



Dr Fond

Psychiatre et Docteur en biologie cellulaire et moléculaire, enseignant et chercheur

La Psychonutrition du trouble bipolaire

Ce que je retiens de la conférence du Dr Fond - Argos 2001 - Mai 2025



Voir la conférence



LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, UN LEVIER PARMIS D'AUTRES



Il ne faut jamais arrêter son traitement et l'ajout de compléments alimentaires doit absolument être discuté en amont avec son médecin ou pharmacien.



Le microbiote recouvre l'intestin.

Certaines personnes vivant avec un trouble bipolaire auraient une **ALTÉRATION DU MICROBIOTE AVEC MOINS DE DIVERSITÉ ET UNE AUGMENTATION DES SOUCHES PRO-INFLAMMATOIRE.**

Les données confirmées par plusieurs études



● OMÉGA 3

Les études montrent une efficacité des Oméga-3 pendant la dépression bipolaire

Par rapport à la population générale :

- Taux plus faible DHA et EPA
- niveau d'inflammation supérieur
- rapport Omega 3/Omega 6 plus déséquilibré

DHA : assure la fluidité de la membrane des neurones.

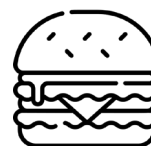
EPA : diminue l'inflammation et module le système immunitaire.

Poissons gras de plus en plus contaminés et moins riches en EPA et DHA.



● ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE

Réduction du risque de dépression (à nuancer pas de données spécifiques pour la dépression bipolaire)



● ALIMENTATION ULTRATRANSFORMÉE

Augmentation des troubles de santé mentale (anxiété, dépression)



Attention ! Toute modification de votre alimentation, de vos compléments ou de votre hygiène de vie doit être discutée avec un professionnel de santé qualifié.

Seulement quelques études, des données à confirmer !



VITAMINE D

Beaucoup de personnes, même sans pathologie, sont en insuffisance de vitamine D. Un déficit pourrait affaiblir l'expression de certains gènes, notamment ceux liés au système immunitaire.



PROBIOTIQUES

Pour l'instant, seules 5 études existent. Les probiotiques pourraient améliorer la neuroprotection, renforcer la barrière intestinale et réguler le système immunitaire.



COENZYME Q10 ET ALIMENTATION CÉTOGÈNE



Une hypothèse suggère que le trouble bipolaire pourrait être lié à une dérégulation du métabolisme énergétique. Un essai clinique mené sur la dépression bipolaire évoque que la Coenzyme Q10 pourrait jouer un rôle bénéfique sur ce plan. En lien avec cette même hypothèse, une seule étude (avec peu de participants) soumet l'idée que le régime cétogène pourrait avoir des effets modérés de neuroprotection, anti-inflammatoires et améliorer le métabolisme. Attention, ce régime n'est pas à adopter seul : nombreuses contre-indication et effets secondaires.

NIVEAU DE PREUVES

- BON
- MOYEN
- HYPOTHÈSE

N-ACÉTYLCYSTÉINE

Quelques études indiquent que la NAC pourrait avoir un effet positif sur la dépression bipolaire en cas d'inflammation de bas grade.

SOURCES

La psychonutrition du trouble bipolaire - Dr Fond - conférence Argos 2001 - Mai 2025

Clinical guidelines for treatment of psychiatric disorders with nutraceuticals and phytoceuticals

Revue scientifique : Nutrition and bipolar disorder : a systematic review - Nutr Neuroscience 2023

Comparative efficacy and tolerability of pharmacological interventions for acute bipolar depression in adults : a systematic review and network meta-analysis

Can probiotics reduce bipolar symptoms - Ahmed & Husain

CETTE INFOGRAPHIE EST UN SUPPORT D'ÉCHANGE AVEC VOTRE MÉDECIN. Elle ne remplace en aucun cas un suivi médical ni un traitement prescrit. Toute modification de votre alimentation, de vos compléments ou de votre hygiène de vie doit être discutée avec un professionnel de santé qualifié. Je m'appuie sur des sources scientifiques, mais je ne suis pas professionnelle de santé : seul votre médecin pourra vous conseiller personnellement.