



Antistress

# LE RÈGIME 100 % ÉNERGIE

De plus en plus d'études établissent un lien entre alimentation et moral. Poisson, bananes, amandes... les bons aliments et les bonnes recettes pour booster son humeur cet hiver.

## MANGER SAIN ÉQUILIBRE LE CERVEAU ET L'HUMEUR.

Depuis quelques années, les études pointent les liens entre assiette et bien-être. Une enquête européenne montre que, chez les patients ayant une alimentation très riche en acides gras trans (très présentes dans les pâtisseries et la restauration rapide), on observe jusqu'à 48 % de majoration du risque de dépression (1). Le sujet passionne les industriels, toujours à l'affût d'allégations alléchantes, qui tentent de développer des « mood foods ». Et si cet effet était aussi valable pour les dépressives, même passagères ?

« J'ai longtemps eu du mal à digérer l'entrée dans l'hiver, raconte Anna, 35 ans. J'ai des idées grises, je suis fatiguée et anxieuse, je manque d'énergie. » Anna est-elle un cas rare ? Non.

Il semblerait que près de 5 % de la population, dont une majorité de femmes, souffrent de déprime saisonnière (2). Raison de plus pour prendre soin de son humeur. Plasticité des cellules, échanges entre neurones, élimination des toxines... Ce que nous mangeons agit sur la fabrication des neurotransmetteurs. Parmi les plus importants, la sérotonine (neuromédiateur du bien-être), la dopamine (neuromédiateur du plaisir et des émotions) et la noradrénaline (neuromédiateur de l'apprentissage et de la sociabilité). Les liens entre alimentation et bonne humeur étant méconnus, rares sont les psychiatres à promouvoir cette approche. « Ce savoir reste embryonnaire, reconnaît le Dr Florian Ferreri, psychiatre à l'hôpital Saint-Antoine et coauteur du "Régime anti-déprime" (éd. Odile Jacob) (3). Mais on sait aujourd'hui qu'un régime alimentaire adapté produit des bénéfices physiques et psychiques réels pour tout le monde. » Pour Franck Grison, diététicien et coauteur du même ouvrage, « l'alimentation a de multiples qualités face à un moral chancelant. Elle permet de retrouver un plaisir immédiat, de ressusciter de bons souvenirs, mais aussi de rééquilibrer l'organisme, sans effets secondaires ». Nos cellules nerveuses et cérébrales renouvelant leurs constituants en permanence, voici comment soigner nos menus. DANIELE GERKENS

1. Association Public Health Nutrition, 2012.

2. *PasserportSanté*, 3. Parution le 1<sup>er</sup> octobre.