

# Santé



# STRESSÉ? Mangez plus de fruits et de légumes!

**Manger beaucoup de légumes influencerait le bien-être psychologique, suggèrent de récentes études.**

L'ensemble des organisations dédiées à la prévention des maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancer) recommandent depuis plusieurs années de manger chaque jour un minimum de 5 portions de fruits et légumes.

Cette recommandation s'appuie sur un nombre impressionnant d'études montrant qu'un apport régulier en végétaux est associé à une réduction de l'incidence de ces maladies chroniques et de la mortalité prématurée.

Par exemple, une étude récente de l'Université Harvard rapporte que, comparativement aux personnes qui consomment seulement 2 portions de fruits et de légumes, celles qui en mangent 5 portions ont 12 % moins de risque de mourir prématurément de maladies cardiovasculaires, 10 % moins d'un cancer et 35 % moins des suites de maladies respiratoires <sup>(1)</sup>.

## SANTÉ MENTALE

En plus de leurs bénéfices sur la santé physique, de plus en plus d'études suggèrent qu'un apport accru en végétaux pourrait éga-

lement influencer positivement le bien-être psychologique. Par exemple, une méta-analyse de 17 études indique que la consommation abondante de fruits et de légumes est associée à une diminution d'environ 20 % du risque de dépression <sup>(2)</sup>.

Selon une récente étude autrichienne, un autre effet positif de la consommation régulière de fruits et de légumes serait une diminution du niveau de stress ressenti <sup>(3)</sup>.

En utilisant un test standard qui évalue à quel point une personne perçoit globalement les situations de sa vie comme étant stressantes (perceived stress questionnaire), les chercheurs ont observé que les personnes ayant l'apport le plus élevé en fruits et légumes (plus de 473 g par jour, soit environ 5 portions) avaient un score 10 % plus faible dans ce test que celles qui en mangeaient le moins (moins de 243 g par jour, environ 2 portions).

Cette réduction du stress est observée autant chez les hommes que chez les femmes et semble particulièrement prononcée chez les adultes âgés de 45 à 65 ans.

Plusieurs propriétés des fruits et des légumes pourraient contribuer à cette diminution du stress ressenti chez les plus grands consommateurs de végétaux.

## 25 % DES CANADIENS

Premièrement, on sait que le fonctionnement du cerveau, comme l'ensemble des organes du corps, est perturbé par l'inflammation chronique et le stress oxydatif, et il est donc probable que le contenu élevé des végétaux en vitamines, minéraux et surtout en composés phytochimiques anti-inflammatoires et antioxydants participe à l'amélioration du bien-être notée dans l'étude.

Deuxièmement, un apport élevé en fruits et en légumes cause inévitablement une hausse de la quantité quotidienne de fibres alimentaires qui sont consommées (environ deux fois plus dans l'étude mentionnée que le groupe contrôle, soit 31 g vs 16 g par jour).

Les milliards de bactéries intestinales (le microbiote) qui vivent en symbiose avec nous se nourrissent par fermentation de ces fibres, produisant plusieurs métabolites qui modulent de façon déterminante le fonctionnement du corps, incluant les niveaux de neurotransmetteurs cérébraux qui régulent certaines

conditions comme l'anxiété, le stress et la dépression.

Chaque année, les enquêtes qui font le point sur l'évolution des habitudes alimentaires des Canadiens montrent que la consommation de fruits et de légumes demeure obstinément en deçà des recommandations, avec seulement 25 % de la population qui en consomment le minimum de 5 portions par jour.

Augmenter cet apport ne peut donc avoir que des répercussions très positives, non seulement pour notre santé physique, mais aussi sur notre bien-être psychologique.

**(1)** Wang et coll. *Fruit and vegetable intake and mortality results from 2 prospective cohort studies of US men and women and a meta-analysis of 26 cohort studies.* *Circulation* 2021; 143: 1642-1654.

**(2)** Saghafian F et coll. *Fruit and vegetable consumption and risk of depression: accumulative evidence from an updated systematic review and meta-analysis of epidemiological studies.* *Br. J. Nutr.* 2018; 119: 1087-1101.

**(3)** Radavelli-Bagatini S et coll. *Fruit and vegetable intake is inversely associated with perceived stress across the adult lifespan.* *Clin. Nutr.* 2021; 40: 2860-2867.



PHOTO ADOBE STOCK



**Richard Béliveau**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.