

Les Oméga-3 nécessaires à un bon équilibre émotionnel



Les Oméga-3 ont un effet bénéfique sur l'équilibre émotionnel et sur de nombreux troubles de l'humeur. Les carences liées à l'alimentation dans nos sociétés occidentales sont d'ailleurs certainement responsables en partie de l'augmentation du nombre de dépressions. Les Oméga 3 représentent plus de 45 % des lipides du cerveau et influencent le métabolisme des neurotransmetteurs tels que la dopamine et la sérotonine, impliqués dans l'humeur et l'émotion.

⊗ Un lien entre déficience en Oméga 3 et dépression

Plusieurs études scientifiques suggèrent l'existence d'un lien entre la dépression et un taux trop bas d'acides gras oméga-3 dans l'organisme :

- **les patients déprimés ont des réserves plus faibles en oméga-3 que les sujets normaux** (Maes, Smith *et al.*, 1996; Maes, Smith *et al.*, 1998; Peet, Murphy *et al.*, 1998). En effet, il existe une relation inverse entre la teneur en DHA contenu dans le tissu adipeux et le risque de développer une dépression (Mamalakis *et al.*, 2002).
- **plus les réserves en acides gras oméga-3 des patients sont faibles, plus leurs symptômes sont sévères.** (Adams, Lawson *et al.*, 1996).
- **plus l'alimentation courante des sujets est riche en oméga-3, moins ils ont tendance à être déprimés** (Edwards, Peet *et al.*, 1998). Ainsi la santé mentale et physique est proportionnelle à la consommation d'omega 3, qui se comportent comme des stabilisateurs de l'humeur. (Silvers KM, Scott KM. 2002)

De larges études de population en Finlande et en Hollande tendent à confirmer que **plus l'alimentation courante contient d'acides gras oméga-**

3, moins les gens souffrent de symptômes de dépression (Tanskanen *et al*, 2001 ; Tiemeier *et al*, 2003).

Les acides gras oméga-3 favorisent la transmission des neurotransmetteurs associés à l'équilibre émotionnel comme la sérotonine et aux émotions positives comme la dopamine (Chalon *et al*, 1998).

© Une supplémentation en EPA et DHA efficace contre la dépression

Plusieurs études d'intervention ont montré que la supplémentation en acides gras oméga-3 permet de lutter contre les troubles maniaco-dépressifs, la dépression, les déséquilibres émotionnels.

Les Oméga-3 permettent de rétablir **l'équilibre émotionnel**, qui se décompose en quatre axes :

- **l'optimisme**, capacité à prendre les choses de manière positive.
- **la sérénité** ou capacité à traverser les difficultés avec calme.
- **l'énergie**, qui dénote la capacité de s'investir.
- **la concentration**, qui est le fait de focaliser son esprit sur les tâches à accomplir.

Si l'on est fort dans ces quatre domaines, c'est que notre équilibre émotionnel est optimal.

Une étude britannique (Peet and Horrobin 2002) suggère que toute la gamme des symptômes de la dépression serait améliorée par les acides gras oméga-3 : **la tristesse, le manque d'énergie, l'anxiété, l'insomnie, la baisse de libido.** (Lin, Su. 2006).

Le déficit en omega-3 a été identifié comme un facteur favorisant les troubles de l'humeur comme la dépression. Il a été montré dans une revue scientifique (Parker *et al*, 2006) l'efficacité des omega-3 sur le traitement des désordres dépressifs. Cette efficacité est d'autant plus élevée que les omega-3 contiennent les fractions d'EPA et de DHA (Freeman *et al*, 2006).

Une autre étude réalisée dans un hôpital de Harvard portant sur des femmes dont l'humeur changeante est difficile, complique leurs relations affectives (émotions souvent « incontrôlables »). Après huit semaines de traitement par **un supplément oméga-3 riche en EPA** (1g par jour), leur humeur était plus

positive et elles étaient nettement moins agressives envers leurs proches (Zanarini and Frankenburg 2003).

Cette dose journalière a également été testée durant 12 semaines chez des sujets atteints de dépression bipolaire. Il a été montré que 1 g d'EPA par jour permettait de traiter ce type de dépression (Frangous, Lewis, McCrone. 2006).

Le symptôme de la dépression est communément observé chez les personnes âgées. Une étude menée chez cette population a montré que l'augmentation du taux plasmatique en EPA est associée à une diminution importante de la dépression chez les personnes âgées. (Féart *et al*, 2008).

De plus, des études cliniques font état d'une réduction de 50 % des dépressions chez les consommateurs d'oméga-3 (la dose recommandée étant d'au moins 1 g par jour d'EPA)

La seconde fraction lipidique des omega 3, le DHA, a également était reconnu comme efficace dans la prise en charge de dépressions majeurs. Cette étude s'est faite sur 35 personnes dépressives, durant 6 semaines de traitement, avec un groupe placebo et un groupe témoin. La dépression a diminué chez les sujets témoins prenant 2 g de DHA par jour (Marangell *et al*, 2003).

Le complément alimentaire « Calme et Sérénité » (riche en EPA) est une alternative naturelle et sans effet secondaire aux traitements pharmacologiques classiques comme les antidépresseurs.

Pour faire du bien au moral !

