



L'alimentation et la santé mentale : un lien étayé par la science

L'idée que l'alimentation influe sur la santé mentale gagne du terrain par un corpus croissant d'études scientifiques. Ce lien repose sur des mécanismes biologiques complexes impliquant le cerveau, le microbiote intestinal et des régulations hormonales. Cet article propose de se pencher sur nos habitudes alimentaires et d'analyser quels changements dans notre quotidien peuvent être intéressants pour améliorer notre état de santé général. L'impact de l'alimentation agit sur un champ très vaste allant de la motivation à la fatigue, en passant par le brouillard mental, l'inflammation généralisée et aussi notre santé mentale.

Le **microbiote intestinal** est l'ensemble des micro-organismes (bactéries, virus, champignons, etc.) qui vivent dans notre intestin. Il joue un rôle essentiel dans la digestion, le système immunitaire et la production de certaines substances bénéfiques pour l'organisme. Notre microbiote intestinal joue un rôle crucial dans la santé mentale via l'axe intestin-cerveau. Une étude publiée dans *Nature Reviews Microbiology* (2019) souligne que les bactéries intestinales influent sur la production de neurotransmetteurs comme la sérotonine, dont 90% est produite dans l'intestin (la sérotonine agit ici principalement comme un

modulateur local pour la digestion et peut influencer indirectement l'axe intestin-cerveau). Les perturbations du microbiote, causées par une alimentation pauvre en fibres et riche en sucres, sont associées à des troubles anxieux et dépressifs.



LES MOTS-CLÉS : santé mentale, alimentation, microbiote, micronutriments

Dans cet article vous trouverez les informations expliquant les raisons pour lesquelles notre alimentation est un élément fondamental pour notre santé mentale ainsi que des indications pour diversifier les apports en micronutriments.



La fonction publique

Amélioration de la santé mentale

Le cerveau dépend d'une alimentation équilibrée pour fonctionner de manière optimale.

Quelques exemples :

- ✓ Les oméga-3 sont associés à une réduction des symptômes de **la dépression**¹. Plusieurs études établissent un lien entre une alimentation de type occidental (à forte teneur en sucres raffinés, graisses saturées et aliments transformés) et un risque accru de dépression.
- ✓ Les vitamines B (particulièrement B6, B9 et B12) participent à la synthèse des neurotransmetteurs comme la dopamine, jouant un rôle crucial dans **la régulation de l'humeur**.
- ✓ Des carences en magnésium et en zinc ont été liées à une augmentation des **troubles anxieux**. Une étude dans *Journal of Affective Disorders* (2018) a montré que les suppléments de magnésium réduisaient les symptômes anxieux chez des patients souffrant de troubles généralisés. Les sources alimentaires privilégiées pour le magnésium sont **les fruits à coques, les légumes verts, les légumineuses** et même un peu de **chocolat noir**.

Il ne faut surtout pas oublier que les changements sont plus efficaces sur la durée s'il se font de manière progressive et non radicale. Pour faciliter certains choix, nous pouvons nous référer au système « **NOVA** » développé par une équipe de chercheurs de l'Université de São Paulo. Ce système a été introduit dans les années 2010 pour mieux comprendre l'impact des transformations alimentaires sur la santé publique et pour aider à orienter les politiques nutritionnelles.

Il est divisé en quatre catégories :

Catégorie 1 : Aliments frais ou peu transformés [Ce sont des aliments à l'état naturel ou qui ont subi une transformation minimale (lavage, découpe, congélation). Exemples : fruits, légumes, viandes fraîches, lait, céréales brutes, œufs. Caractéristiques : préservent leur valeur nutritionnelle d'origine, peu ou pas d'additifs.]

Catégorie 2 : Ingrédients culinaires transformés [Aliments utilisés pour cuisiner et améliorer les plats, souvent extraits d'aliments naturels. Exemples : sucre, huile, beurre, sel, farine. Caractéristiques : concentrés en énergie et souvent utilisés avec modération.]

Catégorie 3 : Aliments transformés [Composés d'aliments frais auxquels ont été ajoutés des ingrédients culinaires pour prolonger leur conservation ou modifier leur goût. Exemples : pain, fromage, conserves de légumes, viandes fumées. Caractéristiques : contiennent quelques additifs, mais restent proches de leur forme initiale.]

Catégorie 4 : Aliments ultra-transformés [Produits industriels avec des ingrédients peu naturels (émulsifiants, colorants, arômes artificiels). Exemples : sodas, snacks, plats préparés, biscuits industriels. Caractéristiques : souvent riches en sucre, sel et graisses, faibles en fibres et nutriments.]

Conclusion

L'impact de l'alimentation sur la santé mentale est aujourd'hui un champ de recherche majeur. Des régimes équilibrés riches en nutriments clés, associés à un microbiote sain, présentent un potentiel thérapeutique et préventif prometteur. Il est donc intéressant d'envisager une approche holistique de la santé mentale, incluant l'alimentation comme pilier fondamental.

¹ *Translational Psychiatry* (2020)



La fonction publique

Le saviez-vous ?

Le café, loin d'être un poison, présente de nombreux avantages lorsqu'il est consommé avec modération (2 à 3 tasses par jour en moyenne en évitant de le boire en fin de journée).

