

Natacha Girard  
Promotion GINGKO BILOBA  
- 2022/2024 -

**L'alimentation et la micro-nutrition  
peuvent-elles améliorer  
les états dépressifs ?**



## TABLE DES MATIÈRES

### INTRODUCTION

Éléments de contextualisation

Choix du sujet

Problématique

### PREMIÈRE PARTIE : PRÉSENTATION BIBLIOGRAPHIQUE

Recherche bibliographique

Présentation des sources

Conclusion sur la recherche bibliographique

### DEUXIÈME PARTIE : L'ENQUÊTE

Choix du terrain

Déroulement du questionnaire

Analyse du questionnaire

### TROISIÈME PARTIE : SYNTHÈSE CRITIQUE ET CONCLUSIVE

Analyse critique des résultats

Analyse critique du travail de recherche

Apport réflexif

Bibilographie

Annexe

Lexique

# INTRODUCTION

## Eléments de contextualisation

### *Représentations communes*

La dépression est une des pathologies psychiatriques les plus fréquentes. Sa gravité est caractérisée par une atteinte sévère du fonctionnement social du sujet, et à ce titre a été identifiée par l'organisation mondiale de la santé (OMS) comme la première cause de perte d'années de vie corrigées et d'incapacité en 2011.

Source : WHO. World Health Statistics 2012 [Internet]. 2012. Available from : [http://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics/2012/en/](http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2012/en/)

Selon une revue de la littérature réalisée en 2008, il est affirmé que les patients déprimés auraient une représentation plutôt physico-biologique des causes du trouble dépressif comparativement aux sujets non déprimés qui y attribuent plus volontiers des événements de vie.

Source : Prins MA, Verhaak PF, Bensing JM, van der Meer K. Health beliefs and perceived need for mental health care of anxiety and depression--the patients' perspective explored. *Clin Psychol Rev.* 2008;28(6): 1038-1058. doi:10.1016/j.cpr.2008.02.009 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18420323/>

### *Traitement médiatique*

Les médias nous abreuvent d'informations parfois contradictoires, et en définitive nous avons tous l'impression d'avoir une personne plus ou moins dépressive dans notre entourage. Blues, cafard, mélancolie, vague-à-l'âme, spleen, chagrin, nostalgie, tristesse... Autant de termes qui décrivent dans le langage courant un seul et même état d'abattement mais ne constituent pas pour autant le syndrome dépressif.

### *Statistiques et données épidémiologiques*

Chaque année, 350 millions de personnes dans le monde souffrent de dépression dont plus de 3 millions en France avec 19% des Français (adultes de 15 à 75 ans).

L'INSERM considère qu'une personne sur cinq a souffert ou souffrira d'une dépression au cours de sa vie et définit la dépression comme une maladie potentiellement mortelle puisque 5 à 20% des malades se suicident.

Source : <https://www.inserm.fr/dossier/depression/>

## Choix du sujet

### *Définition et délimitations du sujet*

La dépression est un trouble mental courant touchant davantage les femmes que les hommes. Source : <https://www.pasteur.fr/fr/journal-recherche/actualites/journee-mondiale-sante-point-depression>

Selon l'OMS, la dépression se caractérise par une perte durable de la capacité à éprouver du plaisir ou de l'intérêt et la présence d'une humeur dépressive (sentiment de tristesse, de vide et/ou d'irritabilité) la plus grande partie de la journée, tous les jours et pendant au moins deux semaines consécutives.

D'autres symptômes sont également présents et caractérisent les états dépressifs, notamment des sentiments de culpabilité excessive ou une faible estime de soi, du désespoir face à l'avenir, des troubles du sommeil, des difficultés de concentration, des fluctuations de poids ou d'appétit, ou encore une fatigue intense voire chronique.

Un épisode dépressif peut être classé comme léger, modéré ou sévère en fonction du nombre de symptômes, ainsi que leurs impacts sur le fonctionnement du sujet et sa vie.

La dépression résulte d'une interaction complexe de facteurs sociaux, psychologiques et biologiques. Elle est également étroitement liée à la santé physique du sujet.

Source : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/depression>

### *Pertinence du sujet traité*

La dépression était classée comme la troisième cause de coût et de handicap lié à la maladie en 2004 et passera à la première place d'ici à 2030. Source : Dr Fond.G.Bien manger pour ne plus déprimer, avril 2022.

La perte économique mondiale relative au manque de reconnaissance et d'accès aux soins de la dépression et autre trouble mental tel que l'anxiété chiffrerait à 1000 milliards de dollars US par an pesant sur les familles, les employeurs et les gouvernements.

Source : <https://www.la-depression.org>

Malgré les stratégies nombreuses pour dissimuler leur dépression, il suffit d'observer autour de nous pour nous apercevoir du nombre inquiétant de « gens qui vont mal ».

Touchée personnellement par le suicide d'un proche et choquée par ces enjeux de santé et de dépenses publiques associées, ce sujet de la dépression m'intéresse profondément.

La naturopathie, reconnue par l'OMS au troisième rang des médecines traditionnelles, peut véritablement apporter sa contribution aux malades de dépression en améliorant leur bien être au quotidien, voire parvenir à faire reculer leurs symptômes, notamment par un des piliers majeur de la naturopathie, à savoir l'alimentation et la micro-nutrition.

### **Problématique**

Quels rôles joue l'alimentation dans la gestion de la dépression ? Comment la micro-nutrition peut-elle contribuer à réduire les troubles dépressifs ?

Dans quelle mesure les personnes touchées par la dépression ou les troubles dépressifs font-elles confiance dans l'alimentation et la micro-nutrition pour améliorer leur bien être mental ? Qu'en disent-elles ?

Comment la naturopathie peut-elle s'inscrire dans un traitement global de la dépression aux côtés des psychothérapies et des traitements anti-dépresseurs ?

On sait aujourd'hui l'importance de la qualité du microbiote pour une bonne santé, on peut se demander si celui-ci peut également impacter la santé mentale.

L'une des raisons principales connue de la dépression étant un dysfonctionnement de la sérotonine, on peut se questionner sur l'efficacité qu'aurait l'utilisation de méthodes naturelles régulant les neurotransmetteurs, notamment le GABA et la sérotonine.

## PREMIÈRE PARTIE : PRÉSENTATION BIBLIOGRAPHIQUE

### Recherche bibliographique

Le moteur de recherches des données bibliographiques que j'ai utilisé est PUBMED. Les recherches sur Pubmed ayant été imposées par les recommandations de l'École de Santé Naturelle.

