

SEP
19

ALIMENTATION ET SANTÉ MENTALE, DANS LES 2 SENS

ARTICLES AUCUN COMMENTAIRE STEPHANIECOTE

Comment allez-vous?

Pour vrai. Ce n'est pas une formule de politesse. Comment allez-vous?

Je demande parce que le stress prolongé et l'isolement liés à la pandémie ont exacerbé les problèmes de santé mentale pour de nombreuses personnes, contribuant à l'anxiété et à la dépression. Et puisque la santé mentale et l'alimentation sont liées – l'une influence l'autre, et vice versa – je me dis que comme nutritionniste, je peux peut-être vous aider.

De plus, comme la santé psychologique influence nos habitudes alimentaires, on s'attend à ce que la santé physique écope elle aussi. Bref, on parle ici de notre bien-être global.

*****Saviez-vous que je donne des conférences en entreprise? Écrivez-moi***

L'alimentation influence la santé mentale

La nutrition joue un rôle essentiel dans le fonctionnement du cerveau et la régulation des émotions.

*****Évidemment, rien de ce texte ne se substitue aux conseils et traitements prodigués par votre médecin*****

Les aliments que nous consommons fournissent les **éléments nutritifs** nécessaires au bon fonctionnement du système nerveux central. Par exemple, les acides gras oméga-3 ont été associés à une réduction des symptômes de dépression et d'anxiété. On les retrouve notamment dans les poissons gras, les noix et les graines.

D'autre part, la **glycémie** peut également jouer un rôle dans la santé mentale. Les fluctuations de la glycémie peuvent parfois provoquer des sautes d'humeur et une irritabilité.

Par ailleurs, des études montrent qu'une alimentation riche en végétaux est associée à une réduction du risque de développer des problèmes d'humeur. Les fruits, légumes, grains entiers et légumineuses sont riches en fibres alimentaires, en antioxydants, en vitamines et en minéraux. Ces éléments nutritifs jouent un rôle essentiel dans la régulation de la production de neurotransmetteurs, tels que la sérotonine, qui influence l'humeur.

Le rôle clé du microbiote intestinal

La sérotonine m'amène directement à parler du **microbiote intestinal**. Pourquoi? Car elle est en grande partie produite dans l'intestin. Un microbiote déséquilibré peut perturber la production de sérotonine. Conséquence possible: contribuer à des troubles de l'humeur et de l'anxiété. Le stress chronique peut quant à lui perturber l'équilibre du microbiome, en augmentant la production de cortisol. À son tour, un déséquilibre dans le microbiome peut provoquer une inflammation chronique dans le corps. Cela peut avoir un impact négatif sur la santé mentale.

C'est sans compter que la consommation excessive d'alcool ou de sucreries en réponse au stress, peuvent affecter négativement le microbiote intestinal.

Bref, un cercle vicieux s'installe. C'est pourquoi on tente de ramener un menu riche en fibres, en antioxydants, en prébiotiques et en probiotiques. Ainsi, on favorise des effets positifs sur la santé mentale.

La santé mentale influence les habitudes alimentaires

D'un autre côté, notre santé mentale peut influencer considérablement nos habitudes alimentaires. Nos émotions et notre état d'esprit dictent en partie nos choix et comportements.



Le stress, par exemple, peut pousser certaines personnes à se tourner vers des aliments gras, sucrés ou salés comme source de réconfort. Cette nourriture peut déclencher la libération de dopamine qui procure une sensation temporaire de bien-être. Cette récompense immédiate peut créer un cercle vicieux où le stress conduit à des choix alimentaires malsains, ce qui peut, à son tour, aggraver le stress.

De plus, la dépression et l'anxiété peuvent également avoir un impact sur l'appétit et le métabolisme. Certaines personnes vont voir leur appétit diminuer. D'autres auront des envies incontrôlables de nourriture. Cela peut entraîner des fluctuations de poids et des carences nutritionnelles, ce qui, à son tour, peut aggraver les symptômes de la maladie mentale.

« Être dans son assiette »

Bref, l'alimentation et la santé mentale sont étroitement liées, avec une influence réciproque complexe. Il est important de reconnaître que la nutrition peut jouer un rôle clé dans la gestion de la santé mentale. Cela dit, elle ne doit pas être considérée comme un substitut aux soins médicaux appropriés. En effet, si vous ou quelqu'un que vous connaissez souffrez de problèmes de santé mentale, il est essentiel de consulter un professionnel de la santé mentale pour obtenir de l'aide.

De plus, il est important de promouvoir une alimentation équilibrée et une relation saine avec l'alimentation pour maintenir une bonne santé mentale. Éviter les extrêmes, manger une variété d'aliments nutritifs et écouter les signaux de votre corps sont des pratiques clés pour maintenir un équilibre entre l'alimentation et la santé mentale.

Une conférence sur le sujet vous intéresse? [Invitez-moi](#) dans votre entreprise et ça me fera plaisir d'en parler davantage avec vous, en vous proposant des trucs et conseils pratiques pour prendre soin de vous.

Photo de Mikhail Nilov: <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/nourriture-salade-amour-gens-6707697/>

ALIMENTATION

ANXIÉTÉ

CONFÉRENCE

MICROBIOTE

NUTRITIONNISTE

PANDÉMIE

SANTÉ MENTALE

