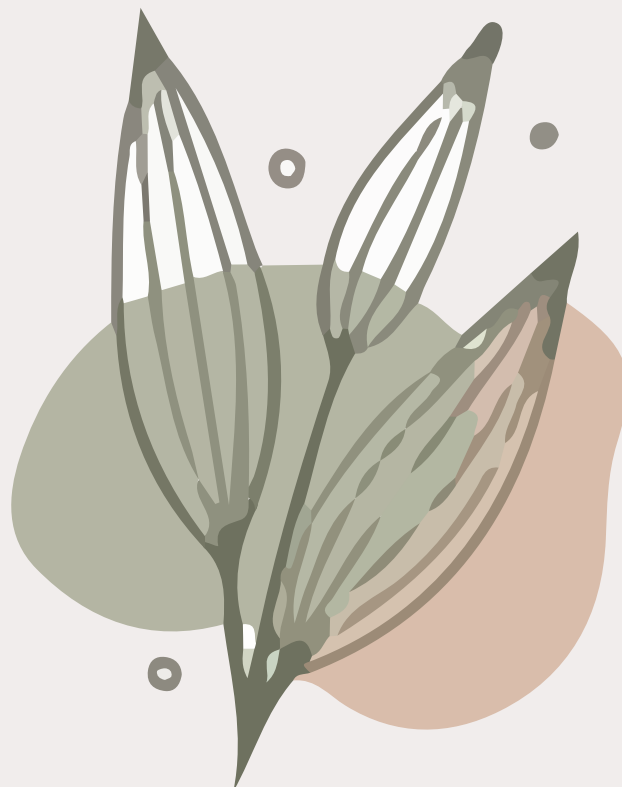




GUIDE OFFERT

Anxiété, stress, dépression — et si c'était physique ?

Ce qu'on a rarement cherché avant de te prescrire ton traitement.



Pourquoi ce guide

Tu prends un anxiolytique ou un antidépresseur depuis des mois — peut-être des années. Ou tu vis avec une anxiété permanente qu'on t'a dit être « psychologique ». Ou un stress chronique qu'on prend rarement au sérieux. Ou une dépression que rien ne soulève vraiment.

Peut-être que tu n'es pas « dépressif ». Peut-être que tu n'es pas « anxieux de nature ». Peut-être que ton corps essaie de te dire quelque chose — et qu'on a rarement écouté.

Quel que soit ton cas, ce guide va te montrer pourquoi ton anxiété a peut-être une cause physique — et pourquoi on l'a rarement cherchée.

Ce que tu vas découvrir

Pourquoi certains mécanismes physiques peuvent produire de l'anxiété...

CAUSE PSYCHOLOGIQUE

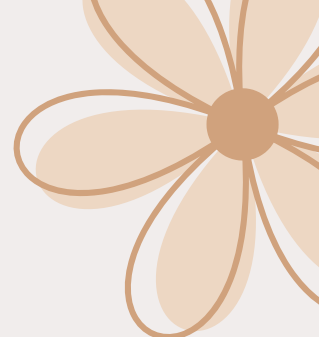
Des chiffres qu'on ne t'a probablement jamais montrés Le cercle vicieux complet : stress cortisol intestin inflammation cerveau anxiété

Ce guide est un révélateur.

Son rôle : t'expliquer ce qu'on n'a pas pris le temps de regarder, te faire comprendre ce qui se passe réellement dans ton corps, et te donner les clés pour avoir la justesse de remettre en cause un « c'est dans votre tête », « c'est le stress » ou « on ne sait pas » comme réponse.



Ce qu'on a rarement cherché avant de te prescrire ton traitement



Ce qui va t'étonner :

Ton anxiété n'est peut-être pas qu'un problème psychologique.

Ton stress chronique n'est peut-être pas qu'un problème de gestion émotionnelle.

Ta dépression n'est pas un défaut de caractère.

Ton insomnie n'est peut-être pas qu'un problème de sommeil.

Ton brouillard mental n'est peut-être pas qu'un problème de concentration.

Ton irritabilité N'est peut-être pas qu'un problème de tempérament.

Ce sont des symptômes d'un dérèglement physiologique qu'on a rarement investigué.

Ce dérèglement a des causes précises — intestinales, inflammatoires, hormonales, carencielles. Et dans les prochaines pages, tu vas comprendre lesquelles.





Ton cerveau ne fabrique pas l'anxiété tout seul

On t'a appris que l'anxiété, c'est « dans la tête ». Que c'est une question de pensées, d'émotions, de vécu. Que si tu es anxieux, c'est parce que tu « stresses trop ».

La réalité scientifique raconte une tout autre histoire.

95%
ton intestin

200 M
(2ème cerveau)

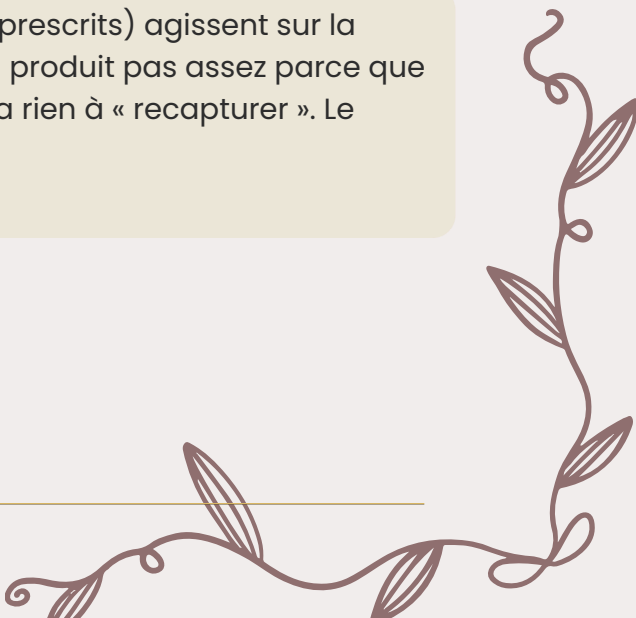
100%
de la sérotonine
cérébrale dépend
du tryptophane
absorbé par
ton intestin

Quand ton intestin dysfonctionne, deux choses se passent simultanément :

1. L'inflammation intestinale envoie des signaux pro-inflammatoires au cerveau via le nerf vague. Ton cerveau reçoit un message d'alerte permanent — et il répond par de l'anxiété.
2. Le tryptophane — l'unique matière première de la sérotonine cérébrale — est détourné vers une voie inflammatoire (la voie des kynurénines) au lieu d'être utilisé par ton cerveau. Résultat : moins de sérotonine, plus de métabolites neurotoxiques.

**Un intestin qui dysfonctionne = un cerveau en sous-alimentation de sérotonine.
L'anxiété n'est pas toujours la cause — souvent, c'est un symptôme.**

Le savais-tu ? Les ISRS (antidépresseurs les plus prescrits) agissent sur la recapture de la sérotonine. Mais si ton corps n'en produit pas assez parce que ton intestin ne fournit pas le tryptophane — il n'y a rien à « recapter ». Le médicament n'agit pas sur la cause de fond.



qu'on regarde trop peu

Le nerf vague est le plus long nerf crânien de ton corps. Il relie ton intestin à ton cerveau en permanence. C'est un câble bidirectionnel — mais pas équilibré.

80%

des fibres du nerf vague sont **afférentes** : elles vont de l'intestin vers le cerveau. Seulement 20% font le trajet inverse.

Autrement dit : 80% du temps, c'est ton intestin qui parle à ton cerveau. Pas l'inverse.

Les études le confirment (Bonaz et al., Frontiers in Neuroscience, 2018) : la communication intestin-cerveau domine massivement la communication cerveau-intestin. Ton ventre envoie des ordres. Ton cerveau obéit.

Ce que ça change à tout

Quand on te dit que c'est « psycho-somatique » — que ton stress crée tes symptômes physiques — on inverse souvent le sens de la flèche.

Ce n'est pas psycho-somatique.

C'est somato-psychique.

Souvent, c'est ton corps qui influence ton cerveau — pas seulement l'inverse.

Le nerf vague transmet en permanence des informations sur l'état de ton microbiote, le niveau d'inflammation intestinale, la production de neurotransmetteurs, et le statut immunitaire de ta muqueuse. Quand ces signaux sont altérés, ton cerveau reçoit un message de danger permanent. Et il répond par ce que tu ressens : anxiété, hypervigilance, insomnie, irritabilité.



Le savais-tu ? La stimulation du nerf vague est désormais utilisée comme traitement de la dépression résistante aux médicaments (approuvée par la FDA). Même la médecine conventionnelle reconnaît que ce nerf joue un rôle central dans la santé mentale — mais on regarde trop peu ce qui l'active à la source : ton intestin.



Quand ton corps est en feu, ton cerveau aussi

L'inflammation, ce n'est pas juste une cheville gonflée ou une fièvre. Il existe une forme d'inflammation silencieuse — chronique, de bas grade — qui circule dans tout ton corps sans que tu la sentes. Et elle a un effet dévastateur sur ton cerveau.

Quand des cytokines pro-inflammatoires (TNF-, IL-6, IL-1) traversent la barrière

hémato-encéphalique, elles activent les cellules immunitaires du cerveau — la microglie. Cette neuroinflammation produit des effets que tu connais bien :

- **Anxiété sans déclencheur identifiable**
- **Brouillard mental, difficulté à se concentrer**
- **Fatigue que le sommeil ne répare pas**
- **Irritabilité disproportionnée**
- **Humeur dépressive, perte de motivation**
- **Troubles du sommeil**

Ce qu'on traite souvent comme un problème psychologique est souvent un problème inflammatoire. Les symptômes sont identiques. La cause est radicalement différente.

D'où vient cette inflammation ? Des intestins :

- Un intestin perméable qui laisse passer des endotoxines bactériennes (LPS) dans le sang
- Une dysbiose qui entretient une réaction immunitaire permanente
- Une alimentation pro-inflammatoire qui agresse la muqueuse
- Des infections chroniques intestinales non détectées
- Un stress chronique qui altère la barrière et maintient le cortisol élevé

Le savais-tu ? Une étude publiée dans JAMA Psychiatry a montré que les patients souffrant de dépression majeure avaient des niveaux de neuroinflammation significativement plus élevés que les sujets sains — mesurés par imagerie cérébrale (PET scan).

Les carences invisibles

Avant de te prescrire un anxiolytique, est-ce qu'on t'a dosé ton magnésium intra-érythrocytaire ? Ta vitamine B6 ? Ton zinc sérique ? Ta ferritine ? Ton ratio oméga 6/oméga 3 ?

Probablement pas. Et pourtant, **chacune de ces carences peut à elle seule produire des symptômes identiques à un trouble anxieux ou dépressif.**

Magnésium

Cofacteur de 300+ réactions enzymatiques. Régule le GABA (neurotransmetteur inhibiteur) et module l'axe HPA. Un déficit = hyperexcitabilité neuronale, anxiété, crampes, insomnie.

Vitamine B6

Indispensable à la synthèse de la sérotonine, du GABA et de la dopamine. Sans B6, ton cerveau ne peut pas fabriquer ses neurotransmetteurs « calmants ».

Zinc

Modulateur du système glutamatergique et du récepteur NMDA. Un déficit est associé à l'anxiété, la dépression et l'irritabilité.

Fer (ferritine)

Transport de l'oxygène au cerveau et cofacteur de la synthèse de dopamine. Une ferritine basse (même « dans les normes ») = fatigue, anxiété, brouillard mental.

Oméga 3 (EPA/DHA)

Composants structurels des membranes neuronales. Anti-inflammatoires majeurs. Un déficit = neuroinflammation, rigidité membranaire, altération de la neurotransmission.

**Un bilan standard ne dose pas ces marqueurs.
Des millions de personnes reçoivent un diagnostic
psychiatrique**

CARENCES RAREMENT IDENTIFIÉES

Ton intestin, premier suspect

On vient de voir que l'intestin communique avec le cerveau. Maintenant, regardons ce qui se passe quand l'intestin lui-même est malade.

1. La dysbiose — ton écosystème interne en déséquilibre

100 000 milliards de bactéries vivent dans ton intestin. Quand cet écosystème se déséquilibre — antibiotiques, stress chronique, alimentation appauvrie, infections — on parle de dysbiose.

Les conséquences directes sur ton cerveau : production, altéréeDes neurotransmetteurs (sérotonine, GABA, dopamine), augmentation des métabolites toxiques, activation immunitaire chronique, et communication perturbée via le nerf vague.

2. La perméabilité intestinale — ton filtre qui lâche

La paroi de ton intestin est composée d'une seule couche de cellules, maintenues par des jonctions serrées. Ce filtre décide ce qui entre dans ton sang et ce qui reste dehors.

Quand les jonctions se relâchent, des fragments bactériens (LPS), des protéines alimentaires non digérées et des toxines passent dans ta circulation. Ton système immunitaire déclenche une réponse inflammatoire. Pas ponctuelle. **Chronique.**

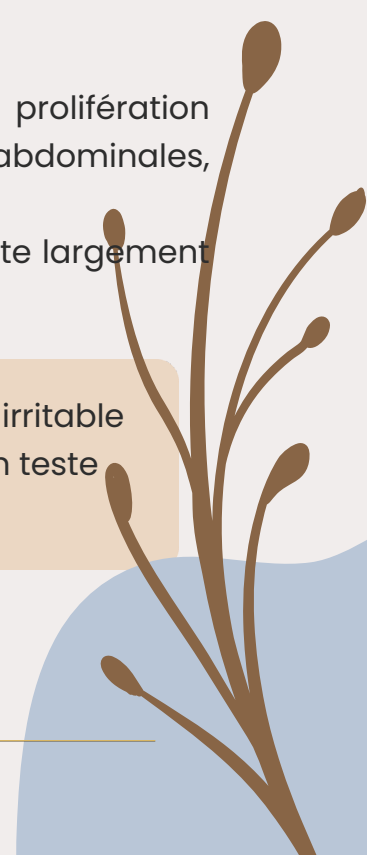
Et cette inflammation circule jusqu'à ton cerveau.

3. Le SIBO — le diagnostic fantôme

Le SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) est une prolifération bactérienne dans l'intestin grêle. Ballonnements, gaz, douleurs abdominales, mais aussi anxiété, brouillard mental, fatigue.

Le SIBO est rarement testé en pratique courante, et son rôle reste largement méconnu.

Le savais-tu ? Jusqu'à 84% des patients diagnostiqués « côlon irritable » ont un test respiratoire anormal suggérant un SIBO — que l'on teste rarement. (Lin, JAMA, 2004)



Le thermostat cassé

« ~~Tu devrais méditer.~~ » « Fais du yoga. » « Apprends à gérer ton stress. »

Ces conseils partent du principe que ton stress est un problème de gestion émotionnelle. Mais quand ton axe HPA (hypothalamo-hypophyso-surrénalien) est dérégulé, la méditation ne suffit pas. Parce que le problème n'est pas émotionnel — il est biologique.

Comment ça marche (en version simple)

L'axe HPA est ton système de réponse au stress. Quand tu perçois un danger, l'hypothalamus envoie un signal à l'hypophyse, qui envoie un signal aux surrénales, qui libèrent du cortisol. C'est normal. C'est vital.

Le problème, c'est quand ce système reste bloqué en position « ON ».

Ce que fait le cortisol chroniquement élevé :

- Il altère la barrière intestinale perméabilité intestinale
- Il déséquilibre le microbiote dysbiose
- Il supprime le système immunitaire muqueux infections
- récurrentes Il détourne le tryptophane de la sérotonine
- anxiété, dépression

Il réduit le BDNF (facteur neurotrophique) brouillard mental

Il bloque la conversion T4T3 hypothyroïdie fonctionnelle

**« Gérer son stress » ne fonctionne pas quand le thermostat biologique est cassé.
Ce n'est pas un problème de volonté.**

Le savais-tu ? Le cortisol chroniquement élevé peut réduire le volume de l'hippocampe — la zone du cerveau impliquée dans la mémoire et la régulation émotionnelle. C'est mesurable en IRM.

La thyroïde fantôme

Tu ~~as peut être~~ déjà fait doser ta TSH. On t'a dit « c'est normal ». Et l'investigation s'est arrêtée là.

Problème : la TSH seule ne dit presque rien.

L'hypothyroïdie subclinique est une forme de dysfonctionnement thyroïdien où la TSH peut être « dans les normes » du laboratoire, mais où la fonction thyroïdienne est insuffisante pour les besoins de ton corps. Et ses symptômes sont souvent classés « psychiatriques » :

- Anxiété (surtout en cas d'Hashimoto avec phases d'hyperthyroïdie)
- Dépression, apathie, perte de motivation
- Fatigue profonde
- Brouillard mental, difficultés de concentration
- Prise de poids inexplicable
- Frilosité, chute de cheveux, peau sèche

Le bilan standard	Ce qu'il faudrait regarder
TSH seule	TSH + T4L + T3L
—	Anticorps anti-TPO et anti-TG
—	Ratio T3L/T4L (conversion)
—	Iode, sélénium, zinc (cofacteurs)

Le savais-tu ? Hashimoto — la cause auto-immune la plus fréquente d'hypothyroïdie — peut provoquer des épisodes d'anxiété intense et de palpitations, souvent confondus avec des crises de panique. On prescrit des anxiolytiques. On dose rarement les anticorps.



Le cercle vicieux complet

Maintenant, assemble tout ce que tu viens de lire. Ce n'est pas que 6 problèmes séparés. C'est aussi un seul système interconnecté qui s'auto-alimente.

1. Stress chronique

Ton axe HPA s'active. Le cortisol monte et reste élevé.

2. Cortisol élevé

Altère la barrière intestinale, déséquilibre ton microbiote, supprime ton immunité muqueuse.

3. Intestin perméable

Des endotoxines (LPS) passent dans ton sang. Ton système immunitaire déclenche une réponse inflammatoire chronique.

4. Inflammation systémique

Les cytokines pro-inflammatoires atteignent ton cerveau. Neuroinflammation. Le tryptophane est détourné de la sérotonine.

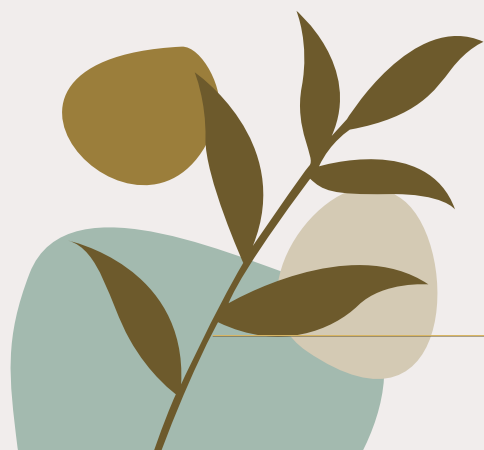
5. Cerveau en sous-régime

Moins de sérotonine, moins de GABA, plus de glutamate. Anxiété, dépression, insomnie, brouillard.

6. Retour à l'étape 1

Le cerveau anxieux renforce le signal de stress. Le cortisol remonte. L'intestin souffre encore plus. La boucle est bouclée.

**Tout est lié. Chaque symptôme alimente le suivant.
Aucun traitement isolé ne peut briser cette boucle.
C'est pour ça que rien n'a marché jusqu'ici.**



Ces chiffres vont t'ouvrir les yeux

95%

Ta sérotonine est fabriquée dans ton intestin. Pas dans ton cerveau. Ton cerveau ne fait que recevoir.

Yano et al., Cell, 2015

80%

Les fibres du nerf vague vont de l'intestin vers le cerveau. Ce n'est pas psycho-somatique. C'est somato-psychique.

Bonazetal., Front Neurosci, 2018

Quasi 0%

Des bilans psychiatriques standard incluent le SIBO, la perméabilité intestinale, la dysbiose ou le ratio Omega 6/3, Ces analyses ne font quasiment jamais partie du parcours conventionnel.

Aucun protocole HAS ne les recommande en routine.

84%

Des patients diagnostiqués du colon irritable ont un SIBO non détecté, On traite le symptôme, on cherche rarement la source.

40%

Des patients dépressifs peuvent présenter une hypothyroïdie. Sup clinique diagnostiquée on traite la dépression, on dose rarement la thyroïde

Hage & Azar, J Thyroid Res, 2012

75%

De la population occidentale a des apports insuffisants en Un minéral directement impliqué dans la régulation de l'anxiété via le GABA,

DiNicolantonio et al., Open Heart, 2018

45%

Des dépressifs, résistants aux antidépresseurs, présentent une inflammation chronique mesurable (CRP élevée), le médicament ne traite pas cette cause.

Raison et al., Trends Immunol, 2006

9 millions

De français — soit plus de 13 % de la population— traités par benzodiazépines (anxiolytiques) en 2004. beaucoup sont au de la durée commandée. On entretient. La dépendance, on chercher rarement la cause.

ANSM, 2025

16 minutes

C'est la durée moyenne d'une consultation chez un médecin généraliste en France. Le temps de renouveler son ordonnance. Pas le temps de chercher pourquoi, tu en as pour besoin.

**Ces chiffres existent dans la littérature scientifique.
Ils restent encore trop peu enseignés dans le cursus
médical.**



Ton corps te parle. Est-ce que tu l'écoutes ?

Coche ce qui te concerne. Sois honnête.

A. Symptômes anxieux classiques

- ☐ Anxiété sans déclencheur clair
- ☐ sensation de danger permanent
- ☐ Crises d'angoisse ou de panique
- ☐ Pensées en boucle, ruminations
- ☐ Tension musculaire chronique (mâchoire, épaules, dos)
- ☐ Difficultés d'endormissement ou réveils nocturnes
- ☐ Irritabilité disproportionnée

B. Signaux physiques souvent ignorés

- ☐ Fatigue chronique que le sommeil ne répare pas
- ☐ Brouillard mental, difficulté de concentration
- ☐ Ballonnements, gaz, troubles digestifs
- ☐ Intolérances alimentaires qui se multiplient
- ☐ Prise ou perte de poids inexplicable
- ☐ Peau réactive (eczéma, acné, rosacée)
- ☐ Frilosité, chute de cheveux, ongles cassants
- ☐ Infections à répétition (ORL, urinaires, mycoses)

C. Signaux d'alerte « ce n'est pas dans ta tête »

- ☐ Ton anxiolytique/antidépresseur ne fonctionne pas(ou plus)
- ☐ Tu es dépendant(e) des médicaments pour te sentir mieux
- ☐ Tes symptômes ont commencé après des antibiotiques, une infection, ou un stress majeur
- ☐ Tu as des symptômes dans plusieurs catégories en même temps
- ☐ On t'a dit « c'est le stress » ou « c'est dans votre tête »
- ☐ Tes bilans sont « normaux » mais tu te sens tout sauf normal(e)

3 items cochés ou plus — surtout dans plusieurs catégories ?

Ton anxiété mérite une investigation fonctionnelle que tu n'as probablement jamais eue.

ATTENTION

Si tu décides d'investiguer les causes physiques de ton anxiété — et tu devrais — sache une chose :

**L'ordre dans lequel tu agis
compte autant que ce que tu fais.**

Voici les erreurs les plus fréquentes — ne fais surtout pas ça :

- Prendre des compléments « anti-stress » sans savoir ce qui est réellement déséquilibré chez toi.
- Arrêter un anxiolytique ou un antidépresseur brutalement parce que tu as compris que le problème est ailleurs.
- Lancer un régime anti-inflammatoire sans avoir investigué la cause de l'inflammation.
- Prendre du magnésium, du zinc, de la B6 « au cas où » sans dosage préalable.
- Copier le protocole de quelqu'un d'autre alors que chaque terrain est unique.
- Traiter l'intestin sans avoir sécurisé les émonctoires.
- Détoxifier avant d'avoir réparé la barrière intestinale.

Un trop grand nombre d'approches sautent ou inversent ces étapes.

Chaque étape sautée ou inversée crée un risque d'aggravation. Ce sujet demande une méthodologie précise — pas de l'à-peu-près. Idéalement, fais-toi accompagner par un professionnel compétent sur le sujet.

Ce document est un guide éducatif. Il ne constitue pas un avis médical