européen pour aider les familles à faire face à la maladie psychique d'un proche) - organisés en fonction des besoins
- une session «PROFAMILLE» (programme psycho-éducatif pour les proches de personne atteinte de schizophrénie)

DES RÉALISATIONS DESTINÉES A NOS PROCHES MALADES :

- trois Groupes d'Entraide Mutuelle (G.E.M.) à Chenôve, Beaune, Montbard, gérés par la Mutualité Française Bourguignonne.
- une résidence accueil dans l'agglomération dijonnaise.

ÉDITORIAL DE MICHEL LIORET
PRÉSIDENT DÉLÉGUÉ DE LA CÔTE-D'OR

Le handicap ne se cache plus :

Au moment où la SISM (Semaine d'Information sur la Santé Mentale) dont, je l'espère, vous avez pu suivre un certain nombre d'événements, se termine, je veux ici remercier tous ceux qui ont de près ou de loin participé à la réussite des manifestations proposées, en partenariat avec Le Centre Hospitalier La Chartreuse, le conseil local de santé mentale(CLSM) Franco Basaglia, le CReMPsy (Centre de ressources Maladie et Handicap Psychiques), la MGEN et Harmonie Mutuelle, le Club Alpin Français.
A la lueur des acquis de ces deux semaines intenses nous réfléchissons déjà à l'organisation des semaines d'information sur la santé mentale de 2019.

Le Handicap ne se cache plus : les médias locaux (RCF, FR3 Bourgogne-Franche-Comté, Le Bien Public) ont relayé les différentes activités, avec une mention spéciale pour la couverture de la Marche pour la santé mentale qui a ouvert cette SISM 2018.Qu'ils soient ici remerciés.

Le Handicap ne se cache plus : le Président de la République devrait annoncer un plan « autisme » durant la 1 ère semaine d'avril.

Le Handicap ne se cache plus : l'UNAFAM National, l'UNAFAM Bourgogne-Franche-Comté, participerontles 16 et 17 avril, à Besançon, au Colloque « psychiatrie ouverte ». Notre Présidente Nationale Béatrice BOREL devrait être présente.

La fin de l'année civile verra, organisé par le réseau PROFAMILLE, son congrès annuel.
PROFAMILLE, c'est quoi ? C'est un programme psycho-éducatif à destination des familles vivant avec un proche atteint de schizophrénie.

La résidence accueil de Saint-Apollinaire a ouvert ses portes en décembre 2017. Cette résidence peut accueillir 20 résidents. Actuellement tous les logements sont occupés. La gestion de cette résidence a été confiée à la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté. Des bénévoles participent à l'animation d'activités.
Cette réalisation, fruit d'un travail de longue haleine, a été portée par une équipe constituée autour de Francis JAN, que beaucoup d'entre vous ont connu comme président délégué départemental puis président délégué régional. Cette équipe s'est inspirée des principes des IAF (Invités au Festin), les IAF, association loi 1901 qui œuvre en faveur des personnes souffrant de solitude et d'exclusion liées à des troubles d'ordre psychologique et/ou à des difficultés d'intégration socioprofessionnelle.

Bonne lecture.

SOMMAIRE

MICROBIOTE ET PSYCHIATRIE, QUEL LIEN ?
Les bactéries de notre intestin
ont-elles un impact sur notre santé mentale ?
Synthèse de la conférence-débat du 18 novembre 2017
animée par **le Professeur Emmanuel Haffen**
Service de psychiatrie de l'adulte au CHU de Besançon
page 4

Mieux communiquer avec son proche bipolaire
une formation sur les troubles psychiques en mai 2018
page 16

Les séjours Répit
quelques informations
page 17

Inauguration de la résidence accueil à Saint Apollinaire (21)
page 18

Au sommaire du prochain numéro :

Compte rendu des semaines d'information sur la santé mentale

SI VOUS CHERCHEZ UNE INFORMATION SUR NOTRE ASSOCIATION, SUR LA MALADIE PSYCHIQUE, ADRESSES INTERNET :

www.unafam.org (site national)
www.unafam21.org (site de la délégation de Côte-d'Or)

MICROBIOTE ET PSYCHIATRIE, QUEL LIEN ?

Les bactéries de notre intestin
ont-elles un impact sur notre santé mentale ?
Synthèse de la conférence-débat du 18 novembre 2017
animée par **le Professeur Emmanuel Haffen**
Service de psychiatrie de l'adulte au CHU de Besançon

Le microbiote est l'ensemble des micro-organismes tels que bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes qui vivent dans notre corps. Le plus important d'entre eux est le microbiote intestinal. D'un poids total de 2 kilos et propre à chaque individu, il compte un millier de micro-organismes différents, soit 2 à 10 fois plus que les cellules qui constituent notre corps.

Les données des recherches les plus récentes montrent qu'il existe des liens forts et directs entre le tube digestif et le système nerveux central et que le microbiote intestinal serait un des facteurs à prendre en compte dans l'émergence et le maintien des maladies psychiatriques, en particulier par la voie de l'inflammation.

● Le conférencier se présente

Le professeur Haffen collabore déjà régulièrement avec l'UNAFAM

Depuis plusieurs années, et c'est important pour lui, le Professeur Haffen donne de son temps à l'UNAFAM du Doubs, aux malades et à leurs familles. Pour lui, il est important et nécessaire aujourd'hui que les professionnels de santé mentale interagissent avec l'ensemble des parties concernées, non seulement avec les malades dont ils ont la charge mais aussi avec leur entourage. On sait très bien aujourd'hui que l'impact positif du soin est d'autant plus important que l'on prend en compte l'environnement du malade.

Le professeur Haffen est psychiatre au CHU de Besançon

Hormis quelques séjours à l'étranger, il a étudié et exercé la psychiatrie dans sa région de Besançon. Après s'être intéressé très tôt aux troubles du sommeil et à leur impact sur la santé psychique, il choisit finalement de s'orienter vers la psychiatrie.

Le professeur Haffen exerce les fonctions de praticien et de chercheur en psychiatrie

Spécialisé en troubles de l'humeur, il prend en charge presque exclusivement des patients souffrant de troubles bipolaires et de dépressions résistantes, laissant à ses collègues les autres spécialités de la psychiatrie comme la schizophrénie.

Dans le champ de la recherche autour des maladies mentales, il est Directeur de l'équipe de recherche en neurosciences de l'Université de Franche-Comté, Directeur du Centre d'investigations cliniques du CHU et Directeur de la recherche de la Fondation fondamentale. Celle-ci est une fondation de recherche qui a pour but d'améliorer le soin en psychiatrie, de promouvoir la recherche en psychiatrie, de former les spécialistes et d'informer la population générale pour déstigmatiser la maladie mentale.

● Le microbiote regroupe les innombrables micro-organismes du corps humain

Le microbiote est un sujet d'intérêt majeur pour l'ensemble des disciplines médicales

Aujourd'hui le microbiote est devenu un champ thématique d'intérêt pour l'ensemble des disciplines médicales. Même si on ne connaît pas encore son rôle avec certitude, nous allons présenter ici les raisons qui font penser que l'alimentation ainsi

que d'autres facteurs d'environnement sont à prendre en compte pour expliquer la genèse des maladies mentales et pour mieux assurer leur prise en charge.

Le microbiote est l'ensemble des micro-organismes présents dans le corps humain

On désigne par microbiote l'ensemble complexe des micro-organismes non pathogènes présents dans l'organisme. Ces micro-organismes vivent en symbiose et en parfaite harmonie avec les autres organismes du corps. Ces micro-organismes sont constitués de bactéries, de virus, de parasites et de champignons. Ils sont localisés dans différents systèmes du corps humain comme la peau, la bouche, le vagin mais la grande majorité est localisée au niveau du tube digestif. On les regroupe sous le nom de microbiote du tube digestif.

On estime entre 10^{12} (mille milliards) et 10^{14} (cent mille milliards) le nombre de micro-organismes présents dans le tube digestif, soit un nombre 2 à 10 fois supérieur au nombre de cellules présentes dans tout notre organisme. Tous ces micro-organismes interagissent fortement avec l'ensemble du corps. Comme leur présence remonte à l'aube de l'humanité, on peut même estimer qu'ils ont contribué au développement de l'homme tel qu'il est aujourd'hui.