Concernant les sources profanes, j'ai choisi deux livres et une thèse pour l'obtention du titre de Docteur en pharmacie archivée sur HAL, archive ouverte destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherches.

Le choix des sources profanes a été relativement simple puisqu'il s'agit de livres que j'avais lu avant le début de mon travail de recherche. Google m'a permis d'accéder facilement au contenu de HAL.

### Présentation des sources

#### Article scientifique n°1

##### Référence

Kris-Etherton PM, Petersen KS, Hibbeln JR, et al. Nutrition and behavioral health disorders: depression and anxiety. *Nutr Rev.* 2021;79(3):247-260. doi:10.1093/nutrit/nuaa025

##### Auteur principal

Penny Kris-Etherton est une professeur émérite de nutrition. Travaillant au département des Sciences de la Nutrition à Penn State depuis 1979. Penn State Great Valley apporte les ressources et la réputation de l'une des meilleures universités de recherche des États-Unis.

Elle est auteure de plus de 300 publications dans des revues à comités de lecture et affirme que « ce que nous mangeons peut affecter nos vies de manière très profonde ».

##### Thèse principale des auteurs

Dans cette revue parue en 2021, les auteurs synthétisent l'idée que l'alimentation est un facteur de risques des troubles dépressifs et peut prévenir voire améliorer les symptômes dépressifs.

Une forte adhésion à un **régime alimentaire méditerranéen** est associée à une réduction de 32% du risque relatif de dépression.

Une analyse groupée de 9 études révèle que pour la prise en charge de la dépression, et non plus seulement la prévention, une méta-analyse de 10 ECR (Essais Contrôlés Randomisés) incluant 402 patients montre l'avantage de la **supplémentation en OMÉGAS 3** à ajouter au traitement anti-dépresseur.

La dépression est depuis longtemps reconnue comme un symptôme d'une carence en vitamines B. Cependant, ces méta-analyses n'ont trouvé aucun avantage clinique sur les symptômes dépressifs de la **supplémentation en folate, en vitamines B6 ou B12** en complément des traitements anti-dépresseurs.

Cliniquement, la **vitamine D** améliorent les symptômes dépressifs mais nous n'avons pas suffisamment de preuves scientifiques.

Les essais cliniques sur la supplémentation en **Mg** pour la gestion de la dépression ont donné des résultats mitigés.

Une supplémentation en **zinc** a un effet favorable sur les symptômes dépressifs en complément d'un traitement anti-dépresseur chez les patients atteints de troubles dépressifs majeurs.

### Méthodologie

La revue systématique et la méta-analyse comprennent 16 essais contrôlés randomisés (ECR) et des données pour 45 826 participants.

Certaines des données disponibles proviennent d'essais portant sur des **individus non déprimés** suivant des régimes amaigrissants dont la composition en macronutriments diffère.

### Validité de la source

L'apport d'un seul macronutriment ne peut pas être modifié de manière isolée, car un changement dans l'apport d'un macronutriment entraîne un changement proportionnel dans l'apport d'un ou plusieurs autres macronutriments.

La complexité supplémentaire du manque de résultats objectifs des bio marqueurs et le recours aux questionnaires pour déterminer les changements de symptomatologie questionne encore la méthodologie de ces ECR.

Les auteurs ont relevé un manque de concordance entre les études, probablement dû à la confusion résiduelle (lexique 1), à la causalité inverse (lexique 2) et à l'absence d'évaluation de l'état nutritionnel.

Cependant, cette revue analyse un grand nombre de participants et son auteure principale est renommée et reconnue dans son domaine.

Note de confiance : 6/10

### Article scientifique n°2

#### Référence

Hu Z, Zhao P, Liao A, et al. Fermented Wheat Germ Alleviates Depression-like Behavior in Rats with Chronic and Unpredictable Mild Stress. *Foods*. 2023;12(5):920. Published 2023 Feb 22. doi:10.3390/foods12050920

#### Auteur principal

Hu Z, abréviation de Zheyuan Hu est étudiant-e à l'école de génie biologique, Université de technologie du Henan, Zhengzhou, Chine.

Je n'ai pas su trouver plus d'informations sur il-elle, sans doute par le fait qu'il-elle n'a pas encore été à l'origine de nombreuses recherches.

#### Thèse principale des auteurs

Le germe de blé fermenté améliorerait le comportement dépressif et augmenterait les niveaux de neurotransmetteurs dans l'hippocampe de rats de laboratoires, en rétablissant l'équilibre métabolique de la lysine, de la proline, du tryptophane, du GABA, du glutamate et de l'isoleucine.

Le germe de blé fermenté modifierait efficacement la composition du microbiote intestinal et aurait ainsi une incidence notable sur la santé du cerveau par l'axe intestin-cerveau.

En conséquence, les auteurs de cette étude soutiennent un **effet anti-dépresseur du germe de blé fermenté**.

## Méthodologie

Après avoir fait subir un stress léger, imprévisible et chronique à des rats, ces derniers ont été traités avec une alimentation à base de germe de blé fermentés.

Ce germe de blé fermenté ayant été préparé en fermentant des germes de blé avec *Lactobacillus Plantarum* qui est une bactérie produisant du GABA.

Après un traitement de 4 semaines, le mécanisme anti-dépresseur potentiel du germe de blé a été analysé en fonction des changements de comportements, des changements d'indices physiologiques et biochimiques et des changements de la flore intestinale des rats déprimés.

## Validité de la source

Cette étude, parue en février 2023, détaille précisément l'ensemble du matériel utilisé avec le nom du fournisseur pour une traçabilité parfaite.

La préparation du germe de blé fermenté est également expliquée très précisément, tout autant que les différentes mises en situations qui ont permis de mettre les rats en situation de stress.

Par ailleurs les résultats ont été interprétés par des marqueurs physiologiques et biochimiques.

Les rats ont été divisés en 7 groupes afin de produire une analyse pertinente et les analyses statistiques des résultats ont été particulièrement rigoureuses.

Malgré le manque de notoriété dont semble ne pas bénéficier l'auteur-e principal-e de cette étude, la rigueur dans le processus entier de cette étude me laisse à penser que les résultats sont légitimes.

