



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le ventre, notre deuxième cerveau

L'abondance alimentaire qui caractérise la période de Noël est une bonne occasion de rappeler que notre tube digestif ne sert pas seulement à digérer ce que nous mangeons. Il s'agit plutôt d'un système d'une stupéfiante complexité qui exerce une grande influence sur le fonctionnement de l'ensemble de notre corps.

DIGESTION AUTONOME

Une particularité du système digestif est qu'il peut compter sur la présence d'un système nerveux qui lui est propre, entièrement dédié à contrôler les sécrétions et les mouvements nécessaires à la progression des aliments de l'estomac jusqu'à l'anus. La taille de ce système nerveux qu'on appelle entérique est tout simplement renversante : à lui seul, il contient entre 200 et 600 millions de neurones, soit autant que l'ensemble de notre moelle épinière! Cette concentration impressionnante de neurones fait en sorte que le ventre est maintenant considéré comme notre «deuxième cerveau», un système autonome capable de contrôler efficacement le processus de digestion¹.

La présence d'un système nerveux indépendant ne signifie cependant pas que le tube digestif est isolé du reste du corps; bien au contraire, les neurones entériques sont constamment en contact avec le cerveau principal et le fonctionnement combiné de ces deux systèmes nerveux permet au corps d'être constamment informé de tout ce qui se déroule le long du système digestif.

Cette supervision est très importante, car l'intestin est en contact direct avec le monde extérieur et est donc particulièrement susceptible aux agressions extérieures (bactéries, virus, toxines) ainsi qu'à des déséquilibres dans la composition de la flore microbienne intestinale. Pour maintenir le fonctionnement harmonieux du tube digestif, deux cerveaux ne sont donc pas de trop!

ÉMOTIONS INTESTINALES

La communication entre le système digestif et le cerveau fait aussi en sorte que les événements qui se déroulent pendant la digestion peuvent influencer l'humeur et les émotions. L'exemple le plus commun de cette interaction est sans doute le sentiment de satiété provoqué par la distension des parois de l'estomac suite à un repas copieux : les nombreux nerfs présents dans la paroi activent une région bien précise du cerveau, lui signalant qu'il faut cesser de manger pour éviter une surcharge d'aliments. En réponse, le cerveau provoque une perte d'appétit qui met fin au repas. Bien qu'il soit possible d'ignorer ces signaux et de manger plus que la quantité «permise» par notre cerveau (à Noël, par exemple!), même les plus gourmands évitent de trop souvent



PHOTO FOTOLIA

■ **Durant la période des Fêtes, il est particulièrement difficile de contrôler notre appétit en écoutant notre cerveau digestif.**

répéter ces excès de table, car le malaise qui leur est associé est fort désagréable et peut complètement gâcher le plaisir procuré par un bon repas.

Un autre facteur qui décourage la répétition d'expériences digestives désagréables est que nous formons des mémoires de ces événements. Par exemple, si l'ingestion d'un aliment provoque une nausée ou des vomissements, le signal émis par le système nerveux digestif est stocké par le cerveau, qui conserve précieusement le souvenir des odeurs, du goût et des sensations physiques provoqués par cet épisode. Cette mémoire est tellement efficace que le simple fait de voir une image ou sentir une odeur qui rappelle cet aliment suffit très souvent à

reproduire la sensation désagréable qu'il avait précédemment provoquée (haut-le-cœur ou douleur abdominale, par exemple).

La mémoire digestive ne se limite cependant pas aux expériences négatives! En cette période des fêtes, si le simple fait de sentir l'odeur de la dinde ou des tourtières vous met l'eau à la bouche, ces sensations positives sont elles aussi dues à votre «cerveau digestif» qui se souvient du plaisir associé à ces repas. Comme on le dit souvent, certaines émotions sont ressenties au plus profond de nos entrailles!

1. Mayer EA. Gut feelings: the emerging biology of gut-brain communication. *Nat. Rev. Neurosci.* 2011; 12: 453-466.

RECETTE ANTICANCER

POULET AU CARI À LA THAÏLANDAISE

4 portions

500 g	(1 lb) de cuisses de poulet, désossées
1 c. à c.	(1 c. à thé) de sel
	Huile végétale
2	échalotes grises, émincées
1	gousse d'ail, hachée
1 c. à s.	de poudre de cari
80 ml	(1/3 tasse) d'eau
1 c. à s	de citronnelle, hachée
2	oignons moyens, en gros cubes
400 g	(2 tasses) de patates douces, en gros cubes
80 ml	(1/3 tasse) de lait de coco
1 c. à s.	de fécule de maïs, délayée dans un peu d'eau
4	portions de riz, cuit
	Basilic frais, émincé
	Quelques gouttes de jus de citron, fraîchement pressé

- Découper le poulet en gros morceaux de 1 cm (1/2 po) environ. Saler, couvrir et laisser mariner environ 1 h dans le réfrigérateur.
- Faire revenir les échalotes et l'ail dans l'huile très chaude environ 1 min. Ajouter le poulet et la moitié du cari et cuire de 2 à 3 min.
- Ajouter l'eau et la citronnelle et cuire 15 min à feu moyen.
- Ajouter les oignons et les patates douces. Quand la volaille est cuite, ajouter le reste de cari, le lait de coco et la fécule de maïs.
- Servir le poulet avec le riz, garnir de basilic et arroser de jus de citron.

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H 30
DIFFICULTÉ : MOYEN

MARLENE GAGNON, ENSEIGNANTE À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC

Tiré du livre :

