

Idris BOULEMSAMER

Bachelor Diététique et Nutrition Sportive 1ère année – ParisEDNH

Travail de recherche présenté à

Manon CLAVIER – Besoins nutritionnels

Marlene LEPOUTRE – Psychologie générale



EDNH – Paris

Le 15 décembre 2021

[Table des matières](#)

Introduction.....	1
I) L'alimentation dans sa globalité.....	2,3
II) La dépression : vue d'ensemble et principaux faits.....	4
III) Les multiples relations entre alimentation et dépression.....	5,6,7
Conclusion.....	8
Résumé en anglais.....	9
Annexes.....	10,11,12
Bibliographie.....	13

« La dépression touche plus de 264 millions de personnes dans le monde », voici ce que promet l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) dans un de ses ouvrages sur la dépression.

Pour commencer on définit l'alimentation par le devoir de s'alimenter, l'action d'alimenter.

La dépression elle est un trouble mental courant caractérisé par de nombreux symptômes tel que la tristesse, les troubles du sommeil voir même de l'appétit, on la définit comme un trouble induit par une concentration d'éléments biologiques, psychologiques et environnementaux.

L'alimentation et la dépression jouent un rôle particulier, nous verrons qu'ils possèdent une relation qui peut avoir un impact négatif voir même positif sur la santé d'un individu notamment avec le microbiote intestinal qui est un des morceaux les plus étudiés entre les troubles dépressifs et l'alimentation.

De plus, l'alimentation et la dépression sont devenus des sujets abordés en masse dans les motifs de consultation, notre façon de nous alimenter à changer spécifiquement par le fait de l'industrialisation de l'agriculture et la mondialisation des aliments, on constate donc un intérêt considérable à propos de l'impact de l'alimentation des individus sur notre santé.

Comment le fait de s'alimenter agit sur notre humeur et quels sont les différentes relations entre l'alimentation et la dépression ?

Pour répondre à cette question il est tout d'abord nécessaire de s'interroger sur les effets de l'alimentation dans notre organisme.

Dans un deuxième temps, il convient d'étudier les principaux faits et les multiples facteurs attachés à la dépression.

Enfin nous verrons que la dépression et l'alimentation sont liés par différents éléments et de nombreux agents.

Tout d'abord, nous allons étudier l'alimentation dans sa globalité et plus particulièrement, nous allons nous concentrer sur ce qu'est une alimentation saine et équilibrée.

Comme énoncé dans l'introduction, l'alimentation c'est le fait de manger, de s'alimenter, c'est un besoin physiologique pour l'ensemble de la population.

Adopter une alimentation est primordial pour la santé des individus, cette dernière nous permet de rester en bonne santé et ainsi de diminuer le risque de maladie tel que le diabète par exemple.

Notre génération est marquée par une consommation d'aliment très calorique sucré salé très gras et beaucoup de produit ultra-transformés ce qui favorise l'augmentation de maladie et de pathologie.

C'est pourquoi il est important d'adopter une alimentation saine et équilibrée.

Pour adopter une alimentation saine et équilibrée, on a besoin d'eau à volonté au moins 1,5 litre de liquide, pendant et entre les repas, sous forme d'eau et de boissons non caloriques, des féculents à chaque repas. Céréales, aliments à base de céréales (riz, pâtes, semoule, blé, pain...), légumes secs (lentilles, fèves, pois...), pommes de terre... de préférence complets, 5 fruits et légumes. C'est-à-dire au moins 400 grammes, à tous les repas, sous toutes leurs formes (cuits, crus, mixés...) 1 à 2 fois de la viande, du poisson ou des œufs. En proportion inférieure à celle de l'accompagnement (féculents et légumes). Pour la viande, préférez les morceaux les moins gras. Pour le poisson, consommez aussi des espèces grasses, 3 produits laitiers. À chaque repas, il faut alterner lait, fromages, yaourts afin d'obtenir un bon compromis entre matières grasses et calcium. Un peu de matières grasses. Il faut varier les sources (huiles, beurre, margarine...) et modérez la consommation. Consommer Rarement des produits sucrés. Tous sont caloriques, soit parce qu'ils sont riches en sucre (sodas, bonbons...), soit parce qu'ils associent sucre et gras (pâtisseries, viennoiseries, chocolat...). De l'alcool avec modération, il faut limiter la consommation à 2, 3 verres par jour.

