



© Pixabay

La nutrition et la santé mentale dans tous les sens

Par Priscillia Ross, Dt. P., diététiste-nutritionniste au Centre d'expertise en maladies chroniques (CEMC)
Polyclinique Maisonneuve-Rosemont

Il est bien démontré que l'alimentation influence la santé. Et si l'on va plus loin, non seulement influence-t-elle la santé physique, mais également la santé mentale. Et si l'on va encore plus loin, la santé d'une personne influence son alimentation. Par exemple, une personne souffrant d'anémie ferriprive (carence en fer) peut expérimenter une baisse d'appétit et de la nausée, ce qui rend plus difficile la prise de repas complets, et donc peut nuire à sa capacité à manger tout ce dont elle a besoin, notamment le fer alimentaire. La poule ou l'œuf... L'œuf ou la poule...

Concentrons-nous aujourd'hui sur l'alimentation et la santé mentale : est-ce que l'une est responsable de l'autre ? Alerte au divulgâcheur : La poule ou l'œuf... L'œuf ou la poule... Et s'il était pos-

sible de promouvoir à la fois une saine alimentation et une bonne santé mentale ? C'est ce que nous verrons plus bas.

La bonne santé mentale au service de l'alimentation

LES ENJEUX DE SANTÉ MENTALE PEUVENT NUIRE À LA MISE EN PLACE D'UNE ALIMENTATION SAINTE

Les états que l'on peut ressentir lorsqu'on a un problème de santé mentale sont variés : humeur instable, fatigue, nervosité, agitation, manque de concentration, etc. Ces symptômes peuvent grandement influencer la capacité d'un individu à prendre du temps pour se planifier des repas. Voici une brève liste des étapes requises pour bien manger : établir un menu pour quelques jours, faire une liste d'épicerie, aller à l'épicerie, ranger les courses, préparer une surface de travail, cuisiner, manger, ranger les restes pour les conserver, faire la vaisselle... Ça peut facilement devenir une montagne ! C'est l'une des raisons pour laquelle il a été observé que les personnes

etc. : ces aliments n'ont pas besoin d'être cuisinés, parfois seulement réchauffés rapidement, et nécessitent généralement très peu de vaisselle. On répond plus vite à son besoin de base (manger), tout en épargnant son énergie et son temps, déjà amplement sollicités ailleurs.

LES ENJEUX DE SANTÉ MENTALE AUGMENTENT LES RISQUES DE SOUFFRIR DE PROBLÈMES DE SANTÉ PHYSIQUE

Les personnes aux prises avec des enjeux de santé mentale présentent plus de risques de développer des maladies physiques comme le diabète, les cancers ou les problèmes de cœur.

Plusieurs mécanismes sont étudiés, notamment en ce qui concerne le diabète : on croyait auparavant que la prise de poids qui peut venir avec la prise de certains médicaments comme les antidépresseurs ou les antipsychotiques était l'unique responsable du développement du diabète chez les personnes aux prises avec des enjeux de santé mentale, mais c'est plus complexe. Par exemple, on sait maintenant que certains médicaments peuvent

Plusieurs facteurs peuvent faire en sorte qu'une personne aux prises avec des enjeux de santé mentale réduise son niveau d'activité physique, par exemple à cause de symptômes physiques ou cognitifs comme la fatigue, le découragement, les inconforts digestifs, etc. qui peuvent être attribuables à la médication.

aux prises avec la dépression, l'anxiété généralisée ou d'autres enjeux de santé mentale ont tendance à recourir à des aliments plus transformés, comme des plats de restaurant, des plats surgelés ou même seulement des aliments non périssables disponibles en épicerie comme des repas en conserve (pâtes en sauce, ragoût), des croustilles, des craquelins, des céréales à déjeuner,

nuire au fonctionnement du pancréas (organe essentiel dans la régulation du taux de sucre et donc directement impliqué dans le développement du diabète).

Aussi, plusieurs facteurs peuvent faire en sorte qu'une personne aux prises avec des enjeux de santé mentale réduise son niveau d'activité physique, par exemple à cause de symptômes physiques ou cognitifs comme la fatigue, le découragement, les inconforts digestifs, etc. qui peuvent être attribuables à la médication ou à l'enjeu de santé mentale en lui-même. Et l'on sait que l'activité physique en elle-même est une forme de protection contre les maladies physiques comme le diabète.

Le problème, c'est qu'une fois que les problèmes de santé physique apparaissent, ça met encore plus de pression sur les épaules de la personne par rapport à





© Pixabay

son alimentation. Pour reprendre l'exemple du diabète, il faut généralement apporter des modifications à son alimentation pour améliorer la gestion de son taux de sucre. Et comme on le détaillait plus haut, les enjeux de santé mentale peuvent nuire à la qualité de l'alimentation d'une personne, ce qui aura un effet « boule de neige » où le diabète peut être moins bien géré. De plus, cette maladie amène son lot de nouveaux symptômes et nouvelles difficultés (ex. : surveillance régulière du taux de sucre, médicaments à prendre plusieurs fois par jour, etc.) qui peuvent provoquer de la détresse chez la personne qui doit gérer tout ça pour la première fois. D'ailleurs, environ 30% des personnes diabétiques présentent des symptômes dépressifs. Cette « détresse diabétique » rend encore plus difficile l'adoption d'une alimentation saine, essentielle à la bonne gestion de cette maladie physique, et essentielle pour la santé mentale.

