

# Trois nutriments pour éviter stress et déprime

Par **Ludivine Ponciau**

**Certaines molécules chimiques contenues dans les aliments ont un rôle protecteur pour le cerveau. Elles permettraient de combattre fatigue, anxiété et troubles de l'humeur.**

Pour fonctionner efficacement, le cerveau a besoin de nutriments. Lorsqu'ils sont insuffisamment présents dans l'organisme, celui-ci peut se montrer moins résistant au stress ou à la fatigue. Peuvent alors apparaître des signes de lassitude, d'anxiété, des troubles de l'humeur. Selon la Fédération mondiale des sociétés de psychiatrie biologique (WFSBP) et l'Agence nationale française de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses), 80% des cerveaux seraient dénutris, ce qui multiplierait le nombre de maladies neuro-inflammatoires et entraînerait donc une augmentation de la vulnérabilité au stress, à la dépression, aux troubles de l'attention et au déclin cognitif.

Dans *Bien nourrir son cerveau* (Odile Jacob, 2025), Guillaume Fond, docteur en psychiatrie et en biologie cellulaire, liste les nutriments (présents dans les aliments

ou disponibles en compléments alimentaires) qui aident à préserver la santé mentale. Il expose aussi les grands principes de la psychonutrition, la science de l'influence de l'alimentation et des nutriments sur la santé. Vitamines, acides gras, oligoéléments, autant d'alliés qui, consommés régulièrement, en dose recommandée et sous la bonne forme, permettent de prévenir ou lutter contre les affections psychiques. Largement documenté, l'ouvrage aborde pour chaque trouble la question de l'intérêt ou non de la supplémentation et précise la dose nécessaire ou souhaitable pour obtenir un résultat optimal sans risque de surdose. Parmi les nutriments les plus cités: l'oméga-3, la vitamine D et le zinc.

## 1 L'oméga-3

• Son action à très large spectre en fait un excellent boost pour la santé mentale. Les récentes études ont montré que cet acide gras essentiel n'est pas seulement efficace pour prévenir les formes légères à modérées des troubles mentaux, mais également la dépression (combiné aux antidépresseurs ou en monothérapie en cas d'inflammation et/ou de surpoids).



**Les poissons gras, comme les sardines, sont très riches en DHA, un oméga-3 crucial dans le maintien de la fonction cognitive.**

Les conclusions de l'une de ces recherches suggèrent également que les oméga-3 pourraient être bénéfiques pour les troubles déficitaires de l'attention avec hyperactivité (TDAH).

L'un de ces oméga-3, le DHA, joue un rôle crucial dans le maintien de la fonction cognitive, module l'expression des gènes de l'inflammation et agit directement sur l'inflammation chronique. Les poissons gras (principalement les sardines, le maquereau, les anchois et le hareng) et les algues sont les seules sources de DHA dans l'alimentation.

Un apport suffisant en oméga-3 aide donc à lutter contre le déclin cognitif. Deux méta-analyses indiquent que la prise



GETTY

de compléments alimentaires d'oméga-3 a un effet préventif sur les risques d'apparition du déclin cognitif léger. La dose recommandée dépend toutefois du taux d'oméga-3 de départ chez l'individu et de la sévérité de la situation.

Des expériences menées sur des patients dépressifs âgés ont aussi mis en évidence une amélioration de leur humeur au bout de quelques semaines de supplémentation en oméga-3. En outre, des recommandations internationales, émises par une vingtaine de scientifiques, préconisent la prescription d'oméga-3 dans le traitement de la schizophrénie.

Les effets bénéfiques des acides gras sur l'humeur ne concernent pas que les personnes âgées. Il a en effet été montré que des déficiences en DHA sont associées à une plus grande prévalence de la dépression, quelle que soit la catégorie d'âge. En effet, selon Sciansano, une personne

adulte sur six souffre de dépression ou d'anxiété.

Enfin, les résultats d'une méta-analyse de 2024 indiquent que les oméga-3 «réduisent modestement mais significativement l'agressivité chez les enfants et les adultes». Une certaine efficacité a aussi été observée pour les troubles de la personnalité *borderline* et pour les personnes souffrant de trouble de l'anxiété, qu'elle soit légère, modérée ou sévère.

