

EUSTACHE Lisa

1 ère année en bachelor de Diététique et Nutrition Sportive

Lien entre alimentation et depression



Travail de recherche

EDNH Aix-en-Provence

15 décembre 2021

SOMMAIRE

INTRODUCTION	1
I - La dépression	2
A - Définition.....	2
B - Formes, facteurs de risque et symptômes.....	2
1) Formes.....	2
2) Facteurs de risque.....	3
3) Symptômes.....	3
II - Impact de l'alimentation sur la dépression	4
A - Comment l'alimentation peut mener à la dépression.....	4
1) Les acides gras polyinsaturés.....	4
2) Un régime pro-inflammatoire.....	4
B - Comment l'alimentation peut aider face à la dépression.....	5
III - Effet de la dépression sur le comportement alimentaire	5
A - Les troubles du comportement alimentaire.....	6
1) L'anorexie mentale.....	6
2) La boulimie.....	6
3) L'hyperphagie boulimique.....	6
B - Les conséquences des troubles du comportement alimentaire.....	7
CONCLUSION	8
RÉSUMÉ EN ANGLAIS	9
ANNEXES	10
Annexe 1.....	10
Annexe 2.....	11
Annexe 3.....	12
BIBLIOGRAPHIE	13

INTRODUCTION

Il existe de nombreuses définitions de la dépression mais généralement on la définit comme une maladie psychosomatique due à un dérèglement de l'humeur. On la dit psychosomatique car elle associe des symptômes psychiques, psychologiques à des symptômes somatiques, c'est-à-dire physiques, relatifs au corps.

Depuis les années 2000, on observe une augmentation des cas de dépression en France (annexe 1). Cette évolution malheureusement positive en fait un sujet d'actualité permanent depuis plusieurs années maintenant.

Depuis Hippocrate et le *syndrome de la mélancolie* de nombreuses études se sont intéressées aux troubles dépressifs et à ses impacts. Celle-ci ont notamment démontré qu'il existe de véritables interactions entre la dépression et l'alimentation.

Pour preuve, dorénavant, certains troubles alimentaires amènent les psychologues à détecter un syndrome dépressif.

Bien entendu nous sommes d'accord sur le fait que l'alimentation est un besoin vital, elle nécessite donc une grande attention.

Cependant l'explosion des fast food et plus récemment de la street food a transformé les modes de consommation ainsi que l'alimentation elle-même. La population fait de moins en moins attention à ce qu'elle consomme ainsi qu'à la façon dont elle le consomme.

Nous pouvons donc nous demander légitimement quels impacts et influences mutuelles peuvent avoir l'alimentation et la dépression sur les comportements alimentaires ?

Dans un premier temps nous nous intéresserons plus en détails aux divers aspects de la dépression, puis nous tenterons d'identifier les impacts positifs ou négatifs de l'alimentation sur les troubles dépressifs, enfin nous finirons par déterminer l'influence de la dépression sur le comportement alimentaire.

I - La dépression

A - Définition

La dépression ou trouble dépressif est une succession d'évènements dépressifs pouvant avoir de lourds effets sur la santé et les interactions sociales des patients, dans ses formes les plus graves cette maladie peut avoir des conséquences dramatiques en menant jusqu'au suicide. On estime qu'une personne sur 5 souffre de trouble dépressif à divers stade et parmi ceux-la 15 % vont jusqu'au suicide à cause de leurs souffrances. Bien que tous les âges puissent être touchés, les cas recensés sont plus importants chez les adultes de 18 à 44 ans et les femmes sont les plus concernées. Les analyses de santé publique France ont également montré que plus une personne avance en âge, moins elle est concernée par l'apparition d'un trouble dépressif.(1 ; 2)

