

## Capsule Branchés Santé

Le 24 mars 2021



### Alimentation et humeur

*L'importance de l'alimentation est bien connue de tous quand on parle de santé physique, mais encore trop de gens sous-estiment l'effet des aliments sur la santé mentale et l'humeur !*

Ce que vous mettez dans votre assiette et dans votre verre a une influence directe sur votre humeur ! Il est certain que d'autres facteurs entrent en ligne de compte sur comment vous vous sentez, comme votre génétique, votre sommeil, ou tout autre diagnostic que vous avez à la base. Mais dites-vous que peu importe où vous vous situez sur l'échelle de l'humeur, vous pouvez améliorer votre sort ! Saviez-vous que plus de 40 nutriments sont nécessaires au bon fonctionnement du cerveau ? Je vous présente quelques vedettes !

### Les lipides et les Oméga-3

Privilégiez les lipides insaturés présents dans les poissons, noix et graines, l'huile de canola et n'oubliez pas l'huile d'olive ! Cette dernière a un effet direct sur les troubles de l'humeur et, fait intéressant, sur l'induction du sommeil !

Surtout pour leur effet anti-inflammatoire et leur importance dans la composition cellulaire lors de la transmission des signaux du système nerveux, les oméga-3 sont les bienvenus ici ! D'ailleurs, l'*American Psychiatric Association* recommande pour tous les adultes une consommation de 2 à 3 repas de poisson par semaine et en plus 1g d'EPA et DHA combinés pour les gens avec certains diagnostics en santé mentale, comme les troubles de l'humeur. L'EPA et DHA se retrouvent que dans les aliments d'origine marine ! Incluez les aliments suivants à chaque semaine : saumon, truite, sardines, thon, maquereau...en filet, en sandwich, en salade, en sushi, en pizza, etc.

## **Vitamines du groupe B**

Ces vitamines participent à plusieurs réactions chimiques au sein du système nerveux. Assurez-vous d'en avoir suffisamment en consommant des noix et graines, produits à grains entiers, viandes et volaille, certaines légumineuses et des légumes colorés. Un mot spécial au sujet de la Vitamine B<sub>12</sub>, qui est extrêmement importante pour le cerveau. Sa déficience est assez courante chez la population en général, malgré le fait qu'on la retrouve dans tous les produits animaux : viande, volaille, poisson, produits laitiers, œufs...l'absorption diminue avec l'âge et plusieurs médicaments fréquemment prescrits en diminuent son absorption. D'ailleurs, demandez de doser cette vitamine dans le sang dès 50 ans, ou même avant si vous êtes végétarien, si vous avez un trouble neurologique ou un trouble de l'humeur. Une déficience non traitée peut mener jusqu'à la démence, une psychose, une dépression. Et, si les symptômes sont présents depuis plus d'un an, les dommages sont irréversibles !

## **Fer**

Le fer aide à transporter l'oxygène au cerveau ainsi qu'à libérer l'énergie provenant des glucides, protéines et lipides (gras) dans tout le corps. Une carence en fer peut donc entraîner de la fatigue, de l'irritabilité et de la faiblesse et ainsi nuire à l'humeur. Les femmes ont des besoins plus élevés, en raison des pertes menstruelles. Intégrez les aliments suivants pour en augmenter votre apport : la viande, la volaille, les légumes vert foncé, les légumineuses et les produits céréaliers enrichis. Vous voulez booster votre absorption ? Ajouter une source de vitamine C : agrumes, kiwi, petits fruits, poivrons, melons, et espacez votre consommation de thé ou café d'une heure !

## **Glucides**

L'énergie provenant des glucides est la préférée des cellules nerveuses, dont le cerveau fait partie ! C'est aussi la préférée des globules rouges, qui transportent l'oxygène au cerveau! La cascade de libération d'insuline lors de la consommation de glucides augmente les niveaux de sérotonine, un neurotransmetteur qui optimise l'humeur. Un manque de glucides se traduit par une grande fatigue et peut mener à la déshydratation. Ai-je besoin de vous convaincre davantage? Les principales sources de glucides sont : les produits céréaliers, les fruits, les légumineuses, le yogourt et le lait. Donc assez facile de les consommer quotidiennement, et même plusieurs fois par jour !

