

Interview **Bien manger**

Bien manger peut prévenir ou atténuer les états dépressifs

Alors que plus d'un Français sur dix connaît la dépression, il est possible d'améliorer son état avec une alimentation adaptée, notamment en misant sur le régime méditerranéen et en évitant les plats industriels, comme nous l'explique Olivier Dubois, médecin psychiatre.



Le régime méditerranéen, qui fait partie belle aux fruits, légumes, poissons, oméga-3 et céréales complètes, est bon pour notre microbiote, donc pour notre psychisme. CharlieAJA/Istock.com

Par [Sylvia Vaisman](#)

Le 25 mai 2023 à 16h26

Plus de trois ans après le début de l'épidémie de Covid-19, l'humeur des Français n'est toujours pas au beau fixe. 12,5 % de la population adulte a vécu au moins un épisode de dépression au cours des douze derniers mois, selon une enquête de Santé publique France publiée en février 2023. Soit une hausse de 36 % par rapport à 2017 et de près de 80 % chez les 18-24 ans. Pour minimiser les risques, mieux vaut donc adopter une alimentation anti-déprime, comme l'explique le docteur Olivier Dubois, médecin psychiatre, directeur des cliniques psychiatriques et des thermes de Saujon.

Nos choix alimentaires ont-ils un impact sur notre humeur ?

Dr OLIVIER DUBOIS. Plusieurs études scientifiques ont clairement montré que ce que nous mangeons exerce une influence sur la santé mentale, et en particulier la dépression. Une mauvaise alimentation perturbe en effet le microbiote intestinal. Cela engendre une inflammation chronique du corps qui est susceptible d'altérer à la longue le bon fonctionnement du cerveau et d'induire un état dépressif ou anxieux. L'alimentation ne fait pas tout, bien sûr, car la psychologie, les événements de vie et la génétique entrent aussi en compte. Mais elle joue un rôle non négligeable dans la production des hormones cérébrales et donc sur notre

Quels menus privilégier pour réduire les risques de dépression ?

Le régime méditerranéen, qui fait la part belle aux fruits et légumes frais, au poisson, à l'huile d'olive et aux graines (lins, sésame...), semble particulièrement favorable à l'équilibre psychique car il apporte beaucoup de fibres bénéfiques à [la santé du microbiote](#). Il est également bien pourvu en vitamines et en antioxydants qui tempèrent l'inflammation. Le régime anti-inflammatoire, un régime méditerranéen auquel on ajoute beaucoup d'arômes et d'épices, s'avère également une bonne option pour freiner l'inflammation cérébrale, source de dépressions. Le soja, le riz complet, les [lentilles](#) et les œufs sont aussi protecteurs en raison de leur richesse en tryptophane, un composé nécessaire à la synthèse d'une neurohormone dont le taux est souvent insuffisant en cas de dépression (la sérotonine). L'oignon, [l'ail](#), le brocoli, les [noix](#), les fruits de mer et le poulet sont aussi à mettre au menu pour leur apport en vitamines B et en cystéine, indispensables à la régulation de l'activité cérébrale.

Et quels aliments est-il judicieux de limiter ?

Tous les aliments qui favorisent l'inflammation sont à limiter, en particulier les produits très sucrés et ceux qui contiennent beaucoup d'acides gras trans ou saturés, comme les gâteaux, les fritures et les plats industriels, par exemple. Mais il ne s'agit pas de les supprimer totalement car il est important pour le moral de s'autoriser quelques petits plaisirs. Un bon steak-frites de temps en temps avec des amis, pour la convivialité, n'est donc pas contre-indiqué.