La nutrition au service de la santé mentale

Fait intéressant, il est possible de promouvoir une bonne santé mentale avec une alimentation saine. En fait, c'est qu'une alimentation déséquilibrée vient généralement avec des carences nutritionnelles, et ces carences peuvent nuire au bon fonctionnement du corps et de l'esprit.

DES DONNÉES INTÉRESSANTES SUR DES NUTRIMENTS EN PARTICULIER

Les oméga-3

Une consommation élevée d'oméga-3 a été associée à une réduction des risques de développer une psychose, et une réduction des symptômes chez les personnes aux prises avec la dépression.

Les glucides complexes

Une alimentation faible en glucides complexes est associée à des symptômes plus sévères de dépression, de la fatigue, une baisse de l'attention et de la concentration, et une humeur instable. Au contraire, des apports réguliers en glucides complexes (chaque 3-5h dans la journée) génèreraient une sensation d'énergie et une humeur plus stable.

Le fer

Une alimentation qui ne contient pas suffisamment de fer à l'enfance peut nuire au développement du cerveau et aux capacités cognitives. De la même façon chez les adultes, l'anémie a été associée à plus de risques de déclin cognitif et de symptômes dépressifs.

Les vitamines B

Plusieurs vitamines B comme la riboflavine, la pyridoxine et le folate sont impliquées de près ou de loin dans la création et le fonctionnement des neurotransmetteurs

comme la dopamine et la sérotonine, qui sont tous deux importants pour la santé mentale. Les gens qui expérimentent des carences en vitamines B ont plus de risque de souffrir de symptômes dépressifs.

La vitamine D

Il se pourrait que la carence en vitamine D soit liée à plusieurs enjeux de santé mentale, et l'on observe notamment de plus hauts taux de suicide au début du printemps, moment où les réserves de vitamine D du corps sont au plus bas (étant donné que l'alimentation contient peu de vitamine D en général, que notre peau fabrique de la vitamine D à partir des rayons du soleil, et que l'ensoleillement l'hiver est très réduit).

Les antioxydants

Le stress oxydatif est un phénomène biologique normal, que l'on contrecarre partiellement avec les antioxydants qui se trouvent dans l'alimentation. Cependant, ce phénomène oxydatif serait excessif dans le cadre de certains enjeux de santé mentale comme la dépression et les problèmes neurodégénératifs, et mènerait à l'augmentation de la sévérité des symptômes.

Les acides aminés

Deux acides aminés en particulier, le tryptophane et la tyrosine, sont mis en lumière pour leur rôle dans la production des neurotransmetteurs. Le tryptophane est utile dans la production de sérotonine, un neurotransmetteur impliqué dans le sommeil, la sensation de calme et de détente, ainsi que dans la régulation de la faim et de la satiété. La tyrosine, quant à elle, est utile dans la production de la dopamine et de la noradrénaline, deux neurotransmetteurs impliqués dans les sensations de plaisir, l'attention, la concentration et la motivation.

LA SANTÉ DIGESTIVE

Un lien de plus en plus clair existe entre les troubles digestifs (ex. : syndrome du côlon irritable) et les enjeux de santé mentale comme l'anxiété et la dépression. Aussi, on sait que la production de substances comme certains neurotransmetteurs commence dans le système digestif. Ainsi, il se pourrait que la production de ceux-ci soit altérée (et affecte la santé mentale) chez les personnes qui ont des troubles digestifs. De plus, on sait aussi que les troubles digestifs en eux-mêmes peuvent occasionner de la détresse à cause des symptômes parfois difficiles à gérer (ex. : incontinence, douleur abdominale récurrente,

incapacité à prédire si un aliment ou un repas sera bien toléré par le corps, etc.).

LES STYLES D'ALIMENTATION

On parle souvent de la diète « méditerranéenne » comme étant LA référence en matière d'alimentation saine. Elle est associée à une meilleure qualité de vie, et une réduction des risques de souffrir de plusieurs maladies comme les maladies cardiaques, le diabète, etc. En santé mentale en général et spécifiquement dans le cas de la dépression, la diète méditerranéenne serait non seulement une approche alimentaire préventive (c'est-à-dire qu'elle réduit les risques de souffrir de dépression), mais elle serait également une approche complémentaire dans le cadre d'un traitement contre la dépression (c'est-à-dire qu'elle en réduit les symptômes chez les personnes dépressives). Plusieurs grandes études se sont intéressées à cette diète, notamment l'étude SMILES et la HELFIMED. Toutes deux testaient une alimentation inspirée de l'alimentation méditerranéenne. Le mécanisme d'action suggéré serait justement que l'alimentation méditerranéenne permet un apport adéquat dans les nutriments énumérés précédemment, utiles pour une bonne santé mentale.