Note de confiance : 8/10

## Article scientifique n°3

### Référence

Lee HJ, Hong JK, Kim JK, et al. Effects of Probiotic NVP-1704 on Mental Health and Sleep in Healthy Adults: An 8-Week Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Nutrients*. 2021;13(8):2660. Published 2021 Jul 30. doi:10.3390/nu13082660

### Auteur principal

Hyuk Joo Lee est médecin et professeur adjoint au centre médical Uijeongbu Eulji en Corée. Il est psychiatre et ses recherches portent en outre sur le traitement des troubles du sommeil et la gestion des maladies liées au stress.

### Thèse principale des auteurs

Le microbiote intestinal est étroitement lié à la santé mentale et au sommeil via l'axe cerveau-intestin-microbiote. Les auteurs affirment que **l'enrichissement du microbiote par les souches *Lactobacillus* et *Bifidobacterium* permettent l'amélioration notable des symptômes globaux de dépression.**

En outre, après un traitement avec ces souches, les marqueurs sériques d'IL6 (pro-inflammation) sont nettement améliorés tandis que les marqueurs de TNF-alpha (facteur de nécrose tumorale), d'ACTH (hormone adénocorticotrope) et de cortisol ne sont pas

significativement en amélioration. La neuroinflammation jouant un rôle important dans la physiopathologie de la dépression.

### Méthodologie

156 adultes en bonne santé présentant des symptômes subcliniques de dépression ont pris part à cette étude de 8 semaines. L'analyse des résultats a été réalisée par le questionnaire de dépression et d'anxiété de Beck, les taux mesurés de biomarqueurs sanguins et même une analyse de la composition du microbiote par l'analyse des selles en fin d'étude.

### Validité de la source

Les auteurs avouent certaines limites à leur étude, tel le biais de sélection malgré des critères d'exclusion strictes tels que présenter des troubles psychiatriques ou psychotiques, un syndrome de sevrage de l'alcool ou du tabac, des antécédents de dépression traités, des événements graves de vie dans les 15 jours précédant l'étude, en autres.

Cependant des précautions importantes ont bien été respectées, comme la conservation du traitement au réfrigérateur, l'assignation aléatoire dans les groupes actifs ou placebo, une observance contrôlée du traitement en fin d'étude...

Globalement, je trouve cette étude sérieuse, particulièrement complète et très bien menée.

Note de confiance : 9/10

### Article profane n°1

### Référence

Dr Guillaume Fond.(avril 2022). L'alimentation anti-inflammatoire, *Bien manger pour ne plus déprimer* (pp.56-57).Odile Jacob

### Auteur principal

Guillaume Fond est médecin psychiatre et chercheur aux hôpitaux universitaires de Marseille. Conférencier et formateur, il est l'auteur de plusieurs centaines d'articles scientifiques dans des revues internationales de psychiatrie.

### Thèse principale des auteurs

Une alimentation composée d'aliments transformés riches en sucre et/ou en graisses saturées, riches en additifs ou allergènes peut déclencher une inflammation majeure de l'intestin. Cette inflammation se propage dans le sang lorsque la barrière intestinale devient perméable. Cette inflammation touche alors le cerveau même si « les mécanismes de la neuroinflammation restent encore peu connus » précise Dr Fond.

Pour protéger son cerveau et se protéger des troubles dépressifs, il faut **remplacer ce « régime occidental » par le « régime méditerranéen anti-inflammatoire » composé d'ail, de gingembre, de safran, de curcuma, de thé vert, de fibres, d'omégas 3, de protéines et de diverses vitamines (notamment vitamine D) et oligoéléments (notamment zinc).**

### Méthodologie

Guillaume Fond est l'auteur principal de la revue suivante parue en 2014, sur laquelle il base ses propos dans son livre :



Fond G, Loundou A, Hamdani N, et al. Anxiety and depression comorbidities in irritable bowel syndrome (IBS): a systematic review and meta-analysis. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. 2014;264(8):651-660. doi:10.1007/s00406-014-0502-z

### Validité de la source

Cette méta analyse est relativement ancienne puisque parue en 2014. D'autres travaux ont peut être démenti ou complété cette synthèse d'articles scientifiques.

Dans son livre, qu'il souhaite accessible au grand public, Guillaume Fond n'explique pas le détail du processus de neuroinflammation, ce qui questionne sur l'intérêt d'une alimentation anti-inflammatoire par rapport aux troubles dépressifs.

Cependant, les travaux du Dr Guillaume Fond ont été récompensés par le prestigieux congrès européen de neuropsychopharmacologie et deux fois par le prix de la meilleure publication du congrès français de psychiatrie. Ce qui renforce la légitimité de ses propos.

Note de confiance : 8/10

### Article profane n°2

### Référence

Pinheiro Ortolan,F.(avril 2024). La sérotonine : sérénité, flexibilité et gaiété, *Anxiété, fatigue, douleurs...Agissez sur vos neurotransmetteurs* !(pp.48-52).Albin Michel

### Auteure principale

Florence Pinheiro Ortolan est naturopathe et micronutritionniste. Touchée elle même par la dépression, elle entreprend, grâce à ses connaissances, d'augmenter naturellement ses taux de sérotonine, neurotransmetteur indispensable au bon équilibre psycho-émotionnel. « Permettre à mon corps de produire de nouveau la sérotonine dont j'avais besoin m'a permis de redevenir moi-même ».

### Thèse principale de l'auteure

La sérotonine a une grande importance dans le bien-être psycho-émotionnel. Elle conditionne la sérénité, la bonne humeur, le calme, la capacité à se détendre, à se relaxer, à se sentir bien et à voir le bon côté des choses.

La sérotonine nous permet de ne pas être trop atteints par la frustration, les contrariétés, le stress, les choses tristes qui peuvent arriver, personnelles et contextuelles. Elle nous rend stable émotionnellement et régule l'anxiété à la baisse.

Les antidépresseurs ISRS (inhibiteurs de la recapture de sérotonine) sont des médicaments couramment prescrits en cas de dépression. Ils permettent de conserver la sérotonine dans les neurones. Les personnes manquant de sérotonine bénéficiant ainsi d'une sauvegarde de sécurité de leur sérotonine.

Augmenter le taux de sérotonine serait donc la solution appropriée pour sortir de la dépression et se sentir mieux.

