

Bibliomer

Veille bibliographique et réglementaire à l'intention des acteurs de la filière produits de la mer

Bibliomer n° : **42 – Juin 2008**

Thème : **3 – Qualité** Sous-thème : **3 – 2 Nutrition**

Notice n° : **2008-4375**

Relation entre les apports de poisson et d'acides gras oméga 3 à longue chaîne et la fréquence d'épisodes dépressifs chez les femmes et les hommes d'âge moyen en France

Association of fish and long-chain n-3 polyunsaturated fatty acid intakes with the occurrence of depressive episodes in middle-aged French men and women

Astorg P., Couthouis A., Bertrais S., Arnault N., Meneton P., Guesnet P., Alessandri J.M., Galan P. and Hercberg S.

* Unité Nutrition et Régulation Lipidique des Fonctions Cérébrales (NuRéLiCe), UR 909, Institut National de la Recherche Agronomique (INRA), Centre de Recherche de Jouy, Jouy-en-Josas ; Tél.: +331.34.65 23.03 ; Fax : +331.34.65.23.11 ; E-mail : pierre.astorg@jouy.inra.fr

Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 2008-03, 78 (3), p. 171-82 - *Texte en Anglais*

 à commander à : la revue ou à l'INIST

● Résumé

Le but de cette étude était de déterminer si l'apport de poisson, de produits de la mer ou d'acides gras oméga 3 à longue chaîne pouvait influencer l'occurrence d'épisodes dépressifs chez les adultes d'âge moyen. Les données exploitées sont issues de l'étude SUVIMAX : les habitudes alimentaires de plus de 13 000 français ont été suivies durant 8 ans. Les épisodes dépressifs et les prescriptions médicales étaient également recensés.

Les résultats montrent que les individus consommant des poissons gras ou ayant un apport en oméga 3 à longue chaîne supérieur à 0,10 % de l'apport énergétique ont significativement moins de risques de connaître des épisodes dépressifs, en particulier récurrents. Cette relation est vérifiée surtout chez les hommes et chez les non fumeurs. Au contraire, les fumeurs consommant du poissons gras auraient un risque accru de dépression récurrente. Par contre, aucune différence n'a été mise en évidence concernant l'influence de la consommation de poisson gras ou d'apport en acides gras oméga 3 à longue chaîne sur l'occurrence d'un seul épisode dépressif.

Ces résultats suggèrent qu'un apport régulier de poisson gras ou d'oméga 3 à longue chaîne pourrait contribuer à prévenir la dépression récurrente chez les non fumeurs.

Il pourrait même constituer une alternative intéressante à la prescription d'antidépresseurs sur une longue durée, notamment compte tenu des autres effets bénéfiques des acides gras oméga 3 sur la santé, tels que la prévention des maladies cardiovasculaires.