Le microbiote intestinal est encore méconnu et il est propre à chaque individu

On ne connaît actuellement qu'une partie du microbiote : 20 à 30% seulement de tous les micro-organismes présents dans le tube digestif ont pu être décrits par les scientifiques. En conséquence, en l'état actuel des recherches, on ne peut que faire des hypothèses sur leur action précise dans notre corps. À ce jour, même si 3000 espèces de micro-organismes ont été identifiées, il existe de nombreuses variations propres à chaque personne. Un peu comme les gènes, chaque individu possède son propre microbiote qui va s'ajuster et s'adapter tout au long de sa vie.

Cependant leur approche reste complexe. Même par une tentative de classement par familles et sous-familles, la compréhension du rôle de ces micro-organismes reste l'apanage de spécialistes.

Le microbiote intestinal a pour fonctions la digestion mais aussi la protection

Ces micro-organismes sont indispensables au fonctionnement du corps humain puisqu'ils sont en lien direct avec le processus de digestion. Notre propre matériel enzymatique ne nous permet pas de digérer tous les types d'aliments. Ainsi ce sont les micro-organismes du tube digestif qui assurent la digestion des fibres alimentaires.

Ces micro-organismes participent à la synthèse de certaines substances et au fonctionnement du tube digestif. Ils interviennent dans la motricité du tube digestif et assurent l'absorption et l'élimination des résidus alimentaires.

Principal acteur du système immunitaire intestinal, le microbiote nous protège de notre environnement. Il sait faire face aux attaques externes, notamment lorsque nous absorbons des substances ou des micro-organismes toxiques. Il sécrète alors des substances qui diffusent dans l'organisme et collabore à la régulation de notre immunité.

Le microbiote intestinal évolue tout au long de l'existence

Le microbiote intestinal se constitue au moment de l'accouchement par voie basse. La traversée du milieu maternel riche en micro-organismes provoque leur colonisation dans le tube digestif de l'enfant et génère ainsi son microbiote primitif. Contrairement à ce qu'on pensait encore il y a quelques années, les enfants naissant par césarienne acquièrent leur microbiote primitif de manière analogue à celle d'un accouchement naturel du fait qu'ils sont tout de suite mis au contact de leur mère. Ainsi, dans les pays industrialisés, on peut considérer que malgré des modes de naissance différents, le microbiote est structuré et organisé de façon unique.

Le microbiote primitif de la naissance se développe, arrive à maturité à l'âge de 5 à 6 ans, puis se stabilise chez le jeune adulte. Puis il connaît une phase de décroissance avec l'âge qui va réduire la variété et le nombre de ses espèces

Il apparaît que nous ne sommes pas tous égaux face à un même événement perturbateur, certaines personnes possèdent des microbiotes plus stables que d'autres et sauront mieux faire face aux maladies.

Le microbiote est altéré par les antibiotiques

Les antibiotiques ont un impact délétère sur le microbiote. La prise d'antibiotiques détruit un grand nombre de bactéries présentes dans le tube digestif de façon plus ou moins durable. Un traitement antibiotique réduit la qualité et la quantité du microbiote pendant plusieurs jours à plusieurs semaines. Même s'il s'ensuit normalement une reconstitution progressive, il faut savoir que plus on prend d'antibiotiques jeune, plus l'impact va être sévère avec parfois même une incapacité à retrouver un microbiote fonctionnel. Le fait de prendre régulièrement des traitements antibiotiques peut même altérer définitivement notre microbiote. Ce risque est particulièrement grand en France où nous en sommes les premiers consommateurs au monde.

Le microbiote est modifié par les substances absorbées

Le microbiote présent dans l'organisme peut être altéré par l'absorption d'alcool ou d'autres substances toxiques, mais peut aussi être amélioré par l'absorption de facteurs alimentaires.

Les substances alimentaires qualifiées de probiotiques complètent directement le microbiote présent. Un probiotique est constitué d'une ou plusieurs nouvelles bactéries qui vont coloniser en partie le tube digestif.

Les substances alimentaires qualifiées de prébiotiques modifient le microbiote présent. Par exemple la pectine contenue dans la pomme favorise la croissance d'un certain nombre d'espèces bactériennes.

Le microbiote a évolué avec l'alimentation de l'homme (voir schéma ci-dessous)

Le comportement alimentaire des premiers hommes était centré essentiellement sur la consommation de plantes, de tubercules, de racines et de viande par charognage ou chasse. Aujourd'hui d'autres aliments sont devenus prépondérants dans l'alimentation de l'homme, ce sont les produits transformés. Cette évolution a eu un impact direct sur l'organisation des bactéries présentes dans le tube digestif.

L'évolution de l'alimentation de l'homme a changé la nature de ses maladies

Certains scientifiques ont voulu comparer l'évolution de l'alimentation humaine au cours des siècles avec l'évolution des maladies. Ils se sont intéressés à l'impact qu'a pu avoir la modification des comportements alimentaires sur la fréquence de différents types de maladie. Il en ressort qu'au cours des 50 dernières années la proportion de maladies infectieuses comme l'hépatite ou la tuberculose s'est réduite significativement alors qu'on observe une augmentation rapide et importante de la sclérose en plaques, des maladies inflammatoires digestives et du diabète.

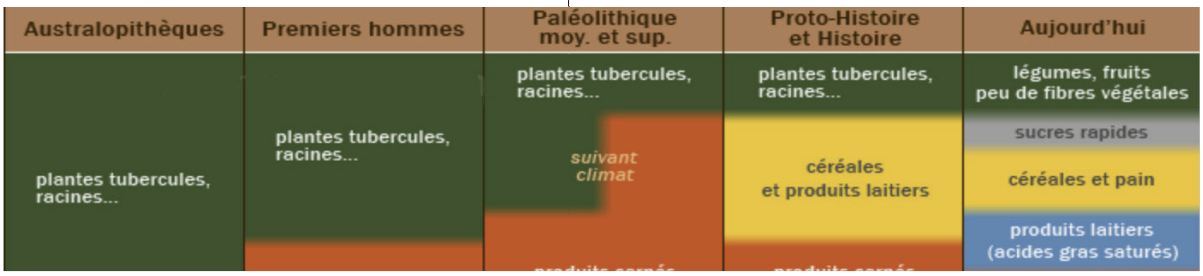
Pour ces auteurs, il y a manifestement un lien entre la modification de l'alimentation, donc du microbiote, avec l'augmentation de la fréquence des maladies infectieuses et inflammatoires, donc des maladies auto-immunes.

Dans une maladie auto-immune, c'est notre propre système immunitaire qui attaque nos cellules

Lorsque nos cellules immunitaires ne sont pas suffisamment en contact avec des agents pathogènes, elles vont chercher d'autres agents micro-pathogènes. Ainsi, progressivement, chez un certain nombre de personnes, leurs cellules immunitaires se retournent contre leurs propres cellules, déclenchant ce qu'on appelle une maladie auto-immune.

Une des hypothèses concernant ces maladies auto-immunes, est que du fait de la réduction du nombre d'agents pathogènes, notre système immunitaire étant insuffisamment occupé, il cherche à s'occuper différemment...

- **le microbiote est nécessaire au développement normal du cerveau**



Pour qu'un cerveau fonctionne bien, les gaines de ses axones doivent être en bon état

Toute cellule du cerveau, ou neurone, possède un corps et un long faisceau appelé axone qui assure les contacts entre cette cellule et d'autres neurones. Tout axone possède une gaine périphérique appelée gaine de myéline dont le rôle est de transmettre rapidement l'influx nerveux de cette cellule aux autres en contact. Sans gaine de myéline ou avec une gaine de myéline modifiée, la transmission électrique d'une cellule à l'autre s'en trouve fortement perturbée, altérant du même coup l'information transmise.

