

## Tendances

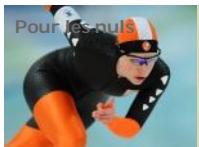
- > Société
- > Auto
- > Moto
- > Evasion
- > Ma maison
- > Bien-être
- > Galeries photos
- > Dossiers



**Posez vous aussi votre question à notre expert!**



**Les XXIes Jeux olympiques d'hiver de Vancouver en direct**



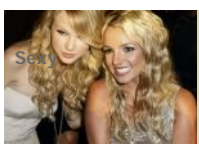
**Le mode d'emploi des sports des JO d'hiver**



**Toyota cherche des pilotes d'essai**



**La chronique de Christian Despont aux Jeux olympiques de Vancouver**



NUTRIPSYCHIATRIE

### Bien manger pour être bien dans sa tête

**Dépressif? Anxieux? Vous souffrez peut-être d'une carence en oméga 3 ou en vitamine B. Dans un livre, le médecin belge Veronica Van der Spek détaille l'influence de la nutrition sur la santé mentale et déplore le manque de connaissances des psys en matière de diététique**



Image © Keystone

Les poissons gras sont riches en oméga 3, vitamine B et magnésium dont les carences sont mises en cause dans les troubles anxieux et dépressifs



Partager



Francesca Sacco - le 06 février 2010, 21h12  
Le Matin Dimanche

0 commentaires

Nutritional psychiatry. Voilà le terme que vient d'inventer le Dr Veronica Van der Spek, à Ixelles, près de Bruxelles, pour désigner son champ de recherche privilégié: l'influence de la nutrition sur la santé mentale. Le médecin belge s'inquiète que ce sujet soit absent de la formation des psychiatres et, logiquement, de la prise en charge des personnes souffrant de troubles psychiques. Or, grâce à la nutrithérapie (autre vocable nouveau), il est possible d'améliorer l'état des patients. C'est ce qu'écrit le médecin dans un livre intitulé «Nutrition et bien-être mental», publié en fin d'année dernière aux Editions De Boeck.

#### Huile de poisson et trouble bipolaire

L'idée n'est pas nouvelle, mais elle devient à la mode. En 2003, le psychiatre américain de l'Université Harvard Andrew Stoll publiait le best-seller «The Omega-3 Connection», où il révélait que la prise de suppléments à base d'huile de poisson pouvait considérablement améliorer le cours des troubles bipolaires (alternance de phases euphoriques et dépressives).

En novembre dernier, la revue British Journal of Psychiatry affirmait que les personnes suivant un régime alimentaire de type méditerranéen sont moins sujettes que les autres aux troubles de l'humeur. Le même mois, William Raymond, journaliste français émigré aux Etats-Unis, publiait un brûlot intitulé «Toxic Food»: l'alimentation industrielle serait liée à l'épidémie de dépression qui sévit dans les sociétés industrialisées.

Tous ces théoriciens préchent la même parole: les adjuvants, hormones, pesticides, etc., utilisés dans les industries, cultures et élevages industriels, aboutissent à un appauvrissement de l'alimentation humaine en oméga 3. Pour peu qu'il s'y ajoute une carence en vitamines et en minéraux, le risque de troubles de l'humeur augmente (dépression, syndrome d'hyperactivité de l'enfant). Le fait a été confirmé notamment par la Fondation britannique pour la santé mentale, en 2006.

#### Pas de miracle

En ce qui concerne les troubles anxieux et dépressifs, ce sont surtout les carences en oméga 3, en vitamines du groupe B et en magnésium qui sont incriminées. Poissons gras, fruits de mer, oléagineux, abats, légumineuses et légumes verts sont quelques-unes des principales sources de ces précieux nutriments.

«Je ne prétends pas que les médicaments comme les antidépresseurs sont inutiles et que la nutrithérapie fait des miracles, précise Veronica Van der Spek. Je dis qu'il est possible d'agir en amont des problèmes. Mais il ne faut surtout pas prendre de compléments alimentaires au petit bonheur la chance! Ce ne sont pas les vitamines qui possèdent un effet antidépresseur, mais les carences qui exercent une action négative sur le psychisme...»