En général il est préférable de réduire sa consommation en sucre en sel et en graisse, favoriser les produits frais et agricoles il est important aussi de choisir ces aliments en fonction des saisons.

Nous avons vu brièvement les conseils, les aliments à favoriser ou non afin d'adopter une alimentation saine et équilibrée.

Nous allons expliquer maintenant par quels moyens nous pouvons conforter une alimentation saine.

Il faut savoir que l'alimentation est un élément important et indispensable pour chacun d'entre nous.

Tout le monde a besoin d'être structuré, de méthodes et de systèmes afin de pouvoir acquérir un régime alimentaire sain équilibré et diversifié.

Les gouvernements jouent un rôle important et essentiel dans l'alimentation et la santé publique en général.

La création de plusieurs politiques nutritionnelles aide justement la population au niveau de la santé publique.

C'est le cas du programme national nutrition santé (PNNS) il a pour but de fortifier et de rétablir la santé de la population en utilisant la nutrition comme facteur principal.

Le but est d'atténuer et de corriger les mauvaises habitudes alimentaires des individus qui peuvent provoquer des maladies pathologiques comme le diabète et l'obésité.

Le PNNS produit des outils aux professionnels afin d'améliorer la santé.

Par exemple, dans les restaurations collectives et les cantines scolaires, l'objectif est de limiter la consommation de sel, on retrouve de nombreux autres objectifs du PNNS comme augmenter la consommation de fruit et légume chez les adultes, augmenter l'activité physique, privilégier les produits frais et bio.

Le PNNS a aussi lancé un plan contre l'obésité qui a pour but de réduire le nombre d'obèses en France.

Il existe d'autres outils tel que la référence nutritionnelle pour la population (RNP), ce dernier agit sur les apports en nutriments qui diffèrent en fonction du genre, de l'âge et des habitudes alimentaires.

Grâce à cet accessoire, les professionnels de santé tel que les diététiciens nutritionnistes vont pouvoir établir des régimes spécifiques pour chaque catégorie de la population.

Il existe des organisations internationales comme l'organisation mondiale de la santé (OMS), le food and agriculture organization of the united nations (FAO) ou encore l'european food safety authority (EFSA) qui ont contribué et qui ont joué un rôle important sur la santé publique.

Par exemple, réduire l'obésité et le surpoids dans la population, améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, diminuer la sédentarité en augmentant l'activité physique ce qui contribue à diminuer les pathologies tel que les maladies cardiovasculaires.

Nous avons vu dans cette partie les nombreux conseils, outils et facteurs qui peuvent nous et aider à développer une alimentation saine et ainsi à lutter contre certaines pathologies.

Nous allons maintenant expliquer ce qu'est la dépression, ces principaux faits et les divers facteurs liés à cette dernière.

Pour commencer, la dépression est une maladie, c'est un trouble mental qui touche pas mal de personne dans le monde. Cette dernière peut être caractérisé par de nombreux et différents évènements comme la solitude, la fatigue, la perte de plaisir ou encore par l'appétit. La dépression si elle est légère peut-être traité naturellement en consultation chez un psychologue, elle devient grave si on est touché, ce qui peut mener carrément jusqu'au suicide. En effet cette pathologie ne doit pas être prise à la légère, plus de 700 000 personnes meurent par suicide chaque année à cause de la dépression. J'ai regardé une vidéo qui explique bien la dépression, celle-ci a été réalisé par Matthew en collaboration avec l'OMS en 2012, elle illustre bien à l'aide d'une métaphore pertinente (le chien noir) à quoi peut ressembler la vie d'une personne souffrant de dépression. Ce « chien noir » est un véritable parasite pour les personnes souffrant de dépression, avoir un chien noir c'est « être totalement dépourvu de sentiment ». Le chien noir affecte des millions de personnes, il existe des solutions afin de sortir de la dépression comme la méditation, l'activité physique régulière et enfin, il faut prendre les bonnes mesures, parler aux bonnes personnes et grâce à ces mesures, le chien noir disparaîtra.

