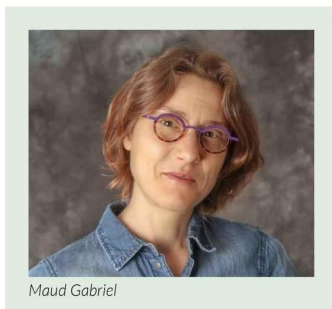


**PARCOURS DE PATIENT**

# Maud a guéri de l'anorexie et de la dépression en chouchoutant son microbiote

« L'anorexie et la dépression, ce n'est pas seulement dans la tête. C'est aussi, parfois, dans le ventre ! » Maud Gabriel a souffert d'anorexie mentale restrictive et de dépression résistante pendant 25 ans avant de découvrir enfin « l'axe intestin-cerveau » : cet axe découvert en 2004 qui atteste de liens biochimiques forts entre maladies psychiatriques et maladies gastro-intestinales. Après plusieurs décennies d'errance thérapeutique, le recours à un bilan Proteomis, à la micronutrition, à un régime pauvre en FODMAPs et l'arrêt du sucre et des laitages lui ont permis de réparer ses intestins.... Et d'éviter une issue que d'aucuns lui prédisaient comme fatale !



Maud Gabriel

« Celui qui n'a pas le ventre en ordre pense de travers », disait le père fondateur du taoïsme, Lao Tseu. Ce sage Chinois contemporain de Confucius aurait-il compris, dès le VI<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ, ce que la science contemporaine du microbiote vient de prouver ces vingt dernières années ? Pour Maud Gabriel, cette jeune femme renfermée à qui les médecins avaient diagnostiqué, dès l'enfance, des troubles du spectre autistique et une forme de dépression résistante, c'est une véritable certitude !

Son enfer a commencé à l'âge de 11 ans... suite à une grosse gastroentérite. La préadolescente, tourmentée et coutumière de l'autoutilisation, devient peu à peu en proie à des troubles du comportement alimentaire.

## Une prise en charge défaillante

« Après cette grippe intestinale qui m'avait littéralement vidée, je me suis sentie légère physiquement et psychologiquement et j'ai commencé à entendre une petite voix qui me disait de me priver de tout un tas de choses », explique-t-elle. Dès lors, Maud diminue ses rations alimentaires, jusqu'à ne plus rien pouvoir avaler, sur fond de dépression profonde ! Deux ans plus tard, la jeune fille, méconnaissable, a perdu plus de 10 kilos.

À 13 ans, Maud n'a plus le goût de vivre et fait une tentative de suicide : elle avale une boîte de Lexomil et est hospitalisée en pédiatrie pour soigner son anorexie. « Ils n'étaient pas du tout équipés pour prendre en charge les personnes atteintes d'anorexie mentale », se souvient-elle. Une fois le nombre de kilos fatidique regagnés, on m'a laissée sortir sans qu'aucun travail psychologique n'ait été engagé ! » Résultat, Maud sera hospitalisée trois fois, à un an d'intervalle, sans que jamais son problème d'anorexie ne soit véritablement réglé. Un chemin qui, irrémédiablement, la mène, à l'âge de 17 ans, à attenter une nouvelle fois à sa vie : « J'avais avalé de l'eau de javel et, dans un ultime appel au secours, j'ai téléphoné

à ma mère pour lui dire adieu ! » Maud, sauvée in extremis, se voit hospitalisée dans un CHU départemental, en psychiatrie cette fois : « Là, j'ai véritablement connu l'enfer ! »

