Les oméga 3 pourraient prévenir la schizophrénie !

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-08-17 22:23:17 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une étude publiée mardi 11 août 2015 dans la revue scientifique Nature communications, une supplémentation en oméga 3 pourrait réduire sensiblement le risque de développer une schizophrénie chez des jeunes à risque.

Pour parvenir à ce résultat, des chercheurs australiens et autrichiens ont donné des compléments alimentaires à base d'oméga 3 pendant 12 semaines à un groupe de 41 personnes âgées de 13 à 25 ans, considérées comme très exposées au risque de développer des psychoses. Après un suivi de plus de six ans et en les comparant à un groupe témoin de 40 jeunes du même âge et présentant les mêmes risques, mais qui avaient reçu un placebo, les chercheurs ont montré que seulement 10% des jeunes du premier groupe avaient développé une schizophrénie au cours des sept années suivantes, contre 40% de ceux du deuxième groupe. La maladie est de surcroît apparue globalement plus tôt dans le groupe placebo qui a également présenté plus d'autres maladies mentales au cours de la période étudiée.

Les chercheurs estiment que leurs premiers résultats "offrent l'espoir d'alternatives aux traitements psychopharmacologiques chez des jeunes à risque de développer des psychoses". Reste que parvenir à cerner dans une population les enfants ou adolescents à fort risque de développer un trouble psychiatrique sévère est loin d'être une tâche aisée. Certains signes avant-coureurs peuvent certes être décelés dans quelques cas, encore faut-il que les familles l'acceptent. Surtout, un risque de schizophrénie chez un individu jeune n'a aucune valeur prédictive. Or son annonce serait pour le moins anxiogène pour les parents. D'ailleurs, dans cette étude, sur les 40 jeunes considérés comme à risque, seuls 16 ont développé un trouble psychiatrique. Relevons enfin la faible durée - 3 mois - durant laquelle les participants ont été soumis à la supplémentation en oméga 3. L'accroître ou la diminuer aurait-il pu modifier les résultats ? Aux chercheurs de nous en dire plus dans de prochains travaux.