B - Formes, facteurs de risque et symptômes

1) Formes

La dépression peut prendre différentes formes. Si les symptômes persistent pendant au moins deux semaines on parle de dépression majeure, elle est caractérisée par des épisodes dépressifs associés à au moins 4 autres symptômes . Le trouble dysthymique est caractérisé par une humeur dépressive présente la majeure partie du temps pendant au moins deux ans ainsi que par des symptômes dépressifs ne remplissant pas les critères d'un épisode dépressif majeur. On nommera une dépression saisonnière lorsque les symptômes reviennent régulièrement à la même période chaque année, souvent l'hiver. Il existe aussi la dépression postnatale, à la suite de l'accouchement (6 mois après généralement). Et pour finir les troubles bipolaires sont aussi une forme de dépression, ce sont des épisodes dépressifs majeurs associés à des épisodes maniaques.(3)

2) Facteurs de risque

Dans le cas d'une dépression, on ne peut pas parler de cause, mais plutôt de facteurs de risque. Ils peuvent être génétiques, biologiques ou environnementaux, cette maladie est multifactorielle. Un individu a deux à quatre fois plus de risque de développer cette maladie si l'un de ses parents a déjà vécu des troubles dépressifs. Bien que leur impact soit moindre, certains gènes pourraient avoir une forme particulière qui influencerait l'apparition de troubles dépressifs. On observe également chez les personnes dépressives un déficit ou déséquilibre de certains neurotransmetteurs comme la sérotonine, la noradrénaline et la dopamine mais aussi la balance entre glutamate et GABA. Ces déséquilibres seraient à l'origine de l'altération de la neuroplasticité et donc l'impossibilité de former de nouveaux neurones chez les personnes malades. Bien évidemment les facteurs environnementaux sont aussi très importants dans le déclenchement de la dépression, que ce soient de mauvaises habitudes de vie (tabagisme, alcoolisme...) ou conditions de vie (précarité, stress...). (1)

3) Symptômes

Les symptômes d'une dépression sont nombreux et sont à la fois physiques et psychologiques. Au niveau physique on peut retrouver une asthénie, soit une fatigue anormale qui persiste même après le repos. Cette fatigue s'accompagne d'un manque d'énergie, d'un rythme de sommeil très irrégulier, le patient dort trop ou pas assez, d'un ralentissement moteur, les gestes sont lents et ne sont pas fluides. D'autres malaises tels que des maux de tête et d'estomac sont possibles ainsi qu'une modification de l'appétit (augmentation ou diminution). Concernant l'aspect psychologique, un patient qui souffre de dépression ressent une forte tristesse permanente qui s'accompagne d'anxiété et parfois même d'indifférence affective. Cela induit donc un manque d'intérêt pour toute activité, qu'elle soit sociale, professionnelle ou familiale. De plus on observe des sentiments tels que la culpabilité, ou le sentiment d'avoir échoué ainsi qu'une diminution de l'estime de soi. A ça s'ajoutent les difficultés de concentration, de prise de décision et pour finir les pensées suicidaires. (1 ; 3)

II -Impact de l'alimentation sur la dépression

A - Comment l'alimentation peut mener à la dépression

1) Les acides gras polyinsaturés

Les oméga-6 et les oméga-3 sont des acides gras polyinsaturés. Ils sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme et considérés comme essentiels car ils ne peuvent pas être synthétisés par celui-ci, par ce fait ils doivent être apportés par l'alimentation. C'est le cerveau qui produit les molécules régulant l'humeur et les émotions. Une de ces molécules s'appelle "endocannabinoïde", on la retrouve aussi dans le cannabis. Celle-ci est produite à partir des acides gras polyinsaturés oméga-3 et oméga-6. Un déficit de ces acides pourrait donc mener à un dérèglement de la production d'endocannabinoïde. Cet apport se faisant par l'alimentation, une alimentation trop faible en oméga-3 et oméga-6 pourrait mener à un dérèglement de l'humeur ou à une dépression. De plus, des chercheurs de l'Inserm et de l'Inra ont mené une étude sur l'importance de l'oméga-3 pour le cerveau dès l'adolescence et ils ont observé qu'une carence en oméga-3 pourrait causer à l'âge adulte des troubles de l'anxiété et de la dépression.(4 ; 5 ; 6)

