



Nutrition & troubles de l'humeur



Le principal effet des troubles de l'humeur est de modifier notre rapport à la réalité. Ils ont donc un **impact** sur la **vie sociale** et sur la **vie professionnelle**. Le **stress chronique** et le **burn-out** figurent parmi les plus fréquents. Une **hygiène de vie** et une **nutrition saines**, des **pensées positives** et des **relations sociales satisfaisantes** permettent de diminuer les situations de stress. Une **complémentation adaptée** peut également contribuer à la gestion des états de stress.

UN DES FLÉAUX DU SIÈCLE

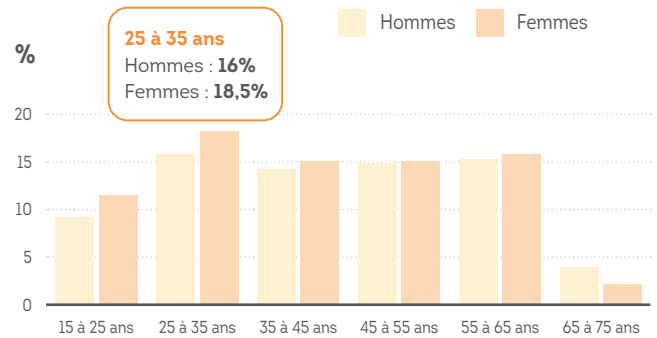
Les **troubles liés au stress et au burn-out** en particulier sont **un des principaux fléaux de ce siècle** : depuis trois décennies, **leur incidence n'a cessé de croître**.

En Belgique¹, 15 à 20% des travailleurs présentent de gros risques de burn-out.

En Europe², la situation est identique : le nombre de maladies liées au stress a augmenté de 50% sur les 5 dernières années.

Symptômes d'épuisement professionnel

Source : CBS, TNO, 2016



QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

UN MÉCANISME DE PROTECTION

Le stress est lié à une perturbation de l'environnement. Le sens le plus utilisé est généralement celui d'état de stress, le fait d'être stressé. Même s'il est généralement perçu négativement, le stress, d'un point de vue biologique, est en réalité un **mécanisme de protection**. Son rôle est de **maintenir le corps en état d'alerte pour le protéger** contre un éventuel danger et ainsi permettre une meilleure adaptation.

AU NIVEAU PHYSIOLOGIQUE

La sensation de stress est la conséquence de l'état de fonctionnement :

1. DU CERVEAU

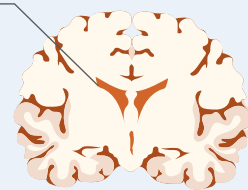
Les acides gras de type **Oméga 3** représentent :

70%

de la substance blanche

50%

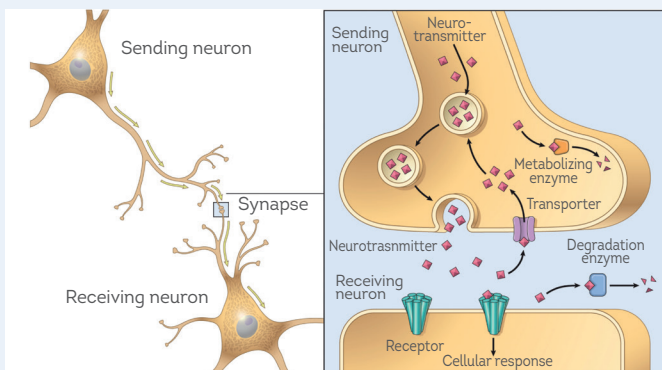
de la substance grise



Dans ces substances baignent **les neurones**, responsables de la communication dans le corps.

2. DES NEURONES

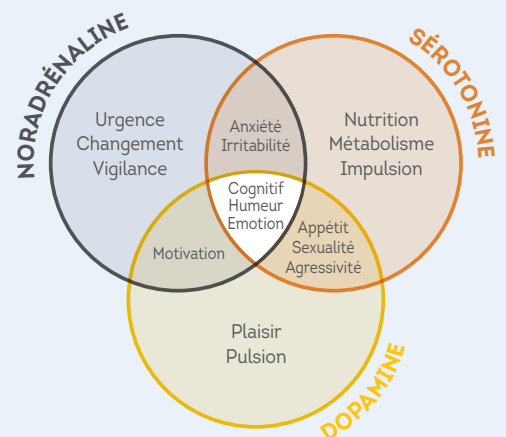
Les neurotransmetteurs sont produits par le **neurone « émetteur »** et perçus par la cellule neuronale suivante (**neurone « receveur »**) au niveau de la **synapse**. Lorsque les neurotransmetteurs sont perçus par un **récepteur**, cela induit une réponse cellulaire qui permet la transmission du signal nerveux. Les neurones assurent la transmission d'un signal appelé **influx nerveux**. En cela, ils ont la responsabilité de transmettre un **message perçu par un organe sensoriel** au cerveau puis du cerveau à un organe pour réaliser une action.



Source du schéma : https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AGeneric_Neurotransmitter_System.jpg

3. DE LEURS MÉDIATEURS

La transmission nerveuse se produit grâce à des messagers appelés **neurotransmetteurs**. Ce sont des molécules chimiques ayant chacune un rôle spécifique.



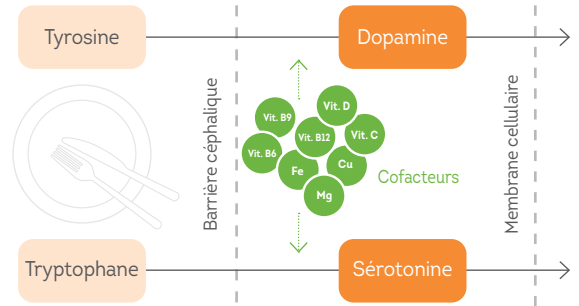
SYNTHÈSE DES NEUROTRANSMETTEURS

Oméga 3

Deux neurotransmetteurs sont importants pour la régulation de l'humeur : la **dopamine** et la **sérotonine**. Ces molécules sont synthétisées à partir d'acides aminés essentiels ou semi-essentiels :

- la **tyrosine** pour la dopamine,
- le **tryptophane** pour la sérotonine.

Ces voies de synthèse nécessitent des cofacteurs, tels que les **vitamines B6, B9, B12**, les **vitamines C et D**, ou des minéraux tels que le **fer**, le **magnésium** ou le **cuivre** qui, eux aussi, proviennent de notre alimentation.



LES TYPES DE STRESS

LE MODÈLE DE HANS SELYE ET LE « SYNDROME GÉNÉRAL D'ADAPTATION »

1. La phase d'alarme :

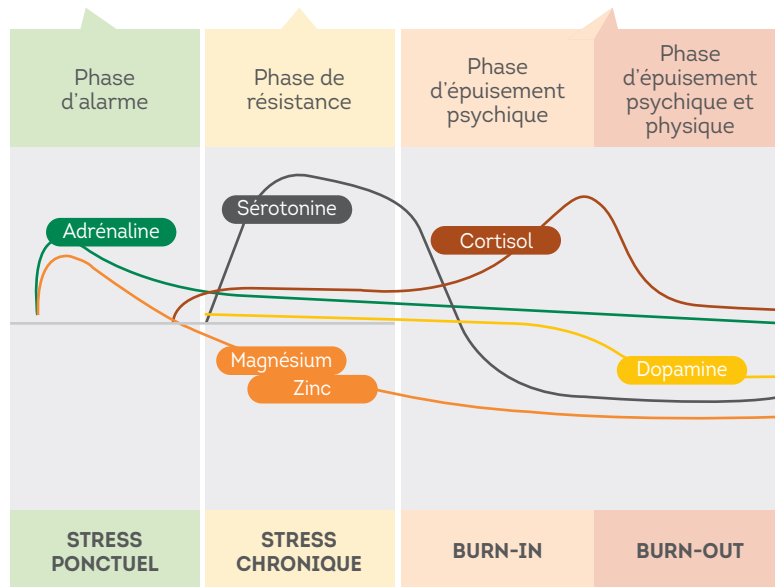
stress ponctuel nécessitant une réponse « rapide » devant une situation inattendue

2. La phase de résistance :

stress chronique avec adaptation de l'organisme pour gérer une situation déplaisante pendant une période prolongée

3. La phase d'épuisement :

stress chronique avec inadaptation de l'organisme par épuisement physique, psychique et émotionnel menant à une situation de burn-out



LE STRESS PONCTUEL, ou stress aigu, se manifeste par des **symptômes temporaires** comme :

- l'hypervigilance,
- l'augmentation du rythme cardiaque,
- des sueurs,
- de l'agitation,
- des difficultés de concentration,
- une perte de moyens
- des troubles digestifs.

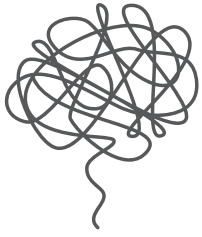
Ces symptômes disparaissent quand la situation stressante prend fin. Ces périodes occasionnelles de stress sont **bénéfiques pour l'organisme** : elles stimulent le système de réponse au stress et l'aident ainsi à rester performant.



LE STRESS CHRONIQUE est un état de stress prolongé dans le temps. Il est le résultat d'une exposition prolongée et/ou répétée à des situations génératrices de stress. Contrairement au stress aigu, **il n'est pas bénéfique** pour la santé, il participe même à l'affaiblissement de notre organisme.



ANXIÉTÉ OU ANGOISSE ?



L'ANXIÉTÉ est l'anticipation d'une situation de stress et donc d'une potentielle menace. Elle se manifeste par l'apparition d'un sentiment d'**appréhension**, d'un état de **vigilance** et de **craintes**. Si l'anxiété perdure, elle peut devenir un trouble, appelé « trouble anxieux », qui peut conduire à d'autres pathologies : syndrome de l'intestin irritable, hypertension, dépression, etc.



L'ANGOISSE se différencie par l'apparition systématique de manifestations physiques comme un **sentiment d'oppression** par exemple. Elle est souvent associée à un sentiment de mal-être ou de perte de contrôle. C'est la **manifestation physique de l'anxiété**.

LES SYMPTÔMES QUI DÉFINISSENT LES PROFILS DU STRESS CHRONIQUE ET DU BURN-OUT

La phase de résistance et la phase d'épuisement se caractérisent par des troubles physiques et de l'humeur.

STRESS CHRONIQUE

- Maux de tête
- Tensions musculaires
- Troubles du sommeil
- Perte ou gain de poids
- Problèmes gastro-intestinaux

Symptômes physiques



BURN-OUT

- Insomnies
- Perte de poids
- Manque d'appétit
- Diminution de l'immunité
- Épuisement extrême

- Agitation
- Irritabilité
- Manque de concentration
- Mauvaise mémoire

Troubles de l'humeur



- Démotivation
- Anxiété
- Frustration
- Irritabilité
- Sentiment d'échec
- Repli sur soi
- Hypersensibilité

Ce qui différencie la phase de burn-out par rapport au stress chronique, c'est que les **troubles de l'humeur** prennent le dessus. Les symptômes les plus marquants : **labilité émotionnelle**, **angoisse** et **humeur triste** avec parfois des **idées suicidaires**.

Les facteurs de stress sont **nombreux** mais les plus importants restent :

l'argent



le travail



la conjoncture économique



FACTEURS DE STRESS

Le stress au travail provient généralement d'une charge de travail trop importante, de problèmes relationnels entre collègues ou avec le supérieur hiérarchique et aussi de la difficulté à concilier travail et vie de famille.

NUTRIMENTS ANTI-STRESS

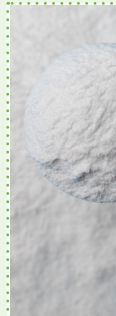
La **nutrition** est importante pour la **synthèse des neurotransmetteurs** et donc pour la **santé mentale**.



OMÉGAS 3 (EPA/DHA)

Des études ont démontré qu'une faible consommation d'**omégas 3** chez la souris était associée à une augmentation du niveau de stress³. De plus, les omégas 3 représentent 70% des lipides de la membrane neuronale.

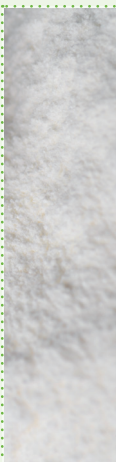
Indiqué pour P1/P2/P3*



TYROSINE ET TRYPTOPHANE

La **tyrosine** et le **tryptophane** sont les acides aminés précurseurs de neurotransmetteurs, notamment la noradrénaline et la dopamine pour la tyrosine, et la sérotonine et la mélatonine pour le tryptophane.