Florence Pinheiro Ortolan propose ainsi de **consommer plus largement des aliments contenant du tryptophane** (précurseur indispensable à la production de sérotonine, tels que le riz complet, les oeufs, les protéines de soja, le poisson, les légumineuses, le chocolat, la banane, les amandes et les noix de cajou) **et de la vitamine B3** (lorsque l'organisme manque de vitamine B3, il utilisera prioritairement le tryptophane pour produire

la vitamine B3 au détriment de l'utilisation de celui-ci pour la production de sérotonine) afin de permettre à l'organisme d'augmenter naturellement sa production de sérotonine.

Pour permettre la production de sérotonine, il faut du tryptophane **mais également des vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B12, du zinc, du fer, du magnésium et de la vitamine D.**

### Méthodologie

Florence Pinheiro Ortolan s'est basée sur plusieurs études, dont la suivante : Young SN. How to increase serotonin in the human brain without drugs. *J Psychiatry Neurosci.* 2007;32(6):394-399 ainsi que sur son expérience personnelle et professionnelle.

### Validité de la source

L'étude source a été publiée dans « Journal of Psychiatry & Neuroscience » par Simon N.YOUNG, éditeur en chef du journal.

Cependant, l'article est paru en 2007, ce qui est relativement ancien et peut laisser penser que d'autres études plus récentes ont peut-être démenti ces propos.

Toutefois, Florence Pinheiro Ortolan est une naturopathe reconnue et pro-active dont les retours sur expériences de ses consultants lui permettent d'affirmer l'efficacité de ses propos.

Note de confiance : 9/10

### Article profane n°3

#### Référence

Gauchet,C.(juin 2022). Prise en charge à l'officine du patient anxio-dépressif, *La micronutrition dans la prise en charge du patient anxio-dépressif à l'officine.(p 80 à 84 ). Archivée sur HAL*

#### Auteure principale

Clélia Gauchet a soutenu publiquement sa thèse pour l'obtention du Diplôme d'Etat de Docteur en Pharmacie le 3 juin 2022.

### Thèse principale des auteurs

**Le fer** potentialise l'effet des antidépresseurs et diminue de nombreux symptômes psychiatriques, tel que l'anxiété. La corrélation entre la concentration en sérotonine dans le cerveau du rat et le taux de fer sérique est maintenant démontrée. L'action du fer dans la synthèse de dopamine, noradrénaline et sérotonine a été prouvée. Enfin, une carence martiale entraîne une vulnérabilité plus importante face aux troubles anxieux, à une dérégulation émotionnelle et aux troubles bipolaires

### Méthodologie

L'auteure s'appuie sur un article de la revue l'Encéphale, publié en 2017 : « Carence en fer : une perspective diagnostique et thérapeutique en psychiatrie » écrit par Le Dr Adel Kassir, psychiatre. Sur 126 patients souffrant de troubles anxieux, 101 présentaient une carence martiale, soit 80% des personnes de cet échantillon.

Elle s'appuie également sur d'autres études : l'étude de Shulka et al., étude de Parks, Beard et al., l'étude de Mu-Hong Chen et al. et l'étude de Siegfried.

## Validité de la source

Il s'agit du mémoire de soutenance de la thèse pour l'obtention du Diplôme d'Etat de Docteur en Pharmacie, ce qui laisse à penser que ce travail étant l'accomplissement final de nombreuses années d'études, il a été longuement travaillé et réfléchi.

L'auteure a grandement justifié ses propos par une bibliographie importante de 114 points, dont de nombreuses études scientifiques.

Cependant, elle base aussi une grande part de ses recherches sur des articles tirés et écrit par des laboratoires de compléments alimentaires (Nutergia, Pileje, Copmed en autres), ce qui entame la crédibilité et la légitimité des propos puisqu'on peut considérer qu'il existe un biais de conflit d'intérêts, bien que les laboratoires se doivent d'être fiables dans leur présentation de produits et leurs blogs.

Note de confiance : 6/10

## Conclusion sur la recherche bibliographique

### L'issue de cette recherche bibliographique

## Conclusion sur la littérature scientifique

Les 3 ressources utilisées démontrent l'intérêt de l'alimentation méditerranéenne, riche en probiotiques, en oméga 3 et en zinc afin de prévenir, de réduire les symptômes dépressifs ou de potentialiser les traitements anti-dépresseurs.

Ces sources sont plus réservées sur les bienfaits d'une supplémentation en vitamines B6, B9 ou B12 et également sur le magnésium, les preuves scientifiques étant encore difficiles à apporter.

## Conclusion sur la littérature naturopathique

Les 3 ressources profanes appuient les ressources scientifiques et s'accordent pour confirmer l'impact négatif de l'alimentation occidentale, l'intérêt de l'alimentation méditerranéenne, riche en oméga3 et qui respecte les co-facteurs (vitamines B3, B6, B9, B12, D, le fer et le magnésium et le zinc) nécessaires à la production d'acides aminés (tryptophane notamment).

## Différences entre les deux approches et points de conciliation

L'ensemble des 6 ressources s'accordent sur l'intérêt de l'alimentation et la micronutrition dans la prévention et le traitement des états dépressifs.

Les éléments divergents entre les articles scientifiques et les articles profanes est l'intérêt du magnésium dont les bénéfices sont dit « mitigés » par l'article scientifique n°1 alors que les 3 sources profanes en font l'éloge, sur les vitamines B et la vitamine D dont les effets scientifiques ne seraient pas prouvés.

### Conclusion du point de vue scientifique

L'alimentation de type méditerranéenne, riche en oméga3, en magnésium, en zinc et en probiotiques permet d'améliorer les symptômes dépressifs, de prévenir l'apparition de ces troubles et permet également une meilleure potentialisation des traitements allopathiques par anti-dépresseurs.

## DEUXIÈME PARTIE : L'ENQUÊTE

### Choix du terrain

#### Choix des personnes enquêtées

Les personnes enquêtes ont été recrutées dans l'ensemble de la population puisque la dépression touche « tout le monde », il m'a semblé pertinent de ne pas sélectionner un public plus qu'un autre.

En revanche, j'ai choisi d'interroger un public dit « consultants possibles » plutôt qu'un public de professionnels de la santé, afin de me projeter dans mon futur métier de Naturopathe qui reçoit des consultants.

#### Moyens mis en oeuvre pour recruter les personnes enquêtées

Le recrutement a été fait par les réseaux sociaux (Facebook principalement) ainsi que dans mon cercle privé d'amis et le cercle privé des amis de mes amis (très peu de partages en définitive).

