NOURRIR SON CERVEAU, PRENDRE SOIN DE SON ÉQUILIBRE PSYCHIQUE

L'alimentation méditerranéenne *& santé mentale*

Notre cerveau est un organe très actif qui a besoin d'énergie et de nutriments. Parmi les modèles alimentaires étudiés, l'alimentation méditerranéenne est l'un des plus intéressants pour la santé mentale. **Ce n'est pas un régime amaigrissant** : c'est une manière de manger variée, simple et durable.

Pourquoi l'assiette *compte pour le cerveau ?*

Neuro-transmetteurs
Humeur, attention, motivation : fabriqués à partir des nutriments.

Membranes des neurones
Construites notamment grâce aux oméga-3.

Inflammation
Mieux régulée, elle pourrait jouer dans certains troubles.

Microbiote
L'intestin dialogue avec le cerveau en permanence.

Métabolisme
Poids, cœur, glycémie : à protéger.

Ce que disent les recommandations

Santé publique France (PNNS) : les repères « Manger Bouger » pour les adultes — plus de végétaux, de légumineuses, de fruits à coque et de céréales complètes ; moins de viande rouge, de charcuterie, de sel, de sucre et d'alcool.

ANSES : 2 portions de poisson par semaine, dont 1 de poisson gras.

CANMAT 2023 (dépression) : améliorer son alimentation, son sommeil et arrêter le tabac peuvent être bénéfiques, en plus des traitements.

WFSBP-ASLM 2022 : une alimentation saine fait partie du **socle des soins**, avec l'activité physique et le sommeil.

EN UN COUP D'ŒIL

- Plus de végétaux
- Huiles olive, colza, cameline
- Poisson
- Légumineuses
- Fruits à coque
- Moins d'ultratransformés

1 · Les 7 piliers *méditerranéens*

Chaque pilier est associé au **repère officiel** français correspondant (Santé publique France, ANSES).

1 Des légumes à chaque repas

Fibres, vitamines, minéraux, antioxydants. Varier les couleurs : brocoli, épinards, tomates, carottes, poivrons, choux… Les surgelés nature comptent aussi.

Repère officiel : au moins 5 fruits et légumes par jour, par exemple 3 portions de légumes.

2 Des fruits tous les jours

Fibres, vitamines, polyphénols. Fruits entiers plutôt que jus : fruits rouges, pommes, poires, agrumes, kiwis, raisin, prunes.

Repère officiel : 2 fruits par jour environ (dans les 5) ; jus de fruits, pas plus d'un verre par jour.

3 Les bonnes huiles

Un **mélange olive + colza** pour cuisiner et assaisonner, et de l'**huile de cameline**, très riche en oméga-3, à ajouter crue. Limiter beurre et graisses saturées.

Chaque jour : 2 c. à soupe du mélange olive-colza + 2 c. à café de cameline (crue, au réfrigérateur après ouverture).

4 Du poisson riche en oméga-3

EPA et DHA participent au fonctionnement des neurones et à la régulation de l'inflammation. Sardines, maquereaux, harengs, saumon, truite.

Repère officiel : 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras.

5 Des légumineuses

Fibres, protéines végétales, minéraux ; elles nourrissent les bonnes bactéries du microbiote. Lentilles, pois chiches, haricots, pois cassés, fèves.

Repère officiel : au moins 2 fois par semaine, davantage si bien tolérées.

6 Noix, amandes et graines

Bonnes graisses, fibres, magnésium. Noix, amandes, noisettes, graines de courge, lin moulu, chia — non salées.

Repère officiel : une petite poignée par jour.

7 Complet et peu transformé

Pain, riz, pâtes complets, avoine, quinoa, boulgour. Limiter sodas, viennoiseries, confiseries, charcuterie, plats préparés très salés ou gras.

Repère officiel : au moins 1 féculent complet par jour ; charcuterie ≤ 150 g et viande rouge ≤ 500 g par semaine.

? Et le vin ?

Ce n'est **pas** un pilier : les bénéfices du modèle méditerranéen ne dépendent pas de l'alcool. En psychiatrie, mieux vaut l'éviter : il perturbe l'humeur et le sommeil.

Repère général : 2 verres par jour maximum et pas tous les jours.

L'objectif n'est pas de supprimer les aliments plaisir, mais de privilégier au quotidien les aliments **simples et peu transformés**.

2 · Mes repères *au quotidien*

D'après les recommandations de Santé publique France pour les adultes.

CHAQUE JOUR

5 fruits et légumes au moins

1 féculent complet au moins

1 petite poignée de fruits à coque

2 c. à soupe d'huile olive + colza et **2 c. à café** de cameline

2 produits laitiers

De l'eau à volonté

30 min d'activité physique

CHAQUE SEMAINE

Poisson 2 fois, dont 1 gras

Légumineuses 2 fois au moins

Volaille et œufs de préférence

Viande rouge : 500 g maximum

À LIMITER

Charcuterie : 150 g par semaine max.

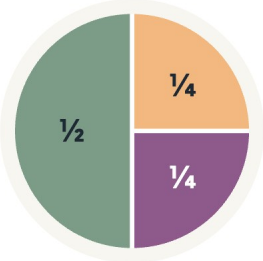
Boissons sucrées, confiseries

Ultratransformés et Nutri-Score D ou E

Sel (choisir du sel iodé)

Alcool : à éviter en psychiatrie

3 · L'assiette *méditerranéenne*



DÉJEUNER ET DÎNER

- **½ légumes**, crus ou cuits, variés et de saison.
- **¼ protéines** : poisson, œufs, volaille, tofu ou légumineuses.
- **¼ féculents** : riz, pâtes, quinoa, pommes de terre ou pain, de préférence complets.
- **+ de bonnes graisses** : le mélange olive-colza, la cameline en assaisonnement, quelques noix ou graines.