L'absence de microbiote peut altérer le développement du cerveau

Lorsqu'à la naissance, on prive des souriceaux de leur microbiote, on observe que leurs axones se développent de manière totalement inadaptée avec une gaine de myéline énorme, ce qui va perturber l'organisation et le fonctionnement des neurones entre eux.

Cette découverte récente, confirmée en 2016, prouve que l'absence de microbiote provoque une anomalie dans la formation du système nerveux central chez le rongeur. Ainsi est établi un premier lien entre ces micro-organismes présents dans le tube digestif et la façon dont le système nerveux central se développe.

• Le tube digestif et le cerveau communiquent par voies nerveuses et voie humorale

Le tube digestif interagit avec le système nerveux central directement par le nerf pneumogastrique

Le nerf pneumogastrique relie directement le tube digestif, le diaphragme et le système nerveux central. En retransmettant tout ce qui se passe au niveau digestif vers une multitude de zones cérébrales, le nerf vague ou nerf pneumogastrique intervient dans la respiration et dans la motricité du tube digestif, tout en maintenant le cerveau informé en permanence de son état.

La muqueuse du tube digestif est l'ensemble des cellules directement en contact avec le microbiote et avec les aliments. Le nerf pneumogastrique transmet l'état de cette muqueuse au système nerveux central qui va pouvoir agir en conséquence, au niveau cérébral cette fois.

microbiote : infos<>nerf pneumogastrique <>Système nerveux central : infos

Le tube digestif interagit avec le système nerveux central indirectement par des sécrétions de catécholamines relayées par le nerf pneumogastrique

D'une part, les bactéries du tube digestif synthétisent les catécholamines à savoir la sérotonine, la noradrénaline, la dopamine et autres neuromédiateurs. Ainsi le microbiote, en synthétisant plus ou moins de ces neuromédiateurs, interagit avec le système nerveux central par l'intermédiaire du nerf pneumogastrique.

microbiote : infos<>catécholamines <>nerf pneumogastrique<>Système nerveux central : infos

Le tube digestif interagit avec le système nerveux central indirectement par des sécrétions de cytokines relayées par le nerf pneumogastrique

D'autre part, les cellules du microbiote ou des fragments de ces cellules, peuvent activer la synthèse des cytokines. Ces molécules ont pour rôle de générer une réaction inflammatoire lorsqu'une bactérie ou un virus pathogènes pénètre dans notre organisme. La réaction inflammatoire consiste à mobiliser les moyens de défense que sont les macrophages et les lymphocytes. Ainsi lors d'une altération de la barrière digestive, des fragments de bactérie issues du microbiote, ce qu'on nomme translocation bactérienne, peuvent passer dans le sang circulant et générer une réponse inflammatoire et immunitaire. Et le nerf pneumogastrique va acheminer cette information vers le système nerveux central. Notons qu'il existe également des cytokines qui désactivent la réaction inflammatoire, la régulation s'opère donc à double sens.

microbiote : agents pathogènes > cytokines : activer inflammation > nerf pneumogastrique >Système nerveux central

Le tube digestif interagit avec le système nerveux central par des sécrétions de cytokines acheminées par le sang

Non seulement les cytokines interagissent avec le nerf pneumogastrique, mais elles sont également

acheminées par le flux sanguin jusqu'à être en contact avec la barrière hémato-méningée du cerveau.

microbiote : agents « pathogènes » >cytokines : activer inflammation >sang >Système nerveux central

Cette membrane de protection empêche le sang de pénétrer dans le cerveau, mais peut être activée pour laisser passer certaines molécules. Cependant si une réaction inflammatoire s'accompagne d'une production excessive de cytokines par le microbiote, cette barrière peut s'altérer et engendrer une hyperperméabilité en laissant passer certaines substances indésirables.

● Un stress normal est bénéfique

Le stress immédiat et inconscient garantit la survie de notre espèce

Un stress physique ou psychique influe sur l'activité des micro-organismes du microbiote. Cette réaction physiologique est capitale pour la survie de l'espèce : si au cœur de la savane nous ne stressions pas devant un lion, nous aurions tous été mangés ! La preuve en est que l'évolution a conservé ce comportement.

Le stress provoque une réaction immédiate et inconsciente. Le cortex cérébral est court-circuité, et c'est la partie primitive du cerveau, l'amygdale, qui gère seule cette information et pousse à agir pour éviter ce facteur de stress.

Toutefois, bien qu'il soit un facteur physiologique, le stress peut déborder et engendrer des réactions excessives.

● Un stress excessif a des effets négatifs, même physiologiques

Le stress peut affecter la mémorisation par excès de cortisol

Le stress met en jeu des structures qui agissent immédiatement au niveau cérébral et qui vont favoriser la synthèse de certaines hormones dont le cortisol, l'hormone du stress. Dans une situation de stress aigu, ce cortisol est synthétisé rapidement et massivement.

C'est la raison pour laquelle lorsque des personnes ont été soumises à un stress important, elles ont du mal à se souvenir de l'ensemble des événements qui se sont produits à ce moment précis. Des personnes exposées à un facteur de stress majeur comme un tremblement de terre ou un attentat, ne sont pas capables après coup de décrire de façon identique la scène dramatique qu'ils viennent de vivre. Débordé par cet afflux important de cortisol à traiter, le cerveau a du mal à enregistrer ces informations.

Le stress peut déclencher une réaction immunitaire injustifiée

Acheminé par voie sanguine, le cortisol interagit avec le microbiote intestinal en modifiant l'activité de ses micro-organismes, ce qui a pour effet de modifier la configuration de la muqueuse digestive en fragilisant sa perméabilité.

En conséquence la muqueuse digestive laisse pénétrer des fragments bactériens du tube digestif qui se retrouvent dans le sang alors que normalement ils n'ont rien à y faire.

Les mastocytes sont des globules blancs présents dans le sang. Leur rôle est de détecter la présence de tout élément pathogène et de déclencher leur élimination en libérant des agents pro-inflammatoires.

Les mastocytes détectent et interprètent ces fragments bactériens normalement absents du sang comme pathogènes et déclenchent alors une activation de l'immunité injustifiée en libérant des agents pro-inflammatoires.

Système nerveux central : stress>cortisol >sang >microbiote fragilisé : agents pathogènes >mastocytes : agents pro-inflammatoires >sang >Système nerveux central

● L'alcool, tabac et stress ont un effet toxique

L'alcool et le tabac sont les toxiques les plus nuisibles

Responsables de 94000 morts en France et par an, l'alcool et le tabac sont les drogues les plus dangereuses. Les autres toxiques ne représentent que 6% des décès.

L'alcool agit directement sur le fonctionnement du système nerveux central

L'alcool a une toxicité particulière puisqu'il agit directement sur le fonctionnement du microbiote et de la barrière digestive. Il modifie d'une part sa mobilité, pouvant favoriser des diarrhées, et sa perméabilité d'autre part. L'accroissement de cette perméabilité, par le même mécanisme vu dans le cas

du stress, déclenche une réaction inflammatoire qui va se propager jusqu'au système nerveux central par l'intermédiaire du nerf pneumogastrique.

Un effet complémentaire apparaît avec l'activation de la synthèse d'un certain nombre de neuromédiateurs au niveau central.

Donc l'alcool, par son action sur le tube digestif, intervient directement dans le fonctionnement du système nerveux central en déclenchant un grand nombre de fonctions aux effets psychotropes.

Alcool et stress conjugués à des prédispositions mènent à une dépendance à l'alcool

C'est certainement parce qu'on a été exposé à des facteurs de stress en lien avec une prédisposition génétique que l'on peut être amené non seulement à absorber des toxiques mais surtout à s'en accoutumer.

Ainsi, si à des prédispositions naturelles s'ajoute un stress régulier dû aux difficultés de la vie quotidienne, si s'ajoute encore un effet de l'alcool qui, nous l'avons vu, entraîne des perturbations importantes au niveau du système nerveux central, toutes les conditions sont réunies pour provoquer une dépendance à l'alcool.

On peut donc dire que le microbiote porte en partie la responsabilité de ces troubles.