Les bienfaits pour la santé mentale :

- **Amélioration de la vigilance et de la concentration** : la caféine stimule le système nerveux central, augmentant ainsi l'attention et la productivité.
- **Réduction des risques de dépression** : une méta-analyse dans *World Journal of Biological Psychiatry* (2016) a révélé qu'une consommation modérée de café est associée à un risque réduit de dépression.
- **Prévention de certaines maladies neurodégénératives** : le café pourrait réduire le risque de maladies comme Alzheimer et Parkinson, grâce à ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Les polyphénols présents dans le café, notamment l'**acide chlorogénique**, sont associés à des effets protecteurs potentiels contre la maladie d'Alzheimer. Ces composés bioactifs sont des antioxydants puissants qui peuvent jouer un rôle bénéfique sur la santé cérébrale.

Bien que des superstitions négatives aient marqué l'histoire du café, les recherches modernes confirment ses multiples bienfaits. La clé réside dans une consommation modérée, évitant les excès qui pourraient engendrer des effets secondaires comme l'insomnie ou l'anxiété. Le café, consommé de manière équilibrée, reste une boisson bénéfique surtout lorsqu'il fait partie d'une alimentation équilibrée.

Bien que l'**alcool** puisse sembler apaiser à court terme, il aggrave souvent les troubles de l'humeur.

L'alcool est un dépresseur du système nerveux central. Sa consommation chronique est liée à une augmentation du risque de dépression et d'anxiété. Une méta-analyse publiée dans *Addiction* (2019) a montré une association bidirectionnelle entre la consommation d'alcool et la dépression : l'alcool peut déclencher des épisodes dépressifs et les personnes dépressives ont plus souvent tendance à consommer davantage d'alcool pour tenter de réguler leur état émotionnel déprimé.

L'alcool perturbe les cycles du sommeil, en particulier la phase de sommeil paradoxal, essentielle pour la régénération mentale. Cela peut amplifier les troubles de l'humeur. Une étude dans *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* (2018) a révélé que même des consommations modérées peuvent réduire la qualité du sommeil.

Une consommation excessive et régulière est associée à des troubles de la mémoire, une diminution des fonctions exécutives et un risque accru de démence. Une étude de cohorte menée par *The Lancet Public Health* (2018) a montré que la consommation excessive chronique était un facteur majeur de démence précoce.

Sans diaboliser l'alcool, il faut se rendre à l'évidence que pour protéger sa santé mentale (et physique), celui-ci est à consommer indéniablement avec modération.

Il est essentiel de choisir des aliments que l'on aime, le plaisir étant un des facteurs clés pour maintenir de bonnes habitudes à long terme.

Bien s'alimenter nourrit notre santé mentale.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial

La fonction publique

POUR APPROFONDIR

Podcast : <https://www.youtube.com/watch?v=tDzmd7sPtP4&t=2065s>

- Yano, J. M., Yu, K., Donaldson, G. P., Shastri, G. G., Ann, P., Ma, L., ... & Hsiao, E. Y. (2019). Intestinal serotonin and fluoxetine exposure modulate bacterial colonization in the gut. *Nature Microbiology*, 4(12), 2064–2073.
- Su, K. P., Matsuoka, Y., & Pae, C. U. "Efficacy of omega-3 PUFAs in depression: A meta-analysis". *Translational Psychiatry*.
- Abbasi, B., Kimiagar, M., Sadeghniaat, K., Shirazi, M. M., Hedayati, M., & Rashidkhani, B. "The Effect of Magnesium Supplementation on Primary Insomnia in Elderly: A Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial". *Nutrients*. 10.3390/nu9050429
- Bensalem, J., Servant, L., Alfos, S., Gaudout, D., Laye, S., & Pallet, V. "Cognitive-Enhancing Effects of a Polyphenols-Rich Extract from Berries and Grapes in a Mouse Model of Accelerated Aging" *The Journal of Nutritional Biochemistry*
- Jacka, F. N., O'Neil, A., Opie, R., Itsiopoulos, C., Cotton, S., Mohebbi, M., ... & Berk, M. "A randomized controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial)" *BMC Medicine & Molecular Psychiatry*. 10.1186/s12916-017-0791-y
- Wang, L., Shen, X., Wu, Y., & Zhang, D. "Coffee and caffeine consumption and depression: A meta-analysis of observational studies" *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry et repris dans World Journal of Biological Psychiatry*. 10.1177/0004867415603131
- Schwarzwinger, M., Pollock, B. G., Hasan, O. S. M., Dufouil, C., & Rehm, J. "Alcohol use and dementia: a systematic scoping review" *The Lancet Public Health*. 10.1016/S2468-2667(18)30022-7



Ces questions, et bien d'autres encore, sont explorées chaque mois dans les articles publiés par le Service psychosocial de la Fonction publique (SPS).

Chaque édition aborde des sujets variés et pertinents, afin de sensibiliser et d'informer l'ensemble du personnel sur des aspects essentiels qui impactent le bien-être psychologique au travail. Les articles sont entre autres accessibles depuis le Portail de la Fonction publique.



CONTACT

Service psychosocial
10, avenue John F. Kennedy
L-1855 Luxembourg

service-psychosocial@mfp.etat.lu

Tel. : 247-73100

www.fonction-publique.public.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial