

## Psychiatrie nutritionnelle



*La psychiatrie nutritionnelle est une discipline en émergence centrée sur l'utilisation des aliments et des compléments alimentaires pour un traitement intégré ou alternatif des troubles de santé mentale.*

Deux analyses dressent un portrait du domaine : [Nutritional psychiatry: the present state of the evidence](#) (dans *Proceedings of The Nutrition Society*) et [Nutritional Psychiatry: Where to next?](#) (dans *EBioMedicine*).

Certains ont une alimentation comportant trop d'aliments [fortement transformés](#) ne consomment pas assez d'éléments nutritifs essentiels à une bonne santé cérébrale,.

« On sait que des maladies mentales sont causées par une inflammation du cerveau. » Cette réaction inflammatoire, commence dans l'intestin et est associée à un manque de nutriments comme le magnésium, les acides gras oméga-3, les probiotiques, les vitamines et les minéraux qui sont essentiels au fonctionnement optimal de l'organisme.

Des recherches montrent que des compléments alimentaires comme le zinc, le magnésium, les oméga-3 et les vitamines B et D3 aident à améliorer l'humeur, soulager l'anxiété et la dépression et améliorer la capacité mentale des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Le [magnésium](#) est l'un des minéraux les plus importants pour une santé optimale, mais beaucoup en ont une carence. Une étude montre qu'un complément quotidien de citrate de magnésium entraîne une amélioration significative de la dépression et de l'anxiété, indépendamment de la sévérité de la dépression et de l'âge. L'amélioration n'est pas maintenue lorsque les participants cessent de prendre le supplément.

- [Dépression légère à modérée : le magnésium serait efficace](#)

Les [acides gras oméga-3](#) sont un autre élément nutritif essentiel au développement et à la fonction du système nerveux central. Une carence est associée à une baisse de l'humeur, au déclin cognitif et des difficultés de compréhension.

- [Les oméga-3 préviennent certaines formes de dépression comparativement à un placebo](#)

La consommation quotidienne de [probiotiques](#) - des bactéries vivantes bénéfiques - est associée à une réduction significative de la dépression et de l'anxiété.

Le complexe de [vitamines B](#) et le [zinc](#) sont d'autres compléments qui réduisent les symptômes de l'anxiété et de la dépression.

- [La dépression liée à de faibles niveaux sanguins de zinc](#)
- [La vitamine B9 pourrait être efficace contre la dépression résistante aux antidépresseurs - Vitamines B6, B9, B12 et dépression](#)

Pour les personnes qui ne répondent pas aux médicaments sur ordonnance ou qui ne peuvent tolérer leurs effets secondaires, l'intervention nutritionnelle peut offrir de l'espoir pour l'avenir, estime-t-elle.

Les données scientifiques émergentes suggèrent que la psychiatrie nutritionnelle jouent un plus grand rôle en santé mentale au sein des services de santé conventionnels .

- [Dépression, santé mentale : 7 nutriments essentiels et les aliments dans lesquels ils se trouvent](#)

- [Lien entre dépression et alimentation : vers l'intégration de la nutrition aux traitements](#)
- [Traitement de la dépression : l'amélioration de l'alimentation serait efficace \(essai randomisé\)](#)

Plus d'informations sur la [psychiatrie nutritionnelle](#), les liens plus bas.

[Psychomédia](#) avec source : [The Conversation](#).

Tous droits réservés.