## L'enfer de la psychiatrie

La jeune femme qui, du haut de ses 35 kilos pour 1,54 m, n'est plus que l'ombre d'elle-même, passe six semaines en cellule d'internement : « J'étais dans une pièce éclairée nuit et jour, sans eau, et un autre malade me faisait des gestes obscènes ; j'ai véritablement basculé dans la folie ! » Maud ressort de l'hôpital « lobotomisée » ! Une fois encore, les psychiatres ne se sont intéressés qu'à sa prise de poids et aucun travail psychologique n'a été entrepris. Rincée, Maud passe des semaines à pleurer sur son lit : « J'avais encore moins envie de vivre qu'auparavant et ma mère a donc désespérément cherché un autre centre où j'ai été hospitalisée pour troubles du comportement alimentaire et dépression. » Maud, à qui l'on a prescrit toutes sortes de médicaments anxiolytiques et anti-dépresseurs, oscille alors sans cesse entre brèves périodes de « rémission » et nouvelles hospitalisations, sans que jamais on ne s'attaque au fond du problème qui la ronge.



En 2013, à l'âge de 35 ans, elle se fait opérer des dents de sagesse et d'un hallux valgus (une déviation douloureuse de la base du gros orteil). Pour supporter la douleur, on lui prescrit des anti-inflammatoires qui, couplés aux fortes doses d'anti-dépresseurs et de Lexomil qui lui ont été prescrites, constituent un cocktail détonnant : Maud souffre de troubles digestifs importants qui ne tardent pas à se transformer en rectocolite hémorragique (une maladie inflammatoire du gros intestin).

## Stop au gluten et aux laitages

**A**près une semaine de diarrhées aigües, Maud est conduite aux urgences hospitalières en état d'hyponatrémie (une chute drastique du taux de sodium dans le sang entraînant des nausées, des œdèmes et des symptômes psychiatriques) à 119 nmol par litre de sang (le taux minimal étant fixé à 135 nmol/l). Pour toute réponse médicale, elle se voit menacée d'internement psychiatrique ! « J'avais des douleurs digestives horribles, tellement intenses que, contre toute attente et pour la première fois, cela a fait passer la souffrance psychique au second plan ! » Maud n'est pas prise au sérieux par le corps médical qui lui assène que ses douleurs sont « dans sa tête », mais la jeune femme commence à

se documenter par elle-même sur l'intestin : « J'ai découvert des choses assez prometteuses dans l'objectif de soulager mes symptômes digestifs dont le régime sans FODMAPs<sup>1</sup> développé par Sue Shepard et préconisé pour soulager les symptômes du syndrome de l'intestin irritable. »

Pour réapprendre à manger et soulager son intestin, la jeune trentenaire décide de consulter un diététicien : « Je lui ai parlé de mes douleurs et de mes antécédents anorexiques et il m'a assuré pouvoir résoudre mes problèmes digestifs en trois mois ! » Le diététicien invite sa patiente à arrêter le gluten et les laitages. « Cela m'a paru difficile dans un premier temps, mais j'avais tellement mal que je l'ai fait et, au bout de cinq jours, le brouillard mental s'est dissipé ! » À partir de ce moment-là, Maud regagne le niveau de conscience et la force nécessaire pour s'en sortir sur tous les plans.

## Sérotonine et dopamine produites dans les intestins

« Au niveau psychique, les choses s'étaient apaisées mais, au niveau digestif, c'était plus compliqué, car le changement d'alimentation ne fait pas tout pour résorber l'inflammation ! » Maud suit le programme alimentaire de son diététicien à la lettre, mais elle souffre en revanche

toujours de diarrhées qui rendent compliquée sa reprise de poids.

La jeune femme commence alors à s'intéresser à la naturopathie, à la phytothérapie et à la micronutrition : elle dévore les travaux de Natacha Campbell, initiatrice du régime GAPS<sup>2</sup>, riche en glucosamine, collagène et chondroïtine tendant à réharmoniser la communication entre le système nerveux entérique et le cerveau.

