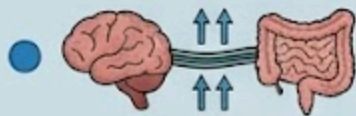


— CHECKLIST —

Soutenir son axe intestin-cerveau

L'Éveil Mental · levelmental.fr

LES 4 VOIES DE COMMUNICATION (ce qui relie ton ventre à ta tête)



→ **Voie nerveuse** – le nerf vague, câble direct (≈80 % des signaux remontent du ventre vers le cerveau)



Cortex Préfrontal par stabilisé, Amygdale calme



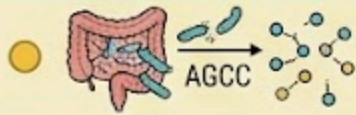
→ **Voie hormonale** – l'axe du stress (cortisol) : le stress perturbe l'intestin, et inversement

Axe Stress (Cortisol) modulé



→ **Voie immunitaire** – l'inflammation intestinale peut atteindre le cerveau et peser sur l'humeur

Intestin intègre, barrière robuste



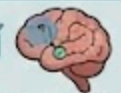
→ **Voie chimique** – les bactéries fabriquent des molécules (acides gras à chaîne courte)

AGCC (AGCC) modulent CPF



1• Diversifier l'assiette ★★★★★

Protocole express



- fibres (légumes, fruits, légumineuses) + fermentés (yaourt, kéfir, choucroute, kimchi)

mPFC renforcé par microbiote varié



2• Réduire le stress chronique ★★★★★

Protocole express



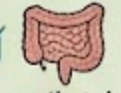
- respiration, marche, pauses (le cortisol abîme la paroi intestinale)

Cortisol faible, paroi intestinale saine



3• Prioriser le sommeil ★★★★★

Protocole express



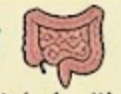
- le microbiote suit un rythme jour/nuit

Sommeil stable, rythme microbiote



4• Bouger régulièrement ★★

Protocole express



- l'activité modérée = microbiote plus varié

Activité régulière, microbiote varié



5• Limiter les perturbateurs ★★

Protocole express



- antibiotiques non nécessaires, ultra-transformés, excès d'alcool

Limite transformés, barrière CPF renforcée

À RETENIR

Le microbiote module l'humeur, il ne l'explique pas à lui seul. Aucun probiotique n'est validé comme traitement. En cas de trouble, ces leviers s'ajoutent à un suivi médical, ils ne le remplacent pas.