*Attention aux sucres raffinés !* Oui, ce sont des glucides ! Mais l'absorption est bien différente que les glucides complexes. Or, lorsqu'on consomme des bonbons, du miel, du sirop d'érable, des boissons gazeuses, du chocolat,...on peut ressentir un effet énergisant tout juste après, mais il peut venir par la suite une baisse d'énergie ! La modération ici est de mise !

## **Protéines**

Les protéines sont formées de minuscules molécules, nommées acides aminés, dont 9 sont essentiels : le corps ne peut en fabriquer. Les acides aminés sont des précurseurs des neurotransmetteurs, donc indispensables pour améliorer notre humeur! Consommez des protéines, idéalement à chaque repas : légumineuses, tofu, œufs, viande, volaille, poisson, produits laitiers, noix et graines !

## **Antioxydants**

Le stress oxydatif, soit « la rouille de vos cellules », est associé à la dépression. Les antioxydants, ces antirouilles naturels, permettent de ralentir la dégradation des cellules nerveuses! Où les trouvez-vous ? Fruits, légumes, noix et graines! Vous manquez de temps pour préparer vos fruits et légumes? Achetez vos fruits surgelés et mettez-les dans des smoothies, desserts, muffins, yogourts, ou croquez-les directement sortis du congélateur ! Une compote de pomme, de pêche, de pomme et bleuets peut aussi faire l'affaire ! Cuisinez des légumes surgelés ou frais déjà coupés, ajoutez-les aux soupes, potages, sautés, ou achetez des mélanges de salade prélavées ! Une poignée de mélange de fruits séchés et de noix, ça se traîne partout et ça se mange vite pendant la pause !

## **L'eau**

La déshydratation amène de la fatigue, de l'irritabilité, diminue les capacités physiques et mentales ! Si vous êtes déshydraté, vous pouvez ressentir une fausse-faim : ce qui peut vous pousser à manger davantage, à en dépasser votre satiété, et vous sentir las (lasse) tellement votre tube digestif travaille fort à gérer le tout ! N'attendez jamais d'avoir soif pour boire ! Vous voulez savoir si vous buvez assez ? Regardez la couleur de votre urine ! Elle doit être jaune très pâle ! Comment augmenter votre apport hydrique ? Apportez une bouteille d'eau partout où vous allez, ajoutez des morceaux de fruits pour y mettre de la saveur, ajoutez des glaçons, buvez des tisanes, etc. !

## **Aliments plaisir**

Oui, les nutriments cités ci-haut sont très importants, mais il ne faut surtout pas négliger les aliments plaisir ! Quels qu'ils soient, même si leur valeur nutritive n'est pas la meilleure, si un sentiment d'euphorie ou de bonheur vous envahit quand leur saveur atterrit sur vos papilles, vous améliorez votre humeur !

## **Manger en famille ou en bonne compagnie**

Le côté social n'est pas à négliger ici ! C'est plus difficile en ces temps de pandémie, mais lorsqu'il vous est possible de partager un repas ou une collation avec votre entourage, faites-le ! Les rires, les conversations, le contact humain sont tous des aspects essentiels à la bonne humeur !

*Annick St-Pierre Dt.P.*

Nutritionniste clinicienne

Direction des programmes Santé mentale, dépendance et services psychosociaux généraux adulte

Installation de l'Hôpital régional de St-Jérôme

Sources :

- Dubost, M. La nutrition 3e édition, Édition Chenelière, 2005
- Diététistes du Canada, Promoting mental health through healthy eating and nutritional care, 2012
- Freeman et al., Omega-3 fatty acids : evidence basis for tratment and future research in psychiatry, J Clin Psychiatry 67:12, 2006, p. 1954-1967
- Blais, C. Les omégas-3 sont-ils tous puissants?, Le médecin du Québec, volume 44, numéro 3, mars 2009, p. 35-41
- Opie et al., Dietary recommandations for the prevention of depression, Nutritional Neuroscience, 2017
- <https://www.psychiatry.org/>