Elle y découvre également l'existence du fameux « axe intestin-cerveau »<sup>3</sup>. Découvert en 2004, cet axe atteste de liens biochimiques forts entre maladies psychiatriques ou neurodégénératives et maladies gastro-intestinales : « La moitié de la dopamine et jusqu'à 80 % de la sérotonine, les deux principaux neurotransmetteurs impliqués dans l'humeur, sont produits dans l'intestin. La dépression, les troubles bipolaires, les maladies neurodégénératives, le syndrome de fatigue chronique, les troubles du comportement alimentaire, certains troubles du spectre autistique, ont donc en commun un écosystème intestinal perturbé ! », explique-t-elle.

Dans le même temps, Maud fait la rencontre de Laurent Roche, un professeur de naturopathie qui lui propose un bilan Proteomis. Cette série de tests pratiqués sur le sérum sanguin analyse une cinquantaine de protéines présentes dans le sang, analysées séparément par des réactifs. Partant du postulat que les protéines sanguines (les protéomes) sont comme des mémoires biologiques de l'organisme, il permet un bilan personnalisé donnant un éclairage sur les accidents de santé marquants de notre vie, et l'ensemble de nos grandes tendances réactionnelles : dysfonctions organiques hormonales (foie, reins, surrénales, thyroïde...), métabolismes perturbés (allergies, résistance à l'insuline...) ou même perturbations psychiques. Avec ce

## Quid de l'anorexie mentale restrictive ?

Survenant le plus souvent à la puberté, l'anorexie mentale constitue l'un des troubles psychiatriques les plus graves. Essentiellement féminin, il se déclenche généralement entre 14 et 17 ans et se définit par une peur majeure de grossir ou un refus total de s'alimenter. Souvent déclenchée par un choc psychologique, la maladie implique

une prise en charge globale des symptômes de l'anorexie qui bien souvent cachent une dépression majeure. Que ce soit en ambulatoire ou en hospitalisation, une équipe pluridisciplinaire est nécessaire à la guérison. On estime aujourd'hui que 50% des patients pris en charge à l'adolescence en guérissent et que 5 % en décèdent.

1. Le régime pauvre en FODMAPs vise à limiter les aliments contenant des glucides ou sucres dits « fermentescibles » comme les oignons, l'ail, les petits pois, les champignons, les pommes, les cerises, les pêches, les poires, le lait de vache, les yaourts, le blé, la seigle, l'orge, le sirop de maïs, le miel...  
2. Il préconise notamment l'éviction de nombreux aliments comme les produits céréaliers, les légumes secs, maïs aussi, le gluten, les produits laitiers et enfin les glucides raffinés.  
3. Notamment étayé dans cette étude : Mayer, Knight, Mazmanian et al., « Gut Microbes and the Brain: Paradigm Shift in Neuroscience. », *J Neurosci*, vol. 34, no 46, 2014, p. 15490-15496 (PMID 25392516, PMCID 4228144, DOI 10.1523/JNEUROSCI.3299-14.2014)

bilan, Laurent Roche peut définir le protocole adéquat pour réparer ses intestins.

## La micronutrition à la rescousse

« Magnésium, vitamine D, oméga-3, glutamine, curcuma et boswellia, homéopathie et bouillon d'os permirent d'éteindre l'incendie et de restaurer l'intégrité de la barrière intestinale en seulement deux semaines ! », résume Maud. C'est donc la micronutrition, qui, en restaurant un bon métabolisme des vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels et polyphénols, lui a permis de retrouver ses capacités d'assimilation et de reprendre du poids ! « En France, déplore la jeune femme, ces examens sont peu remboursés et souvent considérés comme superflus alors que la littérature scientifique montre toute leur importance dans de nombreux troubles et dans la plupart des maladies de civilisation. » Et d'ajouter : « Chez les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire chroniques, le système digestif est bien souvent irrité et la muqueuse intestinale est atrophiée. Le microbiote intestinal avec ces quelque cent mille milliards de bactéries dont dépend notre état d'eubiose (symbiose) ou de dysbiose (déséquilibre de l'écosystème bactérien) de notre « second cerveau » semble donc déterminant en santé mentale ! »

