8 OCTOBRE 2024

NUTRITION ET DÉPRESSION

De la preuve au changement de paradigme ?



Le 8 octobre 2024, la Fondation FondaMental, en partenariat avec Inicea Santé Mentale et Addictologie, organise la deuxième édition de Food4Mood, une journée d'information dédiée au rôle de l'alimentation dans la dépression. Autour d'experts internationaux et d'industriels, et sous la présidence de Marion Leboyer (psychiatre, UPEC, AP-HP, Inserm, Fondation FondaMental), Joel Doré (chercheur à l'INRAE) et Tetyana Rocks (Food & Mood Centre, Deakin University, Australie), cet évènement permet de faire le point des connaissances sur les liens entre nutrition et dépression et sur les recommandations alimentaires à proposer en prévention et en traitement complémentaire aux approches médicamenteuses et psychothérapeutiques des troubles de l'humeur.

LANCEMENT DE L'APPLICATION FOOD4MOOD

Lors de cet évènement, la Fondation FondaMental dévoilera l'application Food4Mood, co-développée par DietSensor avec les équipes du Pr Felice Jacka (Food and Mood Centre, Deakin, Australie), du Pr Marion Leboyer (Fondation FondaMental, France) et avec le soutien d'Inicea Santé Mentale et Addictologie. Cette application mobile innovante propose un suivi quotidien personnalisé de l'alimentation pour prévenir les troubles dépressifs, contribuer à leur prise en charge et à celle des pathologies somatiques qui leurs sont souvent associées.

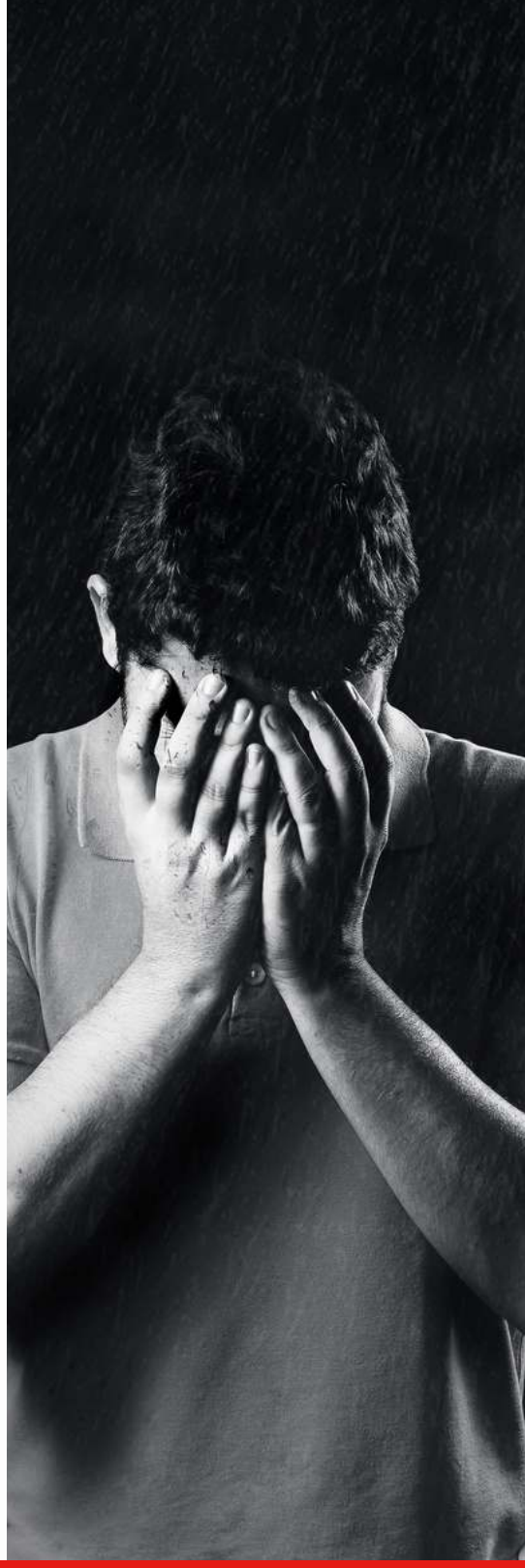
SOMMAIRE

DÉPRESSION ET ALIMENTATION : OÙ EN EST LA RECHERCHE AUJOURD'HUI ?