## 2. La vitamine D

**2.** Vitamine D2 ou D3: les deux sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme mais n'agissent pas de la même façon et n'ont pas la même origine.

La vitamine D regroupe plusieurs substances dont la vitamine D2, produite par les végétaux, et la vitamine D3, produite par la peau sous l'action des rayons ...

---

# 80%

des cerveaux seraient dénutris.



GETTY

**Il est préférable que la prise de compléments soit encadrée par un médecin.**

... du soleil. Les vitamines D2 et D3 ne sont pas actives dans l'organisme. Toutes deux doivent être métabolisées par le foie et les reins, pour être transformées en une forme appelée «vitamine D active» ou calcitriol. C'est cette forme active qui favorise l'absorption du calcium et du phosphore par l'intestin.

Il faut toutefois distinguer carence en vitamine D et déficience en vitamine D. Une carence aboutit à des maladies telles que le rachitisme chez les enfants et l'ostéomalacie (un défaut de minéralisation des os) chez les adultes. Néanmoins, un individu peut présenter une faible concentration en 25-hydroxyvitamine D, le métabolite mesuré au laboratoire pour évaluer les réserves en vitamine D, sans que cela pose problème. Dans la plupart des cas, il s'agit plutôt d'une déficience en vitamine D. Or, le manque de vitamine D n'est problématique qu'en cas de carence.

«Selon moi, toute personne présentant des troubles de santé mentale devrait pouvoir bénéficier quotidiennement d'une supplémentation de vitamine D3 au long cours. Ni l'alimentation (poissons gras, œufs, viande, champignons et produits laitiers enrichis) ni le soleil ne suffisent à fournir la vitamine D3 dont notre cerveau a besoin pour fonctionner de façon optimale», écrit Guillaume Fond. L'auteur ajoute que si la plupart des individus sont conscients de la nécessité d'avoir un apport

suffisant en vitamine D, peu d'entre eux adaptent (ou se disent prêts à adapter) leur alimentation en conséquence.

La vitamine D3 joue pourtant un rôle crucial dans le développement cérébral et la bonne transmission nerveuse. Elle protège également le cerveau d'agents neurotoxiques et de la maladie d'Alzheimer. Tout comme les oméga-3, la vitamine D3 réduirait significativement les symptômes associés à la dépression. D'autres données lui confèrent une certaine efficacité contre l'inflammation et le stress oxydatif (lié à une production excessive de radicaux libres), y compris chez les personnes diabétiques (le stress oxydatif pouvant favoriser le développement du diabète). Elle présente aussi des vertus thérapeutiques contre les douleurs chroniques et musculaires et contre l'hypertension.

### 3. Le zinc

Le zinc contribue au fonctionnement cognitif et à l'équilibre psychique. Une carence peut donc se traduire par une diminution de la performance mentale. Les effets de la supplémentation ont été testés dans le cadre de la recherche sur le syndrome prémenstruel (SPM). L'efficacité a été prouvée mais, met en garde Guillaume Fond, le risque de surdose doit être pris en compte. La limite supérieure de sécurité est de 25mg/j (alimentation et compléments inclus), mais la dose recommandée est de 10 à 12mg/j.

Champion des alliés de la santé mentale, l'oméga-3, de par son action anti-inflammatoire, participe aussi à la réduction de l'inconfort provoqué par le SPM. Tout comme l'autre super-nutriments, la vitamine D3, qui agit à la fois sur les symptômes physiques et émotionnels. Des compléments en zinc peuvent également être prescrits aux patients dépressifs, y compris ceux qui sont déjà traités par antidépresseurs. La dose de 25mg/j est recommandée en adjonction aux antidépresseurs mais il s'agit de la limite supérieure de sécurité. Il est donc préférable que la prise de compléments soit encadrée par un médecin.

L'efficacité du zinc pour soigner la dépression post-partum est étudiée mais elle ne fait pas l'unanimité au sein de la communauté scientifique. Quoi qu'il en soit, «le zinc garde son indication dans le traitement de la dépression, qu'elle soit périnatale ou non, en attendant que des essais supplémentaires apportent de nouveaux éclairages», conclut l'auteur. ●

**«Toute personne avec des troubles de santé mentale devrait bénéficier quotidiennement d'une supplémentation de vitamine D3.»**