Indiqué pour P2/P3*



MAGNÉSIUM

Le **magnésium** est l'un des minéraux les plus abondants de l'organisme. Il est impliqué dans des centaines de réactions biologiques nécessaires au fonctionnement de l'organisme. Le stress est une des principales causes de carence en magnésium. En effet, les contractions musculaires causées par la présence de cortisol provoquent la libération du magnésium présent dans les cellules musculaires. Le magnésium, une fois en circulation dans le sang, est éliminé dans les urines.

Indiqué pour P1/P2/P3*



VITAMINES B3, B6, B9, B12

Les **vitamines du groupe B** sont impliquées dans la transmission des signaux nerveux et dans l'utilisation du glucose à partir des glucides alimentaires. Par exemple, les vitamines B6, B9 et B12 sont nécessaires à la production de certains neurotransmetteurs (noradrénaline, mélatonine...). Il est donc indispensable d'en fournir à l'organisme en quantités suffisantes, notamment en cas de stress chronique et de burn-out.

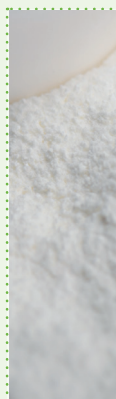
Indiqué pour P2/P3*



ZINC

Le **zinc** a des propriétés anti-inflammatoires. On sait que les personnes stressées manquent de zinc. Or, les symptômes de la dépression sont associés à l'inflammation également⁴.

Indiqué pour P1/P2/P3*



VITAMINE D

Des études récentes suggèrent que les produits de métabolisation de la **vitamine D** sont capables de traverser la barrière hémato-encéphalique. La vitamine D serait donc liée à la fonction cérébrale. Par exemple, la perception du stress est augmentée chez les personnes âgées souffrant d'un manque de vitamine D⁶.

Indiqué pour P2/P3*



FER

Le **fer** est un élément indispensable pour la synthèse des neurotransmetteurs. C'est également un nutriment important pour lutter contre la fatigue.

Indiqué pour P2/P3*



GABA

L'**acide gamma-aminobutyrique** est un neurotransmetteur fabriqué à partir de l'acide aminé glutamine. Le GABA agit comme inhibiteur principal du cerveau et du système nerveux, fonctionnant comme un « frein moteur » sur le système en période de stress. De faibles niveaux de GABA dans le cerveau ont été associés à l'agitation, à l'anxiété, à l'insomnie et à la mauvaise humeur⁵.