● L'inflammation altère le fonctionnement du cerveau et provoque maladies psychiques et addictions

La sérotonine garantit un fonctionnement normal du cerveau

La sérotonine a un rôle important puisque c'est la principale hormone neuromédiatrice assurant le fonctionnement normal d'un grand nombre de fonctions du cerveau. La privation de sérotonine peut générer un épisode dépressif chez les personnes manifestant déjà une tendance à la dépression.

La sérotonine est synthétisée par un acide aminé essentiel, le L-tryptophane, apporté par l'alimentation. Supprimer ce précurseur de l'alimentation peut suffire à provoquer au bout d'un certain temps un épisode dépressif en privant le sujet de sérotonine.

L'inflammation altère la synthèse de la sérotonine

Nous avons vu plus haut que le stress et les toxiques, par la synthèse d'éléments pro-inflammatoires, activent un processus inflammatoire injustifié. De plus, nous avons vu qu'ils affectent directement le fonctionnement normal du cerveau par l'intermédiaire du nerf pneumogastrique.

En quoi consiste cette modification de fonctionnement ? L'inflammation agit partout. Dès qu'il y a une réaction inflammatoire, l'ensemble de nos organes sont affectés, notre cerveau compris. Lorsqu'il y a une inflammation, notre barrière hémato-encéphalique au niveau du cerveau est altérée et laisse passer les macrophages, ces cellules de l'immunité activées et présentes dans le sang. Cette intrusion des macrophages va essentiellement modifier la synthèse de la sérotonine.

L'inflammation favorise la synthèse de neurotoxiques

Une inflammation a le même effet : l'inflammation détourne le L-tryptophane de sa fonction première de synthèse de la sérotonine, et fait synthétiser à la place un acide neurotoxique qui détruit les neurones, plus exactement les connexions entre les cellules neuronales, entraînant une raréfaction de l'interaction des neurones entre eux.

Ce phénomène, tel que la neurobiologie l'interprète aujourd'hui, va provoquer une cascade d'événements qui vont être responsables de maladies psychiques et d'addictions à des substances toxiques.

● Le dysfonctionnement du microbiote pourrait être à l'origine des maladies mentales

La destruction du microbiote d'une souris à sa naissance affecte le développement de son cerveau.

Peut-on restaurer un développement normal et homogène du cerveau d'une souris et à quel moment ?

Sur des souriceaux privés de microbiote à leur naissance, des chercheurs ont réintroduit le microbiote par des probiotiques à plusieurs moments de leur développement :

- Si le microbiote est réintroduit pendant une période comprise entre sa naissance et son adolescence, le développement du comportement du rongeur

est normal, avec de bonnes réactions d'évitement, indispensables à la protection de l'espèce.

- Si le microbiote est réintroduit à l'âge adulte, le rongeur a un comportement inadapté, il est insensible au stress et compromet sa survie.

L'emballement du microbiote suite au stress pourrait provoquer des maladies mentales

Cette expérience permet de mieux comprendre comment les choses ont pu s'organiser en matière d'évolution. Notre microbiote a certainement contribué à la préservation de l'espèce humaine mais avec ses défauts et ses dysfonctionnements. C'est le cas par exemple quand la réaction à un stress provoque un emballement aux effets délétères qui pourrait expliquer l'émergence de maladies mentales.

En tout cas il s'agit là d'une hypothèse intéressante parmi d'autres qui pourrait expliquer la genèse des maladies mentales.

● Recherche de liens entre microbiote et schizophrénie

Le nombre de recherches est insuffisant

Les recherches même récentes sur le sujet sont insuffisamment nombreuses pour permettre d'affirmer qu'il existe un lien fort entre microbiote et émergence d'une maladie comme la schizophrénie. Néanmoins un certain nombre d'hypothèses peuvent être formulées.

Les taux d'anticorps sont plus élevés

Les patients souffrant de schizophrénie ont des taux plus élevés de certains anticorps dirigés contre certaines bactéries du microbiote, à la différence des sujets contrôle ne souffrant pas de la maladie.

Les taux d'inflammation du tube digestif sont plus élevés

Les patients souffrant de schizophrénie présentent une anomalie de fonctionnement du tube digestif avec plus de colite, d'entérite et de gastrite.

Les taux de maladies auto-immunes sont plus élevés

Les patients souffrant de schizophrénie ont plus de maladies auto-immunes, non seulement chez les malades, mais chez leurs parents et leurs enfants. Ce qui voudrait dire que l'héritage se partagerait entre transfert de gènes et transfert de microbiote.

Les taux d'anticorps sont plus élevés dans le cerveau

On trouve plus d'anticorps anti-cellules cérébrales chez les patients souffrant de schizophrénie. Or nous avons vu que les maladies auto-immunes se caractérisent par l'attaque de nos propres cellules par nos cellules de l'immunité. Nos cellules de l'immunité sont activées par le biais de cellules macrophages, des lymphocytes qui vont synthétiser les anticorps, et se diriger contre tous nos organes. Certains anticorps se dirigent contre nos cellules cérébrales et nos neurones en particulier. C'est ce qu'on appelle une encéphalite auto-immune lorsque la réaction est aigüe.

Ces encéphalites auto-immunes, très rares, présentent les symptômes de la schizophrénie. Lorsque des personnes développent de façon immédiate des anticorps anti NNPA, les premiers symptômes sont, comme pour la schizophrénie, des phénomènes hallucinatoires, des phénomènes délirants, et des syndromes dissociatifs.

Ce constat est étrange : cette maladie auto-immune produit des anticorps dont les symptômes miment exactement ceux de la schizophrénie. Le traitement de ces encéphalites auto-immunes n'est pas les antipsychotiques mais les immunodépresseurs qui réduisent immédiatement les symptômes.

Il existe un certain nombre d'histoires de patients qui ont présenté des encéphalites auto-immunes mais qui n'ont pas été reconnues comme telles. Ils ont été pris en charge comme n'importe quelle personne souffrant de schizophrénie avec des antipsychotiques et on a donc validé le diagnostic de schizophrénie résistante alors que c'était une maladie auto-immune.

Ces cas restent exceptionnels, les traitements immunodépresseurs permettront très rarement de guérir les symptômes de schizophrénie, mais ils permettent de réfléchir à des mécanismes pouvant aussi mettre en jeu l'immunité dans le champ de la schizophrénie. Cependant Il s'agit d'un phénomène très rare qui ne concerne qu'une dizaine de cas décrits en France.

Des cas d'intolérance au gluten sont inexpliqués

Les patients souffrant de schizophrénie peuvent présenter une intolérance au gluten alors que l'intolérance au gluten n'a a priori rien à voir avec la schizophrénie. Il s'agit là d'une forme différente de l'allergie classique avec la présence d'anticorps assez spécifiques, on n'est pas dans la maladie cœliaque.

Lorsqu'on retrouve une intolérance au gluten chez des personnes souffrant de schizophrénie mais ne souffrant pas de maladie cœliaque, elles présentent une intolérance un peu particulière au gluten qu'on ne sait pas encore interpréter aujourd'hui.

Le taux de cellules immunitaires est plus élevé dans le tube digestif

En 2012 une vaste étude a porté sur plusieurs milliers de patients. Son but était de comparer les effets de différents antipsychotiques chez des patients qui souffraient de schizophrénie présentant des symptômes analogues. Le sang avait été prélevé et congelé pour constituer une banque de données pouvant servir à une recherche ultérieure.

Les chercheurs ont ressorti ces tubes de sang de la glace et ont mesuré la présence d'anticorps anti-gliadine qui caractérisent cette sensibilité particulière au gluten. Le résultat a été que 23% des patients possédaient ces anticorps contre 3% de la population générale. Ainsi chez un certain nombre de malades, il y a une surreprésentation de ces anticorps anti-gliadine responsables de cette intolérance un peu particulière au gluten.

Des cas de sensibilité au lait existent

Les patients souffrant de schizophrénie peuvent présenter une intolérance au lait. On retrouve également des anticorps anti-caséine donc contre les protéines du lait.

