



PRÉVENTION DE LA DÉPRESSION GRÂCE À L'ALIMENTATION

Le projet de recherche MoodFOOD a développé des conclusions basées sur les preuves du rôle de l'alimentation dans la prévention de la dépression.

Le projet a examiné des preuves du rôle que jouent les groupes alimentaires, les nutriments, les régimes alimentaires, les compléments alimentaires, la perte de poids, et les comportements liés à l'alimentation (comme l'alimentation consciente) dans la prévention de la dépression.

Basées sur ces recherches, les nouvelles recommandations à donner aux patients sont décrites ci-dessous.

RÉSUMÉ DES CONCLUSIONS

PRÉVENTION DE LA DÉPRESSION

- Suivre un régime alimentaire équilibré, conformément aux recommandations nutritionnelles nationales, peut réduire les symptômes de la dépression au sein de la population générale. Les légumes, les fruits et le poisson sont particulièrement importants.
- Il n'existe aucune preuve soutenant que les compléments alimentaires permettent de prévenir la dépression.
- Pour les personnes en situation d'obésité, la perte de poids peut réduire les symptômes de la dépression.

TRAITEMENT DE LA DÉPRESSION

- Suivre un régime alimentaire équilibré peut aider à réduire les symptômes de la dépression chez les personnes présentant un trouble dépressif majeur (TDM).
- Les compléments d'oméga-3 (≥ 1 g/jour d'EPA et de DHA) peuvent avoir un léger effet bénéfique sur les symptômes de la dépression chez les personnes présentant un TDM et traitées avec des antidépresseurs.



Que devrais-je conseiller à mes patients?

PATIENTS SANS DIAGNOSTIC DE TROUBLE DÉPRESSIF MAJEUR:

Quels conseils nutritionnels puis-je donner pour réduire le risque de dépression chez mes patients?

Conseillez à vos patients de suivre un régime alimentaire équilibré au quotidien, conformément aux recommandations nutritionnelles nationales. Pour les personnes en situation d'obésité, la perte de poids peut également aider à diminuer les symptômes de la dépression.

Devrais-je suggérer la prise de compléments alimentaires?

Non. À ce jour, il est prouvé que les compléments alimentaires ne sont pas efficaces pour réduire le risque de dépression.

PATIENTS AVEC DIAGNOSTIC DE TROUBLE DÉPRESSIF MAJEUR:

Quels conseils nutritionnels puis-je donner à mes patients souffrant déjà de dépression?

Tout comme pour la prévention de la dépression, un régime alimentaire équilibré peut aider à réduire les symptômes de la dépression.

Devrais-je suggérer la prise de compléments alimentaires?

Les compléments d'oméga 3 (≥ 1 g/jour d'EPA et de DHA) peuvent avoir un léger effet bénéfique sur les symptômes de la dépression chez les personnes présentant un TDM et traitées avec des antidépresseurs.

REMARQUE IMPORTANTE

La présentation avec des signes de dépression au niveau des soins de santé primaire est un moment crucial pour s'assurer que les patients sont soutenus et dirigés vers le professionnel de santé mentale approprié. Bien qu'un régime alimentaire équilibré puisse aider à réduire les symptômes de la dépression et favoriser le traitement, il ne se substitue pas aux soins et aux médicaments conçus pour traiter les troubles de la santé mentale. De plus, des compléments alimentaires ne doivent jamais se substituer aux soins et aux médicaments conçus pour traiter les troubles de la santé mentale.

Qu'est-ce qu'un régime alimentaire équilibré?



Plein de légumes



Plein de fruits



Plein de légumineuses



Du poisson toutes les semaines



Pains et céréales complets



Autres aliments, telle une saine quantité de produits laitiers, de viande de volaille, d'œufs et de noix



Faible en viande rouge et en charcuterie

Le projet MoodFOOD

Le projet MoodFOOD a fait appel à une collaboration internationale regroupant des experts européens de la nutrition, de la psychologie et des habitudes de consommation alimentaire pour étudier le potentiel de l'alimentation dans la prévention de la dépression. Les résultats des recherches de MoodFOOD et la synthèse par les experts des preuves scientifiques disponibles sur le rôle que jouent l'alimentation, les nutriments, les régimes, la perte de poids, les compléments et les comportements alimentaires dans la prévention et le traitement de la dépression ont été intégrés et traduits dans les conclusions ci-dessous

