

Hygiène de vie et troubles dépressifs

Un mode de vie « sain » permet de réduire de 55% le risque de dépression. Telle est la conclusion d'une immense étude Britannique et Chinoise (Cambridge et Shangai) portant sur près de 300.000 personnes suivies pendant dix ans¹.

Guillaume Fond, auteur du livre « Bien manger pour ne plus déprimer » Ed O. Jacob est clair : « La principale raison de la résistance aux antidépresseurs vient du mode de vie de nos patients ».

Les cinq grandes interventions permettant de prévenir, voire de contribuer à soigner un trouble dépressif sont :

- . Une alimentation méditerranéenne
- . L'activité physique
- . Un sommeil satisfaisant
- . Des relations sociales nourrissantes
- . L'absence de tabagisme

D'autres facteurs ont aussi été mis en avant par cette étude : ainsi le café serait favorable, de même qu'un verre de vin par jour ; un contact régulier avec la nature ; et une exposition régulière à la lumière solaire.

Notre cerveau est un organe particulièrement fragile et souffre essentiellement :

- . En fonction du degré d'inflammation générale de l'organisme,
- . S'il contient des composés toxiques,
- . En situation d'isolement social non souhaité,

Le circuit psychosomatique habituel est de mise : une souffrance physiologique entraîne la plupart du temps une souffrance neuropsychique, et inversement.

. Au niveau de l'alimentation, une nouvelle discipline se développe de plus en plus : la psychonutrition.

L'intérêt des thérapeutes se porte depuis une vingtaine d'années² sur l'apport en huiles polyinsaturées de type oméga 3 (acide alpha linolénique) : germe de blé, noix, colza et soja (l'huile d'olive n'en contient pas) et sur la consommation de poissons, principalement ceux des mers froides (saumon, morue, sardines, thon, anguilles, ...),

Plus récemment, une efficacité sur l'amélioration des symptômes dépressifs a pu être constatée en adoptant un régime de type méditerranéen. Une étude récente sur une soixantaine de patients dépressifs ayant une alimentation néfaste³ a pu montrer que

¹ Il s'agit de la cohorte Biobank

² David Servan Schreiber : *Guérir*. Ed. R. Laffont. 2003

³ Sodas sucrés, aliments gras et sucrés, aliments ultratransformés.

3 mois après avoir adopté une alimentation plus saine, 30% d'entre eux étaient en rémission⁴.

. En ce qui concerne l'activité physique, faisant suite à une étude de l'INSERM de 2019 reprise par l'HAS, elle est en passe d'être remboursée en France en cas de trouble dépressif⁵. Outre le fait qu'elle entraîne la libération de neuromédiateurs bénéfiques à la motivation (noradrénaline) et à l'humeur (sérotonine, endorphines, dopamine), l'activité physique est la seule à favoriser la multiplication neuronale grâce à la fabrication d'un facteur neurotrophique (le brain derived neurotrophic factor).

L'OMS recommande au minimum 1h1/4 d'activité soutenue (footing) ou 2h1/2 d'activité plus modérée (marche rapide) par semaine.

De nombreuses études ont établi l'efficacité positive pour l'humeur de l'activité physique, quelle qu'elle soit. Une impressionnante étude en 1999 (étude S.M.I.L.E.)⁶ a même comparé l'efficacité antidépressive de l'exercice physique, en comparaison avec un traitement antidépresseur : les résultats sont identiques, mais l'activité physique présente un avantage en termes de diminution du risque de rechute.

L'activité physique améliore l'estime de soi, la sensation de mieux se contrôler, et on se sent progresser. Les distractions qu'elle procure limitent l'ennui et le ressassement.

Quelques études l'ont comparée à la méditation, retrouvant le même effet réducteur de l'anxiété et décuplant des hormones euphorisantes, même si le sport agit plus sur le versant adrénaline que sur celui des endorphines et de l'ocytocine.

Sur un autre plan, l'activité physique permet aussi de nouer des contacts, et de trouver une nouvelle identité au sein d'une équipe qui ne nous connaît pas dans la vie privée et professionnelle.

. L'efficacité antidépressive d'un bon sommeil est avérée et semble liée à plusieurs facteurs :

Le sommeil permet au cerveau de se détoxifier en facilitant la microcirculation du sang dans les espaces intercellulaires (une bonne sieste possède un effet semblable).

Le sommeil réduit la mémorisation du négatif.

Le rêve permet de mieux résilier les situations difficiles vécues dans la journée.

⁴ Etude SMILE, étude australienne par Felice Kacka : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28137247/>

⁵ https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2019-07/app_249_ref_aps_depression_vf.pdf

⁶ Barbour, K., & Blumenthal, J. (2005). Exercise training and depression in older adults. *Neurobiology of Aging*, 26, S119-S123; Ou Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., et al. (2000). Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 633-638

. La qualité des relations sociales serait le facteur protecteur principal⁷

Il ne s'agit bien évidemment pas du nombre de contacts sur les réseaux sociaux sur lesquels il ne faudrait pas passer plus de ½ heure par jour selon une étude de Melissa Hunt (Université de Pennsylvanie, USA)

Appartenir à trois groupes (famille, associations, amis, travail si agréable, ...) diminue de 63% le risque de rechute dépressive.

. Enfin, le tabagisme augmente le degré d'inflammation non seulement des poumons, mais aussi de tout le corps et en particulier du cerveau. L'arrêt du tabac améliore l'humeur dans la population générale et améliore les symptômes en cas de dépression. Selon une importante métaanalyse de 140 études, le tabagisme multiplie par 4 le risque de dépression. De plus, il augmente le risque de résistance aux médicaments antidépresseurs⁸.

Et la génétique ?

La recherche s'est aussi intéressée aux personnes génétiquement prédisposées à la dépression, et l'hygiène de vie est aussi protectrice chez ces personnes fragiles.

Autrement dit, il n'y a pas de fatalité, même si la dépression est fréquente dans la famille.

Voilà une excellente nouvelle à transmettre à nos patients / clients.

⁷ <https://trustmyscience.com/etude-identifie-lien-social-facteur-protection-plus-important-contre-depression/>

⁸ <https://academic.oup.com/ntr/article/19/1/3/2631686?login=false>