

Abo **Santé et alimentation**

Manger sainement, c'est bon pour la santé mentale

Quel est l'impact de l'alimentation sur la santé psychique? Cette question est au cœur de la psychiatrie nutritionnelle, une discipline médicale nouvelle qui accumule de plus en plus de preuves sur les liens entre nutrition et psychisme.

[24]



Publié: 21.12.2023, 09h35



Les végétaux sont bénéfiques pour le corps et l'esprit.

GETTY IMAGES

On ne le répétera jamais assez: une alimentation saine et équilibrée représente, avec une activité physique régulière, un pilier de la santé physique. Mais l'idée selon laquelle une bonne santé mentale passerait également par l'assiette est moins répandue. Pourtant, ces dernières années, les preuves

scientifiques quant aux liens entre alimentation et santé psychique s'accumulent.

De plus en plus de recherches s'intéressent en effet à l'impact du régime alimentaire sur des troubles comme la dépression, l'anxiété, la schizophrénie ou encore les démences (maladie d'Alzheimer, par exemple). Cette thématique a même donné lieu à une nouvelle discipline: la psychiatrie nutritionnelle. Peu connue ici, celle-ci regarde comment la nutrition peut contribuer non seulement à prévenir mais aussi à soigner ces maladies psychiques. Selon elle, l'alimentation pourrait ainsi venir compléter l'arsenal thérapeutique standard, qui inclut entre autres la psychothérapie et les médicaments.

Les végétaux au menu...

Globalement, la recherche montre qu'une alimentation riche en végétaux et exempte de produits industriels ultratransformés est associée à une meilleure santé mentale. Selon une méta-analyse récente, ce mode d'alimentation réduit par exemple d'environ 30% le risque de dépression. «Le régime méditerranéen est favorable à la santé mentale et au cerveau car il est riche en antioxydants et anti-inflammatoires qui protègent du stress oxydatif, responsable de la production de radicaux libres qui abîment les cellules», explique la D^{re} Aline Corcelle, médecin spécialiste en micronutrition à Genève.

Pour rappel, le régime méditerranéen réserve une large part aux fruits et légumes, sources majeures d'antioxydants. Il se compose également de céréales complètes riches en fibres, de légumineuses, d'oléagineux et de poissons gras, contenant les précieux oméga 3. Ce régime est d'ailleurs recommandé par la Société internationale pour la recherche en psychiatrie nutritionnelle, au même titre que les diètes scandinave et japonaise.

... et sans produits transformés

Mais pour tirer bénéfice d'une alimentation de qualité, il faut en parallèle éviter l'alimentation industrielle, trop sucrée, trop salée, pleine de mauvaises graisses, pauvre en nutriments essentiels et pourvoyeuse d'inflammation. En effet, on sait que ce qu'on mange module la composition de la flore intestinale.

Ainsi, la malbouffe pourrait jouer un rôle dans le développement de troubles psychiques. On parle aujourd'hui de l'axe intestin-cerveau, explique la D^{re} Corcelle: «On trouve dans le microbiote intestinal des bactéries qui synthétisent les mêmes neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine, GABA...) que dans le cerveau. Si on le nourrit mal, on risque d'être plus vulnérable au stress, par exemple.» L'alimentation ultra-transformée est pointée du doigt aussi à cause des colorants, conservateurs, édulcorants, etc. ajoutés. Elle est associée à une augmentation du risque de dépression.

Indépendamment de la junk food, des études ont d'ailleurs montré que le microbiote des personnes atteintes de schizophrénie diffère de celui des individus sains. Ces observations suggèrent que des altérations du microbiote pourraient augmenter la vulnérabilité psychique, le microbiote se nourrissant de ce que nous mangeons. L'idée est alors de favoriser le développement d'un bon équilibre de la flore intestinale. Car un déséquilibre peut entraîner une diminution des capacités d'absorption intestinale et contribuer aux déficits, notamment en fer.

Pour que le cerveau et la cognition puissent bien fonctionner, nous avons besoin d'apports suffisants en vitamines du groupe B, en vitamine D, fer, zinc, d'oméga 3, entre autres. Le magnésium, aussi, est essentiel car il participe à la fabrication de dopamine, ce neurotransmetteur utile pour la mémo-

risation et l'attention, ainsi que de sérotonine, impliquée notamment dans la régulation de l'humeur.

Un facteur de risque modifiable

Ces connaissances récentes ouvrent la perspective d'une approche holistique des patients et patientes atteints dans leur santé mentale. «L'alimentation peut soutenir un traitement médicamenteux, par exemple dans le contexte d'une dépression. Novateur, ce type d'accompagnement est peu répandu aujourd'hui», regrette la D^{re} Corcelle. Pourtant, un essai clinique randomisé contrôlé a montré que 30% des personnes ayant bénéficié de conseils nutritionnels par des spécialistes, en plus de leur traitement antidépresseur, ont vu leurs symptômes dépressifs disparaître, contre seulement 8% chez les personnes ayant reçu un seul soutien social.

Si manger sain et équilibré améliore la qualité de vie, un accompagnement peut néanmoins être nécessaire pour entreprendre un changement sur le plan alimentaire, poursuit la spécialiste: «Cela demande un engagement. Si on n'est pas bien moralement, il est difficile d'être motivé et concentré pour appliquer de nouvelles consignes d'hygiène de vie.»

Enfin, ces données de la recherche en psychiatrie nutritionnelle sont également intéressantes dans une optique de prévention. L'alimentation est un facteur de risque modifiable, à la portée de tous, non invasif et sans effets secondaires.

EN COLLABORATION AVEC PLANÈTE SANTÉ

Vous avez trouvé une erreur? [Merci de nous la signaler.](#)

4 commentaires