



DÉPRESSION : PSYCHOTHÉRAPIE, PHARMACOTHÉRAPIE OU / ET ALIMENTATION ET PRODUITS NATURELS ?

Elle nous poursuit et surtout durant cette saison elle se manifeste ! On se sent fatiguée, triste, rien ne nous emballe, on dort mal ...

La déprime/dépression est bien souvent un état cyclique ! Elle se manifeste à l'automne parfois aussi au printemps...

La déprime est un état de fatigue, de tristesse, de mal-être qui ne dure pas, si je pars en vacances au soleil, elle disparaît comme par enchantement ! Et pourtant elle est bien présente, je ne rêve pas ! J'ai déjà envoyé une news à ce sujet ... La dépression quant à elle est plus profonde, plus présente, elle nous accompagne tout au long de notre vie, et se manifeste à certains moments et puis se rendort. Si vous êtes concerné(e)s lisez ceci !

Voici un partage de lecture tiré en grosse partie d'ABC santé

Des études scientifiques montrent que la psychothérapie est une option au moins aussi efficace que la médication. Une première analyse a été menée par Pim Cuijpers (Université d'Amsterdam). Il a examiné la thérapie cognitive-comportementale. Sa conclusion : la thérapie comportementale est certainement efficace contre la dépression, mais nous ne savons pas si elle fonctionne mieux que d'autres options (psychothérapie ou pharmacothérapie).

Jan Spijkers (Institut Trimbos) a analysé toutes les études sur la psychothérapie et a découvert que la combinaison d'une psychothérapie et d'antidépresseurs était jusqu'à présent l'option la mieux étayée scientifiquement. La véritable conclusion était cependant qu'il faut encore mener beaucoup plus d'études scientifiques. La recherche prouve que l'alimentation constitue un facteur important. Les patients dépressifs ont un mode d'alimentation de mauvaise qualité, pauvre en nutriments. Les personnes qui mangent beaucoup de fruits, de légumes, de baies, de céréales, de poisson, de poulet et boivent du café, souffrent beaucoup moins de dépression.

Les deux principaux symptômes qui peuvent faire penser à une dépression sont la morosité et l'apathie.

Il peut être question de remords et de sentiments de culpabilité. La personne peut commencer à douter avant de prendre les décisions les plus simples.

La personne a des difficultés à s'endormir, se réveille plusieurs fois en plein milieu de la nuit, ou se réveille très tôt et ne parvient plus à se rendormir. Certains patients, au contraire, dorment trop. Environ la moitié des patients se sentent beaucoup plus mal le matin que le soir.

L'appétit peut également être perturbé. Généralement, la personne manque d'appétit ou ses repas ne lui plaisent pas. Beaucoup de patients dépressifs perdent du poids.

Parfois, on mange trop. Le transit intestinal est alors difficile.

Les scientifiques ont démontré que beaucoup de dépressions sont associées à une mauvaise proportion d'acides gras. Le poisson et les gélules à base d'huile de poisson peuvent parfois aider les personnes dépressives.

Comment réduire le risque de dépression ?

Le matin et pendant la journée, mangez beaucoup de fruits frais, buvez des jus de fruits frais et donnez la priorité aux aliments riches en tyrosine. La tyrosine est un acide aminé et est le précurseur de la noradrénaline. La noradrénaline est une substance qui donne la même sensation que celle procurée par la pratique assidue d'un sport : vous vous sentez détendu mais malgré tout actif. Faire du sport au moins trois fois par semaine est un bon moyen d'augmenter la concentration de noradrénaline dans le sang. Les aliments riches en tyrosine peuvent vous y aider. On trouve beaucoup de tyrosine dans le poisson, les noix, les graines, la viande de bœuf, la choucroute, les produits laitiers et les céréales. La tyrosine est également disponible en gélules, pour ceux qui souhaitent augmenter la dose quotidienne. Dans ce cas, il faut toutefois se faire suivre par un médecin du fait des effets secondaires possibles et des éventuelles interactions avec d'autres médicaments.

- Le soir et quand vous vous sentez détendu, consommez des aliments riches en tryptophane. Le tryptophane est un acide aminé et est le précurseur de la sérotonine. La sérotonine est l'une des principales substances intervenant dans les problèmes de sommeil, les angoisses et les dépressions. On trouve beaucoup de tryptophane dans les graines de potiron, les lentilles, les bananes, les dattes, le cottage cheese, le yaourt, le fromage blanc, les œufs, les céréales, le riz complet, le sésame, les graines de tournesol et les noix. Il faut savoir cependant que le tryptophane n'est bien absorbé par le cerveau que s'il est accompagné d'un aliment sucré. Le tryptophane est également disponible en gélules et agit dans ce cas aussi comme un bon somnifère. Un suivi par le médecin est indispensable.

- Utilisez un supplément de vitamine B. Cela peut améliorer sensiblement votre humeur. L'acide folique, le magnésium, le zinc et surtout la vitamine B6 sont nécessaires pour la conversion du tryptophane en sérotonine. Beaucoup de personnes dépressives semblent avoir une carence en acide folique. Une étude récente a révélé que la prise d'acide folique réduit sensiblement les symptômes dépressifs dans un délai de 6 mois.

