

DÉPRESSION ET ALIMENTATION

La consommation d'aliments transformés augmenterait le risque de dépression.



© Foment / Dreamstime.com

Les personnes dont le régime alimentaire est riche en produits laitiers gras et en aliments frits, raffinés ou sucrés ont un risque accru de dépression. Par contre, un régime riche en poissons, fruits et légumes la tiendrait à distance selon une étude, la première à observer l'effet de modèles alimentaires sur la dépression plutôt que celui d'un nutriment isolé.

Le régime alimentaire peut servir d'indice pour prévenir des troubles dépressifs, affirme la D^{re} Tasnime N. Akbaraly, selon l'étude qu'elle a menée pour le département d'épidémiologie et de santé publique de l'University College de Londres, en Angleterre.

Son enquête a porté sur 3 486 personnes de 35 à 55 ans. Chacune d'entre elles a dû remplir un questionnaire de fréquence alimentaire. On leur a demandé combien de fois, sur une échelle de neuf points allant de jamais à plus de six fois par jour, ils ont consommé une liste de 127 aliments au cours de l'année précédente.

Les 37 classes d'aliments ont été regroupées dans deux modèles alimentaires: un modèle «nourriture complète» à base de légumes,

fruits et poissons et un modèle «nourriture transformée», à l'occidentale, comprenant beaucoup de desserts, d'aliments frits, de viandes industrielles, de céréales raffinées et de produits laitiers très gras.

Cinq ans plus tard, les participants ont rempli un questionnaire sur les symptômes de la dépression. Sur une échelle de quatre points, ils ont noté la fréquence de leurs symptômes dépressifs au cours de la semaine précédente.

Les résultats montrent que les participants consommant beaucoup d'aliments transformés couraient plus de risques d'avoir des symptômes dépressifs que ceux s'alimentant selon le modèle «nourriture complète».

Les fruits et légumes sont riches en antioxydants, qui sont reconnus pour réduire le risque de dépression.

COMMENT ÇA S'EXPLIQUE ?

De différentes manières, croit la chercheuse. Il existe des preuves d'une corrélation entre consommation de sucre et taux de dépression, entre régime occidental et risque accru de maladies cardiaques et d'inflammation, deux éléments associés à la pathogenèse de la dépression. D'autres mécanismes comme le stress oxydatif ou la résistance à l'insuline pourraient être en cause.

Par ailleurs, les fruits et légumes sont riches en antioxydants, qui sont reconnus pour réduire le risque de dépression. Les légumes crucifères, en feuilles et les légumineuses sont tous riches en folate, un nutriment pouvant avoir un effet sur les neurotransmetteurs en cause dans la dépression. Enfin, le poisson est une source d'acides gras poly-insaturés qui pourraient aussi réduire le risque de dépression.

La D^{re} Akbaraly croit qu'il s'agit d'un effet cumulatif et synergique plutôt que le fait d'un seul nutriment. Même si un régime alimentaire sain ne constitue qu'un des éléments d'un mode de vie sain, les résultats de l'étude n'ont pas significativement changé après ajustement avec des facteurs comme l'activité physique, le tabagisme, l'apport total en calories et l'indice de masse corporelle.

L'étude a ses limites et les résultats ne peuvent être généralisés. Ainsi, l'échantillon est composé de Britanniques blancs, d'âge moyen, employés de bureau. Il ne tient pas compte des différents régimes alimentaires d'autres nationalités. **GUY SABOURIN**

Le RIIRS vous connaissez?

Le RIIRS est pour tous les infirmiers et infirmières, infirmiers et infirmières auxiliaires, inhalothérapeutes, techniciens en circulation extracorporelle, perfusionnistes et puéricultrices retraités, sans égard aux champs d'activités et aux fonctions occupées au cours de leur carrière.

Le RIIRS

- s'occupe de la défense des droits de ses membres, offre des services-conseils et, par le biais d'un assureur, des services d'assurance, participe aux grands débats publics;
- établit des liens avec des organismes axés sur le mieux-être des retraités;
- publie l'Écho du RIIRS, journal d'information.

Le RIIRS est présent dans chaque région du Québec.

Pour vous prévaloir du privilège de transfert de votre assurance-vie, il est essentiel que vous deveniez membre du Regroupement interprofessionnel des intervenants retraités des services de santé dans les 60 jours suivant la date de votre prise de retraite.

C'est simple et facile de devenir membre du RIIRS.

Informez-vous dès aujourd'hui en nous contactant au :

Regroupement interprofessionnel des intervenants retraités des services de santé
 Tél. : 418 626-0861 • S.F. : 1 800 639-9519
 info@riirs.org • www.riirs.org