«Pour moi, il n'y a rien de nouveau. Je fais déjà de la nutrithérapie dans ma pratique depuis des années», affirme Sylvie Héritier, naturopathe à Genève. «En fait, on emprunte beaucoup d'idées au Dr Catherine Kousmine, dont on a un peu oublié les contributions à la science diététique.»

#### Un débat ouvert

«La nutrition influence-t-elle la santé psychique? La science ne dit pas «oui», mais «très probablement». Il ne faut pas oublier que pendant le jeun, même prolongé, le cerveau fonctionne bien», nuance le Pr Claude Pichard, médecin responsable de l'Unité de nutrition aux Hôpitaux cantonaux universitaires genevois (HUG).

Le Pr Panteleimon Giannakopoulos, chef du département de psychiatrie des HUG, est encore plus sceptique: «Il est vrai que dans l'étude des troubles cardio-vasculaires, on a associé déficits alimentaires et risque de dépression à un âge avancé. Mais sinon, les liens sont extraordinairement faibles.» Et le psychiatre de rappeler que les personnes perturbées psychiquement ont la réputation de très mal se nourrir. «Difficile de dire qui de l'oeuf ou de la poule arrive en premier!»

En tous les cas, le sujet n'a pas encore été épuisé. En France, l'Unité de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (USEN) démarre actuellement une étude baptisée «Anais», qui vise à déterminer les associations entre états dépressifs et statut nutritionnel chez les personnes âgées. Les résultats sont attendus pour 2011.

**GRATUIT**  
1 an d'ACTIVIA à gagner!

[Cliquez ici!](#)

### Flash info

- 18:00** Une Espagnole lègue sa fortune au lynx ibérique en danger
- 15:49** Sept serpents volés en Seine-et-Marne pour un préjudice de 2.000 euros
- 14:32** La compagnie aérienne ANA aux petits soins pour les femmes... Jusqu'aux toilettes
- 19:09** Recherché par la police, un Allemand est dénoncé par son chien
- 08:20** L'ancien roi du sprint Carl Lewis adore le "curling"
- 13:59** Martine Aubry offre du genièvre à Xavier Bertrand pour les "coups durs"
- 11:26** Bretagne: des producteurs de tomates vendent aussi de l'électricité
- 23:33** Pour Elton John, Jésus était homosexuel
- 17:58** Un Agenais tente de maquiller son suicide en meurtre
- 19:36** Les députés privés d'accès aux sites pornographiques

Tous les flashs info

### Annonces Google

**Avocat & PLA**  
propriété littéraire et artistique site d'informations  
[www.avocat-auteur.com](http://www.avocat-auteur.com)

**Une ruse de petit ventre:**  
Enlever un peu de ventre chaque jour grâce à un vieux truc bizarre.  
[www.MincirenMangeant.fr](http://www.MincirenMangeant.fr)

**Date de ta mort**  
Découvre la date de ta mort Combien de temps te reste-t-il?  
[www2.trydeath.com](http://www2.trydeath.com)

**Vidéo Humour**  
L'humour en vidéo avec Canal+  
[www.canalplus.fr](http://www.canalplus.fr)

## Participer

### Sondage



Irez-vous visiter le Learning Center?

© Sabine Papilloud

- Oui, tout de suite!
- Oui, plus tard
- Non jamais

Tous les sondages

### Articles

#### Les plus commentés

**La fessée? Fausse solution**  
SUI SSE - 128 commentaires

**Britney Spears a été élue chanteuse la plus sexy par le magazine Billboard**



**Les reines de samba du carnaval de Rio**



**Lecteurs gourmets et passionnés d'exploration culinaire, le blog de Melina est pour vous!**



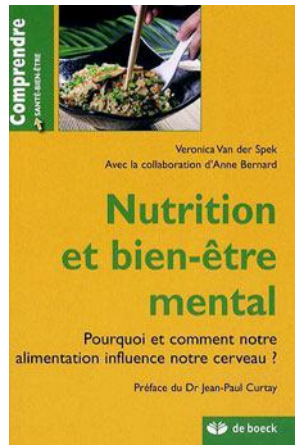
**Lindsey Vonn en maillot de bain dans le "Sports Illustrated"**