Millepertuis

Depuis quelques années, les extraits de millepertuis (aussi appelé Herbe de la Saint-Jean et de son nom latin *Hypericum perforatum*) sont reconnus comme antidépresseurs. Ils atténuent la dépression, parfois même mieux que des antidépresseurs classiques et ils présentent beaucoup moins d'effets secondaires. L'huile de millepertuis est aussi utilisée pour traiter des brûlures, mais dans ce cas, il faut aussi savoir que l'huile rend en même temps la peau plus sensible aux coups de soleil. (elle est photosensibilisante)

Le millepertuis peut présenter des interactions avec certains médicaments. Prenez donc conseil chez un spécialiste des plantes ou chez votre médecin

Le lotier cornicule

Plante calmante et très douce, le lotier corniculé est utilisé dans la plupart des états nerveux et spasmodiques :

d'anxiété, d'insomnie et troubles du sommeil, d'angoisse, de dépression, de nervosité, de palpitations et de spasmes.

Le très grand avantage du lotier corniculé est de calmer les sensations d'énerverment, les palpitations et tous les états incontrôlables tout en laissant l'esprit clair, lucide.

Pour ma part ce sont mes deux sauveurs, début d'automne comme au printemps je fais ma cure ...

La recette pour être créatif et heureux

Le bonheur et la créativité sont des états trouvant naissance dans notre chimie cérébrale. Les personnes pratiquant des techniques de méditation ou le relaxation (yoga - sophrologie...) apprennent à contrôler leur mental et à libérer automatiquement les endorphines et autres neurotransmetteurs nécessaires au bien-être psychologique. Il est également possible d'influencer notre chimie cérébrale en favorisant certains aliments et éléments nutritifs.

Pour avoir les idées claires et un mental à toute épreuve, il suffira de consommer les aliments les plus riches en acides aminés de ce type : les poissons, poulet et dinde, fromage maigre, Œufs, légumineuses, boissons de soja, céréales complètes, dattes séchées, des noix, particulièrement les amandes. Les aminés combinés à un bon apport de vitamine C et de magnésium sont une véritable recette miracle pour disposer d'un moral à toute épreuve et d'un cerveau optimisé.

L'EPA est un antidépresseur

Des suppléments contenant des acides gras oméga 3 EPA (acide eicosapentaénoïque) diminuent les symptômes de la dépression. C'est ce qu'ont conclu un groupe de psychiatres après l'analyse de 15 études. Seul l'acide gras oméga 3 EPA (et non le DHA) semble efficace contre la dépression. En effet, les psychiatres ont remarqué que seuls les suppléments qui contenaient plus de 60%

d'EPA agissaient réellement.

Ceci est quand même curieux. La quantité de DHA (acide docosahexaénoïque) dans le cerveau est en effet 200 fois plus importante que la quantité d'EPA. Il est possible que le DHA bloque la capture d'EPA dans le cerveau (là où l'EPA est transformé en DHA). Les études suggèrent donc de ne pas prendre trop de DHA en cas de dépression, mais bien au moins 2000 mg d'EPA par jour.

Des suppléments de zinc en guise d'antidépresseurs

Les patients souffrant de dépression présentent souvent une carence en zinc. Le zinc est un minéral important pour les cellules du cerveau, en particulier pour celles situées dans les zones du cerveau concernées par la dépression. Un certain nombre d'études ont démontré qu'un supplément de zinc peut se révéler efficace pour traiter la dépression.

Dans la plupart des cas, les suppléments de zinc étaient administrés à des patients déjà sous antidépresseurs. Et ce qui est remarquable, c'est l'effet des suppléments de zinc sur les patients chez qui le traitement médicamenteux ne donnait pas les résultats escomptés.

Selon certains chercheurs, il est nécessaire de poursuivre les recherches pour confirmer ces 'résultats provisoires'. Mais on peut d'ores et déjà affirmer que les suppléments de zinc sont une option peu onéreuse, sûre et largement applicable face à la dépression. Les suppléments de zinc utilisés dans les études contenaient 10 à 25 mg de zinc.

Acide folique

L'acide folique (aussi connu sous le nom de folate, ou parfois de vitamine B9) est une vitamine B nécessaire à un bon métabolisme. L'acide folique sert à la fabrication de nombreuses substances : l'ADN, la carnitine, la coenzyme Q10 et la mélatonine. L'acide folique est prescrit aux femmes enceintes pour diminuer le risque de malformations. Les carences en acide folique sont courantes : entre 7 et 28 % de la population n'atteignent pas la quantité recommandée. Les femmes qui prennent la pilule sont encore plus sensibles au manque d'acide folique.

Une carence en acide folique peut être associée à de nombreuses maladies : la dépression, la démence, les maladies cardiovasculaires et le cancer.

Ceci est surtout lié au taux d'homocystéine dans le sang, si ce taux est élevé, il constitue un facteur de risque pour de nombreuses maladies. L'homocystéine est un produit intermédiaire naturel du métabolisme, qui doit être décomposé à l'aide des vitamines B6, B12 et de l'acide folique.