Indiqué pour P1/P2/P3*

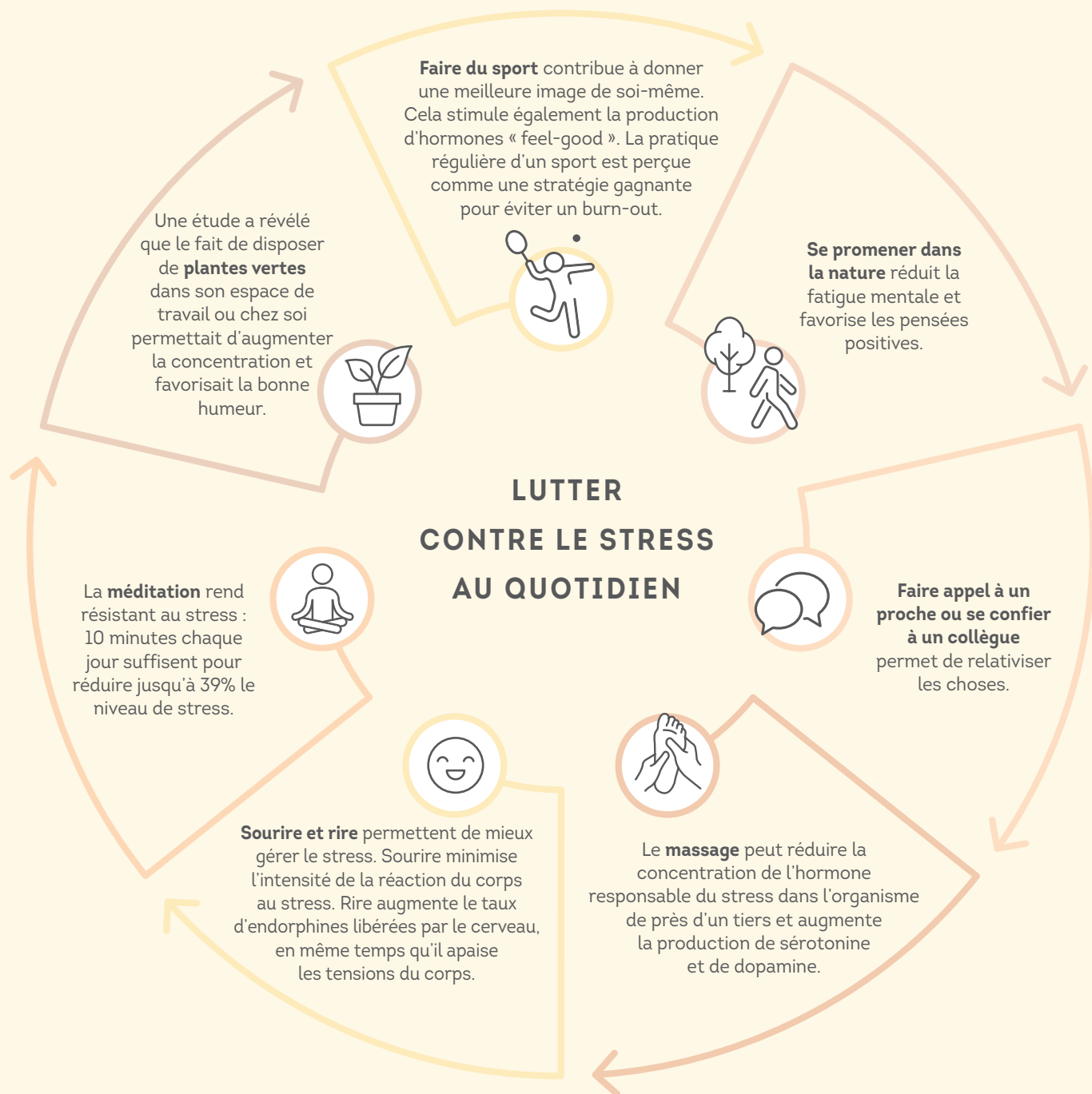


VITAMINE C

La **vitamine C** est un cofacteur de la synthèse des neurotransmetteurs, tout comme les vitamines B. Des études suggèrent que la vitamine C permettrait une meilleure récupération suite à l'exposition aux facteurs de stress⁷. Une carence peut être associée à des troubles de l'anxiété, de l'insomnie ou une dépression.

Indiqué pour P2/P3*

RECOMMANDATIONS À DESTINATION DES PATIENTS



Sources :

1. Belgique : https://www.prevent.be/fr/banque_de_connaissance/les-chiffres-du-stress-en-belgique
2. Europe : <https://osha.europa.eu/fr/themes/psychosocial-risks-and-stress>
3. INSERM. 2016. *Oméga 3 et gestion du stress, les liens se resserrent.*
4. Li Z, Wang W, Xin X, Song X, Zhang D. *Association of total zinc, iron, copper and selenium intakes with depression in the US adults.* J Affect Disord. 2018;228:68-74. doi:10.1016/j.jad.2017.12.004
5. Nemeroff, CB. *The role of GABA in the pathophysiology and treatment of anxiety disorders.* Psychopharmacol Bull. 2003;37:133-146.
6. Gwon M, et al, *Nutrients. Is hypovitaminosis D associated with stress perception in the elderly? A nationwide representative study in Korea* 2016 Oct 19;8(10). pii: E647
7. Ivaldo Jesus Lima de Oliveira, Victor Vasconcelos de Souza, Vitor Motta, Sérgio Leme Da-Silva, 2015. DOI: 10.3923/pjbs.2015.11.18

L'information fournie dans cette brochure est exclusivement destinée aux professionnels de la santé et de la nutrition. Elle n'est en aucun cas destinée aux profanes / consommateurs. Le diagnostic et le traitement des maladies doivent se faire sous la responsabilité d'un professionnel de la santé reconnu.

L'éditeur et les auteurs déclarent que ce document a été rédigé avec soin dans le but d'informer objectivement le professionnel de la santé et de la nutrition. Ils ne garantissent pas l'exhaustivité de l'information et déclinent toute responsabilité pour les dommages, de quelque nature que ce soit, résultant d'actions et / ou de décisions fondées sur cette information.