METTRE EN PLACE UNE MEILLEURE ALIMENTATION POUR AMELIORER LA DEPRESSION

FOOD4MOOD, UNE APPLICATION INNOVANTE POUR AMÉLIORER LA SANTÉ MENTALE PAR L'ALIMENTATION

INTRODUCTION : SYMPTÔMES ET FORMES DE LA DÉPRESSION



La dépression est un trouble de l'humeur fréquent, qui touche environ **5 % de la population adulte mondiale,** avec une prévalence deux fois plus élevée chez les femmes que chez les hommes. Contrairement à une simple tristesse passagère, la dépression se caractérise par des **symptômes qui persistent pendant plus de deux semaines** et qui altèrent plusieurs aspects de la vie, tels que les relations interpersonnelles, le travail et la vie sociale. Parmi ces symptômes figurent une tristesse constante, une fatigue intense, une perte d'intérêt pour les activités autrefois plaisantes, ainsi que des perturbations du sommeil et de l'appétit.
Tout le monde peut être touché par cette maladie, particulièrement après un traumatisme ou des événements stressants. Il est estimé qu'environ **15 à 18 % des individus connaîtront au moins un épisode dépressif au cours de leur vie**, généralement entre l'adolescence et l'âge adulte.

Le traitement de la dépression repose sur une approche combinée, incluant **thérapies psycho-sociales, médicaments et modifications du mode de vie**. Cette combinaison est généralement recommandée pour maximiser les chances de rémission et prévenir les rechutes. Les changements dans le mode de vie, comme l'adoption d'une alimentation équilibrée, la pratique régulière d'une activité physique et l'amélioration de la qualité du sommeil, jouent un rôle clé dans l'amélioration de l'humeur, de l'énergie et du bien-être global. Ces ajustements contribuent également à **corriger certaines anomalies biologiques observées pendant les épisodes dépressifs,** notamment au niveau des neurotransmetteurs, des marqueurs inflammatoires et des hormones, renforçant ainsi la santé mentale et physique à long terme.

MILLE VISAGES DE LA DEPRESSION

La dépression se manifeste sous différentes formes et niveaux de gravité, allant d'épisodes modérés à sévères. Elle peut apparaître sous forme d'épisodes uniques ou récurrents, ou dans le cadre d'un **trouble bipolaire.** Certaines personnes peuvent développer une **forme atypique de dépression**, où l'humeur s'améliore temporairement en réponse à des événements positifs. Cette forme est souvent associée à une augmentation de l'appétit et à une hypersomnie (excès de sommeil). Le **trouble affectif saisonnier,** par exemple, survient généralement en hiver, en raison de la diminution de la lumière du jour. La **dépression post-partum** affecte certaines femmes après l'accouchement et peut entraîner des conséquences sérieuses sur la santé de la mère et de l'enfant. Enfin, la **dépression résistante au traitement** est une forme particulièrement difficile à traiter, car elle ne répond pas aux thérapies traditionnelles telles que les médicaments ou les approches psychothérapeutiques.

Dépression et alimentation : où en est la recherche aujourd'hui ?



DÉPRESSION ET IMMUNOMÉTABOLISME

Marion Leboyer, Paris-Est Créteil Université, AP-HP, Inserm, Fondation FondaMental (France)

La dépression est une maladie complexe et multifactorielle, influencée par de multiples facteurs génétiques et environnementaux. Les avancées de la recherche ont permis une meilleure compréhension de cette maladie, bien qu'il n'existe pas de modèle unique pour expliquer tous ses aspects.

On observe notamment des anomalies dans les neurotransmetteurs monoaminergiques (dopamine, sérotonine, noradrénaline), ce qui explique l'action des antidépresseurs classiques qui augmentent la transmission de ces monoamines. De plus, l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien est perturbé chez les personnes dépressives, entraînant une augmentation du cortisol dans le sang. **Près de 40 % des patients déprimés présentent une inflammation chronique de faible intensité,** avec des marqueurs inflammatoires élevés dans le cerveau, le sang et le système digestif. La neurogenèse et la neuroplasticité des neurones sont également altérées, et des anomalies cérébrales peuvent être observées, mais elles sont susceptibles de s'améliorer grâce aux traitements.

L'alimentation a un impact direct sur la gestion de l'inflammation par notre corps. Des études montrent que la consommation excessive d'aliments pauvres en qualité nutritionnelle (boissons sucrées, aliments frits, riches en graisses animales ou en sel) favorise l'inflammation, y compris au niveau cérébral. En revanche, adopter des régimes sains, comme le **régime méditerranéen,** basé sur une alimentation riche en légumes, céréales complètes, fruits, légumineuses, noix et graines, semble réduire l'inflammation. De plus, des changements alimentaires positifs peuvent **contribuer à réduire l'inflammation et, par conséquent, aider à mieux gérer la dépression.**



L'inflammation joue donc un rôle clé dans la dépression. Celle-ci est une réponse du système immunitaire, qui se défend face à des agressions telles que des infections, des blessures ou du stress. En temps normal, cette réponse est résolue efficacement, mais un stress prolongé ou une activation répétée des réponses pro-inflammatoires (due par exemple à une mauvaise alimentation ou au tabagisme) peut entraîner une inflammation chronique. Cet état inflammatoire persistant peut augmenter le risque de dépression et freiner la guérison.

DÉPRESSION ET ALIMENTATION

L'ESSOR DE LA PSYCHIATRIE NUTRITIONELLE



Felice Jacka, Deakin University, Food And Mood Centre (Australie)

Les recherches mettent de plus en plus en lumière le lien étroit entre l'alimentation et la santé mentale, en particulier dans la prévention et le traitement des troubles cérébraux et de leurs comorbidités. Aux côtés d'une bonne hygiène du sommeil et d'une activité physique régulière, l'alimentation constitue un pilier fondamental de la prise en charge des maladies mentales, en complément des traitements médicamenteux et de la psychothérapie. Les recherches sur les interventions alimentaires, en particulier celles basées sur des variantes du régime méditerranéen, montrent ainsi une réduction notable des symptômes dépressifs.

Plusieurs études révèlent également que les régimes alimentaires riches en aliments d'origine végétale et non transformés sont associés à une **réduction du risque de dépression à différents moments de la vie**. Par exemple, une alimentation de qualité chez les femmes enceintes est liée à une meilleure santé émotionnelle et à un développement neurocognitif plus sain chez l'enfant. De plus, une étude menée en Norvège a mis en évidence une corrélation significative entre la qualité de l'alimentation des enfants et un risque réduit de trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH). À l'inverse, une **consommation élevée d'aliments ultra-transformés est fortement liée à une augmentation des risques** de décès prématuré, de maladies cardio-métaboliques et de maladies psychiatriques telles que la dépression.

Enfin, l'essai clinique CALM a démontré **qu'une bonne alimentation et de l'exercice physique sont tout aussi efficace que la psychothérapie** pour le traitement de la dépression. Ces résultats prometteurs renforcent l'idée que les approches nutritionnelles devraient être pleinement intégrées dans les stratégies thérapeutiques en santé mentale.

L'AXE INTESTIN-CERVEAU



Joel Dore, INRAE, Paris (France)

Le microbiote intestinal est un ensemble de milliards de micro-organismes, incluant des bactéries, des champignons et des virus, qui jouent un rôle central dans notre santé. Bien que chaque personne possède un microbiote unique, sa composition est influencée par plusieurs facteurs tels que l'âge, la génétique et l'environnement. Les récentes découvertes scientifiques ont mis en lumière l'importance du microbiote dans divers processus biologiques affectant le métabolisme, le système immunitaire, les maladies auto-immunes, ainsi que la santé mentale et cérébrale.

