



Nourrissez bien votre cerveau

Sentez mieux Fiche d'information

Comment la nutrition peut influencer le bien-être mental

Une alimentation riche en gras saturés, en sucre et en glucides raffinés peut entraîner une **inflammation systémique (1)** et un **stress oxydatif (2)** et est liée à des problèmes de santé mentale.

La recherche sur la **connexion intestin-cerveau (3)** a montré que l'intestin et son **microbiome (4)** sont un facteur contributif au développement de problèmes de santé mentale.

Une alimentation riche en fibres alimentaires contribue à la croissance de bactéries bénéfiques. Ces bactéries utiles ont des effets anti-inflammatoires.

Dans un microbiome sain, les bactéries produisent des hormones et des neurotransmetteurs nécessaires à la fonction cérébrale, au système immunitaire et hormonal.

L'inflammation chronique peut modifier négativement le microbiome intestinal et rendre votre paroi intestinale plus poreuse menant à d'autres problèmes de santé.

Les données probantes



Des études montrent qu'une alimentation saine est l'une des façons dont les individus peuvent améliorer la santé du cerveau et réduire les symptômes de dépression. La consommation d'aliments riches en nutriments et riches en fibres comme les légumes, les fruits, les légumineuses, les grains entiers, le poisson, les portions modérées de viandes maigres et de produits laitiers, les noix et les graines, comme le régime de style méditerranéen, est liée à moins de symptômes de dépression. Un régime alimentaire avec des niveaux élevés de gras saturés, de sucre, de glucides raffinés, de viande transformée et de « malbouffe » hautement transformée : ne fournit pas suffisamment de nutriments essentiels pour une bonne santé du cerveau; et peut contribuer à une inflammation accrue dans le corps et à plus de symptômes de dépression ou d'autres troubles de santé mentale. **Les bienfaits pour la santé mentale dépendent des interactions positives de « tous » les aliments que vous consommez pour l'chimie du cerveau, et pas seulement de nutriments et d'aliments spécifiques.**



Les **problèmes de santé mentale** comme la dépression et l'anxiété sont l'une des principales causes d'invalidité et peuvent avoir des répercussions négatives sur la santé, les relations et le travail.



Une **personne sur cinq** éprouve des symptômes d'anxiété et/ou de dépression au cours d'une année donnée.



Une **alimentation saine** peut être un facteur qui peut avoir une incidence positive sur votre bien-être mental et jouer un rôle important dans la prévention et le traitement des troubles de santé mentale.



La **nutrition** est importante pour votre cerveau en santé, tout comme pour la santé cardiaque ou la performance athlétique.

Liens entre la santé mentale et la santé physique

Prendre soin de votre santé physique soutient votre bien-être mental et vice-versa.

Le cerveau a besoin de beaucoup d'énergie et de nutriments provenant des aliments pour la structure et la fonction.

Choisir des aliments sains et faire régulièrement de l'exercice peut réduire les symptômes dépressifs.

Des choix alimentaires sains sont un aspect qui peut contribuer à diminuer les symptômes de la dépression, le risque de développer une maladie cardiaque, l'hypertension artérielle, les accidents vasculaires cérébraux et le diabète.





