

Les grands consommateurs de poisson seraient moins à risque de dépression que les consommateurs de viande rouge et de volaille. Les acides éicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA) présents dans le poisson, seraient protecteurs à cet égard, grâce à leur action anti-inflammatoire dans les régions concernées du cerveau. Cependant une étude transversale récente a révélé que les végétariens étaient encore moins à risque de dépression que les consommateurs de viande, de volaille et même de poisson malgré un apport négligeable en EPA/DHA.

BL Beezhold et coll. ont entrepris de confirmer ces résultats dans un essai randomisé et contrôlé.

Trente-neuf personnes omnivores sans antécédent psychiatrique, ont été randomisées en 3 groupes :

- 1) le groupe contrôle (GC) devait continuer à consommer au moins une fois par jour de la viande ou de la volaille,
- 2) le groupe poisson (GP) devait consommer du poisson au moins 3 fois par semaine en évitant toute viande ou volaille,
- 3) le groupe végétarien (GV) devait éviter tout produit animal à part les produits laitiers.

L'humeur a été évaluée par deux tests validés, le DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*) et le POMS (*Profile of Mood States*) en début puis en fin d'étude (2 semaines).

Plus de 95 % des participants ont parfaitement observé leur régime (EPA/DHA fortement augmentés dans le GC, identiques dans le GP et inexistantes dans le GV en fin d'étude).

Les scores de l'humeur étaient inchangés dans le GC et le GP, par contre plusieurs scores, notamment ceux relevant de l'anxiété et de la détresse psychologique étaient significativement améliorés dans le GV en fin d'étude.

Selon les auteurs, la restriction de viande, de volaille et de poisson améliorerait l'humeur à court terme. Ces résultats seraient en partie dus au fait que seul le régime végétarien est dépourvu d'acide arachidonique, un acide gras dont l'action pro-inflammatoire provoquerait des changements dans le cerveau susceptible de perturber l'humeur des omnivores.

Aucune conclusion ne peut être tirée de cet essai, certes original, mais de faible niveau. Il justifie cependant la réalisation d'études plus puissantes et à plus long terme sur le sujet. En attendant, réduire sa consommation de viande, c'est probablement bon pour la santé et certainement bénéfique pour l'environnement !

Univadis - 22/5/12 - Dr Rodi Courie