L'axe intestin-cerveau joue un rôle crucial dans le lien entre alimentation et santé mentale. Les études montrent une **communication bidirectionnelle entre l'intestin et le cerveau**, via des voies neuronales, endocriniennes, immunitaires et métaboliques. Par exemple, des expériences de transplantation fécale chez des souris suggèrent que le microbiote intestinal pourrait influencer l'humeur et les troubles dépressifs. Une revue de 44 études a d'ailleurs révélé des **différences significatives dans la composition du microbiote chez les patients atteints de maladies mentales.** Des facteurs comme l'alimentation, le cadre de vie, l'âge, le niveau de stress, entre autres, influencent notre microbiote, qui en retour affecte notre humeur et nos émotions.

L'alimentation joue un rôle clé dans l'amélioration de la santé du microbiote intestinal, et donc de notre santé mentale. Adopter un régime équilibré, tel que le régime méditerranéen, riche en céréales complètes, légumes, fruits, légumineuses, noix, graines et graisses saines (comme l'huile d'olive), favorise un **microbiote diversifié et équilibré.** Cette approche nutritionnelle peut contribuer à réduire les symptômes dépressifs et à améliorer le bien-être général.

Pour nourrir un microbiote sain, il est essentiel de **consommer une quantité suffisante de fibres**, qui sont nécessaires pour alimenter les bonnes bactéries intestinales. En plus d'un régime riche en fibres, il est important de **bien s'hydrater pour faciliter la digestion.** Par ailleurs, des facteurs comme la gestion du stress, l'exercice physique régulier, ainsi qu'un sommeil de qualité (entre 7 et 9 heures par nuit), sont tout aussi cruciaux pour maintenir un équilibre du microbiote et soutenir une bonne santé globale.



Des preuves cliniques aux recommandations pratiques



RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES POUR UNE MEILLEURE SANTE MENTALE

Valentina Andreeva, EREN, Inserm, Bobigny (France)

Les recherches récentes montrent qu'une alimentation équilibrée et diversifiée peut jouer un rôle crucial dans la prévention et la gestion des maladies mentales telles que la dépression. En intégrant certains types d'aliments dans votre quotidien, vous pouvez soutenir à la fois la santé cérébrale et émotionnelle.

Bon gras, mauvais gras

Le régime méditerranéen met l'accent sur un équilibre entre différents types de graisses. En particulier, il encourage :

- Les **graisses monoinsaturées,** comme celles présentes dans l'huile d'olive extra vierge, connues pour leur effet anti-inflammatoire et protecteur des fonctions cérébrales.
- Les **graisses polyinsaturées**, principalement les oméga-3, mais aussi les oméga-6, présents dans des aliments comme les noix, les graines et les poissons gras. Ces graisses favorisent la neuroplasticité (la capacité du cerveau à se réorganiser), réduisent l'inflammation et sont liées à une diminution des symptômes de dépression.

Au contraire, il limite la consommation de **graisses saturées** (notamment celles présentes dans la viande rouge, le beurre et les produits laitiers gras), **et trans** (présentes dans les aliments ultra-transformés), associées à une inflammation accrue et à des comorbidités somatiques.

De la couleur dans l'assiette

Les composés phytochimiques, ou phytonutriments, sont des substances bioactives présentes dans les plantes qui, en plus de leurs **effets anti-inflammatoires et antioxydants,** jouent un rôle protecteur contre les maladies chroniques, y compris les maladies mentales.

Parmi les principaux groupes de phytonutriments :

- Les **polyphénols**, abondants dans les fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, noix et huiles (comme l'huile d'olive), sont particulièrement étudiés pour leur effet sur l'axe intestin-cerveau.
- Les **caroténoïdes**, comme ceux trouvés dans les légumes orange et verts (carottes, patates douces, épinards, courges), sont reconnus pour leur effet antioxydant, qui protège les cellules cérébrales du stress oxydatif.
- Les **glucosinolates**, présents dans les légumes crucifères (chou, brocoli, chou-fleur), participent à la détoxification des composés nocifs et pourraient avoir un effet protecteur contre le déclin cognitif lié à l'âge.



