

Prendre soin de sa santé psychologique par l'alimentation

Définition de la santé psychologique

Pour l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé psychologique correspond à un « état de bien-être qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté ». Une bonne santé psychologique fait donc partie intégrante du bien-être et de la santé de manière générale.

Selon des études récentes, alimentation et santé psychologique seraient liées. Une mauvaise alimentation semble exacerber les troubles de l'humeur, y compris l'anxiété et la dépression. Et au contraire, une alimentation saine semble associée à une probabilité réduite de souffrir de dépression.

Attention : Ce document présente des pistes d'action pour prévenir les problèmes de santé et prendre soin de sa santé. En cas de problème de santé psychologique, ceci ne remplace en aucun cas du soutien, une consultation avec un professionnel ou la prise de médicaments sous ordonnance. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.



Quels aliments favoriser pour prendre soin de sa santé psychologique?

LES PROTÉINES

Sources : légumes secs, poissons, fruits de mer, œufs, produits laitiers, viandes

Les protéines sont composées d'acides aminés, dont certains entrent dans la composition des neurotransmetteurs. Produites dans le cerveau, ces molécules assurent la communication entre les neurones. Certains neurotransmetteurs participent également à la gestion de nos émotions ou encore du stress (dopamine, noradrénaline, sérotonine). À titre d'exemple, la sérotonine est souvent appelée « hormone du bonheur ». Tous ces neurotransmetteurs sont liés entre eux et si leur taux baisse de façon importante, il est possible de ressentir une perte de motivation, des difficultés à s'endormir ou à se lever le matin, de la tristesse, etc. Il faut donc veiller à avoir un apport suffisant en protéines.



LES OMÉGA-3

Sources : poissons gras (ex. : sardines, saumon, thon), huiles végétales (colza, noix, lin), noix (ex. : noisettes, amandes)

Notre cerveau a besoin de gras pour fonctionner correctement. Les oméga-3 assurent la bonne communication entre les neurones et ils ont prouvé leur efficacité dans le traitement des symptômes dépressifs. Enfin, ils sont également intéressants pour leur rôle anti-inflammatoire.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les oméga-3 sont qualifiés d'acides essentiels, car le corps ne sait pas les fabriquer : ils doivent être apportés par l'alimentation.



LE MAGNÉSIUM

Sources : céréales complètes, légumes secs, fruits et légumes, noix, fruits de mer, certaines eaux, chocolat noir

Antistress par excellence, le magnésium réduit le stress en empêchant la montée du cortisol (hormone du stress). Les besoins en magnésium sont proportionnels au stress : plus on est stressé, plus nos besoins augmentent. Il aide aussi à lutter contre la fatigue générée par le stress. Une carence en magnésium semble augmenter le risque de souffrir de dépression.



LES VITAMINES DU GROUPE B, COMME « BIEN-ÊTRE »

Sources : céréales complètes, légumes secs, abats, germes de blé et légumes verts pour la B9

Les vitamines du groupe B en général, et notamment la B6 et la B9, participent à la synthèse des neurotransmetteurs. De plus, la B6 renforce l'efficacité du magnésium en le fixant dans les cellules. La B9 a également prouvé son efficacité dans la prise en charge de la dépression.



BON À SAVOIR

Le microbiote intestinal

Le microbiote intestinal participe à de nombreuses fonctions dans l'organisme, dont l'absorption des nutriments ou encore le bon fonctionnement du système immunitaire. De nombreuses études sont réalisées pour comprendre ses rôles et notamment son lien avec la santé psychologique. Selon les chercheurs, il s'agit d'une relation dans les deux sens via « l'axe intestin-cerveau » : le microbiote affecte l'intestin, ce qui peut affecter le cerveau et inversement! Des études supplémentaires sont nécessaires pour comprendre les liens de cause à effet, mais **il apparaît qu'un « microbiote heureux est un microbiote diversifié »**. Pour cela, il faut consommer des aliments riches en nutriments qui nourrissent les bactéries bénéfiques et réduisent les espèces microbiennes nocives :

- **Les prébiotiques** : Il s'agit de la nourriture des bonnes bactéries, à savoir les fibres alimentaires. On les retrouve dans les fruits et légumes, les produits céréaliers complets et les légumes secs (ex. : lentilles, pois chiches, haricots rouges).
- **Les probiotiques** : Parfois, les bactéries bénéfiques ne sont pas assez nombreuses dans le microbiote (prise d'antibiotiques, mauvaises habitudes alimentaires). Dans ce cas, on peut y remédier en consommant des bactéries ou probiotiques. Ceci peut se faire par l'alimentation (produits fermentés, yogourts/yaourts, fromages, choucroute, etc.) ou par la prise de compléments alimentaires, sur avis médical.

Autres conseils et recommandations

- **Pratiquer une activité physique** : Ceci diminue le cortisol et libère sérotonine et endorphines (hormones du bien-être). Les activités impliquant une interaction sociale et en nature semblent également avoir des effets bénéfiques sur le bien-être psychologique.
- **Prendre du temps pour soi** : Le rire active la sécrétion de substances du bonheur. D'où l'importance des loisirs, de prendre du temps pour soi, de faire des pauses pour recharger ses batteries!
- **Pratiquer des techniques de relaxation** : méditation, yoga, massages, cohérence cardiaque, etc. Ces pratiques sont très efficaces pour réduire le stress. Les massages favorisent le bien-être par la sécrétion d'endorphines. La cohérence cardiaque et les techniques de respiration diminuent le cortisol, et donc le stress.
- **Bien dormir pour récupérer** : Il est important de dormir suffisamment et de limiter les écrans avant de dormir pour permettre la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil).

Il s'agit d'exemples, il est important de se connaître pour identifier les situations compliquées ou stressantes et trouver ses astuces propres pour y remédier.

Saviez-vous que votre Programme d'aide aux employés (PAE) offre des services de soutien en nutrition ? Pour plus d'informations, 514.723.2433