Nous avons vu ici une brève introduction à la dépression et nous allons voir maintenant les différents facteurs, symptômes liés à la dépression et les nombreux conseils et actions afin de la combattre.

Tout d'abord, il faut savoir qu'il existe trois degrés de dépression, on a la dépression légère, moyenne et sévère. On distingue différents traitements afin de combattre et de soigner la dépression, on y retrouve la théorie comportementale cognitive (TCC) et la psychothérapie interpersonnelle (PIP), ce sont des traitements psychologiques reposant sur une méthodologie issue de la méthode expérimentale appliqué au cas particulier d'une personne, on a aussi des techniques de relaxation, le travail des obsessions, l'affirmation de soi. Cependant, les professionnels de santé appliquent rarement ce type de traitement car ils ne sont pas formés en TCC et PIP. De plus, la thérapie interpersonnelle de groupe joue un rôle essentiel sur la dépression, on y retrouve des conseils sur les problèmes de santé mentale neurologique, l'objectif principal est de supprimer les troubles dépressives à travers des sessions durant environ 1h30, on essaiera de chercher, analyser les façons de traiter ces problèmes par le biais de jeux de rôle par exemple.

Nous avons exprimé au cours de cette partie une vue d'ensemble sur la dépression, on a élaboré les principaux faits, facteurs et symptômes liés à la dépression et les différentes solutions afin de la combattre au plus vite. Après avoir étudié l'alimentation et la dépression à travers des recherches, nous allons voir maintenant les nombreux liens qui existent entre eux.

Il existe de nombreux liens entre l'alimentation et la dépression, on peut commencer d'abord par l'action des oméga 3 sur la dépression. Sophie Layé, directrice de recherche étudie les liens entre les oméga 3 et l'alimentation. Elle nous explique dans une vidéo YouTube ses travaux portent sur la compréhension des mécanismes d'action d'oméga 3 dans le cerveau lorsqu'ils sont trop faibles dans l'alimentation, il y aura un impact sur le neurone et sur le fonctionnement du cerveau ce qui va contribuer à l'émergence de pathologie comme la dépression. Les oméga 3 sont des acides gras essentiels, ils sont très importants et le corps humain en a besoin pour être en bonne santé, on les retrouve dans les huiles de noix, de colza, d'olive, épinards, poissons gras.

Ensuite, la sérotonine qui est un neuromodulateur joue un rôle important dans le bien-être d'un individu, il est donc intéressant d'avoir un bon apport en sérotonine dans le but de diminuer au maximum le risque de dépression. Ce dernier est lié au tryptophane c'est un acide aminé qui améliore le sommeil et l'humeur les aliments riches en tryptophane sont les noix, les fruits, les viandes, les poissons les œufs...

De plus, les vitamines sont essentielles afin de faire fonctionner différentes fonctions dans notre organisme. Une vitamine est une substance organique indispensable dont le système nerveux a besoin, on les retrouve dans les aliments, il existe 13 types de vitamines mais on s'intéresse ici aux vitamines B6, B9, B12 et D qui permettent de lutter contre la dépression. Les vitamines B6 (pyridoxine) et B12 (cobalamine) contribuent au fonctionnement correct du système nerveux, la vitamine B6 et B12 pénètre dans les aliments végétale et animale, la vitamine B9 (acide folique) joue un rôle essentiel dans la maturation cellulaire, elle protège le cerveau et améliore la mémoire on la retrouve dans les fruits et légumes verts, une carence en vitamine D provoque le rachitisme, des problèmes au niveau cérébral, elle est présente dans les poissons comme le hareng les sardines. Par la suite, les oligo-éléments sont des nutriments importants et essentiels pour notre organisme, il existe différents types d'oligo-éléments tel que l'arsenic, le fer, le zinc. Certains agissent sur les personnes déprimées comme par exemple, le magnésium, l'iode, le zinc qui ont une fonction sur le système nerveux et le bon fonctionnement cérébral, on les retrouve dans les fruits secs, les fruits de mer, le cacao, la viande...

