

Alimentation, microbiote et santé mentale - Dialogue avec Dr Guillaume Fond -

YouTube : https://www.youtube.com/watch?v=rHXLf_Y-QGE

Le résumé de la vidéo par Claude 3, version Opus

Voici les principaux points sur la façon dont le régime alimentaire peut aider à réduire l'inflammation liée à la santé mentale, selon les informations fournies dans le dialogue avec le Dr Guillaume Fond :

1. Adopter une alimentation de type méditerranéen

- Consommer majoritairement des aliments végétaux : fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes. Viser 20 fruits et légumes différents par semaine pour nourrir le microbiote avec des fibres variées.
- Réduire la consommation de viande, en particulier la viande transformée, à moins de 500g par semaine.
- Privilégier les aliments non transformés et limiter les produits ultra-transformés riches en sucres, graisses saturées, sel et additifs qui favorisent l'inflammation.

2. Prendre des compléments alimentaires anti-inflammatoires

- Oméga-3 DHA/EPA : essentiels pour la fluidité des membranes neuronales. Ils ont des propriétés anti-inflammatoires démontrées. À prendre sous forme de compléments, les apports alimentaires étant souvent insuffisants.
- Vitamine D : module le système immunitaire et l'inflammation en envoyant un message au corps de baisser l'inflammation. La supplémentation est recommandée.
- Zinc : oligo-élément qui stimule le système immunitaire et a un impact sur la régulation de l'inflammation.

3. Rééquilibrer ses apports au petit-déjeuner

- Éviter les aliments ultra-transformés riches en sucres qui déséquilibrent la glycémie, augmentent l'inflammation et la vulnérabilité à l'anxiété/dépression.
- Privilégier les protéines (œufs, skyr...) et les bonnes graisses insaturées (oléagineux) qui sont anti-inflammatoires.

4. Prendre soin de son microbiote intestinal

- L'inflammation de l'intestin est liée à l'inflammation du cerveau via l'axe intestin-cerveau. Un microbiote déséquilibré augmente l'inflammation.
- Consommer des fibres variées pour nourrir le microbiote et limiter les aliments délétères pour la muqueuse intestinale.

En résumé, le Dr Fond insiste sur l'importance d'une alimentation globale anti-inflammatoire, complétée de façon personnalisée par certains micronutriments aux propriétés anti-inflammatoires démontrées. Prendre soin de son microbiote intestinal fait aussi partie des leviers pour réduire l'inflammation liée à la santé mentale.