● Recherche de liens entre microbiote et dépression

Deux sous-familles de bactéries sont plus présentes chez les personnes souffrant de dépression

Pas encore réalisées pour la schizophrénie, on dispose de plus de données pour la dépression grâce à des études d'associations. Ces études cherchent à déterminer si les personnes souffrant de dépression ont un microbiote différent de celui de la population générale. Ces travaux montrent que 2 catégories de familles de bactéries, Oscillibacter et Alistipes de la famille des Bacteroidetes, sont davantage présentes chez les sujets qui souffrent de dépression

Deux sous-familles de bactéries sont plus présentes chez les personnes souffrant de fatigue chronique

Ce qui est intéressant, c'est que les 2 sous-familles précédentes sont aussi davantage présentes chez les personnes qui souffrent du syndrome de fatigue chronique. Ces personnes souffrent en permanence de fatigue sans autre symptôme dépressif. Ce n'est pas une dépression et on ne sait pas comment les soigner.

Que peut-on faire de cette similitude sur le plan du microbiote entre dépression et syndrome de fatigue ? Absolument rien, sinon observer cette occurrence...

Une sous-famille de bactéries est moins présente chez les personnes souffrant de forte dépression

Dans le cas de dépression, on observe également la diminution d'une autre sous-famille, un Bacterium. Tous les Bacterium sont des bactéries à effet positif qui doivent être présentes et préservées car elles ont un rôle positif dans les interactions de symbiose avec notre organisme. Des auteurs ont remarqué que ces bactéries étaient diminuées chez les personnes qui souffraient des formes les plus sévères de la dépression. Mais il ne s'agit là que de travaux uniques menés par une équipe japonaise.

Un séquencement ADN de bactéries est différencié chez des personnes souffrant de dépression

Un autre travail a concerné spécifiquement les bactéries d'intérêt, c'est-à-dire celles les bactéries qui sont bonnes pour notre microbiote. On prélève le microbiote dans les selles et on extrait la séquence génétique des bactéries présentes pour les catégoriser. C'est comme si on faisait l'analyse ADN de l'être humain sauf qu'il s'agit là de ses bactéries.

On remarque une différence significative entre les différentes bactéries présentes dans le tube digestif de personnes déprimées et celles de la population générale. Le microbiote des patients déprimés n'est pas le même que celui de la population contrôle.

● Recherche de liens entre microbiote et alcool

Une expérimentation est menée lors d'un sevrage à l'alcool

Un groupe de recherche belge s'intéresse spécifiquement au lien entre la dépendance à l'alcool et le microbiote. Ce groupe commence à publier un grand nombre de travaux avec des

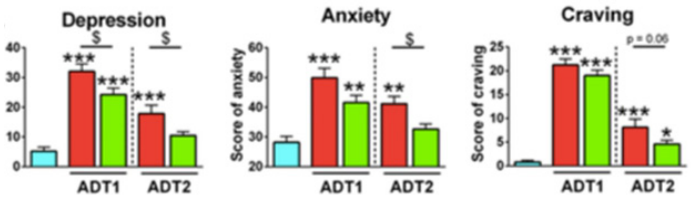
résultats qui commencent à être particulièrement intéressants. Ils se sont intéressés à 60 personnes dépendantes à l'alcool et ont mesuré chez elles un certain nombre de facteurs et les ont comparés à des sujets de contrôle sains.

Ils ont analysé le microbiote de ces personnes d'abord à leur admission en hospitalisation pour un sevrage alcoolique, puis à l'issue de leur sevrage 3 semaines plus tard. La prise en charge du sevrage de patients fortement dépendants de l'alcool nécessite leur hospitalisation car l'arrêt brutal de l'alcool peut déclencher une crise prolongée d'épilepsie qui peut entraîner la mort. On met donc en place un traitement essentiellement à base de vasodiazepine pour prévenir ces effets et on hydrate fortement

Sur le schéma suivant sont représentés la sévérité des symptômes dépressifs (Depression), la sévérité des symptômes anxieux (Anxiety), et la sévérité de l'envie d'alcool (Craving).

En bleu (1ère colonne) sont représentés les sujets contrôle (CT) sans symptôme de dépression, sans symptôme de d'anxiété, sans envie d'alcool.

En rouge, (2ème et 4ème colonne), sont représentés les sujets qui sont dépendants à l'alcool et qui ont une anomalie de la perméabilité de la barrière digestive. C'est chez ces sujets-là que l'effet de l'alcool a été le plus délétère au niveau du tube digestif puisqu'il



a détruit pour partie le fonctionnement de la barrière digestive et on peut aujourd'hui le mesurer facilement.

En vert, (3ème et 5ème colonne) sont représentés les sujets qui sont dépendants à l'alcool et qui ont une barrière digestive qui fonctionne normalement.

Un lien direct est établi entre le microbiote, l'altération de la barrière digestive et la maladie alcoolique

Au moment de leur admission (ADT1) les symptômes sont élevés. À l'issue de leurs 3 semaines d'admission (ADT2), les symptômes sont encore présents mais on constate que tous les patients qui avaient au départ une barrière digestive détruite ont conservé des symptômes dépressifs bien plus élevés que ceux qui avaient une barrière digestive normale, et bien entendu toujours supérieure et de loin aux sujets de contrôle.

Cette équipe a mis en évidence la corrélation entre la perméabilité intestinale et le degré des symptômes liés à l'abus d'alcool : état dépressif, anxiété et besoin d'alcool.

Les patients qui ont une altération de la barrière digestive ont perdu les bonnes bactéries dans leur microbiote. Ce sont eux qui éprouvent le plus de difficultés avec l'alcool. Tant que l'envie d'alcool ne s'éteint pas, c'est la rechute assurée.

Ce travail montre bien le lien direct entre microbiote, altération de la barrière digestive et maladie alcoolique.

● L'activation inflammatoire est un lien possible entre microbiote et schizophrénie

Pour faire le lien entre microbiote et schizophrénie de quels éléments dispose-t-on ? On n'en dispose que d'un seul, le phénomène de translocation bactérienne déjà vu. Lorsque la barrière digestive a été altérée, des fragments de bactéries passent dans le sang et activent la cascade inflammatoire : l'augmentation du nombre de fragments bactériens provoque plus d'activation de l'inflammation, entraînant plus d'activation de nos macrophages, entraînant plus d'activateurs vrais qui transfèrent cette information inflammatoire au niveau du système nerveux central.

Les chercheurs ont mesuré ces marqueurs de bactéries et ont observé que ces marqueurs étaient bien plus présents chez les sujets souffrant de schizophrénie que chez les sujets contrôle, alors qu'ils étaient présents de la même façon chez les sujets souffrant d'un trouble bipolaire.

Ceci fait qu'aujourd'hui l'hypothèse inflammatoire doit être sérieusement explorée pour expliquer la schizophrénie

● Peut-on agir sur le mental par le microbiote ?

Puisque l'enjeu aujourd'hui est de considérer que le microbiote peut jouer un rôle important dans les maladies mentales, quelle stratégie thérapeutique peut-on envisager pour agir sur le microbiote ?

Des souris soumises au stress adoptent un comportement inadapté

Voici un travail de laboratoire réalisé sur des rongeurs. Dès leur naissance, on soumet des rongeurs à des facteurs de stress importants : on les expose au jour et à la nuit de façon aléatoire, on modifie la place de leur cage, on change leur partenaire, etc. Exposés à ces facteurs de

stress, ils adoptent un comportement de type « schizophrénique » pour simplifier : ils explorent sans cesse leur cage, ils se lèvent sur leurs pattes arrière, soit des comportements répétitifs totalement inadaptés pour un rongeur. Il s'agit d'un comportement stéréotypé anormal lié au stress.

Un probiotique corrige le comportement de souris stressées

Lorsque ces rongeurs stressés au comportement inadapté ingèrent du BB536, le probiotique Bifidobacterium longum, leurs comportements inadaptés se réduisent tout de suite et de manière significative, avec un effet bref d'une trentaine de minutes pour une seule prise. Cependant ce résultat est important car on a réussi à modifier de façon significative le comportement inadapté de ce rongeur en lui donnant un probiotique. Parallèlement on obtient un effet de diminution du cortisol dans leur sang.