Ensuite l'alimentation inflammatoire a un risque de dépression important sur la population, 25 pour cent des personnes atteintes de neuropsychiatriques comme des troubles de l'humeur et la schizophrénie ont un niveau élevé d'inflammation. Les aliments provoquant une inflammation sont les glucides (pain, pâtisserie) les aliments fris, les boissons sucrées et les produits ultra transformés. Il est donc primordial d'adopter des régimes anti-inflammatoire tel que le régime méditerranéen qui aide à réduire les pathologies cardiovasculaires neurodégénératives et cancéreuses. De plus, une vidéo YouTube réalisé par docteur Guillaume FOND nous explique que selon une étude de l'INSER le régime méditerranéen (composé de fruit et légumes, de poisson, d'huile riche en oméga 3, de noix...) diminuerait d'1/3 le risque de dépression.

Nous avons démontré dans cette partie les différents éléments tel que les antioxydants présents dans les aliments jouent un rôle particulier sur la dépression

Mais l'explication vient aussi de notre microbiote intestinal, les bactéries qui peuplent notre intestin et communiquent sans cesse avec notre cerveau.

Joël Doré, directeur de recherche INRA et directeur scientifique de l'unité MétaGénoPolis nous explique dans une vidéo comment le microbiote intestinal agit sur la dépression. Il nous énonce la définition du microbiote, c'est la flore intestinale c'est-à-dire l'ensemble des micro-organismes auxquels on est exposé et avec lesquels on interagit. Il existe différentes relations entre le microbiote et les troubles dépressifs, en effet dans la dépression, le microbiote est modifié en mal, on dit qu'il est altéré, on évalue une altération de la perméabilité intestinale, on retrouve aussi une installation d'inflammation au niveau digestif qui peut se propager dans tout l'organisme et atteindre le cerveau et enfin le stress oxydant qui accentue des molécules agressives vis-à-vis des cellules ce qui accélère le vieillissement cellulaire. Il nous apprend que l'utilisation de ces 4 éléments pourraient être un moyen d'agir de façon plus efficace et plus performante notamment en utilisant des micro-organismes vivants pour agir sur un ou plusieurs de ces éléments ou encore utiliser un microbiote intestinal d'une personne en bonne santé pour essayer de guérir un patient, on retrouve déjà des résultats positifs grâce aux expériences in-vivo. (chez les rats)

En résumé, le microbiote est défini par l'ensemble des bactéries, virus, parasites vivant dans un environnement spécifique, il est situé dans l'intestin grêle et le colon, il permet la contribution du maintien de la barrière intestinal, il lutte contre les agents pathogènes qui pourraient nuire à notre organisme.

En outre, l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS) relie les systèmes nerveux central, il est relié à la dépression par l'intermédiaire du microbiote intestinal. En effet, certaines études ont démontré qu'il existe un lien entre la dépression et le microbiote intestinal par la dérégulation de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien. La solution principale afin de diminuer les symptômes de dépression est d'utiliser des micro-organismes qui peuvent avoir un effet bénéfique sur la santé comme les probiotiques qui réduisent le cortisol relié au stress ou encore certaines souches comme la lactobacillus.

Ensuite, la leptine associée elle aussi au microbiote intestinal, est une hormone qui régule la satiété et le stockage de la masse graisseuse. Elle est mêlée à l'obésité qui est une pathologie marquée par une augmentation de la leptine et une diminution de ses récepteurs. De plus, on observe une association entre la dépression et l'augmentation de l'appétit avec un accroissement de la leptine.

La sécrétion de la leptine est régulée par les acides gras, dérivé des bactéries du microbiote, donc la leptine est une hormone liée avec les troubles dépressifs, les troubles métaboliques et le microbiote intestinal pourrait représenter un moyen d'identification de sous-groupes de patients atteints de troubles dépressifs avec une augmentation de l'appétit, elle possède plusieurs similarités avec une autre hormone qu'est la ghrébine

Pour conclure, on a vu lors de ce travail de recherche que l'alimentation est aujourd'hui considérée comme un élément important dans les troubles dépressifs. Cette dernière n'est absolument pas à dénigrer dans son ensemble, nous avons expliqué l'importance d'adopter une alimentation saine même s'il est important de choisir son alimentation, réduire la sédentarité à tout âge à travers les politiques nutritionnelles (PNNS). On a aussi démontré les différents facteurs qui peuvent aider à réduire la dépression par l'intermédiaire de l'alimentation tel que les aliments riches en tryptophanes, les antioxydants ou encore l'existence de régimes anti-inflammatoires comme le régime méditerranéen.

