

# Bien nourrir son cerveau: que dit la science?

## SANTÉ MENTALE

En plus de favoriser la bonne marche du corps, une alimentation équilibrée rend également service à nos neurones. Tour d'horizon d'un pan très prometteur de la recherche scientifique.



**L**es troubles psychiques comme la dépression et l'anxiété sont très répandus en Suisse. De plus en plus, l'alimentation s'impose comme une piste complémentaire pour soutenir sa santé mentale.

### Le sucre, l'ami qui ne nous veut pas que du bien

Le glucose est la source d'énergie principale du cerveau, et les besoins des neurones sont facilement comblés par des aliments sains et entiers.

Les sucres ajoutés, omniprésents dans l'agroalimentaire, sont, eux, souvent accusés d'entretenir un stress chronique dans le mode de vie. Que se passe-t-il lorsqu'on abuse des produits sucrés ou des sodas? «L'effet stimulant du sucre est de courte durée, précise Leah Gilbert, maîtresse d'enseignement et de recherche au Centre de recherche et d'innovation sur l'alimentation (FRIC) de l'Université de Fribourg. Lorsque le pic de glycémie retombe, on a très vite envie d'en consommer de nouveau. Avec parfois à la clé des risques liés au développement de l'anxiété et de la dépression.»

## PRATIQUE

### Comment soigner sa santé mentale par l'assiette?

Loin du brouhaha des réseaux sociaux, les recommandations ne diffèrent pas vraiment des conseils généraux sur l'alimentation, déjà pleins de bon sens.

**ALIMENTS BRUTS ET ENTIERS** | Une pomme rincée puis mangée avec la peau sera toujours plus intéressante nutritionnellement qu'un verre de jus de fruits industriel. La consommation de produits ultratransformés est associée à un plus grand risque de troubles psychiques et de dépression. Contrairement à certaines idées reçues, l'ordre dans lequel on mange les aliments au cours d'un repas n'a pas d'effet démontré sur la glycémie.

**PLUS DE FIBRES** | Elles sont le carburant de notre microbiote. On les trouve en différentes proportions dans tous les fruits et légumes, les légumineuses, les céréales complètes, les noix et les graines. Quelques idées: remplacer le pain blanc par une miche bise ou complète;

ajouter lentilles ou haricots blancs en conserve à la cuisson du riz; pour l'apéritif, privilégier le pop-corn aux biscuits salés industriels.

**ASSIETTE ARC-EN-CIEL** | Les très nombreuses bactéries du microbiote ont des préférences bien différentes. Varier les couleurs et les types de végétaux, c'est s'assurer que tout le monde y trouve son compte. Une alimentation diversifiée augmente aussi les chances de couvrir tous les besoins du cerveau en nutriments. Les poissons gras – sardines, maquereaux – sont riches en oméga-3 EPA et DHA, qui pourraient avoir un lien avec la santé mentale.

**ALIMENTS FERMENTÉS** | Lors d'une fermentation, une multitude de bactéries bénéfiques se développent à la surface des aliments. Les scientifiques pensent que ces colonies sont capables de produire des molécules bénéfiques durant leur passage dans les intestins. Une excellente raison de s'essayer au kimchi (chou fermenté et piquant), au kéfir d'eau ou de lait ou à la fermentation lactique des légumes. Le yogourt nature, le pain au levain ou encore le miso (pâte de soja riche en saveurs qui remplace le bouillon cube) sont aussi de très bons alliés.



**Face aux préoccupations croissantes sur la santé mentale, notamment celle des jeunes, il devient urgent de réguler l'environnement alimentaire, saturé par des produits ultratransformés de mauvaise qualité.**

**Juliette Ivanez**  
Resp. Alimentation et Prévention



La recherche suit plusieurs pistes. L'insuline, produite par le pancréas lorsqu'on ingère du sucre, stimule la production de sérotonine, qui régule l'humeur, d'où un effet apaisant rapide. Mais lors d'expositions répétées, les neurones deviennent insensibles au message de l'insuline: adieu satisfaction, bonjour vague à l'âme.

Le trop-plein de sucre est ainsi suspecté de favoriser des états dépressifs et d'entretenir des comportements proches de l'addiction en abusant du circuit de la récompense. Il risque aussi d'entraîner le corps dans un état inflammatoire latent, et de

péjorer la plasticité des neurones. À terme, cela peut se traduire par des troubles tels que la dépression ou l'anxiété. Et inutile de se tourner vers les sodas «sans sucres ajoutés»: il n'existe pas de consensus scientifique quant à l'innocuité des édulcorants. Certains sont même carrément soupçonnés de causer ou d'aggraver la dépression.

### La santé mentale indissociable de l'intestin?

Pour comprendre l'étendue des liens entre alimentation et santé mentale, il faut s'intéresser aux milliards de bactéries qui peuplent les boyaux dans un équilibre unique à chaque individu. Avec le nerf vague, qui court de la base du crâne aux profondeurs de nos entrailles, cette joyeuse colonie a une ligne directe avec notre matière grise.

Dans l'environnement très compétitif du côlon, tout est donc affaire d'équilibre: si l'immense majorité des bactéries intestinales restent inconnues, les scientifiques ont compris que certaines ont un rôle bénéfique, alors que d'autres sabotent la santé. Ainsi, des études montrent qu'un microbiote diversifié et bien nourri aurait des effets positifs sur la santé mentale, même si les mécanismes restent encore mal compris. À l'inverse, des pathologies gastro-intestinales comme le syndrome de l'intestin irritable s'accompagnent souvent de troubles psychiques.

En matière d'affections neurodégénératives, la recherche est plus prometteuse encore: on sait maintenant que les maladies d'Alzheimer et de Parkinson se manifestent souvent dans les intestins des années voire des dizaines d'années avant les autres symptômes.

● **J I**



Tout sur la lactofermentation, archive 2020  
► [frc.ch/lactofermentation](https://frc.ch/lactofermentation)