Pour l'homme, il existe peu d'avancées pour soigner la schizophrénie par microbiote

Qu'est-ce qui est fait chez l'homme à partir de ces observations ? Dans le champ de la schizophrénie, il n'y a pratiquement rien.

Une étude sur quelques sujets rapportée par un groupe japonais en 2015 s'est intéressée à l'effet des régimes sans gluten chez des malades. Quelques améliorations des symptômes ont été obtenues, mais comme il ne s'agissait que de quelques situations cliniques, il est impossible d'en tirer une quelconque conclusion.

Une autre étude a consisté à utiliser un antibiotique, la Minocycline, pour traiter un certain nombre de maladies bactériennes. Il est aussi utilisé à faible dose pour traiter l'acné car il a dans ce cas un effet anti-inflammatoire. Une équipe s'est intéressée à la Minocycline en particulier pour les patients souffrant de maladies psychiques à formes déficitaires et résistantes aux traitements. Les formes déficitaires se manifestent par un repli sur soi et non pas par des phénomènes hallucinatoires et délirants.

Les résultats obtenus ayant été aléatoires, ces quelques données ne permettent pas d'entrevoir sur le plan clinique le moindre effet intéressant de cette molécule anti-inflammatoire.

Sur le site américain qui centralise toutes les études en cours, on s'aperçoit qu'il n'y a que 4 études en cours qui concernent la schizophrénie et le microbiote. Par comparaison, si on tape sur ce site le mot « schizophrénie » on obtient 80000 études contre 4 ! Peu d'études donc !

Un site américain informe sur toutes les recherches en cours et empêche la tricherie

Un site américain recueille toutes les études en cours pour l'homme. C'est un site sur lequel les chercheurs du monde entier ont pris l'habitude de déclarer leurs études, ce qu'ils font exactement et quels résultats ils attendent. Ce site contribue à réduire une tricherie qui contamine la science. Un certain nombre de résultats scientifiques publiés sont faux.

Une recherche publiée récemment par une équipe de Corée du sud consacrée au transfert de l'ADN humain vers d'autres espèces pour favoriser le clonage, avait des résultats faux, fabriqués de toute pièce.

La logique est simple. Plus on a de résultats prodigieux, plus on attire des financiers, plus on dispose d'argent pour faire sa recherche, et plus on est valorisé sur le plan international. Tout cela attise le phénomène de tricherie.

Ainsi, quand vous publiez vos travaux, tous les autres scientifiques ou ceux qui relisent vos travaux avant de les publier, vont sur ce site et vérifient si vous avez bien suivi votre plan initial.

Pour l'homme, il existe une avancée prometteuse pour soigner la dépression par microbiote

En ce qui concerne la dépression, les recherches sont plus avancées. Des auteurs se sont véritablement intéressés à l'action sur le microbiote pour prendre en charge la dépression.

Notamment une équipe iranienne a publié ses travaux dans une très bonne revue internationale en 2016. Elle a donné 3 probiotiques du commerce à des malades qui souffraient de dépression sans rien leur donner d'autre. La moitié des malades l'a reçue, l'autre non.

Il s'agit d'un essai clinique standard que l'on applique lorsqu'on veut contrôler l'effet d'une stratégie thérapeutique. La difficulté pour nous est que cet essai qui consiste à ne rien faire sur 20 patients est possible en Iran mais est interdite en France. Ici on n'a pas le droit de prendre une moitié des malades et d'inscrire « rien » pour désigner la prise en charge thérapeutique. Ceci est interdit par les comités de protection des personnes. On est obligé d'opérer un contrôle actif, ce qui complique les choses. Les Iraniens peuvent donc explorer véritablement ce que fait le probiotique.

Les résultats de l'expérimentation montrent que les scores de la dépression chutent de façon majeure dans le groupe des patients qui ont reçu les 3 probiotiques. De plus ils ont moins de sensibilité

de l'insuline au glucose et moins de protéines de l'inflammation dans leur sang, donc moins de réaction inflammatoire et moins de symptômes dépressifs.

Donc il s'agit là vraiment d'un des premiers travaux intéressants qui montre l'intérêt des probiotiques dans la prise en charge de la dépression. Mais pour le moment il ne s'agit que d'une étude sur 40 personnes qu'il faudra bien entendu pouvoir répliquer.

● En conclusion...

Pouvoir soigner les maladies psychiques en agissant sur le microbiote constituerait bien sûr un immense progrès. La tolérance aux prébiotiques et aux probiotiques est globalement excellente et nettement supérieure aux antipsychotiques.

C'est le moment de réfléchir aux voies d'exploration et d'action sur le microbiote tant par le biais des probiotiques et éventuellement des prébiotiques pour voir s'il peut y avoir un effet et un impact sur la maladie psychique.

Il faut également développer à tout prix une réflexion autour de l'impact de l'intervention sur les microbiotes pour voir si on peut éventuellement compter sur une prise en charge des symptômes de la schizophrénie.

Comme la schizophrénie et la dépression sont des maladies hétérogènes, peut-être alors pourrons-nous définir des sous-groupes de ces maladies mentales, chaque sous-groupe pouvant être accessible à des traitements différents ?

Ce serait une nouvelle façon de structurer et d'organiser le soin.

● Questions de l'assistance

On entend beaucoup parler de cures probiotiques, sont-elles vraiment utiles ?

Nous avons vu plus haut qu'en l'état actuel des recherches scientifiques, nous connaissons peu l'effet des probiotiques. Même si on commence à découvrir les liens entre le microbiote et tout un tas de maladies, il est bien trop tôt aujourd'hui pour dire quel type de probiotique il faut prendre pour soigner tel type de symptôme ou tel type de maladie. On n'en sait absolument rien, il n'existe aujourd'hui aucun argument scientifique suffisamment fort pour étayer ces affirmations.

Par contre on utilise la greffe de microbiote. Elle consiste à détruire complètement un microbiote par un cocktail d'antibiotiques pendant plusieurs semaines chez une personne mise à l'isolement et à laquelle on va injecter des selles d'un sujet sain. On lui reconstitue ainsi un autre microbiote. Cette greffe fécale est utilisée pour deux maladies. La première est une maladie infectieuse gravissime du tube digestif due à la présence d'un germe particulièrement toxique et résistant aux antibiotiques. La seconde est une forme de leucémie aigüe où le microbiote est en cause.

Les nombreuses recherches lancées actuellement devraient faire évoluer les connaissances sur ce sujet dans les prochaines années.

Les médicaments administrés pour soigner les maladies psychiques ont-ils un effet sur le microbiote ?

Les anxiolytiques n'ont aucun effet sur le microbiote, les benzodiazépines non plus, les antipsychotiques non plus, les antidépresseurs oui, de façon indirecte car on a découvert récemment qu'ils étaient anti-inflammatoires. En fait il s'agit plutôt d'une redécouverte car un des premiers antidépresseurs, l'isoniazide, a été découvert par hasard en 1954 par des Suisses. Ils se sont aperçus que leurs tuberculeux soignés avec cette molécule présentaient des états d'exaltation inattendus. Après en avoir parlé à leurs collègues psychiatres, le premier antidépresseur était né !

Un certain nombre d'antidépresseurs utilisés ont des propriétés anti-inflammatoires. Mais ceci illustre le fait qu'on ne connaît qu'imparfaitement tous les effets des molécules. Par exemple un antidépresseur aura un effet thérapeutique sur une personne alors que le même antidépresseur n'en aura pas ou aura plutôt un effet anti-inflammatoire sur une autre. Cette variabilité est certainement due à la compréhension incomplète de ces médicaments.

Pourrait-on effectuer sur l'homme l'expérience des rongeurs dont on modifie le microbiote ?

Non absolument pas, car s'il y a un impact majeur sur le rongeur, il peut y en avoir un sur l'homme, donc on ne mettra jamais un homme en danger.

Quel est le délai d'action sur un microbiote ?

C'est encore trop tôt pour répondre, car une action peut porter sur des sous-familles du microbiote que l'on connait mal aujourd'hui.

