

NUTRITION

En cette période de rentrée scolaire, l'heure est souvent aux bonnes résolutions. Une alimentation saine en fait souvent partie. Et force est de constater que les études s'amoncellent pour confirmer le rôle majeur d'une alimentation équilibrée sur le bien-être physique et psychologique, ainsi que sur la prévention des maladies. Et ce, le plus précocement possible. Ce dossier apportera aussi de nouvelles informations sur la place de l'IMC et les compléments alimentaires.

PSYCHIATRIE

Des liens établis entre nutrition et santé mentale

Les liens entre nutrition et santé mentale et cérébrale sont de plus en plus documentés. Des études internationales montrent l'impact du régime alimentaire sur l'aggravation ou au contraire l'atténuation des symptômes de la dépression, de l'autisme ou encore de la maladie d'Alzheimer.

« **U**n Français sur trois a souffert, souffre ou souffrira d'une maladie mentale. L'alimentation peut contribuer à améliorer le pronostic et la prise en charge et agir en prévention », a souligné la Pre Marion Leboyer, directrice du département de psychiatrie de l'hôpital Henri-Mondor (Créteil, AP-HP), professeure de psychiatrie à l'université

Paris-Est Créteil, responsable du laboratoire de NeuroPsychiatrie translationnelle de l'Inserm et directrice générale de la fondation FondaMental, qui organisait, le 28 juin dernier, une journée sur ce thème.

Une urgence alors que la santé mentale en population générale s'est dégradée à la suite de la crise du Covid : hausse des nouveaux cas de dépression (+30 %), troubles anxieux (+20 %), burn out (+66 %), suicide (10 %) et addictions, particulièrement chez les femmes, les précaires et les jeunes. En parallèle, des changements de mode de vie (sédentarité...) et d'alimentation sont intervenus lors des dernières décennies : diminution de la consommation de fruits et légumes, augmentation des glucides, sucres, graisses saturées et trans, aliments

ultratransformés. « Le sucre est important pour l'apprentissage et la santé mentale, mais en excès, il cause des émotions négatives, des problèmes de mémoire, des problèmes de sommeil », a listé la Pre Felice Jacka, professeure de psychiatrie nutritionnelle à l'université Deakin en Australie, codirectrice du Food & Mood Centre et présidente de l'International Society for Nutritional Psychiatry Research.

Un microbiote intestinal altéré

La nutrition, le mode de vie et surtout la prise d'antibiotiques ont un impact sur le microbiote intestinal. Celui-ci comprend quelque 50 000 milliards de bactéries et intervient dans « la digestion des fibres, la protection antimicrobienne, la stimulation de la barrière intestinale et du système immunitaire, la signalisation vis-à-vis de tous les organes », a décrit le Dr Joël Doré, directeur de recherche en écologie microbienne intestinale à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae). « Nous assistons à une perte de 50 % de la richesse génétique du microbiote », a-t-il alerté. Avec pour consé-

quences notamment des risques accrus d'infection et d'inflammation. « *Ce qui fait le lit de la dépression, c'est l'inflammation, le stress oxydatif, la dysfonction des mitochondries, la dégradation du microbiote intestinal, le métabolisme des tryptophanes [précurseurs de la sérotonine], la dysfonction de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien, les changements épigénétiques et la neurogenèse* », a rappelé la Pre Jacka.

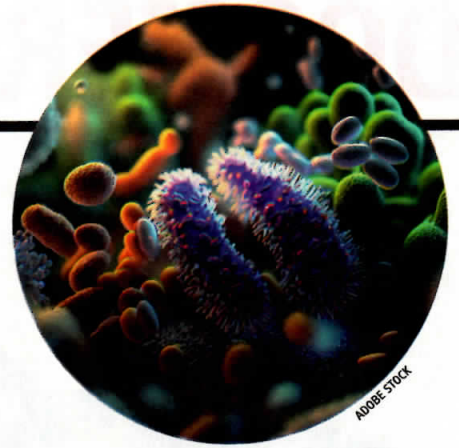
Changements nutritionnels et greffe fécale

« *Les connaissances sur l'axe intestin-cerveau ont évolué. Il y a un axe "haut-bas" (le stress joue sur le transit) mais aussi un axe "bas-haut"* », a résumé le Dr Doré. Le régime méditerranéen est plébiscité. « *Il diminue de 21% le risque de développer des troubles cognitifs et de 40 à 50% le risque de démence ou de maladie d'Alzheimer* », selon la Pre Leboyer. L'essai randomisé Smiles, conduit par le Food & Mood Centre auprès

de 67 adultes souffrant de dépression modérée à sévère, a conclu à une évolution positive de la santé psychique des participants ayant bénéficié de consultations nutritionnelles et d'un protocole de support social en plus de leur prise en charge habituelle.

La modification du régime peut être accompagnée par la prise de nutraceutiques : probiotiques, prébiotiques, parabiotiques, symbiotiques, post-biotiques et aliments fermentés. L'essai ProMood, mené à Créteil, Besançon, Clermont-Ferrand et Bordeaux, s'intéresse aux effets, chez des patients sous l'antidépresseur clomipramine (Anafranil), de la prise du composé GynMDD (société Gynov) associant L-glutamine, curcumine active et *Lactobacillus rhamnosus* GG.

Autre mode d'action exploré : la greffe fécale. « *Un essai pilote randomisé contrôlé est mené sur quinze adultes pour le traitement de la dépression majeure* », a indiqué la Pre Jacka. « *Des patients bipolaires ont été guéris par transfert de microbiote. Un essai*



sur 18 enfants autistes a montré une amélioration de tous les symptômes », a rapporté le Dr Doré. Il est l'un des coordinateurs du projet « French Gut » visant à analyser le microbiote de 100 000 Français, inclus dans le Million Microbiome of Humans Project. « *De nombreuses études se sont terminées en 2022 et les résultats sont en cours de publication* », a ajouté la Pre Jacka. 📌

MURIEL PULICANI

Source : Journée « Food4Mood » organisée par la fondation FondaMental (28 juin 2023).