Cependant, il est nécessaire que les psychiatres reçoivent des formations sur l'impact de l'alimentation dans les troubles dépressifs et qu'ils s'intéressent aux habitudes alimentaires de leur patient ainsi qu'à leur microbiote.

De plus, les différentes actions sur l'alimentation dans le traitement des troubles dépressifs restent à confirmer par de future étude, il reste donc plusieurs domaines de l'alimentation à approfondir.

J'ai trouvé que ce travail de recherche m'a beaucoup appris et surpris, je ne pensais pas à ce que l'alimentation ait un impact aussi fort sur les pathologies tel que la dépression, j'ai décidé de choisir ce travail notamment par le fait que l'alimentation est un sujet de conversation très important de nos jours et le lien avec la dépression m'intéressait car c'est l'une des maladies les plus courantes du monde.

D'un autre côté, j'ai été plutôt déçu par le fait que les études liées à l'alimentation et la dépression restent à approfondir, je pensais que c'était des recherches qui étaient primordial dans notre société, ils restent encore beaucoup d'études à réaliser afin de fiabiliser au maximum ces dernières et enfin de trouver de nouveaux aliments capables de nous soigner naturellement.

Les deux questions qu'il faudrait se poser maintenant sont : quels éléments pourrions-nous mettre en place pour combler les bienfaits de l'alimentation sur la dépression ? Quel processus pourrions-nous mettre en place afin d'améliorer et de combler les études sur l'alimentation et la dépression ?

Firstly, depression is a common disease in the world that has a significant impact on the quality of life of people. There are different ways to treat depression. Some treatments include psychotherapy and brain stimulation techniques. In addition, food is an important element in order to relieve people with depression, it also prevents chronic diseases such as cardiovascular diseases, neurodegenerative. Next, the intestinal microbiota plays a key role between depression and food, indeed, the consumption of vitamins (B, C, D), omega 3, zinc, magnesium are important nutrients, necessary for the good functioning of the body and they reduce the risk of depression. On the other hand, a deficiency in these can lead to depressive disorders. Moreover, the mediterranean diet is a diet composed of fruits and vegetables, vegetable oil, fish, it reduces by 1/3 the risk of depression. Recent studies have shown that the results between food and depression are encouraging, there is still research to be done in order to make the studies as reliable as possible.

Annexes :

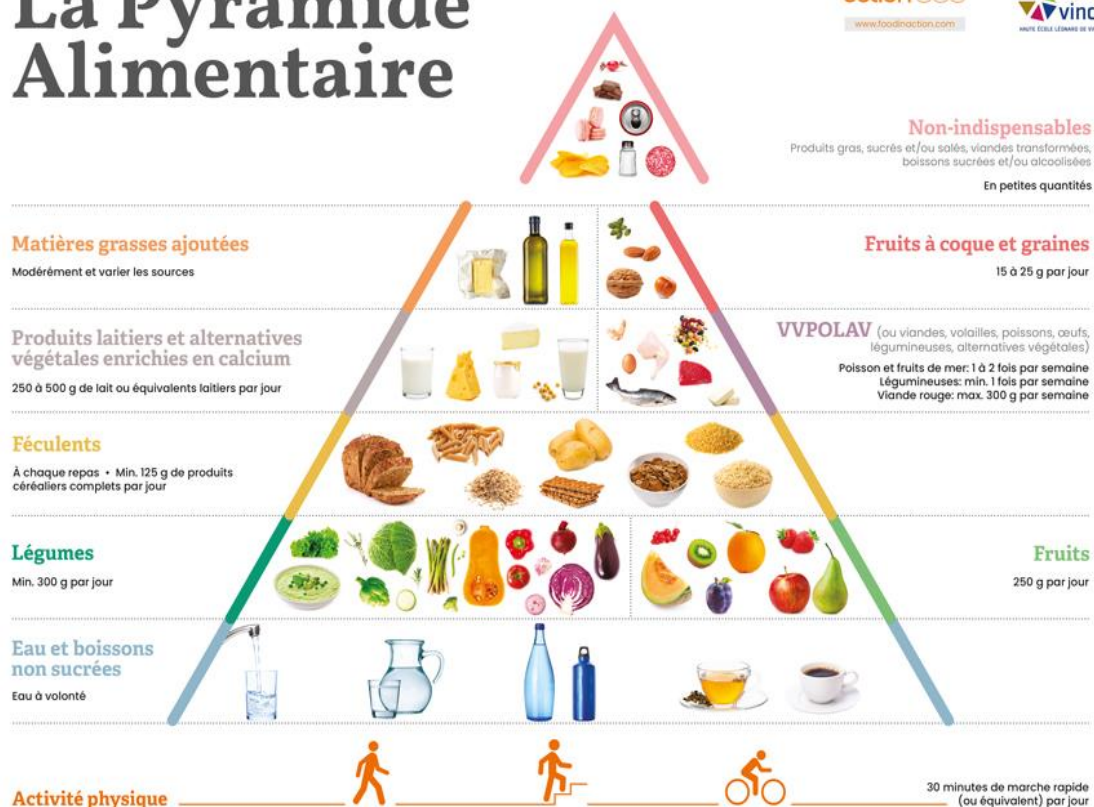
Annexe 1 : La pyramide alimentaire 2020 la plus équilibrée et plus durable