Des repères souples, à adapter à la faim, aux besoins et à la situation médicale.

Le microbiote, *un lien entre intestin et cerveau*

Des milliards de micro-organismes vivent dans notre intestin. Ils participent à la digestion et à l'immunité, et communiquent avec le cerveau par des voies nerveuses, hormonales et immunitaires. Une alimentation riche en fibres et en végétaux variés favorise un microbiote plus diversifié.

Légumes et fruits · **Lentilles, pois chiches** · **Flocons d'avoine** · **Noix et graines** · **Yaourts, aliments fermentés***

Son rôle thérapeutique précis dans les maladies psychiatriques est encore à l'étude. *Selon la tolérance.

4 · Quels bénéfices *pour la santé mentale ?*

Dépression : un soutien à la prise en charge

DONNÉES LES PLUS SOLIDES

Manger méditerranéen est associé à moins de symptômes dépressifs, et améliorer son alimentation peut les réduire — **en complément** des traitements et de la psychothérapie, jamais à leur place.

ESSAI SMILES · 2017
Un accompagnement diététique de quelques semaines améliore nettement les symptômes dépressifs.

ALIMENTAL · 2025
Plus de 15 000 personnes : les aliments ultratransformés sont liés à plus de dépression, une alimentation saine à moins.

CANMAT · 2023
Les recommandations canadiennes intègrent l'alimentation aux mesures utiles dans la dépression.

Anxiété

Une alimentation régulière stabilise les apports d'énergie ; limiter la caféine en excès aide en cas d'anxiété importante. Effets directs moins démontrés que dans la dépression.

Trouble bipolaire

Protège la santé cardiovasculaire et métabolique. Ne remplace pas le traitement ; pas d'effet établi sur la prévention des épisodes.

TDAH

Des repas structurés assurent protéines, fer, zinc, vitamines et oméga-3, et aident quand l'appétit varie dans la journée. Aucun régime ne remplace le traitement.

Schizophrénie, psychoses

La santé du cœur et le poids sont plus fragiles : le modèle méditerranéen aide à les protéger, avec l'activité physique et l'arrêt du tabac.

La recherche française : *les travaux du Pr Guillaume Fond*

Psychiatre à l'AP-HM (Marseille), il étudie la « psychonutrition » : le lien entre ce que l'on mange et la santé mentale.

Ce que l'on mange
Étude ALIMENTAL (2025) : moins d'ultratransformés, plus de végétaux, d'huile d'olive et de céréales complètes vont de pair avec moins de dépression.

Quand on mange
ALIMENTAL 2 (2026) : décaler fortement ses repas entre semaine et week-end est associé à plus d'anxiété, de dépression et d'insomnie.

Les vitamines
Étude chez plus de 1 000 patients (2025) : les manques en vitamines D, B9 et B12 sont fréquents et liés à des troubles plus sévères.

Point de vigilance : les données sont encourageantes, surtout dans la dépression, mais l'alimentation méditerranéenne ne prévient ni ne traite *à elle seule* les troubles psychiatriques.

6 · Une journée type *pour son cerveau*

MATIN

Protéines et tyrosine

2 œufs, pain complet, fruit, quelques amandes — ou skyr, avoine, noix, fruits rouges.

MIDI

Énergie durable

Poulet ou pois chiches, quinoa, légumes de saison, huile d'olive.

SI FRINGALE

Collation tryptophane

Banane et noix, skyr et avoine, pain complet et purée d'amandes.

SOIR

Préparer le sommeil

Sardines ou lentilles, légumes cuits, riz complet ; 2 à 3 h avant le coucher.

7 · Les 10 réflexes *à adopter*

1. Des **légumes** au déjeuner et au dîner.
2. Des **fruits** chaque jour, entiers plutôt qu'en jus.
3. **Olive-colza** (2 c. à soupe) + **cameline** (2 c. à café) par jour.
4. Du **poisson 2 fois par semaine**, dont 1 gras.
5. Des **légumineuses** au moins 2 fois par semaine.
6. Une **petite poignée** de noix ou d'amandes par jour.
7. Des **céréales complètes**.
8. Moins d'**ultratransformés** et de boissons sucrées.
9. Des **horaires de repas** réguliers.
10. **Pas d'alcool** : il n'est pas nécessaire aux bénéfices.

Bien manger, *c'est aussi prendre soin de sa santé mentale*

Pas de régime restrictif, mais des habitudes simples, variées et durables. **Les petits changements progressifs** tiennent mieux que les bouleversements : choisissez-en un ou deux pour commencer.

POUR ALLER PLUS LOIN

Bien manger pour ne plus déprimer, G. Fond, Odile Jacob, 2022

Bien nourrir son cerveau, G. Fond, Odile Jacob, 2025

RÉFÉRENCES

Recommandations : Santé publique France, repères adultes (PNNS) · ANSES · Lam R.W. et al., CANMAT 2023, Can J Psychiatry 2024 · Marx W. et al., WFSBP-ASLM 2022.

Études : Jacka et al., SMILES, BMC Med 2017 · Parletta et al., HELFIMED, Nutr Neurosci 2019 · Achour, …, Fond G., ALIMENTAL, Nutrients 2025 · Fond G. et al., ALIMENTAL 2, J Affect Disord 2026 · Faugère, …, Fond G., Nutrients 2025.