Plus de poisson, moins de dépression

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-09-25 00:12:57 - Vu sur pharmacie.ma

Selon les estimations de l'OMS la dépression concerne à l'échelon mondial 350 millions d'individus, représente la première cause d'incapacité et peut conduire au suicide. Malgré l'existence de traitements efficaces, l'impact en matière de santé publique reste majeur et des efforts sont menés pour tenter de prévenir la dépression par le biais d'une modification du style de vie. Ainsi

Pour prévenir la dépression, certaines études épidémiologiques ont suggéré le bénéfice d'une consommation élevée de poisson.

C'est pourquoi des chercheurs du Collège médical de l'université de Qingdao à Shangdong (Chine), ont réalisé une méta-analyse pour examiner le lien entre consommation de poisson et risque de dépression. Vingt-six études (10 études de cohorte et 16 études transversales) menées entre 2001 et 2014 et abordant ce thème ont été retenues, regroupant au total 150 278 individus.

Les résultats montrent que les sujets avec une consommation importante de poisson ont un risque de dépression réduit de 17 % par rapport aux plus faibles consommateurs.

L'analyse en fonction du sexe montre une réduction significative du risque de 20 % pour les hommes et de 16 % pour les femmes.

Les mécanismes biologiques spécifiquement impliqués ne sont pas établis. L'hypothèse la plus probable semble faire intervenir le rôle favorable joué par les acides gras oméga 3, présents dans le poisson. Ils agiraient en modifiant la microstructure membranaire et en modifiant la neurotransmission sérotoninergique et dopaminergique.

Malgré l'absence d'hétérogénéité entre les études, cette méta-analyse a certaines limites telles que la variabilité d'une étude à l'autre de l'évaluation de la quantité et du type de poisson consommés ainsi que leur mode de préparation. Il en va de même pour la définition de la dépression qui se base sur différentes échelles en fonction des études.

En conclusion, une consommation plus élevée de poisson pourrait être bénéfique en prévention primaire de la dépression. D'autres études sont nécessaires pour préciser si cette association varie en fonction du type de poisson consommé.