

# Un lien entre taux faible de zinc et dépression

Stéphanie Lavaud, Fran Lowry

20 janvier 2014

**Toronto, Canada** – Les personnes qui souffrent de dépression ont, en moyenne, des concentrations sanguines de zinc plus faibles que celles qui ne sont pas dépressives, selon une étude publiée dans la revue *Biological Psychiatry*. [1].

## Un lien de causalité sans qu'on en connaisse le sens

Cette association n'a rien de nouveau. D'une part, des études chez des animaux montrent que la carence en zinc peut induire un comportement dépressif qui peut être inversé par une supplémentation en zinc. D'autre part, des essais cliniques préliminaires ont suggéré qu'un déficit en zinc pouvait entraîner un comportement dépressif et que l'ajout de zinc au traitement par antidépresseur pouvait amener une amélioration plus rapide ou plus efficace des symptômes de dépression, indiquent **Walter Swardfager** de l'Université de Toronto et ses collègues.

Plusieurs études (mais pas toutes) qui ont mesuré les concentrations sanguines de zinc chez les personnes dépressives ou non ont suggéré que la dépression peut être associée à des concentrations plus faibles dans divers échantillons de population.

Afin de vérifier si les données cliniques disponibles supportent cette hypothèse, Swardfager et ses collègues ont réalisé une méta-analyse portant sur 17 études impliquant un total de 1643 personnes en dépression et 804 personnes sans dépression. L'âge moyen était de 37 ans.

Les concentrations de zinc étaient, en moyenne, plus faibles de 1,85 micromoles par litre chez les personnes déprimées que chez les participants des groupes témoins (Intervalle de confiance 95% [ IC], -2.51 à -1.19;  $P < 0,00001$ ). Plus la dépression était sévère, plus les différences de niveaux de zinc étaient élevées par rapport aux groupes témoins ( $P = 0,026$ ).

Un lien de causalité entre le niveau de zinc et la dépression est biologiquement plausible, soulignent les auteurs. Même si ce type d'études observationnelles ne peut déterminer le sens de la causalité. Le zinc possède des propriétés antioxydantes, aide à maintenir l'homéostasie endocrine et la fonction immunitaire, et joue de multiples rôles dans la régulation des circuits cérébraux et la fonction cognitive.

« Les changements dans l'équilibre du zinc pourraient ainsi compromettre la neuroplasticité et contribuer au déclin neuropsychologique et psychiatrique à long terme », disent-ils.

Le zinc est très important pour la fonction immunitaire. De faibles niveaux sanguins ont aussi été associés à des anomalies du métabolisme des acides gras et aux taux sanguins lipidiques (cholestérol, triglycérides), ce qui pourrait affecter le fonctionnement du cerveau et les vaisseaux.

De faibles niveaux de zinc ont également été associés aux maladies cardiovasculaires, une comorbidité fréquente de la dépression majeure.

En dépit de limites inhérentes aux méta-analyses (hétérogénéité, taille des groupes..), « cette étude confirme le lien entre dépression et déficit en zinc. Les relations physiopathologiques entre le niveau de zinc et la dépression, l'intérêt potentiel du zinc et des marqueurs de la dépression sévère et les avantages potentiels d'une supplémentation en zinc chez les personnes déprimées, méritent des études plus approfondies », concluent les chercheurs.

Le sujet a bénéficié d'un article dans [Medscape.com](http://Medscape.com)

L'étude a bénéficié du financement de l'Ontario Mental Health Foundation. Les Drs Swardfager et Mazereeuw ont rapporté des financements publics. Sinon les auteurs n'ont pas rapporté de liens d'intérêts avec des financements d'industries biomédicales.

## Liens

[Un test sanguin pourrait détecter de façon fiable la dépression majeure](#)  
[Les patients atteints de psoriasis ont un risque accru de troubles psychiatriques.](#)

## Référence

1. Swardfager W, Herrmann N, Mazereeuw et coll. Zinc in Depression: A Meta-Analysis. *Biological Psychiatry*, [Volume 74, Issue 12](#), Pages 872-878, 15 December 2013.

## Références

1. Swardfager W, Herrmann N, Mazereeuw et coll. Zinc in Depression: A Meta-Analysis. *Biological Psychiatry*, [Volume 74, Issue 12](#), Pages 872-878, 15 December 2013

Citer cet article: Un lien entre taux faible de zinc et dépression. *Medscape*. 20 janv 2014.