4 ASTUCES POUR INTÉGRER CES RECOMMANDATIONS AU QUOTIDIEN

- **Planifiez des repas à base de poissons gras, comme des sardines, du maquereau ou du saumon, deux fois par semaine**
- **Incorporez des noix et des graines dans vos collations ou vos plats : ajoutez des graines de lin moulues à vos céréales ou yaourts, ou parsemez vos salades de noix**
- **Mettez de la couleur dans votre assiette : essayez de varier les légumes dans vos plats, en privilégiant les légumes colorés riches en caroténoïdes et en polyphénols**
- **Utilisez de l'huile d'olive extra vierge comme matière grasse principale dans vos plats, en vinaigrette, pour la cuisson légère ou même dans des desserts comme des gâteaux à l'huile d'olive.**

COMMENT CHANGER SES HABITUDES ALIMENTAIRES POUR AMÉLIORER LES TROUBLES DE L'HUMEUR ?





Tetyana Rocks, Deakin University, Food And Mood Centre (Australie)

De nombreuses études montrent qu'une alimentation améliorée peut avoir des effets positifs sur les troubles de l'humeur, notamment la dépression. Que l'on souffre actuellement de dépression, que l'on ait traversé un épisode dépressif dans le passé ou que l'on cherche simplement à prendre soin de sa santé, l'alimentation peut jouer un rôle crucial. Mais comment encourager les patients à adopter ces changements alimentaires ?

Il est essentiel d'introduire ces changements de manière progressive, en tenant compte du bon moment en fonction des symptômes et des traitements en cours. Le patient doit être au centre du processus, en étant écouté et pleinement impliqué dans la prise de décision. Pour que les changements soient durables, il est important de fixer des objectifs simples et réalistes, comme ajouter des fruits ou des légumes à son alimentation, ou remplacer des aliments transformés par des produits complets. Il est souvent plus facile d'ajouter des aliments sains plutôt que d'en retirer.

L'objectif est de rendre ces changements durables en favorisant l'autonomie du patient, ce qui garantit des améliorations à la fois physiques et mentales. Pour cela, le soutien des proches et de l'équipe soignante est crucial. Même si changer ses habitudes peut sembler difficile, prendre de petites mesures progressives vers une alimentation plus saine peut avoir un impact significatif sur le bien-être physique et mental à long terme.



Google Play

Download on the App Store

Food4Mood

Découvrez dès maintenant l'application Food4Mood !

Votre allié psychonutritionnel personnalisé pour contribuer à la prévention et la gestion des troubles dépressifs et somatiques associés

Stress, anxiété, tristesse persitante, troubles du sommeil et de l'appétit ? Issue d'une collaboration entre scientifiques, psychiatres, nutritionnistes, diététiciens et chefs cuisiniers, l'application Food4Mood peut vous aider au quotidien pour adopter une alimentation favorable à la santé mentale.



Adaptez votre alimentation et soutenez votre santé mentale au quotidien !

Food4Mood vous accompagne pas à pas et vous aide à tenir vos objectifs !

- Profil et programme personnalisés
- Choix d'objectifs réalisables
- Evolution des habitudes alimentaires
- Idées recettes quotidiennes sur-mesure

L'application Food4Mood peut vous aider à prévenir une dépression ou à la surmonter. Elle ne se substitue pas à un traitement et/ou un suivi médical. N'arrêtez jamais un traitement sans consulter votre médecin. Food4Mood ne convient pas aux personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire.

Co-développé par

fondation fondamental

En partenariat avec

inicea
Santé Mentale et Addictologie

Scannez-moi !

Psychiatrie nutritionnelle

ÇA COMMENCE DANS L'ASSIETTE !

Pas à pas

Food4Mood vous aide à concentrer vos efforts sur de petites mesures quotidiennes durables pour atteindre des objectifs réalisables. Pas à pas, c'est l'adoption d'une hygiène alimentaire et d'une hygiène de vie favorables à la santé mentale.



Axe intestin-cerveau

Via le nerf vague, les micro-organismes du système digestif (ou microbiote) communiquent de manière bidirectionnelle avec les centres cérébraux de la cognition et des émotions. L'absorption des nutriments peut impacter le processus inflammatoire et affecter notre humeur.

Chaque aliment est important

Méthode de cuisson, choix des graisses, nature des aliments comme les phytonutriments… qu'ils soient choisis pour leurs propriétés anti-oxydantes ou anti-inflammatoires, tout est important !