Afin de recueillir le plus de réponses possibles, j'ai volontairement rendu le titre plus attractif en remplaçant le terme de dépression par le terme moral. Le titre du questionnaire est ainsi : *Boostez votre moral grâce à votre alimentation !* Cette stratégie a plutôt bien fonctionné puisque j'avais déjà obtenu 29 réponses en 2 jours, 42 réponses après quelques jours.

Les questionnaires ont été auto-administrés, les répondants ont donc participé sans ma présence.

#### Profil des personnes enquêtées

Concernant les âges de cet échantillon :

La tranche d'âge la plus représentée est les 51/60 ans avec 31% des répondants. Les moins représentés sont les 31/40 ans avec 11% des répondants. La moyenne est de 46 ans.

Concernant le sexe de cet échantillon :

Les femmes représentent plus de 83% des personnes enquêtées, les hommes 17%. Tous les répondants ont défini leur sexe (non binaire et ne souhaite pas répondre étaient des réponses possibles).

### Déroulement du questionnaire

#### Objectifs du questionnaire vis-à-vis du sujet

L'objectif principal du questionnaire est de recueillir l'expérience personnelle des personnes enquêtées sur les troubles dépressifs et connaître leur sentiment d'efficacité de l'alimentation et de la micronutrition comme levier d'amélioration des états dépressifs.

Au delà de ce travail de recherche, savoir si ces personnes peuvent être intéressées par l'utilisation des techniques naturelles que peut proposer la naturopathie (notamment évaluées ici l'alimentation et la micronutrition) et ainsi me faire une idée sur l'intérêt de développer ou non une « spécialité » autour de la fatigue mentale dans ma pratique de Naturopathe.

## Difficultés rencontrées

Ma difficulté principale a été de parvenir à rédiger des questions et des réponses « neutres », qui ne génèrent pas trop de biais d'imposition. J'ai veillé à proposer autant de questions positives que négatives et d'éviter les réponses intermédiaires possibles.

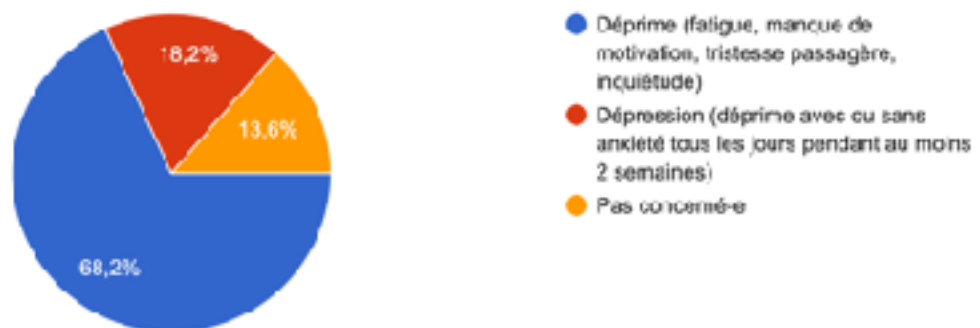
J'ai cherché aussi à poser des questions de fait en majorité afin d'améliorer l'objectivité des réponses.

## Analyse du questionnaire

### Présentation des principaux résultats issus de 5 questions

Graphique n°1 : le sentiment de souffrir de déprime, de dépression ou non.

En ce moment, souffrez-vous de :  
22 réponses



### Interprétation des résultats :

Plus des deux tiers des répondants estiment souffrir de déprime, 18% de dépression et seulement 13% se classent ni en déprime, ni en dépression. On peut donc interpréter qu'une très grande majorité des répondants s'estiment donc « aller mal ».

En introduction du sujet, nous avons vu que l'INSERM estime à 19% des Français en dépression. Les résultats à ce questionnaire sont parfaitement en corrélation avec ce chiffre puisque 18% des répondants s'estiment en dépression.

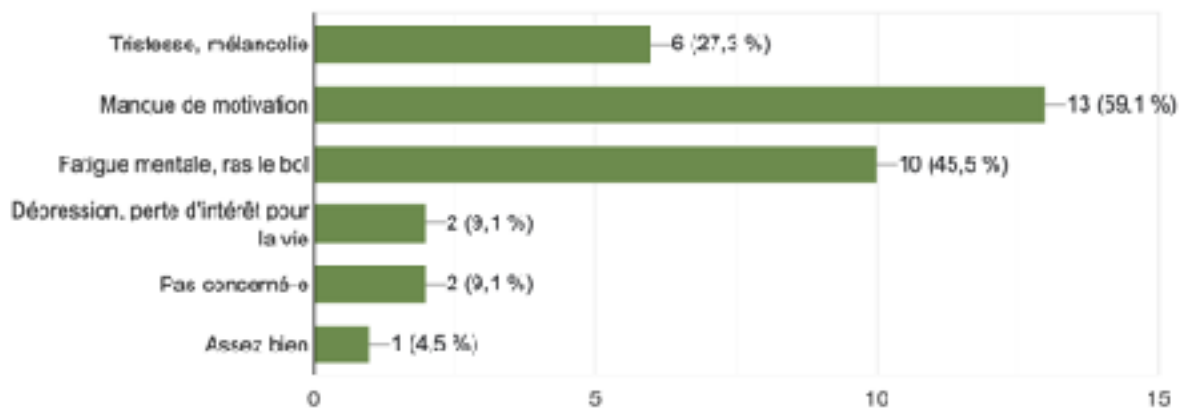
Je m'attendais à avoir un pourcentage plus élevé de « pas concerné-e » donc ni en déprime ni en dépression. Je me rend compte que la grande majorité des répondants, avec plus de **86%, s'estiment en état de fatigue, de manque de motivation, de tristesse passagère, voire d'inquiétude, que ces symptômes durent au moins 2 semaines ou non.**

Avec le recul, je me suis aperçue qu'une de mes réponses manquait de précision. En effet, la dépression s'exprime par un état de déprime tous les jours pendant au moins 2 semaines consécutives. Or, je n'ai pas précisé « consécutives », ce qui a peut être été un biais de compréhension dans les réponses et inclure les gens qui ont des épisodes de déprime plusieurs fois dans l'année, totalisant plus de deux semaines mais pas forcément consécutives donc ne pas forcément constituer une dépression au sens de la définition de l'OMS.

## Graphique n°2 : définir son état en émotions.

Comment définissez-vous votre état ? (plusieurs choix possibles)

22 réponses



Interprétation des résultats :

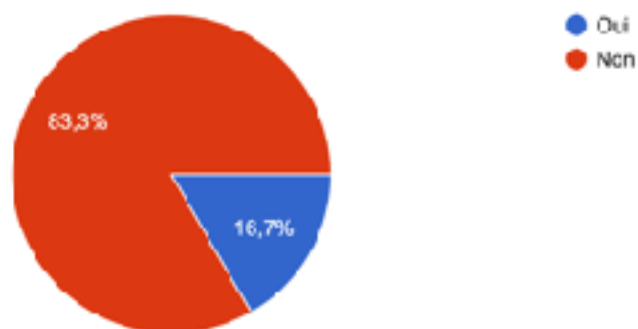
Près de 60% des répondants s'estiment manquer de motivation, 72% souffrent de fatigue mentale, de tristesse ou de mélancolie tandis que près de 10% des répondants s'estiment en dépression avec une perte d'intérêt pour la vie.

Ces résultats sont peut être biaisés par la possibilité de rendre plusieurs choix possibles.

## Graphique n°3 : les répondants ont-ils bénéficié d'un diagnostic ?

Ces épisodes déprimés ou dépressifs sont ou ont-ils été diagnostiqués ?

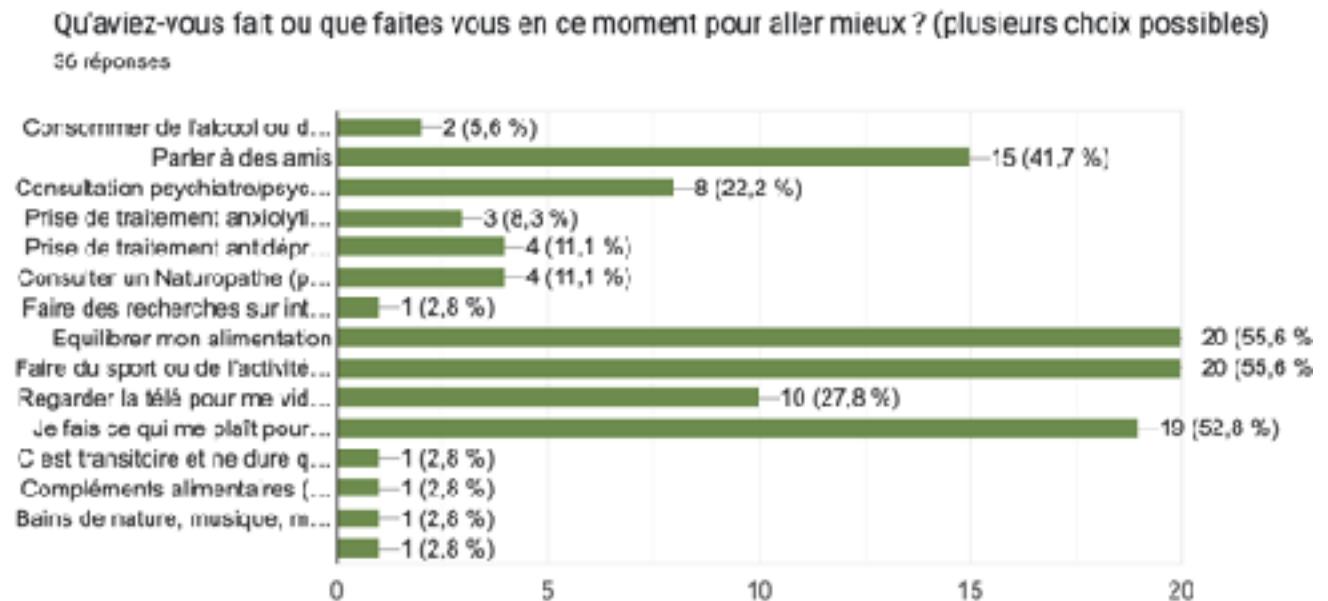
36 réponses



Interprétation des résultats :

Une grande majorité de ces états n'ont pas été diagnostiqués. Comment peuvent s'expliquer ces résultats ? Peut être la honte sociale ? Ou bien même le déni ? On parle même de dépression souriante pour caractériser les gens qui « semblent aller bien », nombreux de ceux là ne se font pas diagnostiqués puisqu'ils ne parviennent pas eux même à définir leur état comme dépressif, soit parce que culturellement ou par la pression familiale il n'est pas permis d'être dépressif, soit parce qu'ils ne sont jamais à l'écoute de leur ressenti et de leurs émotions.

## Graphique n°4 : Responsabilisation des répondants sur leur mieux-aller

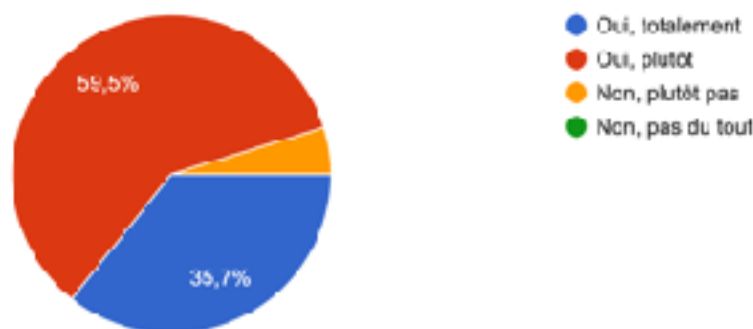
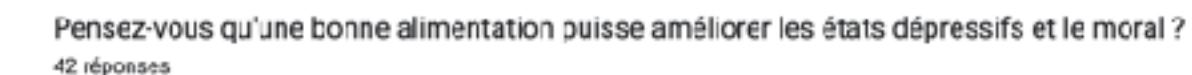


### Interprétation des résultats :

55% des répondants cherchent à équilibrer leur alimentation, autant que faire du sport ou une activité physique pour aller mieux et un peu plus de 40% disent parler à des amis pour se sentir mieux. Je suis ravie de constater que 55,6% exactement des répondants pensent pouvoir aller mieux en équilibrant leur alimentation.

Cependant, je me suis aperçue, à postériori, que je n'ai pas proposé « je ne fais rien » comme réponse possible, ce qui constitue un **biais important** puisque je suppose ainsi que tout le monde fait au moins quelque chose et j'exclus ainsi ceux qui ne font rien. D'ailleurs, ayant permis la réponse « autre », un participant a répondu « c'est transitoire et ne dure que quelques heures ou une journée » peut être que ce répondant voulait en fait dire « comme ça ne dure pas, je ne fais rien ».

## Graphique n°5 : Effets d'une bonne alimentation





Interprétation des résultats :

Une très large majorité soit plus de 95% des répondants pensent qu'une bonne alimentation peut améliorer le moral et les états dépressifs. Très peu ont répondu « plutôt pas » et aucun « pas du tout ». C'est rassurant de savoir donc que tout le monde a conscience de l'influence plus ou moins grande de l'alimentation sur l'état mental.

Ces résultats sont particulièrement encourageant au vu de la littérature scientifique qui met en exergue de bonnes habitudes d'hygiène alimentaire pour le traitement des troubles dépressifs, notamment la mise en place du régime méditerranéen.

### Présentation des résultats de manière générale

Ces résultats sont surprenants :

Près de 87% des personnes enquêtées (68,2% ont répondu oui totalement et 18,2% oui plutôt) s'estiment « aller mal », c'est à dire être soit en déprime, soit en dépression.

95% pensent qu'une bonne alimentation peut améliorer le moral ou la dépression (59,5% ayant répondu oui totalement et 35,7% oui plutôt).

Près de 93% seraient prêts à changer leur alimentation (54,8% oui totalement et 38,1% oui plutôt) et près de 79% aimeraient en savoir plus (54,8% oui totalement et 23,8% oui plutôt)

Or, dans la population générale, lorsque l'on observe les courses sur les tapis des caisses de supermarchés on est bien loin de cette prise de conscience.

Peut-être que ces résultats s'expliquent par le fait que j'ai recruté essentiellement les répondants via mon profil Facebook s'adressant donc essentiellement à mes amis et ma famille et que donc ces résultats s'expliqueraient par le fait que nos amis nous ressemblent ? Il s'agit donc d'un **biais de sélection**.

Parmi les répondants qui ne souhaitent pas changer leur alimentation, 2/3 justifient ce choix par le fait de ne pas vouloir changer leur habitudes. Aucun ne justifie son choix par le coût plus important que peut représenter une bonne alimentation, ni par le manque de temps pour cuisiner. Je m'attendais à une objection principale pour ces deux motifs.

**Ce questionnaire est particulièrement pertinent pour moi car il confirme le besoin et l'intérêt de la pratique de la naturopathie dans le domaine de la fatigue mentale (et spécialement par l'utilisation de l'alimentation et des compléments alimentaires) en complément des pratiques conventionnelles que sont la consultation en psychiatrie, en psychothérapie ou en psychanalyse et/ou la prise de traitements anti-dépresseurs.**

**Il confirme bien le fait que nombreuses sont les personnes qui vont mal et que la plupart d'entre elles se disent prêtes à améliorer leur alimentation et souhaitent en savoir plus. Ce questionnaire permet donc de confirmer l'intérêt de la naturopathie pour un grand nombre de personnes, notamment celles souffrant de fatigue mentale.**



## TROISIÈME PARTIE : SYNTHÈSE CRITIQUE ET CONCLUSIVE

### Analyse critique des résultats

#### Confrontation des sources

Les écrits naturopathiques comme les écrits scientifiques vont dans le sens d'une amélioration notable des états de fatigue mentale par l'alimentation et la micronutrition.

L'expérience pratique et le recul de nombreuses années de pratique de deux des auteurs des sources profanes prouvent l'intérêt de l'alimentation et de la micro nutrition dans la prise en charge des consultants souffrant de déprime et/ou de dépression.

La pratique naturopathique confirme donc la légitimité de ces études scientifiques. Les études scientifiques confirment la légitimité de la pratique de la naturopathie dans ce domaine.

#### Conclusions

##### D'un point de vue scientifique

L'alimentation et la complémentation ont bien un intérêt dans la prévention et également la prise en charge des états de mal être mental. Ces pratiques permettent également de potentialiser les traitements allopathiques de la dépression diagnostiquée.

**Il s'agit de privilégier le régime méditerranéen comme base de l'alimentation, riche en fruits et légumes, en céréales complètes, en protéines animales et végétales, en omégas3, en produits fermentés et supplémentation en probiotiques et en zinc.**

##### D'un point de vue pratique

L'alimentation et la complémentation, piliers reconnus de la naturopathie, apportent un grand soutien dans les cas de fatigue mentale en permettant une amélioration notable et prouvée scientifiquement de l'état de bien être mental.

Favorisant une baisse de l'anxiété, un état émotionnel plus stable (moins d'irritabilité et d'impulsivité, voire de violence), une amélioration des fonctions cognitives (donc une meilleure prise de décisions) l'amélioration de la qualité de l'alimentation et l'enrichissement par une complémentation en oligoéléments et vitamines sont les leviers d'une meilleure santé mentale d'une part importante de la population (je le rappelle, 20% de la population selon l'INSERM serait touchée par les troubles dépressifs).

**Il s'agit de limiter autant que possible le « western diet », c'est à dire le régime occidental composé de produits transformés riches en sucre et en graisses saturées et de le remplacer par le régime anti-inflammatoire comme base de l'alimentation, riche en fruits et légumes, en anti-oxydants tels que l'ail, le gingembre, le safran, le thé vert et les fibres complètes et en aliments riches en tryptophane tels que le riz complet, les oeufs, les protéines de soja, le poisson, les légumineuses, le chocolat, la banane, les amandes et les noix de cajou et supplémentation en omégas3, en vitamine D, en zinc, en fer, en vitamines B1, B2, B3, B6, B9, B12 et en magnésium.**

### Avantages et risques à adopter cette méthode

Cette méthode ne présente que des avantages et aucun risque. La seule précaution à respecter sera le **dosage de la ferritine et du fer sérique avant toute supplémentation en fer**, oligoélément plébiscité par les articles profanes 2 et surtout 3.

### Retour sur mes hypothèses de départ

Ce travail de recherche confirme l'intérêt de mon futur métier de Naturopathe, à la fois pour aider dans la prévention de la fatigue mentale, ainsi que dans l'accompagnement des personnes en situation de besoin.

Les conclusions de ce travail ont renforcé ma légitimité dans l'utilisation de l'alimentation et de la complémentation pour aider mes consultants « fatigués mentalement » et dans mon souhait de me « spécialiser » en fatigue mentale.

### Intérêt de la confrontation entre ces différentes sources et déduction sur la place et l'usage des écrits scientifiques en Naturopathie

En recherche scientifique, les protocoles approuvés par les pairs et les outils de mesure des résultats permettent de donner de la légitimité aux pratiques et notamment ici aux pratiques naturopathiques.