Actuellement un laboratoire fait beaucoup de promotion pour une collection de probiotiques, qu'en pensez-vous ?

Aujourd'hui il est bien difficile de savoir aujourd'hui quels sont les probiotiques vraiment intéressants,

quels sont ceux qui sont totalement dénués de risques par rapport à ceux qui potentiellement exposent à des risques. Même s'il n'y a pas d'effet indésirable, ce n'est pas rien d'agir sur un microbiote façonné par la nature depuis des centaines de milliers d'années et déjà bien affecté par l'alimentation actuelle.

Le jus de pomme apporte-t-il la même quantité de pectine qu'une pomme ?

Non, car une grande partie de la pectine est éliminée lors de la fabrication du jus. Un excès de pectine, même s'il n'est pas dangereux, est mal toléré et provoque des flatulences ou des diarrhées. Il est encore trop tôt pour lui attribuer des propriétés thérapeutiques majeures. C'est comme pour tous les médicaments, il est important de savoir où l'on va et ce que l'on fait. Vu l'insuffisance de données sur le sujet, il est raisonnable d'appliquer ce principe de précaution pour sa propre santé, à savoir ne pas risquer d'être affecté par une maladie grave et invalidante. Mais c'est le choix de chacun...

Est-il bon de prendre de l'ultra levure après une infection ?

L'ultra-levure peut-être un substitut intéressant pour se prémunir de la destruction du microbiote dès le début de la cure d'antibiotiques. Cependant attention, il est contre indiqué en cas de perfusion et chez les sujets immuno-déprimés.

Le microbiote est-il différent selon que l'on est carnivore ou végétarien ? Y-a-t'il une incidence sur les maladies ?

On n'a pas de données certaines, mais des hypothèses intéressantes concernant la maladie mentale. Lorsqu'on souffre de maladies mentales sévères comme la bipolarité ou la schizophrénie, la prise alimentaire est dégradée : irrégulière, trop carnée, chargée en glucides et en graisses. Il faut favoriser un meilleur équilibre alimentaire avec trois repas quotidiens adaptés avec un repas du matin le plus chargé en graisses et en glucides et avec un repas du soir le moins chargé en graisses et en glucides, et avec une consommation essentielle de fruits et de légumes. Même s'il ne règle pas tous les problèmes, un bon régime alimentaire et régulier est primordial.

Une prise de somnifères de longue durée a-t-elle une influence sur le microbiote ?

Non, car la plupart des somnifères sont des benzodiazépines qui n'interfèrent pas avec le microbiote.

Cependant il s'agit là d'un vrai problème de santé publique. Prendre des benzodiazépines fait naître une dépendance qui s'installe en 4 semaines. D'autre part, selon des études encore à confirmer, cette prise régulière de benzodiazépines pourrait être à l'origine de maladies neurodégénératives.

Comment conserver un bon microbiote ?

Le premier facteur est une alimentation régulière, riche en fibres, le deuxième facteur est une activité physique régulière. Par exemple pour un sujet sain marcher 3 fois par semaine pendant une demi-heure réduit le stress de façon majeure et induirait une diminution des marqueurs de l'inflammation. Même si ce n'est pas facile, il faut tout faire pour encourager les personnes souffrant de troubles psychiques à avoir une activité physique.

Le message suivant est à faire passer à destination de toutes les personnes souffrant de schizophrénie :

Il faut savoir que toutes les données actuelles montrent qu'une alimentation adaptée, l'arrêt de la consommation de tabac et d'alcool et une activité physique régulière augmentent l'espérance de vie de façon manifeste et significative.

(Transcription de la conférence : Gérard Delmas)

Mieux communiquer avec son proche bipolaire

Avec le soutien de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Les variations d'humeur et les comportements excessifs, voire les éléments agressifs chez un proche vivant avec des troubles bipolaires peuvent être extrêmement déstabilisants pour l'entourage avec de nombreuses conséquences sur l'équilibre familial. L'attitude pour y faire face est complexe et n'est pas toujours évidente à trouver. En outre, il n'est pas aisé de différencier les manifestations de la maladie et les réactions « normales » aux évènements quotidiens.

Une meilleure compréhension des troubles et la mise en place d'une communication adaptée peuvent permettre de faire face un peu plus sereinement aux conséquences de la maladie, améliorer la relation et se préserver. Cela peut notamment jouer un rôle dans la prévention des rechutes.

CONTENU

- Les troubles bipolaires.
- Communication et troubles bipolaires.
- Les bases d'une communication efficace.
- Adapter la communication en fonction des difficultés.
- Comportement à adopter en cas de crise.
- Communication lors des intervalles libres et prévention des rechutes.

Des mises en situation pourront être proposées par les animateurs.

OBJECTIFS

- Acquérir des connaissances sur les troubles bipolaires et les déficits spécifiques du traitement des informations qui peuvent entraîner des difficultés de communication.
- Développer des moyens de faire face à ces difficultés afin de prévenir les rechutes, améliorer la relation et se préserver.

PUBLIC CONCERNE

Entourage proche de personnes vivant avec des troubles bipolaires.
12 participants maximum

Dates jeudi 3 mai et vendredi 4 mai de 9h 30 à 17h
Lieu : maison des associations 2 rue des Corrroyeurs Dijon
Inscriptions par mail : 21@unafam.org ou par téléphone : 03 80 49 78 45
Attention le nombre de participants est limité à 12
Inscription obligatoire (formation gratuite)

Bulletin d'inscription "Formation sur les troubles psychiques"
(à adresser à UNAFAM 21, boite K4, 2 rue des Corroyeurs 21000 DIJON ou par mail : 21@unafam.org)

Nom : ……..Prénom : ……
Adresse : ……
CP : …… Ville : ……..
Tél. : …… e-mail : ……
…….
Je m'inscris aux journées de formation qui auront lieu les : **jeudi 3 et vendredi 4 mai 2018 de 9h 30 à 17h**
A : maison des associations 2 avenue des Corroyeurs 21000 DIJON
Je suis en activité professionnelle : OUI NON (rayer la mention inutile)

Les séjours Répit

Les fiches d'inscription et éléments d'information sur les séjours sont téléchargeables sur notre site **www.falret.org**
Des aides financières existent pour profiter de ces séjours, notamment grâce à nos partenariats.

Des aides financières -jusqu'à 40 % du prix du séjour- sont possibles sous conditions de ressources (quotient familial < 900 €).

Puy-de-Dôme, dans le Domaine Le Cezallier à Ardes sur Couze (63420), Village vacances géré par Vacances Pour Tous.
Accès : navette prévue depuis la gare de Clermont-Ferrand jusqu'au Domaine.
Coût du séjour : 600 €* (tout compris hors frais de transport)

Nombre de participants
24 personnes (réparties en 3 groupes) par séjour

* par personne pour une semaine en pension complète en chambre individuelle ou double pour les couples.
Ce coût peut être partiellement pris en charge par différents organismes.

Suis-je concerné(e) par les séjours RéPit ?

Vous vous occupez d'un proche présentant un trouble psychique (dépression, bipolarité, schizophrénie, TOC, troubles alimentaires…) et vous le soutenez activement.

Vous vous sentez parfois en difficulté dans cette relation, vous vous posez de nombreuses questions sur votre rôle, son avenir et le vôtre.

Le séjour Répit a été créé en 2009 à la demande de personnes partageant cette expérience au quotidien de la maladie d'un proche.

Ce programme sur 8 jours vous offre l'opportunité de bénéficier d'un véritable moment de répit, de retrouver espoir et confiance, d'acquérir de nouveaux savoir-faire pour améliorer la relation avec votre proche et mieux l'accompagner : prendre soin de vous pour prendre soin de lui.