**Lady Gaga, une chanteuse excentrique et sensuelle**

**À LIRE**

«**Nutrition et bien-être mental**», Veronica Van der Spek, Editions De Boeck, 2009



**Réagir à cet article**

Avant de réagir, lisez notre charte [ici!](#)

**Identifiez-vous**

Bienvenue! Pour réagir à cet article vous devez d'abord vous identifier:

Nom d'utilisateur : \*

Mot de passe : \*

[Se connecter](#)

> Mot de passe oublié?

**Inscrivez-vous**

C'est rapide et gratuit! Vous pourrez ensuite réagir immédiatement aux actualités, intervenir dans les forums et participer aux concours

> Inscrivez-vous

**ENFANTS**

**Une alternative à la Ritaline**

Jusqu'à présent, on ne disposait que d'un seul traitement médicamenteux contre l'hyperactivité, la Ritaline. Depuis peu, une nouvelle molécule est utilisée. Suscitera-t-elle moins la controverse? Nos explications | [Suite](#)

0 commentaires

Le Matin Dimanche, le 20 février 2010, 19h51



© DR

**KILOMÉTRAGE**

**Shopping bon pour la ligne**

Une fashionista lancée de magasin en magasin peut aligner 7300 foulées en une seule virée, pas très loin des 10 000 pas quotidiens recommandés par les instances sanitaires | [Suite](#)

0 commentaires

Le Matin Dimanche, le 13 février 2010, 20h11



© Keystone

**SKI**

**Pas besoin de tomber pour se blesser!**

Sur les pistes, l'enfer c'est rarement les autres. La plupart du temps, la casse relève de la propre responsabilité de celui qui se blesse. Et pour cela, il n'est même plus nécessaire de se prendre une gamelle. Dans les consultations, les médecins soignent des gens qui se sont esquivés avant même d'être tombés! Principale zone à risque: le genou | [Suite](#)

3 commentaires

Le Matin Dimanche, le 06 février 2010, 21h19



© Keystone

**RHUMATISME**

**L'arthrite frappe aussi les enfants**

On a de la peine à l'imaginer, c'est l'une des maladies chroniques les plus fréquentes chez les enfants et les adolescents. L'arthrite juvénile est une inflammation des articulations, qui peut aussi toucher la peau et certains



© Keystone

**Fumer au bistrot: l'initiative est lancée**  
SUISSE - 114 commentaires

**Lausanne défie la loi**  
LE DÉBAT - 94 commentaires

**Sexualité des ados: faut-il s'inquiéter?**  
LE DÉBAT - 80 commentaires

**Sièges pour enfants jusqu'à 12 ans: la grogne**  
LE DÉBAT - 65 commentaires

**Dernières vidéos**

Sur [video.lematin.ch](http://video.lematin.ch)



**Un chat qui fait des massages**  
Un chat qui fait des massages



**Ne vous faites pas rouler par la cigarette**  
Campagne de l'association Droits des fumeurs



**Lausanne plongée dans le noir**  
Lundi 22 février 2010, la ville de Lausanne a été privée d'électricité durant plusieurs heures. Voici une courte séquence filmée à la gare en milieu de soirée.



**Lucy Pinder et Eva, soeurs de charme**  
Deux des top models britanniques les plus hot du moment dévoilent leurs charmes dans ce nouveau shooting signé par le magazine Nuts



**Francis Lalanne: je t'emm... toi et ta radio!**  
Invité ce matin sur Oui FM dans l'émission "Des croissants dans l'acide" présentée par Johann Roques, Francis Lalanne est sorti de ses gonds et pas qu'un peu...

**Les galeries les plus envoyées**



**Lindsey Vonn**  
La skieuse américaine a posé en maillots de bain pour la magazine "Sports Illustrated"



**Lady Gaga**



**Hécatombe sur la piste de bobsleigh**  
Jeudi, lors des entraînements de l'épreuve de bob à 2 à Whistler, pas moins de sept équipages - dont Suisse 1 de Beat Helfi et Suisse 3 de Daniel Schmid - ont rencontré des problèmes et se sont retournés. Ces accidents n'ont heureusement pas débouchés sur des blessures importantes.



