



L'anorexie, les états anxieux ou dépressifs, ce n'est pas seulement dans la tête. C'est aussi, parfois, dans le ventre.

Les psychothérapies successives, pas plus que les changements d'antidépresseurs, n'y feront quoi que ce soit. C'est ailleurs qu'il faut chercher. Mais, qui penserait à une intolérance alimentaire ? Or, c'est un fait : des bactéries intestinales et des aliments non reconnus peuvent perturber le fonctionnement du cerveau, entraîner des troubles du comportement et de l'humeur, bloquer les signaux de faim ou de satiété. Et ces manifestations s'estompent voire disparaissent lorsqu'on s'occupe enfin de l'intestin.

C'est ce qu'a vécu Maud Gabriel, qui nous livre ici son véritable parcours du combattant, de l'absence de soins adaptés à la compréhension de l'origine de ses troubles et sa lente reconstruction. Et c'est ce que Dimitri Jacques nous aide à comprendre en analysant les liens entre l'écosystème intestinal et la sphère cérébrale.

Mais si la science a fait un spectaculaire bond en avant à ce sujet en apportant un nouvel éclairage sur les maladies mentales, les soins proposés aux malades ont encore du mal à suivre dans les hôpitaux comme dans les cabinets. Puisse ce témoignage faire évoluer les pratiques et les esprits.

Maud Gabriel est naturopathe herbaliste et micronutritionniste à Lyon. Son témoignage met en lumière l'interconnexion entre l'intestin et le cerveau.

Dimitri Jacques est psychonutritionniste et journaliste scientifique. Il se consacre à l'étude des écosystèmes microbiens et de l'axe intestin-cerveau. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le sujet.

ÉDITIONS GRANCHER
www.grancher.com

Crédits : © stock.adobe.com
Conception : © Aurélie Pello



15 €

Maud GABRIEL &
Dimitri JACQUES

Maud GABRIEL &
Dimitri JACQUES

Préface du Dr Roger MUSSI

PARLE À MON VENTRE MA TÊTE EST MALADE



GRANCHER