



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Mal manger peut rendre dépressif



■ L'adoption d'une alimentation de type occidental est associée à un risque accru de dépression.

L'alimentation exerce une énorme influence sur notre santé, autant physique que mentale. Ce concept est bien illustré par une étude récente qui montre que les gras trans et les gras saturés, tous deux reconnus pour favoriser les maladies du cœur, augmentent également le risque de dépression.

### DÉPRESSION : UNE VÉRITABLE MALADIE

Il ne faut pas confondre déprime et dépression : la vie est remplie d'événements difficiles et d'épreuves de toutes sortes et il est tout à fait normal de se sentir triste ou malheureux à l'occasion. Fort heureusement, nous avons généralement une bonne capacité de rebondir et ces épisodes de déprime disparaissent généralement après un court laps de temps.

À l'opposé, la dépression est une véritable maladie mentale au cours de laquelle ces sentiments de tristesse durent plusieurs semaines et deviennent tellement sévères qu'ils finissent par perturber en profondeur la vie de la personne touchée. Les personnes dépressives éprouvent souvent des sentiments

**Une bonne alimentation représente une arme importante pour le maintien d'une bonne santé mentale**

d'inutilité ou de culpabilité, un manque d'intérêt envers le monde extérieur, des perturbations du sommeil ou de l'appétit, une perte d'énergie ou, dans les cas les plus graves, des pensées morbides ou suicidaires. Loin d'être un cas d'exception, la dépression est au contraire une maladie extrêmement répandue avec plus de 150 millions de personnes touchées dans le monde.

### BIEN NOURRIR L'ESPRIT

Les facteurs responsables du développement de la dépression sont très complexes et demeurent encore mal compris. En plus des événements dramatiques de la vie, comme la perte d'un enfant ou un divorce, et de certains facteurs psychologiques (perception pessimiste de la vie), certaines observations suggèrent que les habitudes alimentaires pourraient également jouer un rôle important dans l'apparition d'un épisode de dépression.

Par exemple, une bonne alimentation de type méditerranéen est associée à une diminution marquée du risque de dépression (1). À l'inverse, l'adoption d'une alimentation de type occidental est associée à un risque accru de dépression (2).

L'impact diamétralement opposé de ces deux types d'alimentation sur le risque de dépression demeure à être expliqué, mais il pourrait être dû à leur grande différence dans le contenu en matières grasses. En effet, alors que le régime méditerranéen contient une variété de gras insaturés bénéfiques (moninsaturés et polyinsaturés), l'alimentation occidentale est, quant à elle, riche en gras saturés et gras trans reconnus pour leurs effets néfastes sur la santé.

Pour examiner cette question, une

équipe de chercheurs espagnols a examiné les habitudes alimentaires de 12 059 diplômés universitaires et tenté de corrélérer le risque de dépression selon le type et la quantité de matières grasses consommées (3). Ils ont observé que les personnes qui consommaient le plus de gras trans (des gras présents dans plusieurs produits de la malbouffe) avaient 50 % plus de risque d'être touchées par une dépression, comparativement à celles qui ne consommaient pas ce type de gras.

À l'inverse, les chercheurs ont observé un effet protecteur des gras monoinsaturés, le risque de dépression étant moindre chez les personnes qui consommaient préférentiellement ce type de gras. Autrement dit, en plus d'être nuisibles pour la santé du cœur, un apport trop élevé en gras trans est associé à un risque de dépression plus élevé.

Une bonne alimentation ne réduit pas seulement le risque de maladies cardiovasculaires et de certains cancers, mais elle représente également une arme importante pour le maintien d'une bonne santé mentale.

Comme le disaient les Romains de l'antiquité : Mens sana in corpore sano (Un esprit sain dans un corps sain) !

- (1) Sánchez-Villegas et al. *Association of the Mediterranean dietary pattern with the incidence of depression : the Seguimiento Universidad de Navarra/University of Navarra follow-up (SUN) cohort*. Arch Gen Psychiatry 2009 ; 66 : 1090-8.  
 (2) Jacka FN et al. *Association of Western and traditional diets with depression and anxiety in women*. Am J Psychiatry 2010 ; 167 : 305-11.  
 (3) Sánchez-Villegas A et al. *Dietary fat intake and the risk of depression : The SUN Project*. PLoS One 2011 ; 6 : e16268.

## RECETTE ANTICANCER

### SAUMON TERIYAKI

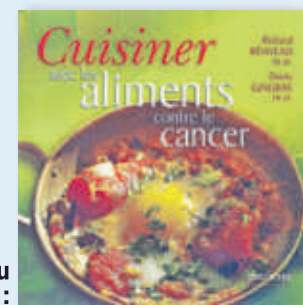
La sauce soja japonaise porte le nom de shoyu lorsqu'elle est faite avec des céréales grillées (riz, orge ou blé) et des haricots de soja fermentés. Celle qui est faite avec du miso s'appelle tamari.

4 darnes	de saumon de l'Atlantique
125 ml	(1/2 tasse) de vinaigre de riz doux (mirin)
125 ml	(1/2 tasse) de sauce soja japonaise (shoyu ou tamari)
	Oignons verts entiers (partie blanche seulement)

- Mélanger le vinaigre de riz et la sauce soja dans un petit bol.
- Mettre les darnes de saumon dans un grand sac de plastique à fermeture hermétique. Verser la sauce dans le sac et bien fermer. Laisser mariner 3 h dans le réfrigérateur en retournant le sac à quelques reprises.
- Fendre les oignons verts en 4 sur la longueur et laisser tremper 30 min dans un bol d'eau froide.
- Chauffer le four à broil.
- Sortir les darnes de la marinade et les mettre sur une grille placée sur une casserole allant au four. Griller le saumon 10 min à broil sur la première ou la deuxième grille du haut (selon la hauteur de la casserole) en prenant soin de retourner les darnes à mi-cuisson.
- Servir chaque portion avec un oignon vert bien épongé.

4 PORTIONS  
TEMPS DE PRÉPARATION :  
DIFFICULTÉ :

DR RICHARD BÉLIVEAU



Tiré du livre :