Activation comportementale pour le changement de régime alimentaire

Tandis que l'essai MoodFOOD sur la prévention de la dépression n'est pas parvenu à détecter une réduction des cas de troubles de dépression majeure actuels, une analyse secondaire a révélé que les participants qui se sont montrés volontaires en suivant au moins 8 des 21 séances d'activation comportementale alimentaire (AC-A) sur 12 mois ont été moins susceptibles de développer une dépression. Proposées tant en séances de groupe qu'individuelles par des psychologues formés, les séances de AC-A avaient pour but d'améliorer les habitudes alimentaires des patients par le biais d'activités centrées sur l'augmentation de la consommation de légumes, de fruits, de légumineuses et de poisson, sur le choix de céréales et pains complets et d'huiles saines, sur la réduction de la consommation de viande, et sur la modération de l'alcool. Les sujets ont été encouragés à noter leur consommation d'aliments et leur humeur pour identifier les facteurs néfastes ayant déclenché des comportements tels que la consommation de mauvais en-cas, et trouver des stratégies bénéfiques pour les surmonter, par exemple l'alimentation consciente. MoodFOOD a pour but d'intégrer des éléments de l'activation comportementale dans ses ressources « Alimentation pour la santé mentale ».



SOLIDE NIVEAU DE PREUVES

Basé sur la cohérence des preuves provenant de la méta-analyse des essais randomisés contrôlés

PRÉVENTION

- La vitamine D, les oméga-3, la vitamine B12 et les compléments multivitaminés ne sont pas efficaces pour réduire les symptômes de la dépression au sein de la population générale.
- Les conclusions des essais sur la perte de poids et des essais sur la chirurgie bariatrique montrent que la perte de poids réduit les symptômes de la dépression chez les personnes en situation d'obésité.

TRAITEMENT

- Les compléments d'oméga-3 (≥1 g/jour d'EPA et de DHA) ont un léger effet de réduction des symptômes de la dépression chez les personnes touchées par un trouble dépressif majeur (TDM) et suivant un traitement par antidépresseurs.
- Les compléments à base de vitamine B12 et d'acide folique ne sont pas efficaces pour réduire les symptômes de la dépression chez les personnes présentant un TDM.

NIVEAU DE PREUVES LIMITÉ

Basé sur la cohérence des preuves provenant de la méta-analyse d'études observationnelles prospectives

PRÉVENTION

- La méta-analyse d'études de cohortes prospectives montre que suivre un régime alimentaire équilibré contribue à réduire les symptômes de la dépression au sein de la population générale.
- La consommation régulière de poisson, de légumes et de fruits peut aider à réduire les symptômes de la dépression au sein de la population générale.
- De mauvaises habitudes alimentaires (se caractérisant sous plusieurs formes comme les régimes alimentaires occidentaux et les habitudes de consommation d'aliments préparés/transformés) ne semblent pas associés au développement de la dépression au sein de la population générale.

TRAITEMENT

- Deux petits essais montrent que suivre un régime alimentaire équilibré (selon les recommandations nutritionnelles nationales) peut contribuer à réduire les symptômes de la dépression chez des personnes touchées par un TDM.

CONCLUSIONS AMBIGUËS

Des études disponibles montrent un haut niveau d'hétérogénéité ou des résultats contradictoires

PRÉVENTION

- Bien qu'il existe des indications montrant que les groupes d'aliments mauvais pour la santé, comme le sucre ou les céréales raffinées, ainsi que la « junk food »/malbouffe, peuvent avoir un impact sur la survenue de la dépression, à ce jour, les conclusions sur cette association sont ambiguës.

PREUVES INSUFFISANTES

Il existe trop peu d'études pour tirer des conclusions basées sur des preuves

PRÉVENTION

- Il existe trop peu d'études pour conclure que les compléments individuels de magnésium, de calcium, de sélénium, d'acide folique, de vitamine B6 ou de zinc sont efficaces pour réduire les symptômes de la dépression au sein de la population générale.
- Il existe trop peu d'études pour conclure que la résolution des carences en vitamines à l'aide de compléments peut améliorer les symptômes de la dépression au sein de la population générale.

TRAITEMENT

- Il existe trop peu d'études pour conclure que les compléments de vitamine D, de magnésium, de sélénium, de calcium, de vitamine B6 et multivitaminés sont efficaces pour réduire les symptômes de la dépression chez les personnes souffrant de TDM.
- Il existe trop peu d'études pour conclure que la résolution des carences en vitamines à l'aide de compléments peut réduire les symptômes de la dépression chez les personnes présentant un TDM.
- Il existe trop peu d'études pour conclure que la perte de poids peut contribuer à réduire les symptômes de la dépression chez les personnes en situation d'obésité et présentant un TDM.

EN SAVOIR PLUS

Pour plus d'informations sur le projet MoodFOOD, rendez-vous sur www.moodfood-vu.eu