



ALIMENTATION ET BIEN-ÊTRE MENTAL : CE QUE LA SCIENCE NOUS APPREND

Votre humeur est influencée par ce que vous mangez. Des recherches récentes montrent que notre alimentation joue un rôle crucial dans la prévention de la dépression, de l'anxiété et même de la démence. En adaptant nos habitudes alimentaires, nous pouvons agir directement sur notre santé mentale et cognitive.

1 - LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS : UN DANGER SOUS-ESTIMÉ

Sodas, bonbons, barres énergétiques, pizzas et plats surgelés sont des aliments ultra-transformés qui séduisent par leurs saveurs et leur praticité, mais dont les effets sur le cerveau sont néfastes. Une méta-analyse publiée dans Nutrients montre que les régimes riches en aliments ultra-transformés augmentent de 44 % le risque de dépression et de 48 % celui d'anxiété.

Les effets ne s'arrêtent pas là : une étude brésilienne révèle qu'une consommation de seulement 20 % des calories journalières issues de ces aliments accélère le déclin cognitif de 28 %. En Angleterre, une autre recherche sur un demi-million de personnes a établi qu'une augmentation de 10 % de leur consommation augmentait le risque de démence de 25 %.

Ces aliments, souvent très riches en sucre, sel, graisses saturées et additifs, favorisent des inflammations chroniques et interfèrent avec la production de neurotransmetteurs essentiels au bien-être comme la sérotonine et la dopamine.

2 - LES CLÉS POUR UNE ALIMENTATION « BONNE HUMEUR »

Pour réduire ces effets néfastes, privilégiez les aliments peu ou non transformés. Voici quelques repères simples :

- **Favorisez les aliments riches en fibres et en nutriments essentiels**, comme les fruits frais, les légumes, les noix et les légumineuses.
- **Optez pour des alternatives maison**, par exemple du thé glacé à la place des sodas ou des repas simples faits maison au lieu des plats surgelés.
- **Ajoutez des psychobiotiques à votre assiette**, comme les aliments fermentés (cornichons, choucroute) et les yaourts nature, qui soutiennent la production de sérotonine via le microbiote intestinal.
- **Éduquez les plus jeunes sur les pièges du marketing alimentaire**, en expliquant comment les publicités ciblent les aliments ultra-transformés et les conséquences de leur consommation.



3. UNE ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE POUR PRÉSERVER VOTRE CERVEAU

Le régime méditerranéen, composé principalement de fruits, légumes, céréales complètes, poissons et huile d'olive, reste une référence pour le bien-être mental. En plus de protéger contre les inflammations, ce régime favorise la production de neurotransmetteurs et réduit de 33 % le risque de dépression (Molecular Psychiatry, 2019).

EN CONCLUSION

Adopter une alimentation consciente et équilibrée, en limitant les aliments ultra-transformés, est une démarche accessible pour préserver votre santé mentale et cognitive. Chaque petit changement compte : privilégiez les aliments naturels, limitez le sucre et le sel ajouté, et choisissez des alternatives maison lorsque c'est possible.

Votre assiette est le point de départ d'un esprit sain dans un corps sain. Prenez soin de ce que vous mangez pour cultiver votre bien-être au quotidien.

Pour en savoir plus :

Pour en savoir plus :

Pr Michel Lejoyeux, Les 4 saisons de la bonne humeur
Un programme de santé pour l'âme et le corps, JC Lates