Une parenthèse dans le quotidien pour trouver la force et l'énergie de continuer à avancer

Souffler en vous accordant du temps pour prendre soin de vous et vous détendre

Rencontrer et échanger avec des personnes qui vivent les mêmes difficultés que vous, dans la bienveillance, sans culpabilité ni jugement

Vous former avec des animateurs professionnels et partager vos connaissances avec vos pairs lors d'atelier de réflexion

Vous détendre grâce aux ateliers corporels et aux loisirs proposés

Sortir du quotidien, vous évader pendant 8 jours

Du 7 au 14 juille t 2018

Rhône, dans le Domaine des Hautannes à St Germain au Mont d'Or (69650), Village vacances géré par VTF.
Accès : navette prévue depuis la gare de Lyon Part-Dieu jusqu'au Domaine.
Coût du séjour : 650 €* (tout compris hors frais de transport)
Du 8 au 15 septembre 2018

Inauguration de la résidence accueil à Saint Apollinaire (21)

L'inauguration de la résidence accueil, rue Tabourot des Accords à Saint Apollinaire, a eu lieu le 19 mars 2018 en présence du député **Rémy Delatt**e, du maire de la commune **Jean-François Dodet**, du président de Villéo **Marcel Elias**, du président de la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté **Michel Martin**, **Francis Jan** président d'Espérance, **Marie-Noëlle et Jean Besançon** des Invités au festin ainsi que **quelques résidents**.

de gauche à droite ; Marcel Elias, Michel Martin, Jean-François Dodet, Rémy Delatte

Francis Jan

Marie-Noëlle Besançon

l'architecte de la résidence : Cédric Le Saulnier

UN NUMÉRO À RETENIR

Lorsque les familles sont confrontées à des problèmes aigus avec leur proche (situation tendue, approche de crise par exemple), il est nécessaire de trouver une écoute, une esquisse de solution.

Alors n'hésitez pas à contacter l'UNAFAM 21, ou, si le problème se pose pendant la nuit, si la situation vous paraît grave, si elle semble présenter un caractère d'urgence, vous pouvez vous adresser 24h/24h au service d'Accueil du CH La Chartreuse, à savoir :

03 80 42 48 23

LE GROUPE DE PAROLE DU DOCTEUR WALLENHORST À SEMUR-EN-AUXOIS

Nous invitons une nouvelle fois les membres et sympathisants de notre association dans le nord de la Côte-d'Or à participer au Groupe de Parole du Docteur Wallenhorst au Centre Hospitalier de Semur-en-Auxois.

Prochaines réunions(de 14h à 16h) :

- vendredi 13 avril 2018
- vendredi 4 mai 2018
- vendredi 1er juin 2018
- vendredi 29 juin 2018

GROUPES DE PAROLE 2018

GROUPE 1 LUNDI 14H 30- 16H 30 Mme ELBACHIR 06 30 53 75 40 MAISON DES ASSOCIATIONS	GROUPE 2 LUNDI 18H- 20H Mme BERT 06 01 75 72 79 CHARTREUSE Salle Frêne	GROUPE 3 MARDI 15H – 17 H Mme JOLY 06 87 34 92 49 MAISON DES ASSOCIATIONS	GROUPE 4 LUNDI 18H – 20H Mme BERT 06 01 75 72 79 UDAF 14 rue Nodot	GROUPE 5 MARDI 18H 30 – 20H 30 Mme VIVIN 06 66 58 66 67 MAISON DES ASSOCIATIONS
22 JANVIER	8 JANVIER	9 JANVIER	22 JANVIER	23 JANVIER
26 FEVRIER	5 FEVRIER	6 FEVRIER		27 FEVRIER
19 MARS	5 MARS	6 MARS	19 MARS	20 MARS
23 AVRIL	Mardi 3 AVRIL	24 AVRIL		24 AVRIL
28 MAI	14 MAI	15 MAI	28 MAI	29 MAI
25 JUIN	11 JUIN	5 JUIN		26 JUIN

Coordonnateur : M Gremaux 06 76 87 37 06 C Anglade 03 80 67 10 46	Coordonnateur : M Parisot 03 80 28 98 35 06 62 87 55 11	Coordonnateur : C Pascaud 06 81 22 41 12	Coordonnateur : G Vidiani 03 80 56 65 53	Coordonnateur : S Millot 06 42 57 84 48

CALENDRIER PREVISIONNEL 2018

Réunions des familles - Conférences :

- samedi 13 janvier matin
- mars (SISM) : 12 au 25 mars
- samedi 26 mai
- samedi 22 septembre
- samedi 24 novembre

Réunions détente :

Après-midi champêtre : juin
Repas : samedi 1er décembre 2018

Bureau le mercredi (14 h à 16h) à la Chartreuse :

- 24 janvier salle Tulipier
- 7 mars salle Frêne
- 2 mai salle Frêne
- 13 juin salle Tulipier
- 12 septembre salle Frêne
- 24 octobre salle Frêne
- 12 décembre salle Frêne

« Même si la maladie n'exclut pas l'intelligence, la créativité et parfois le génie, en général, la schizophrénie, c'est d'abord de la souffrance… Bien que psychiatre, je n'ai jamais rencontré de fous, seulement des personnes touchées par diverses maladies psychiques. Et je n'ai jamais rencontré de personne atteinte de schizophrénie qui n'ait pas immensément souffert…

Parmi les multiples leçons que j'ai retiré de mon expérience, la plus marquante, c'est que l'humanité persiste toujours sous la maladie, c'est que les besoins de la personne malade restent les besoins de tout être humain. Même lorsqu'on délire, même lorsqu'on sent son être partir dans tous les sens, même lorsqu'on se voit faire n'importe quoi, qu'on entend des voix, même dans ces moments, on reste infiniment sensible à toute forme de douceur, de gentillesse, d'écoute, de bienveillance, de confiance. Même dans les pires moments de ce qui ressemble, de l'extérieur, à la folie, on a besoin de tout cela. Ne jamais l'oublier : lorsque nos proches (ou nos patients, si on est soignant) nous déconcertent, nous épuisent, nous font peur, même lorsqu'il nous semble qu'ils sont devenus complètement fous, ils restent totalement et absolument sensibles à nos attitudes.»

Christophe André
Médecin psychiatre à l'hôpital Sainte Anne, à Paris

Introduction de la traduction française du livre d'Arnild Lauveng « demain, j'étais folle »
Edition AUTREMENT

Version informatique du lien
Pour ceux d'entre vous qui ont une adresse internet, nous vous proposons l'envoi du lien par courriel à la place de l'envoi par courrier postal.
Si vous préférez la version internet, merci de nous le signaler à : 21@unafam.org

BULLETIN D'ADHÉSION 2018

À retourner accompagné de votre chèque à : Unafam – 12, Villa Compoint – 75017 Paris

Unafam

Adhérer à l'Unafam, c'est aider les familles à aider les malades psychiques !

☐ OUI, **je choisis d'adhérer pour soutenir le combat de l'Unafam.**

	Cotisation	
☐ Foyer non imposable	14 €	*Joindre un justificatif*
☐ Adhérent actif	63 €	*Si vous payez un impôt sur le revenu, le reçu fiscal que vous recevrez vous permettra de bénéficier d'une réduction d'impôt de 66 % de votre adhésion. Chaque membre bénéficie du même accueil mais peut choisir de contribuer à hauteur différente aux actions de l'UNAFAM et de la délégation dont il dépend.*
☐ Adhérent souscripteur	100 €	
☐ Adhérent donateur	250 €	
☐ Adhérent bienfaiteur	400 €	

DÉDUCTION FISCALE 66% (Voyez au verso)

Les adhérents reçoivent la revue trimestrielle *Un Autre Regard.*

Votre carte d'adhérent et votre reçu fiscal, si vous êtes imposable, vous seront adressés dès réception de votre bulletin.

Date..... /..... /.....

SIGNATURE ▶

☐ M. ☐ Mme ☐ Mlle BA2018

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

.....

☐☐☐☐☐ Ville .....
Code postal

Date de naissance : .....

Téléphone :.....

E-mail : .....

☐ Je souhaite recevoir la Lettre de la Présidente (lettre interne mensuelle envoyée par e-mail)

☐ Je souhaite recevoir en toute confidentialité la documentation legs en faveur de l'Unafam

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné à la gestion de la liste des adhérents. Les destinataires sont l'UDAF (Union Départementale des Associations Familiales) et l'Unafam. Conformément à la loi "Informatique et Libertés" du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition des