

Je pense que tout individu traverse au moins une fois dans sa vie ce que j'appelle *un goumin pro max* : une forme extrême de chagrin. Le mien a été déclenché par une relation instable.

Il sortait, faisait ce qu'on appelle aujourd'hui "faire la mala". Ces épisodes répétés ont provoqué chez moi un **stress émotionnel chronique**, une **perte d'estime de soi** et même des **symptômes psychosomatiques** comme **l'insomnie** et la **perte d'appétit**.

Ce *goumin* m'a littéralement vidé de mon énergie. Mais paradoxalement, il a aussi été un révélateur. J'ai compris que le véritable antidote n'était pas dans le déni ou la vengeance, mais dans **la reconstruction de l'amour-propre** et la **régulation émotionnelle**.

Aujourd'hui, je crois sincèrement qu'un antidote au chagrin, s'il devait exister, devrait commencer par là, par nous aider à réguler nos émotions pour être en paix avec soi-même et trouver l'épanouissement.

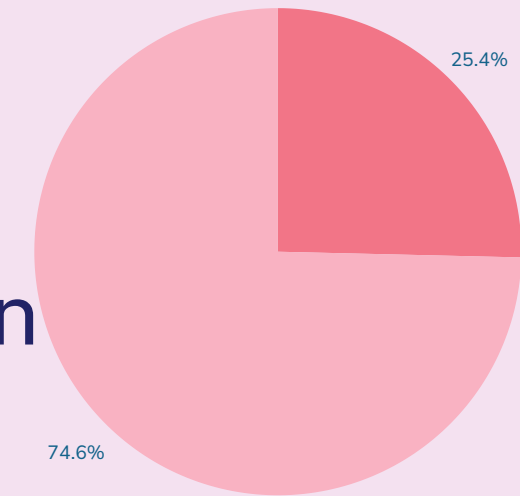
## Témoignage : "Mon goumin pro max"



Lina .L



"Un quart des 15-29 ans disent être atteints de dépression, selon un sondage"



Le Monde

"Dans les troubles du comportement alimentaire, de l'alcoolisme et de la toxicomanie chez les jeunes, on trouve 30 à 50 % de dépressifs"

cairn.info



# BAC'HAPPY

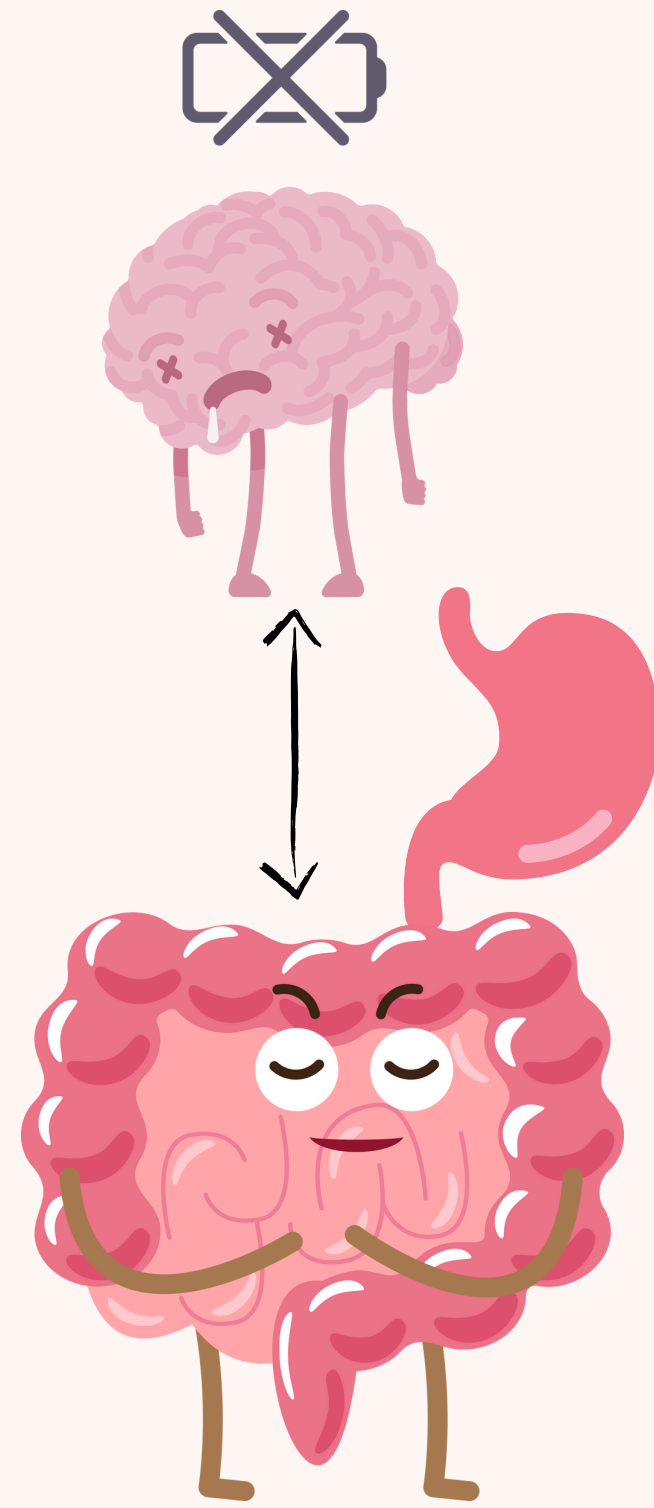
Start'up

EL HADRAOUI

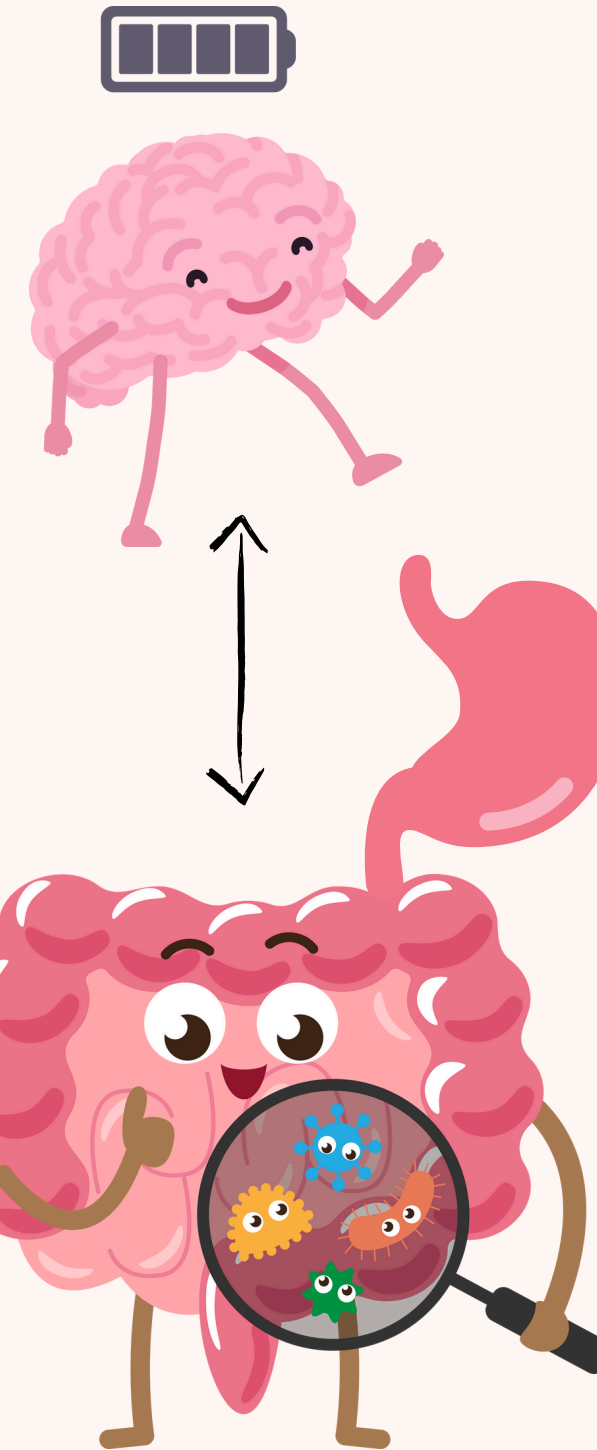
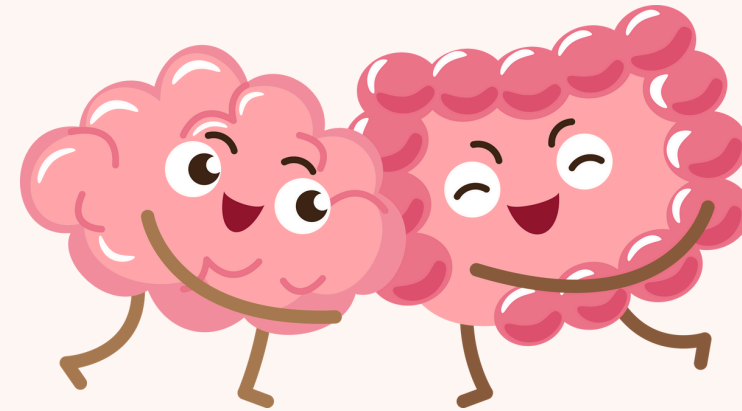
Nahid



# AXE "INTESTIN-CERVEAU"



**DEPRESSIF**



Sérotonine  
GABA

Lactobacillus  
bifidobacterium

**DEPRESSIF +  
MÉDICAMENT**



SOURCE  
Understanding the Connection Between Depression and  
Substance Abuse.  
<https://www.addictiongroup.org/resources/depression-substance-abuse/> (accessed 2025-10-12).

# 3 postes

## **CHERCHEUR en PROBIOTIQUE neuroACTIVE**

- Sélectionner et cultiver les souches probiotiques intestinales.
- Tester leur viabilité en condition gastrique
- Déterminer quelle souche produit le plus de composés neuro-actifs (GABA, sérotonine) par dosage
- Comparer les performances des différentes souches

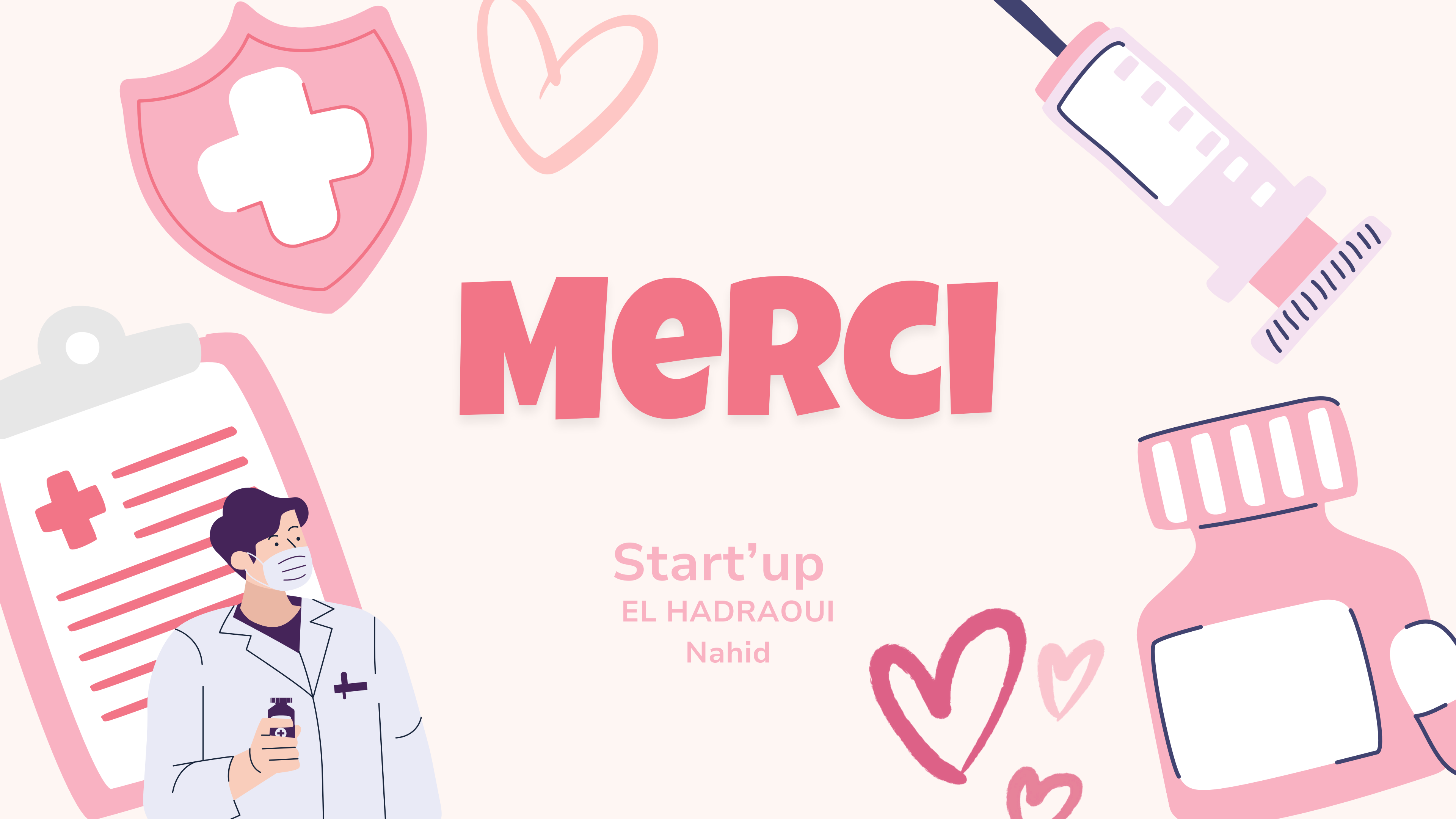
## **NEUROBIOLOGISTE DE L'AXE CERVEAU INTESTIN**

- Étudier les voies de communication de l'axe intestin-cerveau
- Identifier les mécanismes d'action des bactéries sur le système nerveux central
- Concevoir des protocoles théoriques pour tester l'effet probiotique sur le comportement (modèle animal, organoïdes)
- Identifier les biomarqueurs clés : sérotonine, cortisol, cytokines...

## **RESPONSABLE COMMUNICATION ET RÉGLEMENTATION**

- Conformité européenne : appliquer les directives de l'EFSA et de l'EMA pour l'évaluation des souches
- S'assurer que les bactéries sont non pathogènes (conformes à la liste QPS/GRAS) et que les protocoles respectent les normes de sécurité.
- Préparer les autorisations de mise en marché
- Valoriser le projet par une communication scientifique claire pour le public





# Merci

Start'up  
EL HADRAOUI  
Nahid