Tirée du site internet « food in action » (consulté le 05/12/2021)

La Pyramide Alimentaire

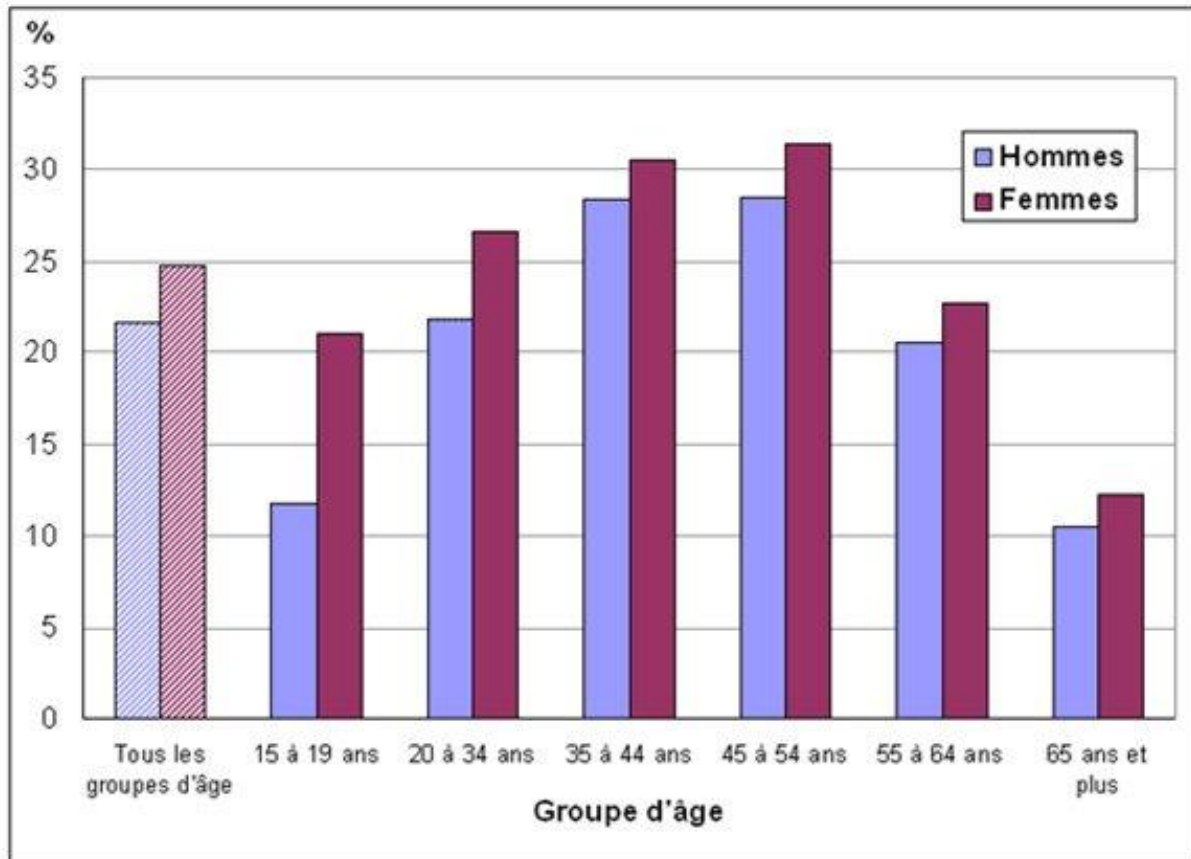
Food in
action

Avec la collaboration de