2) Un régime pro-inflammatoire

Il a été démontré que le potentiel inflammatoire de l'alimentation a un lien avec la dépression, cependant aucune étude ne s'est vraiment intéressée à ce sujet. En 2016, une étude publiée par le "british journal of nutrition" a démontré qu'un régime pro-inflammatoire augmenterait le risque de dépression. En effet, l'étude a été réalisée sur des femmes australiennes d'âge moyen et a démontrée que les femmes ayant un régime pro-inflammatoire augmentent de 20% leur risque de développer une dépression. Les aliments ayant un potentiel inflammatoire sont les viandes rouges, les sucres raffinés et les farines blanches ayant un fort indice glycémique et les graisses saturées. La consommation excessive de ces aliments aurait donc un lien avec l'apparition de troubles dépressifs et augmenterait les risques de les développer. (7 ; 8)

B - Comment l'alimentation peut aider contre la dépression

L'alimentation peut donc avoir un impact négatif et mener à l'apparition de troubles dépressifs, cependant en l'améliorant il est possible de réduire les risques de dépression. Pour cela, il faudrait donc avoir un apport suffisant en oméga-3 et oméga-6 présents, par exemple, dans les poissons gras ou les huiles riches en acides gras polyinsaturés (annexe 2). Il faudrait également adopter un régime anti-inflammatoire en privilégiant les aliments riches en fibres végétales, vitamines, minéraux et polyphénols. Cela reviendrait à adopter le régime méditerranéen, plusieurs études ont prouvé l'effet positif de ce régime sur la santé et la santé mentale. Il réduirait de 33% les risques de dépression. (6)

III - Effet de la dépression sur le comportement alimentaire

Souvent, la dépression est associée à une mauvaise alimentation, le patient cherche à se réconforter dans la nourriture ou à l'inverse il ne souhaite plus consommer de nourriture. Une des conséquences de la dépression sur l'alimentation est donc l'apparition de troubles du comportement alimentaire (ou TCA). Les 3 principaux TCA sont l'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie boulimique (annexe 3). (9 ; 10)

A - Les troubles du comportement alimentaire

1) L'anorexie mentale

L'anorexie mentale est déterminée par une altération de la vision de son corps et la peur de prendre du poids, ce qui mène à des comportements visant à perdre du poids. Cela implique donc une restriction alimentaire et par conséquent une diminution des apports énergétiques. Elle peut apparaître seule ou être accompagnée de crises de boulimie (ce qui implique aussi des comportements compensatoires). (9 ; 10)

2) La boulimie

La boulimie se manifeste par une répétition de crises de boulimie suivies de comportements compensatoires (vomissements, laxatifs, diurétiques, jeûne, exercices physiques excessifs). Une crise de boulimie est une prise de nourriture en grande quantité avec un sentiment de perte de contrôle. Le patient cherche alors du réconfort dans la nourriture puis culpabilise et ne veut pas voir son corps changer, c'est pourquoi il use de comportements compensatoires. (9 ; 10)

3) L'hyperphagie boulimique

L'hyperphagie boulimique est de la boulimie sans comportements compensatoires. Un patient atteint de ce TCA va subir des crises de boulimie avec perte de contrôle et détresse mais ne va pas adopter de comportement compensatoire afin de réguler son poids. C'est pourquoi les personnes atteintes de ce trouble sont souvent en surpoids ou en obésité. (9 ; 10)

B - Les conséquences des troubles du comportement alimentaire

Il existe de nombreuses conséquences concernant les TCA, qu'elles soient immédiates ou à long terme. La première conséquence étant la dénutrition, notamment pour l'anorexie mentale. Les conséquences physiques sont donc perte ou prise de poids, des troubles gastro-intestinaux, vertiges, maux de tête et bien d'autres. Dans les cas les plus graves les TCA peuvent même mener à des problèmes cardio-vasculaires. (11)

CONCLUSION

L'alimentation a un réel impact sur la dépression. En agissant sur le cerveau, il peut influencer de manière positive ou négative l'apparition de troubles dépressifs. Une carence en acide gras polyinsaturés ou un régime inflammatoire impacte négativement la gestion de l'humeur et donc peut mener à l'apparition d'une dépression. A l'inverse un régime type méditerranéen serait idéal afin d'apporter tout ce dont le cerveau a besoin pour lutter contre l'apparition de cette maladie psychosomatique.

Mais la dépression a aussi une influence sur l'alimentation par la présence de troubles du comportement alimentaire. Ceux-ci doivent être pris en charge rapidement afin de ne pas mettre en danger la santé du patient.

Pour finir, on peut donc dire qu'il est important voir primordial d'apporter l'attention nécessaire à notre alimentation afin de répondre correctement à nos besoins.

Une alimentation plus équilibrée et mieux contrôlée pourrait finalement réduire les risques d'apparition de troubles dépressifs.

RÉSUMÉ EN ANGLAIS

Depression is a psychosomatic disorder caused by a mood disorder.

Diet requires a great deal of attention because we know that a bad diet can have serious consequences not only on the body but also on the brain.

In view of the increase in cases of depression worldwide, studies have focused on this disease. They have shown that there is a link between diet and depression.

We may therefore ask what influence diet has on depression, and conversely, what impact does depression have on eating behaviours.

First of all i defined what depression is, i explained it's different forms, i talked about the risk factors and the symptoms.

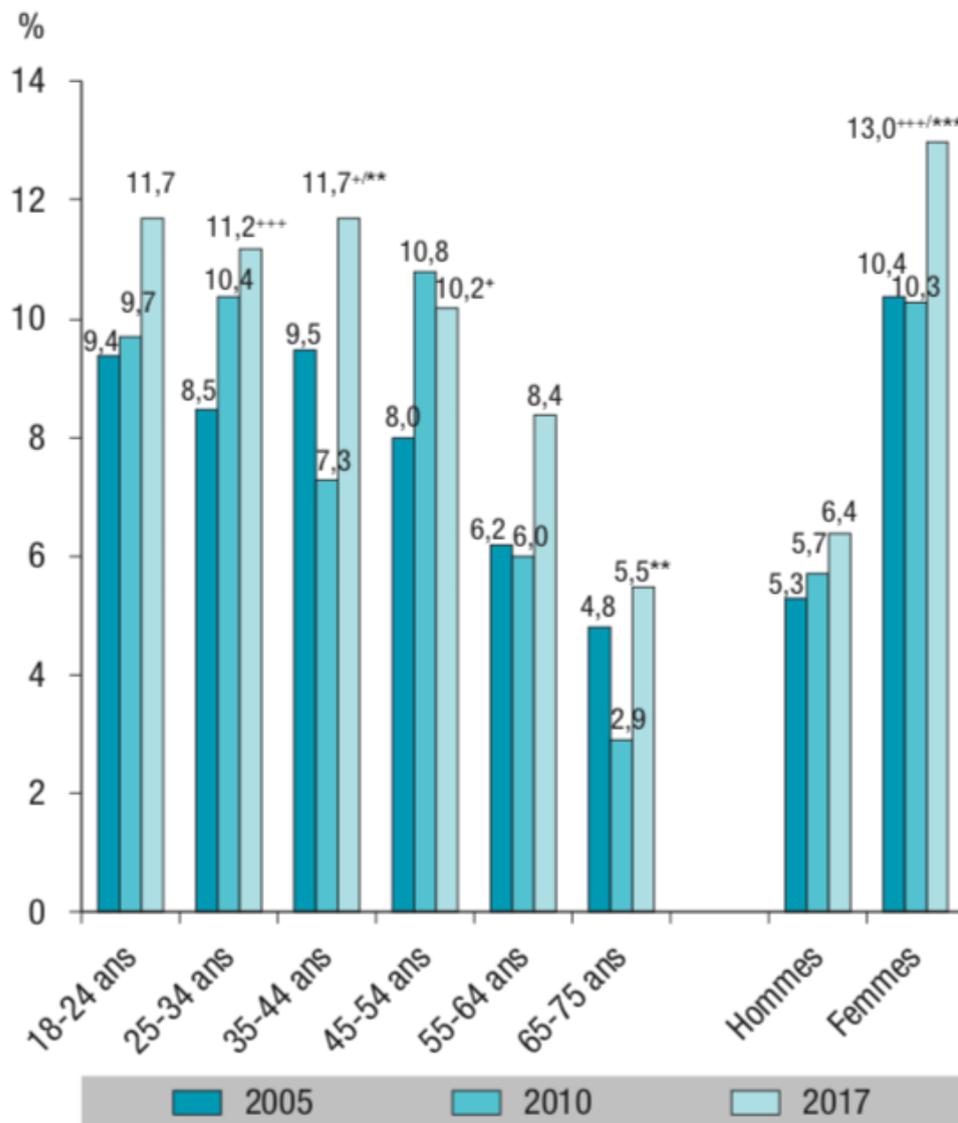
In the second part, i talked about the impact of diet in depression. There is a good and a bad impact, the diet can lead to depression but it can also help to fight against depression when used wisely.