DÉPRESSION : UN ENJEU MAJEUR DE SANTÉ PUBLIQUE

Environ 300 millions de personnes dans le monde sont touchées par des troubles dépressifs

Source : OMS

SOUTENEZ LA FONDATION FONDAMENTAL !

Rendez possible un progrès majeur pour des dizaines de milliers de personnes souffrant de troubles mentaux.

Bénéficiez de l'avantage fiscal avec une déduction de 66% du montant de votre don de votre impôt sur le revenu (75% de l'IFI si vous y êtes assujetti). Pour un don de mécénat bénéfiez de 60% de déduction sur l'impôt sur les sociétés.

www.fondation-fondamental.org

Fondation FondaMental-40, rue de Mesly 94010 Créteil Cedex-SIRET:49901037900018_Flyer imprimé par Graphea-4, rue d'Estienne d'Orves, 94000 Créteil - Ne pas jeter sur la voie publique

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

LA FONDATION FONDAMENTAL LANCE FOOD4MOOD, UNE APPLICATION INNOVANTE POUR AMÉLIORER LA SANTÉ MENTALE PAR L'ALIMENTATION

La Fondation FondaMental est fière d'annoncer le lancement de Food4Mood, une application mobile qui propose des conseils nutritionnels personnalisés pour prévenir et gérer la dépression, à l'occasion d'une journée d'information dédiée au rôle de l'alimentation dans la dépression. Fruit d'une collaboration entre la Fondation FondaMental, DietSensor, le centre australien Food and Mood et Inicea Santé Mentale et Addictologie, Food4Mood est conçue pour aider les utilisateurs à adopter un régime alimentaire bénéfique pour leur santé mentale.

L'alimentation, un levier essentiel pour lutter contre les troubles de l'humeur

L'alimentation joue un rôle clé dans la prise en charge de la dépression, tant en prévention qu'en complément des traitements classiques. Des études scientifiques ont montré qu'une alimentation équilibrée, en particulier le régime méditerranéen qui privilégie les aliments d'origine végétale, peut avoir un impact significatif sur les troubles de l'humeur comme la dépression. Ce type d'alimentation, riche en antioxydants, en fibres et en acides gras sains, aide à réduire l'inflammation, un facteur associé aux troubles de l'humeur dans 40% des cas. En intégrant des habitudes alimentaires saines, il est possible de prévenir les épisodes dépressifs et d'améliorer la prise en charge des patients souffrant de dépression, en renforçant les effets des traitements psychothérapeutiques et médicamenteux.

Des conseils nutritionnels personnalisés pour prévenir et gérer la dépression

L'objectif de Food4Mood est d'être la première application au monde à intégrer la composante nutritionnelle dans la gestion de la dépression. En proposant des outils pratiques pour modifier les habitudes alimentaires, l'application vise à prévenir les épisodes dépressifs chez les personnes à risque (antécédents personnels ou familiaux de dépression, maladies chroniques), tout en soutenant la prise en charge des patients en cours de traitement.

Fonctionnalités phares de Food4Mood :

- Objectifs de santé personnalisés : Food4Mood s'adapte aux besoins de chaque utilisateur en tenant compte de pathologies associées, telles que le diabète, l'hypertension ou l'hypercholestérolémie.
- Apprentissage quotidien : Les utilisateurs reçoivent des conseils et des informations scientifiques sur la nutrition et son impact sur la dépression et d'autres maladies chroniques, élaborés avec le soutien du Centre "Food and Mood" de la Deakin University.
- Composer repas bénéfiques pour l'humeur : Grâce à une boîte à outils pratique, l'application aide à concevoir des repas riches en aliments anti-inflammatoires, en respectant les principes du régime méditerranéen.
- Suivi des progrès : Les utilisateurs peuvent évaluer leur progression avec le score PHQ-8, une échelle internationalement reconnue pour mesurer la sévérité de la dépression, et le score MEDAS, qui mesure l'adhésion au régime méditerranéen.
- Suivi de l'activité physique : l'exercice régulier est essentiel pour le bien-être mental, et l'application permet de suivre ses pas et ses activités pour compléter les efforts nutritionnels.