### Analyse critique du travail de recherche

#### La recherche bibliographique

Les écrits profanes s'appuient de plus en plus sur les écrits et les recherches scientifiques, ce qui est aussi le cas dans les sources profanes étudiées dans ce travail de recherche. Il n'y a donc pas de confrontation entre les différents types de ressources bibliographiques.

#### La méthode d'enquête et ces limites

Les biais relevés dans ce dossier constituent les limites défavorables aux enquêtes par questionnaire.

#### Mon regard sur la question et le cadre de ce travail

Au début des cours de méthodologie sur le travail de recherche, je me suis sentie à la fois perdue, coincée et limitée dans ma créativité pour réaliser ce travail. Puis, je suis parvenue à comprendre l'intérêt profond de la méthode qui m'était imposée et j'ai finalement sentie que ces contraintes méthodologiques allaient au contraire me guider et me permettre d'aiguiser mon regard critique sur différentes sources de connaissances et m'apprendre à réfléchir sur la pertinence des propos de mes pairs.

J'ai découvert l'existence, le fonctionnement et l'apport colossal du moteur de recherches scientifique PUBMED.

La réalisation et l'analyse du questionnaire m'ont permis de me conforter dans mes choix de domaines de pratique de mon futur métier de Naturopathe.

Finalement, cette forme de travail de recherche m'a beaucoup intéressé et m'a beaucoup appris.

## Apport réflexif

### Compétences sur le sujet

A part d'avoir été touché personnellement par le suicide d'un proche, je n'avais au départ aucune connaissance véritable sur le sujet des troubles dépressifs.

### Intérêt pour le sujet

Mon intérêt pour ce sujet s'est révélé par hasard en tombant sur le travail du Docteur Guillaume Fond (auteur du premier article profane). Je suis allée le voir en conférence et de là est née cette compréhension de l'aide que je pouvais, en tant que naturopathe, apporter à de nombreux futurs consultants en besoin.

### Ce que ce travail m'a appris

Ce travail m'a permis de donner de la légitimité à ma pratique de la Naturopathie et surtout dans mon choix de me « spécialiser » en fatigue mentale, conjointement à ma « spécialisation » en fatigue physique. Ces deux approches me semblaient particulièrement complémentaires et pertinentes à travailler ensemble. Le choix de la fatigue physique, comme première « spécialisation » provenant de mon expérience personnelle de burn out, qui m'a conforté dans mon souhait de reconversion dans le métier de naturopathe.

J'en profite ici pour remercier mes professeurs de l'École de Santé Naturelle, Messieurs Alexandre Dentel et Benjamin Charignon ainsi que Madame Catherine Milon. Ils m'ont permis de m'initier à chercher, lire et analyser et également d'apprendre à développer mon esprit critique à la lecture de sources scientifiques et profanes. Je me rends compte à présent à quel point cet enseignement est précieux et me sera utile dans ma pratique professionnelle.

### Ce que j'aurais pu faire différemment

Par souci d'économie de temps, j'ai choisi mes articles scientifiques « rapidement » en sélectionnant à chaque fois article par article selon l'intérêt du sujet. Je n'ai pas cherché à sélectionner de nombreux articles et ensuite à choisir les 3 plus pertinents d'entre eux. Cela a sans doute restreint mes possibilités à en apprendre encore plus sur le sujet.

### Reste à explorer

Le principe de fonctionnement de la neuroinflammation n'est pas encore bien élucidé, même pour des scientifiques de renom. On constate des liens de corrélation entre le microbiote et le cerveau et également entre l'inflammation de bas grade et la neuroinflammation mais l'on ne peut encore affirmer scientifiquement les liens de causalités. C'est un domaine d'exploration qui m'intéresse énormément.

## BIBLIOGRAPHIE

Dr Guillaume Fond.(avril 2022). L'alimentation anti-inflammatoire, *Bien manger pour ne plus déprimer* (pp.56-57).Odile Jacob

Gauchet,C.(juin 2022). Prise en charge à l'officine du patient anxio-dépressif, *La micronutrition dans la prise en charge du patient anxio-dépressif à l'officine.*(p 80 à 84 ). Archivée sur HAL

Hu Z, Zhao P, Liao A, et al. Fermented Wheat Germ Alleviates Depression-like Behavior in Rats with Chronic and Unpredictable Mild Stress. *Foods*. 2023;12(5):920. Published 2023 Feb 22. doi:10.3390/foods12050920

<https://www.inserm.fr/dossier/depression/>

<https://www.pasteur.fr/fr/journal-recherche/actualites/journee-mondiale-sante-point-depression>

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/depression>

<https://www.la-depression.org>

Kris-Etherton PM, Petersen KS, Hibbeln JR, et al. Nutrition and behavioral health disorders: depression and anxiety. *Nutr Rev*. 2021;79(3):247-260. doi:10.1093/nutrit/nuaa025

Lee HJ, Hong JK, Kim JK, et al. Effects of Probiotic NVP-1704 on Mental Health and Sleep in Healthy Adults: An 8-Week Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Nutrients*. 2021;13(8):2660. Published 2021 Jul 30. doi:10.3390/nu13082660

Pinheiro Ortolan,F.(avril 2024). La sérotonine : sérénité, flexibilité et gaiété, *Anxiété, fatigue, douleurs...Agissez sur vos neurotransmetteurs* !(pp.48-52).Albin Michel

Prins MA, Verhaak PF, Bensing JM, van der Meer K. Health beliefs and perceived need for mental health care of anxiety and depression--the patients' perspective explored. *Clin Psychol Rev*. 2008;28(6):1038-1058. doi:10.1016/j.cpr.2008.02.009 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18420323/>

WHO. World Health Statistics 2012 [Internet]. 2012. Available from : [http://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics/2012/en/](http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2012/en/)

## ANNEXE

[illegible]

## LEXIQUE

(1) Le biais de confusion désigne un ensemble d'erreurs qui peuvent survenir dans l'interprétation.

La confusion résiduelle est la confusion qui persiste après ajustement. Le biais désigne une erreur systématique tandis que la confusion désigne des associations réelles mais trompeuses.

(2) La causalité inverse : est ce parce qu'il est dépressif que le sujet choisit moins bien son alimentation ou est ce le choix de son alimentation qui permet d'expliquer la dépression ?