In the last part I talked about the influence of depression in eating behaviour. In this part i talked about eating disorders like anorexia, bulimia and bulimic hyperplasia.

I conclude by saying that there is a real link between food and depression and that's why we have to be careful about what we eat to take care of our mental health.

ANNEXES

Annexe 1



° p<0,05 ; °° p<0,01 ; °°° p<0,001 : évolutions 2005-2010.

+ p<0,05 ; ++ p<0,01 ; +++ p<0,001 : évolutions 2005-2017.

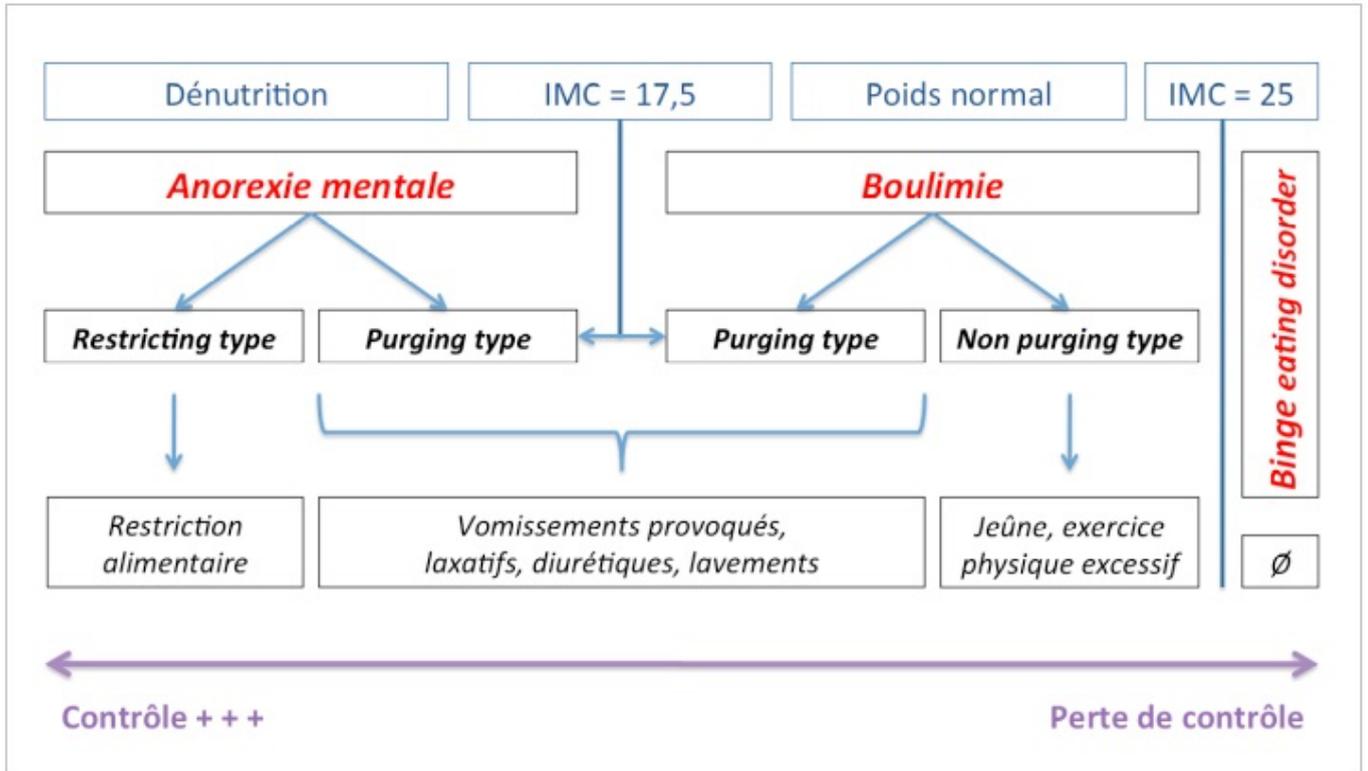
* p<0,05 ; ** p<0,01 ; *** p<0,001 : évolutions 2010-2017.

