



Défense  
nationale

National  
Defence

COMMANDEMENT DU PERSONNEL MILITAIRE

QUARTIER GÉNÉRAL DES SERVICES DE SANTÉ DES FORCES ARMÉES CANADIENNES



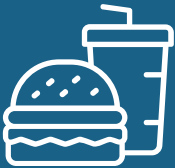
CHIEF OF MILITARY PERSONNEL

CANADIAN FORCES HEALTH SERVICES HEADQUARTERS

# Bien nourrir son cerveau pour se sentir mieux



## Comment la nutrition peut-elle influencer le bien-être mental



Une alimentation riche en gras saturés en sucre et en glucides raffinés peut entraîner une **inflammation systémique**<sup>1</sup> et un **stress oxydatif**<sup>2</sup> qui est lié à des problèmes de santé mentale.



La recherche sur le lien **intestin-cerveau**<sup>3</sup> a montré que l'intestin et son **microbiome**<sup>4</sup> sont au lieu de son facteur contributif au développement de problèmes de santé mentale.

Dans un microbiome sain, les bactéries produisent des hormones et des neurotransmetteurs nécessaires à la fonction cérébrale, ainsi qu'au système immunitaire et hormonal.



L'inflammation chronique peut modifier négativement le microbiome intestinal et rendre votre paroi intestinale plus poreuse menant à d'autres problèmes de santé.



## Nutrition et santé mentale : les données probantes

Des études montrent qu'une alimentation saine est un bon moyen d'améliorer la santé du cerveau et d'atténuer les symptômes de dépression.

La consommation d'aliments riches en nutriments et en fibres comme les légumes, les fruits, les légumineuses, les grains entiers, le poisson, les portions modérées de viandes maigres et de produits laitiers, les noix et les graines, comme le régime de style méditerranéen, est liée à une diminution des symptômes de dépression.

Un régime alimentaire très riche en gras saturés, en sucre, en glucides raffinés, en viande transformée et en « malbouffe fortement transformée » :

Les bienfaits pour la santé mentale dépendent des interactions positives de « tous » les aliments que vous consommez pour la chimie du cerveau, et pas seulement de nutriments et d'aliments en particulier.



**Vous cherchez plus d'informations sur la nutrition?** Communiquez avec votre bureau local de promotion de la santé



**STRENGTHENING THE  
ENERGISE LES FORCES**

**Canada**



## Liens entre la santé mentale et la santé physique

- Prendre soin de votre santé physique est bénéfique pour votre bien-être mental et vice-versa.
- Le cerveau a besoin de beaucoup d'énergie et de nutriments provenant des aliments pour alimenter sa structure et ses fonctions.
- Choisir des aliments sains et faire régulièrement de l'exercice peut réduire les symptômes de dépression
- Des choix alimentaires sains peuvent contribuer à atténuer les symptômes de la dépression, le risque de développer des maladies cardiaques, de l'hypertension artérielle, des accidents vasculaires cérébraux et le diabète.
- **Les problèmes de santé mentale** comme la dépression et l'anxiété sont l'une des principales causes d'invalidité et peuvent avoir des répercussions négatives sur la santé, les relations et le travail.
- **Bon an, mal an**, une personne sur cinq éprouve des symptômes d'anxiété ou de dépression.
- **Une saine alimentation** peut avoir une incidence positive sur votre bien-être mental et jouer un rôle important dans la prévention et le traitement des troubles de santé mentale.
- **La nutrition** est importante pour la santé du cerveau, tout comme pour la santé cardiaque ou la performance athlétique.

## Nutriments bénéfiques pour la santé du cerveau et le bien-être mental

Nutriment	Rôle nutritif dans le soutien du bien-être mental	Sources alimentaires
Acides gras Omega-3	Propriétés anti-inflammatoires	Poisson gras (saumon, maquereau, sardines, truite), graines de chia, huile de canola, noix et fèves de soya
Vitamine C	Propriétés antioxydantes	Agrumes, poivrons, baies, kiwi, brocoli, tomates, pommes de terre, légumes verts
Vitamine E	Propriétés antioxydantes	Huiles de canola et d'olive, avocats, germe de blé, noix et graines
Vitamine B, B6, B12, folate	Stimule le métabolisme des glucides, des lipides et des protéines (énergie), la production cellulaire et la synthèse des neurotransmetteurs	Grains entiers, viande, volaille, oeufs, légumineuses (lentilles, haricots noirs et rouges), légumes verts feuillus et céréales enrichies
Fer	Stimule la production d'hémoglobine, qui sert à transporter l'oxygène dans tout le corps	Viande rouge, volaille, huîtres, légumineuses, légumes feuillus, quinoa, graines de citrouille, céréales enrichies et chocolat noir
Zinc	Fonction immunitaire et nerveuse, synthèse des neurotransmetteurs	Crustacés, légumineuses, graines, noix, produits laitiers, oeufs, grains entiers et chocolat noir!
Vitamine D	Propriétés anti-inflammatoires associées à la cognition (fonctionnement du cerveau) et à l'humeur	*Lait, certains produits laitiers enrichis, lumière du soleil, oeufs, poissons gras, céréales enrichies
Fibre et aliments fermentés	Maintien d'un microbiome intestinal sain favorisant la croissance de bactéries bénéfiques	Fruits, légumes, grains entiers, haricots, légumineuses et produits fermentés (yogourt, le kéfir, le kimchi et la choucroute naturelle)

\*Tout le lait liquide canadien est enrichi de vitamine D. Vérifiez les étiquettes des autres produits laitiers pour voir s'ils sont enrichis ou non.

### Références :

1. L'inflammation est la façon dont votre corps réagit aux stimuli nocifs, allant de la maladie aux blessures et aux facteurs liés au mode de vie tels que le stress, le tabagisme, l'alimentation, la privation de sommeil et l'obésité. L'inflammation à long terme endommage les tissus et est liée au cancer, aux maladies cardiaques, au diabète et à la maladie d'Alzheimer.
  2. Stress oxydatif et radicaux libres. Le stress oxydatif se produit lorsqu'il y a plus de radicaux libres présents que ce qui peut être maintenu en équilibre par les antioxydants. Les radicaux libres sont des sous-produits de la digestion et des toxines environnementales qui peuvent endommager les tissus adipeux, l'ADN et les protéines de votre corps. Les radicaux libres sont liés au diabète, aux maladies cardiaques, au cancer et à la maladie de Parkinson. Les aliments contenant des antioxydants, que l'on retrouve dans les légumes et les fruits, aident à équilibrer les radicaux libres.
  3. L'axe intestin-cerveau (connexion) est une connexion physique et chimique bidirectionnelle et une communication entre l'intestin et le cerveau à travers le nerf vague, qui va du tronc cérébral au côlon. L'intestin et le cerveau sont également reliés par des neurotransmetteurs qui contrôlent les émotions et les sentiments. La sérotonine, un neurotransmetteur qui aide à se sentir bien, est produite principalement dans l'intestin.
  4. Le microbiome intestinal se rapporte aux milliards de microorganismes vivant dans notre intestin et joue un rôle majeur dans de nombreux processus corporels, y compris l'absorption des nutriments, la production de vitamines, les neurotransmetteurs et la santé intestinale. Les changements apportés au microbiome peuvent jouer un rôle dans le développement de maladies comme les maladies cardiaques et le syndrome du côlon irritable.
- Morris, M. C., Tangney, C. C., Wang, Y., Sacks, F. M., Barnes, L. L., Bennett, D. A., & Aggarwal, N. T. (2015). MIN diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimer's and Dementia*.
- Opie, Rachelle S., O'Neil, A., Jacka, F. N., Pizzinga, J., & Itsiopoulos, C. (2018). A modified Mediterranean dietary intervention for adults with major depression: Dietary protocol and feasibility data from the SMILES trial. *Nutritional Neuroscience*.
- Opie, R. S., Itsiopoulos, C., Parletta, N., Sanchez-Villegas, A., Akbaraly, T. N., Ruusunen, A., & Jacka, F. N. (2017). Dietary recommendations for the prevention of depression. *Nutritional Neuroscience*.
- Sandhu, K. V., Sherwin, E., Schellekens, H., Stanton, C., Dinan, T. G., & Cryan, J. F. (2017). Feeding the microbiota-gut-brain axis: diet, microbiome, and neuropsychiatry. *Translational Research*.
- Tolkien, K., Bradburn, S., & Murgatroyd, C. (2018). An anti-inflammatory diet as a potential intervention for depressive disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Nutrition*.

**Vous cherchez plus d'informations sur la nutrition? Communiquez avec votre bureau local de promotion de la santé**