Par où commencer ?

QUOI MANGER

D'un point de vue qualitatif, l'alimentation méditerranéenne est une alimentation équilibrée qui permet de consommer tous les nutriments nécessaires à la promotion d'une bonne santé mentale. Mais qu'est-ce que c'est ? C'est une alimentation principalement composée de ceci :

- Beaucoup de fruits et de légumes de toutes sortes de couleurs. Ensemble, ils représentent environ la moitié de tous les aliments mangés dans une journée ! Ils sont riches en vitamines et minéraux, de même qu'en antioxydants.
- Des produits céréaliers à grains entiers (ex. : pain brun, avoine en flocons, quinoa, riz brun, riz sauvage, etc.). Ils représentent environ le quart de tous les aliments mangés dans une journée. Ils sont riches en glucides complexes, en vitamines et en minéraux.

- Dans les aliments protéinés, qui représentent environ le quart également de tous les aliments mangés dans une journée, il faut prioriser les protéines végétales comme les noix et les légumineuses que l'on mangera le plus souvent possible, et qui contiennent des glucides complexes, des fibres, des acides aminés, des antioxydants et des vitamines et minéraux variés. Il faut aussi prioriser les protéines marines comme le poisson (deux fois par semaine ou plus). Les poissons contiennent tous les acides aminés essentiels, des oméga-3, ainsi que plusieurs vitamines et minéraux. Finalement, mangés un peu moins souvent que les protéines végétales et le poisson, on retrouve les aliments protéinés d'origine animale comme la viande, le poulet, les œufs et les produits laitiers. Ce sont aussi des aliments qui contiennent tous les acides aminés essentiels, ainsi que plusieurs vitamines et minéraux.
- Des matières grasses végétales comme l'huile d'olive et l'huile de canola, qui contiennent des gras insaturés comme les oméga-3, sont utilisées plus fréquemment que les matières grasses animales comme le beurre.

QUAND FAUT-IL MANGER, ET COMBIEN FAUT-IL MANGER ?

Afin de répondre à cette question, il faut se tourner vers soi : il faut manger quand on ressent de la faim physique (ex. : creux et gargouillis légers au ventre), et manger une quantité de nourriture qui nous permettra de se sentir confortablement rassasié. Ce sont les principes fondamentaux de l'alimentation intuitive, approche qui aurait un effet très bénéfique sur certains enjeux de santé mentale, en permettant de réduire l'anxiété qui entoure les repas. De cette façon, on s'assure de manger exactement la quantité de nourriture (et donc de nutriments) dont le corps et l'esprit ont besoin, ni trop, ni trop peu ! À titre indicatif, pour la plupart, cela représentera environ trois repas par jour, espacés d'environ 4-6h, et des collations au besoin entre les repas.

COMMENT MANGER ?

Lorsqu'on prend le temps de s'asseoir à table, de se concentrer sur son assiette avec ses cinq sens, c'est-à-dire en sentant l'odeur qui se dégage des aliments, en appréciant les couleurs, en portant attention aux textures et aux sons qui se dégagent lorsqu'on prend une bouchée, et en mastiquant lentement pour percevoir toutes



© Guide alimentaire canadien

les saveurs, tout notre esprit se concentre sur l'acte de manger. Ce faisant, voilà une belle occasion de pratiquer, à table, la pleine conscience qui est une stratégie bien reconnue pour ses bienfaits sur la santé mentale !

Conclusion

Une alimentation saine participe au maintien d'une bonne santé mentale et peut même aider à améliorer la santé mentale. De l'autre côté, avoir des enjeux de santé mentale peut nuire à la capacité d'avoir et de maintenir une alimentation saine. L'objectif, c'est d'utiliser l'alimentation pour se sentir bien ou mieux, que ce soit en intégrant un ou plusieurs aliments riches en nutriments à sa routine quand on le peut, en pratiquant l'écoute des signaux internes de la faim et de la satiété afin de manger les quantités adéquates de nourriture pour soi, ou en pratiquant la pleine conscience à table, afin de faire d'une pierre deux coups ! Dans tous les cas, la bienveillance est de mise : on y arrive une étape à la fois... ou plutôt une bouchée à la fois ! ●

Références

- LaChance, L. (2019). Mental Health and Nutrition. *Family Health Team Registered Dietitians Conference*.
- PEN: PRACTICE-BASED EVIDENCE IN NUTRITION. (2018). *Counselling Strategies - Mindful Eating*. Knowledge Pathway.
- Santé Canada. (2021, Avril). *Guide alimentaire canadien*. Retrieved from Guide alimentaire Canada: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Seely, C., & Matheson, K. (2019). The Pivotal Role of Nutrition in Mental Health. *Dietitians of Canada National Conference*. Ottawa.