**Britney Spears**



**Les premières images d'Alexia Wawrinka**  
Un jeune papa heureux. Découvrez les premières images du tennisman suisse et de sa fille, prises à la clinique Cécil de Lausanne!

[haut de page](#) ↑

organes internes, notamment le coeur ou les poumons | [Suite](#)

0 commentaires

Le Matin Dimanche, le 23 janvier 2010, 22h31

TABOU

### Petits garçons frappés par la pollution

En cinquante ans, le nombre de certaines malformations urogénitales a presque triplé parmi les bébés de sexe masculin. En cause, comme pour la baisse de fertilité, les perturbateurs endocriniens, tels que pesticides ou phtalates, présents dans notre environnement | [Suite](#)

0 commentaires

Le Matin Dimanche, le 16 janvier 2010, 18h45

NOURRITURE

### Oubliez les calories!

Le comptage des calories, c'est du passé. Les indications qui apparaissent sur les emballages sont souvent faussées. Même le géant de l'amincissement Weight Watchers vient de changer son fusil d'épaule, reléguant ce système à la préhistoire de la diététique | [Suite](#)

0 commentaires

Le Matin Dimanche, le 16 janvier 2010, 18h32

ALIMENTATION

### Maigrir à l'œil?

Montrez une photo de gâteau au chocolat à des femmes et vous les convaincrez de manger quelque chose de plus sain. C'est le résultat d'une expérience menée en Hollande. Alors s'exposer à la tentation pour garder la ligne: vraie ou fausse bonne idée? | [Suite](#)

1 commentaire

Le Matin Dimanche, le 02 janvier 2010, 19h47

APRÈS-SKI

### Les spas des neiges

Piscine chauffée, hammam, sauna, jacuzzi, massage zen, gommage au sel de mer, pierres chaudes... Aujourd'hui, rares sont les stations de montagne qui ne possèdent pas un ou plusieurs havres dédiés au bien-être | [Suite](#)

0 commentaires

Le Matin Dimanche, le 02 janvier 2010, 19h29

AUTOSUGGESTION

### Après l'effet placebo, l'effet... nocebo!

Des patients qui guérissent à l'aide d'un médicament dépourvu de tout composé thérapeutique, on connaît: c'est l'effet placebo. Voici son méchant petit frère méconnu, l'effet nocebo, ou quand le simple fait de se croire malade suffit à le devenir | [Suite](#)

0 commentaires

Le Matin Dimanche, le 26 décembre 2009, 20h40

### Lytta Basset: «S'interroger sur sa vie, c'est déjà de la spiritualité»

Lytta Basset fait de l'accompagnement spirituel individuel, qui «propose une ouverture sur plus grand que soi. Ce que certains appellent Dieu, mais que chacun nomme à sa manière.» | [Suite](#)

0 commentaires

Le Matin Dimanche, le 19 décembre 2009, 18h56



© Keystone



© Keystone



© Keystone



© DR



© Keystone



© Keystone

> Programme TV > Météo > Agenda sorties > Agenda cinéma > Horoscope > Annonces > Le Matin Mobile > Music > Annuaire > Archives > RSS > ePaper > Info-route > CityGuide > Hôtels

© Edipresse Publications SA



Actu People Sports Multimédia Tendances Loisirs Jeux Sondages Concours BlueBlog Le Matin Vidéo Galeries photos

INFOS SERVICES

edicom.ch | 24heures.ch | tdg.ch | femina.ch | lesquotidiennes.com | terrenature.ch | bilan.ch | edipub.ch  
guideloisirs.ch | hommages.ch | swisster.ch | nashagazeta.ch | worldtempus.com | jobup.ch | www.kursus.ch

Plan du site | Services abonnés | Contact | Mentions légales  
Cercle des lecteurs du "Matin dimanche" | Archives | Publicité