

Le rôle de la nutrition dans la santé mentale

5 mars 2015

Selon une étude publiée en mars 2015 dans la revue *The Lancet* et réalisée par des chercheurs des universités australiennes de Melbourne et de Deakin, le mode de nutrition fait partie des facteurs pouvant induire des troubles mentaux chez l'individu. En psychiatrie, l'équilibre nutritionnel jouerait un rôle comparable à celui qu'il a en cardiologie, endocrinologie ou gastro-entérologie. Des associations ont ainsi été notées entre des habitudes alimentaires saines et une prévalence réduite des risques de dépression et de suicide à différents groupes d'âge. Diverses études cliniques ont démontré le rôle protecteur de certains nutriments, tels les acides gras oméga 3, le zinc, les vitamines des groupes B et D. Par exemple, chez le jeune, des carences nutritionnelles importantes durant les périodes critiques du développement peuvent engendrer le développement de troubles dépressifs et psychotiques.

Ces données soulignent l'importance de l'amélioration du régime alimentaire comme moyen de prévenir l'incidence initiale de certains troubles mentaux courants. Les auteurs conseillent ainsi aux cliniciens une prise en compte plus importante de l'équilibre nutritionnel dans l'éventail des traitements contre les troubles de la santé mentale.

Source : [The Lancet](#)