

Notre régime alimentaire agit directement sur notre humeur

Par *mogirard*

Créé le 22/12/2020 - 09:34

Notre régime alimentaire agit directement sur notre humeur

Mardi, 22/12/2020 - 08:34 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

1 avis :



[zoom](#)

Des chercheurs du Wake Forest Baptist Medical Center, aux États-Unis, ont montré qu'une modification de notre régime alimentaire agissait de manière puissante sur l'état de notre humeur et pouvait réduire l'anxiété. Dans un essai réalisé sur des animaux, ils constatent les bienfaits du régime méditerranéen sur le bien-être psychologique. Cette alimentation est basée sur une consommation importante de fruits et légumes, de céréales complètes, de poisson, et des quantités réduites de viande et de produits laitiers.

« C'est vraiment difficile de réduire ou de contrôler les facteurs de stress dans nos vies », constate Carol A. Shively, autrice principale de cette nouvelle étude. Pour être moins stressé, il faut donc agir sur d'autres éléments qui ont un impact sur notre niveau d'anxiété. Pour ce faire, la chercheuse a mené une recherche sur l'alimentation. Des travaux précédents avaient déjà montré que manger beaucoup de fruits et légumes est associé à un niveau réduit de stress ressenti.

Dans cette nouvelle étude, Carol A. Shively a testé les liens entre alimentation et anxiété sur des macaques. 38 animaux ont été utilisés pour cette recherche. Les chercheurs les ont nourris avec un équivalent du régime occidental ou du régime méditerranéen : le premier comprenait des protéines et

des matières grasses d'origine animale, le second était principalement issu de produits végétaux.

Les animaux ont été soumis à des situations génératrices d'un stress aigu ou chronique. Pendant ce temps, les scientifiques ont étudié les changements dans leur système nerveux sympathique et parasympathique. Leurs rôles sont opposés : le système nerveux sympathique s'accélère en cas de stress, alors que le système nerveux parasympathique ralentit le fonctionnement de l'organisme.

Pour être en bonne santé, l'activité doit être répartie entre eux deux de manière équilibrée. Les chercheurs ont aussi évalué la production de cortisol dans les glandes surrénales, cette hormone, associée au stress, devient néfaste lorsqu'elle est produite sur une longue durée.

Les animaux nourris sur le modèle du régime méditerranéen étaient plus résilients face au stress. L'activité de leur système nerveux sympathique était plus faible, en comparaison à celle du parasympathique. « En comparaison, le régime occidental a augmenté la réponse sympathique face au stress », explique Carol A. Shively, « c'est comme avoir un bouton d'alerte actif en permanence, ça n'est pas sain ». Avec son équipe, elle a également constaté que le régime méditerranéen permet de ralentir le vieillissement du système nerveux sympathique. Pour elle, ce type d'alimentation est une manière simple et économique de réduire les effets négatifs du stress pour la santé, notamment dans le domaine des maladies cardiovasculaires.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Eurekalert](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** [Biologie & Biochimie](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Biologie & Biochimie alimentation anxiété humeur régime stress](#)

URL source: <https://www.rtfash.fr/notre-regime-alimentaire-agit-directement-sur-notre-humeur/article>