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI



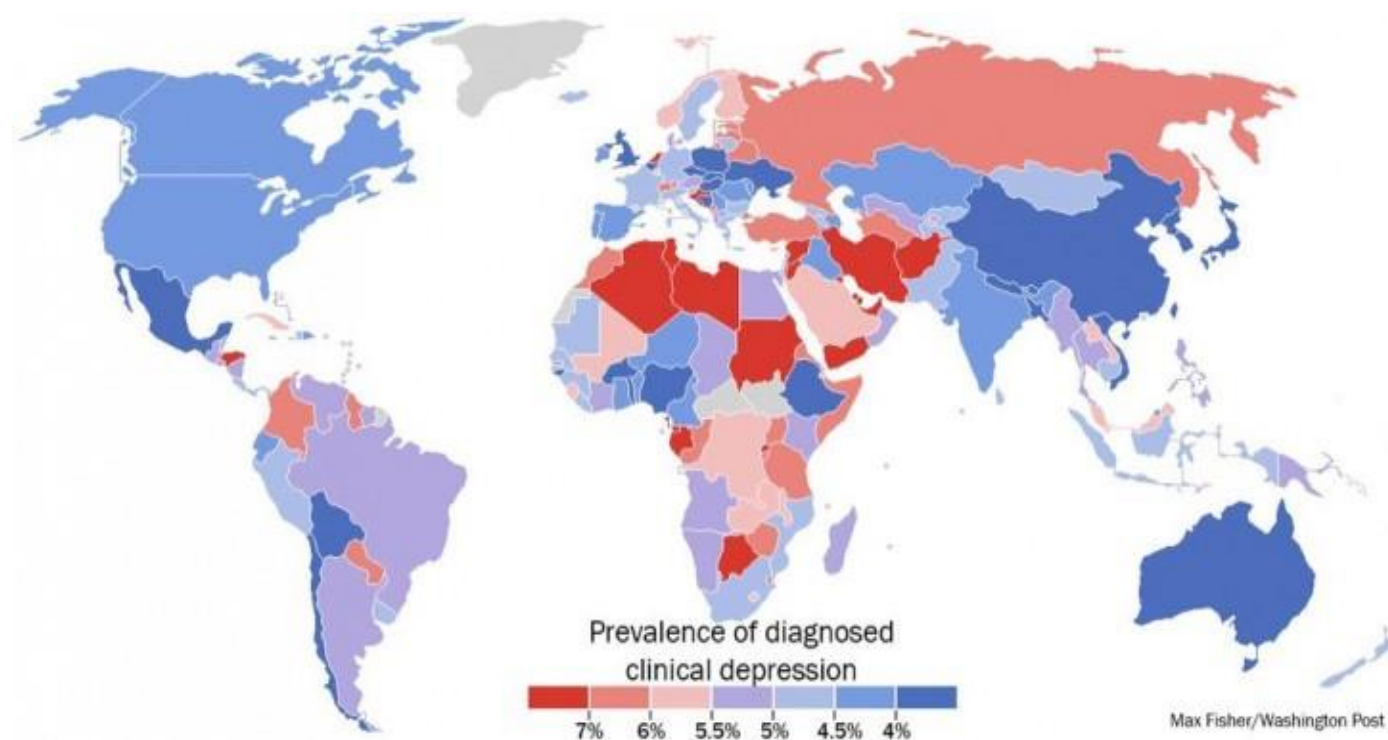
Annexe 2 : Les statistiques de la dépression en fonction de l'âge

Tirée du site internet « agence de la santé publique du Canada » (consulté le 06/12/2021)



Annexe 3 : Carte du monde de la dépression

Tirée du site internet « kapitalis » (consulté le 07/12/2021)



Bibliographie:

1. OMS (organisation mondiale de la santé). 23 octobre 2018. Alimentation saine ; consulté le 05/12/20121 sur <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Vidéo YouTube. Graines de savoir. 7 avril 2020. Qu'est-ce qu'une alimentation saine ? 1:55'. Consulté le 06/12/20121 sur <https://www.youtube.com/watch?v=AVklzSb1xEE>
3. OMS (organisation mondiale de la santé). 13 septembre 2021. Dépression. Consulté le 06/12/20121 sur <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/depression>
4. Vidéo YouTube. Lola Duresne, crée par l'OMS. 7 juillet 2015. J'avais un chien noir. 4:22'. Consulté le 07/12/20121 sur <https://www.youtube.com/watch?v=l9HoRlxF2ZQ>
5. Équipe OMS. 2016. Group interpersonal therapy (IPT) for depression. Organisation mondiale de la santé. 84 pages. Consulté le 06/12/20121 sur <https://www.who.int/fr/publications/i/item/WHO-MSD-MER-16.4>
6. Vidéo YouTube. Fondation recherche médicale. 18 juin 2019. Sophie Layé, directrice de recherche, étudie les liens entre alimentation et dépression. 3:02'. Consulté le 06/12/20121 sur https://www.youtube.com/watch?v=u8Pu_vnTrJM
7. Vidéo YouTube. France culture. 7 mars 2019. Comment notre alimentation peut soigner la dépression expliqué par Joël Doré. 4:00'. Consulté le 07/12/20121 sur <https://www.youtube.com/watch?v=xCrXE95r2hY>
8. Psychomédia. 1 février 2020. L'importance du microbiote dans la dépression. Consulté le 07/12/20121 sur <http://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/2020-02-01/humeur-depression-anxiete-microbiote>
9. Xin-Yun Lu. 26 novembre 2007. The leptin hypothesis of depression : a potential link between mood disorders and obesity ? Consulté le 08/12/20121 sur <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2677994/>
10. Laboratoire EffiNov la micronutrition individualisée. 29 mai 2019. Alimentation et dépression : bien manger pour se sentir mieux. Consulté le 08/12/20121 sur <https://www.effinov-nutrition.fr/blog/alimentation-et-depression-bien-manger-pour-se-sentir-mieux-n14>
11. Vidéo YouTube. Guillaume Fond. 15 février 2020. Le régime méditerranéen est efficace dans la dépression. 1:20'. Consulté le 09/12/20121 sur <https://www.youtube.com/watch?v=bmh3Uo4Ozn0>
12. Psychomédia. 18 avril 2021. Dépression : 9 façons dont l'alimentation influence le risque et les symptômes. Consulté le 09/12/20121 sur <http://www.psychomedia.qc.ca/sante-mentale/2021-04-18/depression-alimentation-psychiatrie-nutritionnelle>
13. Natura force. Sd. Tout savoir sur les oligo-éléments. Consulté le 09/12/20121 sur <https://www.naturaforce.com/oligo-elements/>
14. Psychomédia. 7 janvier 2019. Comment adopter une alimentation anti-inflammatoire pour prévenir les maladies chroniques. Consulté le 09/12/20121 sur <http://www.psychomedia.qc.ca/sante/2019-01-07/alimentation-anti-inflammatoire>
15. Psychomédia. 6 janvier 2019. Sérotonine et microbiote : comment l'alimentation peut affecter l'humeur. Consulté le 09/12/20121 sur <http://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/2019-01-06/axe-intestin-cerveau-microbiote-serotonine-alimentation>
16. Psychomédia. 8 janvier 2020. 5 façons d'améliorer la santé de votre microbiote. Consulté le 09/12/20121 sur <http://www.psychomedia.qc.ca/sante/2020-01-08/microbiote-alimentation>