Sources : Baromètres santé 2005, 2010, 2017, Santé publique France.

Évolution de la prévalence de l'épisode dépressif caractérisé au cours des 12 derniers mois, selon le sexe et la classe d'âge, chez les 18-75 ans, France métropolitaine, 2005-2017 (Source : OMS)

Acide gras		Recommandation (pourcentage de l'apport énergétique sans alcool)
Oméga 3	Acide α -linoléique (ALA)	1 % des apports énergétiques totaux, soit 2 000 à 2 500 mg (2 à 2.5 g environ)
	Acide docosahexaénoïque (DHA)	250 mg
	Acide eicosapentaénoïque (EPA)	250 mg

Références nutritionnelles en acides gras pour un adulte consommant 2 000 kcal/jour (Source : Anses)



Les trois principaux diagnostics : anorexie mentale, boulimie et hyperphagie boulimique

BIBLIOGRAPHIE

(1) Inserm - Dépression Mieux la comprendre pour la guérir durablement - 2017 -

<https://www.inserm.fr/dossier/depression/> - Consulté le 17/10/2021

(2) Santé publique France - La dépression en France chez les 18-75 ans : résultats du baromètre santé -

2017 - http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2018/32-33/pdf/2018_32-33_1.pdf - Consulté le 17/10/2021

(3) Quebec santé - Dépression - 2018 -

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/depression> - Consulté

le 17/10/2021

(4) Pour la science - Quand l'alimentation rend dépressif - 2011 -

<https://www.pourlascience.fr/theme/alimentation/quand-lalimentation-rend-depressif-10867.php> -

Consulté le 30/10/2021

(5) Europe PMC - [Lipids, depression and suicide] - 2003 - <https://europepmc.org/article/med/12640327> -

Consulté le 30/10/2021

(6) Inserm - Les oméga-3 indispensables pour le cerveau dès l'adolescence - 2017 -

<https://presse.inserm.fr/les-omega-3-indispensables-pour-le-cerveau-des-ladolescence/28815/> -

Consulté le 30/10/2021

(7) Psychomédia - Une alimentation anti - inflammatoire réduirait le risque de dépression - 2016 -

<http://www.psychomedia.gc.ca/depression/2016-09-01/lien-alimentation-inflammation> - Consulté le

31/10/2021

(8) Université de Cambridge - Association between inflammatory potential of diet and risk of depression in middle-aged women: the Australian Longitudinal Study on Women's Health - 2016 -

<https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/association-between-inflammatory-potential-of-diet-and-risk-of-depression-in-middleaged-women-the-australian-longitudinal-study-on-womens-health/9D961814785F8AEBD4A265771896B87D#> - Consulté le 31/10/2021

(9) Cairn.info - 19. Dépressions et troubles des conduites alimentaires, Sylvain Thiebaut, Sébastien Guillaume - 2018 -

<https://www.cairn.info/actualites-sur-les-maladies-depressives--9782257207333-page-194.htm> -

Consulté le 13/11/2021

(10) La réponse du psy - Les troubles des conduites alimentaires - <https://www.lareponsedupsy.info/TCA>

- Consulté le 13/11/2021

(11) Psycom - Troubles des conduites alimentaires (TCA) - 2020 -

<https://www.psycom.org/wp-content/uploads/2020/11/Troubles-conduites-alimentaires-2020.pdf> -

Consulté le 13/11/2021