Nutriments à l'appui

de la santé du cerveau et du bien-être mental

Nutriment	Rôle nutritif dans le soutien du bien-être mental	Sources
Acides gras oméga-3	Avantages anti-inflammatoires	Poisson gras (saumon, maquereau, sardines, truite), graines de chia, huile de canola, noix et fèves de soya
Vitamine C	Avantages antioxydant	Agrumes, poivrons, baies, kiwi, brocoli, tomates, pommes de terre, légumes verts
Vitamine E	Avantages antioxydant	Huiles de canola et d'olive, avocats, germe de blé, noix et graines
B Vitamine B6, B12, folate	Métabolisme des glucides, des lipides et des protéines (énergie) et production cellulaire, synthèse des neurotransmetteurs	Grains entiers, viande, volaille, œufs, légumineuses (lentilles, haricots noirs et rouges), légumes verts feuillus et céréales enrichies
Fer	Pour faire de l'hémoglobine pour transporter l'oxygène dans tout le corps	Viande rouge, volaille, huîtres, légumineuses, légumes feuillus, quinoa, graines de citrouille, céréales enrichies et chocolat noir
Zinc	Fonction immunitaire et nerveuse, synthèse des neurotransmetteurs	Crustacés, légumineuses, graines, noix, produits laitiers, œufs, grains entiers et chocolat noir!
Vitamine D	Avantages anti-inflammatoires associés à la (fonctionnement du cerveau) et d'humeur	*Lait, certains produits laitiers enrichis, lumière du soleil, œufs, poissons gras, céréales enrichies
Fibres et aliments fermentés	Maintient un microbiome intestinal sain favorisant la croissance de bactéries bénéfiques	Fruits, légumes, grains entiers, haricots, légumineuses et produits fermentés comme le yogourt, le kéfir, le kimchi et la choucroute naturelle

*Tout le lait liquide canadien est enrichi de vitamine D. Vérifiez les étiquettes des autres produits laitiers pour voir s'ils sont enrichis ou non.

- 1 L'inflammation est la façon dont votre corps réagit aux stimuli nocifs, allant de la maladie aux blessures et aux facteurs liés au mode de vie tels que le stress, le tabagisme, l'alimentation, la privation de sommeil et l'obésité. L'inflammation à long terme endommage les tissus et est liée au cancer, aux maladies cardiaques, au diabète et à la maladie d'Alzheimer.
- 2 Stress oxydatif et radicaux libres. Le stress oxydatif se produit lorsqu'il y a plus de radicaux libres présents que ce qui peut être maintenu en équilibre par les antioxydants. Les radicaux libres sont des sous-produits de la digestion et des toxines environnementales et peuvent endommager les tissus adipeux, l'ADN et les protéines de votre corps. Les radicaux libres sont liés au diabète, aux maladies cardiaques, au cancer et à la maladie de Parkinson. Les aliments contenant des antioxydants, que l'on retrouve dans les légumes et les fruits, aident à équilibrer les radicaux libres.
- 3 L'axe intestin-cerveau (connexion) est une connexion physique et chimique bidirectionnelle et une communication entre l'intestin et le cerveau à travers le nerf vague, qui va du tronc cérébral au côlon. L'intestin et le cerveau sont également reliés par des neurotransmetteurs qui contrôlent les émotions et les sentiments. La sérotonine, un neurotransmetteur se sentir bien, est produite principalement dans l'intestin.
- 4 Le microbiome intestinal se rapporte aux milliards de microorganismes vivant dans notre intestin et joue un rôle majeur dans de nombreux processus corporels, y compris l'absorption des nutriments, la production de vitamines, les neurotransmetteurs et la santé intestinale. Les changements apportés au microbiome peuvent jouer un rôle dans le développement de maladies comme les maladies cardiaques et le syndrome du côlon irritable.

Morris, M. C., Tangney, C. C., Wang, Y., Sacks, F. M., Barnes, L. L., Bennett, D. A., & Aggarwal, N. T. (2015). MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimer's and Dementia*.

Opie, Rachelle S., O'Neil, A., Jacka, F. N., Pizzinga, J., & Itsiopoulos, C. (2018). A modified Mediterranean dietary intervention for adults with major depression: Dietary protocol and feasibility data from the SMILES trial. *Nutritional Neuroscience*.

Opie, R. S., Itsiopoulos, C., Parletta, N., Sanchez-Villegas, A., Akbaraly, T. N., Ruusunen, A., & Jacka, F. N. (2017). Dietary recommendations for the prevention of depression. *Nutritional Neuroscience*.

Sandhu, K. V., Sherwin, E., Schellekens, H., Stanton, C., Dinan, T. G., & Cryan, J. F. (2017). Feeding the microbiota-gut-brain axis: diet, microbiome, and neuropsychiatry. *Translational Research*.

Tolkien, K., Bradburn, S., & Murgatroyd, C. (2018). An anti-inflammatory diet as a potential intervention for depressive disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Nutrition*.