Alors que la dépression affecte 2,5 millions de Français chaque année, Food4Mood apporte une solution concrète en associant nutrition et santé mentale. L'application offre une nouvelle dimension à la gestion de la dépression, en complément des traitements conventionnels, et ambitionne d'accompagner durablement les patients vers une meilleure santé mentale et physique.

A propos de la Fondation FondaMental :

La Fondation FondaMental est une fondation de coopération scientifique dédiée à l'amélioration du diagnostic, de la compréhension et du traitement des maladies mentales. Elle allie soins et recherche de pointe pour promouvoir une prise en charge personnalisée et multidisciplinaire des patients et pour soutenir la recherche et l'innovation dans l'amélioration des stratégies diagnostiques et thérapeutiques des maladies mentales. Elle peut recevoir des dons et des legs. www.fondation-fondamental.org

Contact presse : mathilde.couderc@agence-constance.fr – 07 57 68 30 62

PARTENAIRES

A propos de la Fondation FondaMental

Créée en 2007 à l'initiative du ministère chargé de la recherche, la Fondation FondaMental est une fondation apparentée d'utilité publique dédiée à l'amélioration du diagnostic, de la compréhension et du traitement des maladies mentales et des troubles du neurodéveloppement (en particulier les troubles du spectre de l'autisme, les troubles bipolaires, les dépressions et les schizophrénies). Elle allie innovation dans l'organisation des soins, soutien à la recherche de pointe et à l'innovation pour promouvoir la psychiatrie de précision et une prise en charge personnalisée et multidisciplinaire des troubles psychiatriques. Elle bénéficie de dispositions juridiques et fiscales pour recevoir des dons et legs et financer ses projets de recherche.
www.fondation-fondamental.org

A propos d'Inicea Santé Mentale et Addictologie

IInicea est le réseau d'établissements et Services de santé du Groupe Clariane en France. Il regroupe près de 100 établissements de santé au cœur des territoires : cliniques de Soins Médicaux et de Réadaptation (SMR), cliniques de santé mentale, ainsi que des consultations de prévention et diagnostics associés.
Par ailleurs au total, le Groupe Clariane compte 265 établissements de santé en Europe.
Clariane est la première communauté européenne de soin dans les moments de fragilité. Elle est présente dans six pays : Allemagne, Belgique, Espagne, France, Italie et Pays-Bas. Avec leurs différentes expertises, les 60 000 professionnels du Groupe travaillent chaque année au service de près de 900 000 patients et résidents dans trois grands domaines d'activités : les maisons de retraite médicalisées (Korian, Seniors Residencias…), les établissements et services de santé (Inicea, Ita, Grupo 5, Lebenswert….) ainsi que le domicile et habitat alternatif (Petits-fils, Ages&Vie….).
Clariane est devenue en juin 2023 société à mission et a inscrit dans ses statuts une nouvelle raison d'être, commune à toutes ses activités : « Prendre soin de l'humanité de chacun dans les moments de fragilité ».
www.inicea.fr

A propos de DietSensor

DietSensor est un éditeur d'applications mobiles, dédiées à l'accompagnement nutritionnel en prévention ou en complément de certains traitements. DietSensor a été fondé en 2015 par un couple, Astrid et Rémy Bonnasse, suite à la découverte d'un diabète de type 1 chez leur fille, alors âgée de 9 ans. La confrontation aux contraintes de la maladie les a poussés à explorer du côté de la science en nutrition et à découvrir l'impact des choix alimentaires sur la gestion du diabète mais aussi de nombreuses autres pathologies comme les maladies cardiovasculaires, la stéatose hépatique non alcoolique ou même l'épilepsie ou le cancer. C'est pour rendrez accessible au grand public le meilleur de la science nutritionnelle et le meilleur du monde des applications en nutrition qu'ils ont développé 9 applications DietSensor, spécialisées et uniques en leur genre, qui leur a valu d'être nommé meilleure innovation mondiale dans le domaines des applications en 2016 au CES de Las Vegas.
www.dietsensor.com

RESSOURCES

1. GODIN O, ETAIN B, HENRY C, BOUGEROL T, COURTET P, MAYLISS L, PASSERIEUX C, AZORIN JM, KAHN JP, GARD S, COSTAGLIOLA D, LEBOYER M; FONDAMENTAL ADVANCED CENTERS OF EXPERTISE IN BIPOLAR DISORDERS (FACE-BD) COLLABORATORS.
Metabolic syndrome in a French cohort of patients with bipolar disorder: results from the FACE-BD cohort.J Clin Psychiatry. 2014 Oct; 75(10):1078-85;

2. JEROME SARRIS, ALAN C LOGAN, TASNIME N AKBARALY, G PAUL AMMINGER, VICENT BALANZA-MARTINEZ, MARLENE P FREEMAN, JOSEPH HIBBELN, YUTAKA MATSUOKA, DAVID MISCHOULON, TETSUYA MIZOUE, AKIKO NANRI, DAISUKE NISHI, DREW RAMSEY, JULIA J RUCKLIDGE, ALMUDENA SANCHEZ-VILLEGAS, ANDREW SCHOLEY, KUAN-PIN SU, FELICE N JACKA, ON BEHALF OF THE INTERNATIONAL SOCIETY FOR NUTRITIONAL PSYCHIATRY RESEARCH
Nutritional medicine as mainstream in psychiatry
Lancet Psychiatry 2015; 2: 271–74 Published Online January 26, 2015 http://dx.doi.org/10.1016/ S2215-0366(14)00051-0

3. FELICE N. JACKA, ADRIENNE O'NEIL, RACHELLE OPIE, CATHERINE ITSIOPOULOS, SUE COTTON, MOHAMMEDREZA MOHEBBI, DAVID CASTLE, SARAH DASH, CATHRINE MIHALOPOULOS, MARY LOU CHATTERTON, LAIMA BRAZIONIS, OLIVIA M. DEAN, ALLISON M. HODGE AND MICHAEL BERK
A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial
BMC Medicine (2017) 15:23 DOI 10.1186/s12916-017-0791-y

4. ANGRAND, LOIC; BOUKOUACI, WAHID; LAJNEF, MOHAMED; ET AL.
Low peripheral mitochondrial DNA copy number during manic episodes of bipolar disorders is associated with disease severity and inflammation
BRAIN BEHAVIOR AND IMMUNITY 2021 Nov;98:349-356. doi: 10.1016/j.bbi.2021.09.003. Epub 2021 Sep 6.PMID: 34500035

5. WOLFGANG MARX, ALESSANDRA BORSINI, GERARD CLARKE, MELISSA LANE, MEGHAN HOCKEY, HAJARA ASLAM, MICHAEL BERK, KEN WALDER, JANE A. FOSTER, JOSEPH FIRTH, CARMINE M. PARIANTE, JEFFREY M. CRAIG, KUAN-PIN SU, PATRICE D. CANI, SANDRINE THURET, HUSNAIN ARSHAD, TASNIME AKBARALY, KIRSTEN BERDING, JOHN F. CRYAN, DAVID MISCHOULON, FERNANDO GOMEZ-PINILLA, HEIDI M. STAUDACHER, ALMUDENA SANCHEZ-VILLEGAS, ADRIENNE O'NEIL, TOBY SEGASBY, FELICE N. JACKA
Diet and depression: exploring the biological mechanisms of action
Molecular Psychiatry (2021) 26:134–150 https://doi.org/10.1038/s41380-020-00925-x

6. BRUNO BIZZOZERO-PERONI, ESTELA JIMENEZ-LOPEZ, VICENTE MARTINEZ-VIZCAINO, RUBEN FERNANDEZ-RODRIGUEZ, SERGIO NUÑEZ DE ARENAS-ARROYO, VALENTINA DIAZ-GOÑI, ARTHUR EUMANN MESAS
The impact of the Mediterranean diet on alleviating depressive symptoms in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Nutrition Reviews V Vol. 00(0):1–11 https://doi.org/10.1093/nutrit/nuad176

7. ZACHOS, KA; CHOI, J; (...); ANDREAZZA, AC
Mitochondrial Biomarkers and Metabolic Syndrome in Bipolar Disorder
Sep 2024 PSYCHIATRY RESEARCH 339