Il n'en faut pas plus à Maud pour se passionner pour la naturopathie. L'ancienne commerçante décide de se reconvertir et de se former pour pouvoir, à son tour, aider les personnes en souffrance, et notamment de troubles digestifs. Après son cursus de naturopathie entamé en 2014, elle se spécialise en phytothérapie et étudie 3 ans à l'Ecole des plantes médicinales de Lyon. Elle passe aussi des certifications en micronutrition et, alors que ses problèmes d'anorexie semblent enfin

stabilisés, décide de se sevrer des antidépresseurs et anxiolytiques qu'elle prend depuis des années.

Si le sevrage du Lexomil s'avère particulièrement difficile, Maud trouve également une grande aide dans le sport : « Après des années de troubles alimentaires, je souffrais d'un manque de tonicité musculaire. Je me suis donc inscrite à une salle de sport et, progressivement, le sport qui m'a permis de fabriquer des endorphines, est devenu un élément essentiel à mon équilibre. Je le pratique tous les jours à raison de 45 minutes quotidiennes. »

## La reconversion et feuille de route

Dans le même temps, la naturopathe, micro-nutritionniste et phytothérapeute certifiée commence à exercer. Elle consulte d'abord en visio, mais le bouche-à-oreille lui amenant toujours davantage de patients, Maud ne tarde pas à s'établir en cabinet à Lyon. Elle en est aujourd'hui persuadée : « Corps et esprit font partie d'une même entité qu'il convient d'harmoniser de manière holistique. Et quand la santé digestive va, tout va ! » Pour Maud, celle-ci commence par la bouche avec la mastication, « seule étape de la digestion que nous contrôlons. Je propose ensuite, avant d'envisager la prise de compléments alimentaires ou le recours à la phytothérapie, d'opter pour une alimentation de qualité, bio si possible ; de consommer des portions généreuses de végétaux source de polyphénols qui protègent les acides gras de l'oxydation ; de pratiquer une

activité physique régulière, de veiller à un sommeil de qualité et de s'octroyer des moments de détente. »

Viennent ensuite les suppléments micro-nutritionnels qui, idéalement, s'appuient sur des bilans individualisés. « Certains questionnaires, comme ceux proposés par les Laboratoires COPMED, permettent d'orienter les conseils lorsque la réalisation des bilans n'est pas possible. Je propose des associations d'actifs pour optimiser la synergie et ne pas engendrer de déséquilibre micro-nutritionnel : j'affectionne particulièrement le magnésium dont l'assimilation est favorisée lorsqu'il est associé à la vitamine D ; le bouillon d'os, élixir de santé cher à Natasha Campbell et dont l'intérêt thérapeutique est majeur ; les acides gras oméga-3 pour leur puissante action anti-inflammatoire, en particulier sur la sphère cérébrale et l'optimisation de la fluidité membranaire (ne pas hésiter à consommer jusqu'à 300 g de petits poissons gras par semaine ou, quand ce n'est pas possible, prendre des compléments alimentaires). »

Enfin, Maud préconise les plantes adaptogènes qui aident l'organisme à gérer le stress, en réduisant le taux d'adrénaline et de cortisol : « des plantes telles que l'ashwagandha pour le soutien thyroïdien ou l'éleuthérocoque pour favoriser la récupération physique, constituent une réponse de choix en phytothérapie chaque fois que l'on souhaite régénérer ou revitaliser suite à des sollicitations extrêmes. »

Clélia Fortier



**Pour aller plus loin**

Maud Gabriel, avec Dimitri Jacques, *Parle à mon ventre, ma tête est malade - Le rôle du microbiote intestinal dans la santé mentale*, éditions Grancher, mars 2022, 15€

En Maud' Naturo, le site de naturopathie de Maud Gabriel : <https://www.en-maud-naturo.fr/>