

Un psychiatre dans la cuisine ?

Comment manger de façon à assurer le développement optimal de nos neurones ? Jusqu'où l'alimentation influence-t-elle notre santé mentale ? Depuis quelques années, on comprend mieux les liens entre assiette et cerveau.

L'ESSENTIEL

- Certains régimes traditionnels, comme le régime méditerranéen, stimulent les capacités cognitives et diminuent le risque de dépression.
- Ces régimes sont riches en oméga-3, des acides gras essentiels au fonctionnement cérébral.

● Des patients souffrant de troubles mentaux pourraient bénéficier d'aliments sur mesure, en plus des traitements médicaux usuels.

● Cette alimentation calibrée pour améliorer le fonctionnement du cerveau aiderait à dépasser le modèle uniquement pharmacologique.

L'AUTEUR



BRET STETKA
est directeur éditorial
du site médical
Medscape.



75 ans, Carolyn tient une forme étincelante. Entre une activité sociale débordante et quatre petits-enfants, elle n'a pas le temps de s'ennuyer. Cela n'a pas toujours été le cas. Quelques années auparavant, cette retraitée de Pittsburgh était dépressive et apathique, elle se nourrissait mal et souffrait d'un excès de poids, de diabète et d'une maladie pulmonaire chronique. «Je venais de perdre ma mère et mes deux fils étaient partis», se souvient-elle.

Mais un jour, un ami lui parle d'une étude sur la prévention de la dépression en préparation à l'université de sa ville. Elle décide d'y participer. Comme Carolyn, les 247 personnes incluses dans cette étude sont âgées et souffrent de troubles dépressifs légers qui, s'ils ne sont pas traités, conduisent à une grave dépression dans 20 à 25% des cas. La moitié des participants bénéficient d'une psychothérapie cognitive-comportementale qui doit leur permettre de mieux gérer leur stress. Les autres reçoivent des conseils nutritionnels. C'est le cas de Carolyn, qui découvre qu'elle aime les aliments sains comme le saumon ou le thon. Elle les

substitue alors aux frites, gâteaux et sucreries auxquels elle était habituée.

Quinze mois plus tard, en 2014, une surprise attend le psychiatre Charles Reynolds et ses collègues: l'état des patients s'est très nettement amélioré, dans les deux groupes. Or celui de Carolyn servait de témoin. Les conseils diététiques n'étaient pas censés avoir un quelconque effet sur la santé mentale des patients... Pourtant, les résultats du test de Beck – un questionnaire à choix multiples utilisé pour mesurer la gravité de la dépression – sont sans appel: tous les patients ont enregistré une diminution de 40 à 50% de leurs symptômes dépressifs. Seuls 8% ont développé une forme sévère de la maladie.

BIEN NOURRIR SON CERVEAU

Il est probable que l'effet placebo ait joué un rôle dans l'amélioration de l'état des patients. Le simple fait de rencontrer un médecin ou un professionnel de santé et de s'occuper de soi est parfois bénéfique et aide à se montrer plus combatif. Néanmoins, pour Carolyn, pas de doute: le changement d'alimentation l'a sortie de son état dépressif.

Elle n'est pas la seule de cet avis. Scientifiques et médecins sont de plus en plus nombreux à établir une connexion entre ce que nous mangeons et la santé de notre cerveau. Un exercice délicat, car le lien de cause à effet n'est pas toujours évident à déterminer. Par exemple, les gens qui font attention à leur alimentation pratiquent souvent un exercice physique régulier et ont un sommeil bien réglé, ce qui est également bon pour leur cerveau. ➤

> Mais les preuves s'accumulent. Chaque année, la liste des publications révélant le rôle de certains aliments sur le bien-être mental s'accroît: les acides gras oméga-3 contre la psychose et la dépression; les aliments fermentés contre l'anxiété; le thé vert et les fruits riches en antioxydants contre la démence ; la vitamine B12 contre la fatigue et les problèmes de mémoire ; un régime riche en graisses et très pauvre en glucides (on parle de *diète cétogène*) réduit la sévérité des crises d'épilepsie...

LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Il n'existe probablement pas d'ingrédient miracle. Plutôt des combinaisons d'aliments calibrées par des millions d'années d'évolution de notre espèce, et qui renforcent nos capacités cognitives et psychologiques. Mais quelles sont-elles? L'objectif de la psychiatrie nutritionnelle est de les identifier. Avec, à la clé, la prise en charge les patients souffrant de troubles mentaux, non seulement avec les thérapies et médicaments habituels, mais aussi avec des alimentations personnalisées.

Le régime le plus connu pour ses effets bénéfiques sur la santé est le régime

méditerranéen, traditionnellement pratiqué en Italie, en Espagne ou en Grèce: beaucoup de fruits, légumes, poissons, céréales complètes, huile d'olive; de la viande maigre et du vin rouge avec modération. Est-il bon aussi pour notre cerveau?

Oui, répond l'experte en santé publique Almudena Sánchez-Villegas de l'université de Las Palmas, de Grand Canarie, en Espagne, qui a suivi, avec ses collègues, plus de 12000 Espagnols pendant six ans. Les personnes qui mangent « méditerranéen » sont globalement moins touchées par la dépression que les autres (jusqu'à 30% de risque en moins).

Deux ans plus tard, en 2013, l'équipe d'Almudena Sánchez-Villegas confirme ces résultats. Elle épluche alors les données de l'étude espagnole Predimed dont l'objectif est de savoir si un régime méditerranéen (enrichi avec des noix) protège des maladies cardiovasculaires chez des personnes à haut risque: les 7500 participants (âge moyen: 70 ans) cumulent plusieurs facteurs de risque (tabagisme, hypertension, cholestérol élevé...) ou ont un diabète de type 2. La réponse apportée par ce suivi est positive. Mais l'étude montre

TROIS RÉGIMES « NEURONAUX »

MÉDITERRANÉEN

Les études scientifiques montrent que les habitudes alimentaires des cultures issues du bassin méditerranéen (Grèce, Italie, Espagne, Moyen-Orient...) sont parmi les plus saines au monde. Elles sont associées à une baisse du risque de maladie cardiovasculaire et à une amélioration des fonctions neurologiques et mentales.

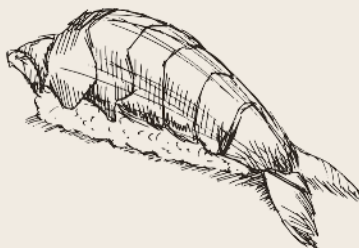
- Huile d'olive
- Poissons riches en oméga-3 (sardine, thon, saumon)
- Fruits et légumes riches en antioxydants (tomate, poivron, aubergine)
- Céréales complètes
- Légumes secs
- Viande maigre et vin rouge en quantité modérée
- Peu de sucre et d'aliments transformés



JAPONAIS

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les Japonais ont la plus longue espérance de vie du monde, en partie grâce à la population de l'île d'Okinawa et à ses habitudes alimentaires particulièrement bénéfiques. Les habitants se nourrissent notamment d'une patate douce de couleur pourpre très nutritive, qui remplace souvent le riz. Ils mangent moins de poisson, de viande, de riz ou de sucre que les autres Japonais.

- Légumes riches en antioxydants (patate douce pourpre)
- Algues
- Poisson
- Viande
- Peu de sucre et de riz (blanc)



SCANDINAVE

Hormis les boulettes de viande des Suédois, la Nouvelle cuisine nordique est l'une des meilleures qui soient pour notre santé. Elle est associée à une réduction de l'inflammation, du risque cardiovasculaire ou de diabète. Les Scandinaves consomment de l'huile de colza, qui contient beaucoup plus d'acides gras oméga que l'huile d'olive.

- Fruits (airelles)
- Légumes (pomme de terre)
- Noix, noisettes
- Céréales complètes (pain de seigle)
- Produits de la mer
- Viande et produits laitiers en quantité modérée
- Huile de colza

