

Publié le 30 mars 2012 à 17h34 | Mis à jour le 30 mars 2012 à 17h34

## Un lien entre la dépression et la malbouffe, selon une étude



Photos.com

La Presse Canadienne

Les gens qui consomment de la malbouffe sont 51% plus à risque de souffrir de dépression que ceux qui n'en mangent pas, affirme une nouvelle étude.

Les conclusions de l'étude réalisée par des chercheurs de l'université de Las Palmas de Gran Canaria, aux îles Canaries, et leurs collègues de l'université de Grenade sont publiées dans les pages de la revue Public Health Nutrition.

Pour les fins de cette étude, la malbouffe désigne des mets préparés commercialement - comme les beignes et les croissants - et des aliments comme la pizza, les hot-dogs et les hamburgers.

Plus la consommation de malbouffe était importante, plus le risque de souffrir de dépression était élevé, a expliqué un des auteurs de l'étude, Almudena Sanchez-Villegas.

De plus, l'étude a déterminé que les plus grands consommateurs de malbouffe étaient fréquemment célibataires et sédentaires, et que leur alimentation comprenait peu de fruits, de légumes, de noix, de poisson et d'huile d'olive.

Ce groupe était aussi caractérisé par le tabagisme et des semaines de travail de plus de 45 heures.

Un peu moins de 9000 personnes n'ayant jamais souffert de dépression ou n'ayant jamais pris d'antidépresseurs ont été analysées, en moyenne pendant six mois, pour les fins de cette étude. Environ 500 participants ont reçu un diagnostic de dépression ou ont dû commencer à prendre de la médication pendant cette période.

Une étude précédente, publiée en 2011, et qui s'appuyait sur plus de 12 000 participants, en était venue à des conclusions similaires.

La dépression touche plus de 121 millions de personnes dans le monde. Le lien avec l'alimentation est encore mal compris, mais des études attribuent un rôle préventif à la vitamine B, aux acides gras oméga 3 et à l'huile d'olive.

Partager

Recommander

203

2

publicité

MAISON CORBEIL  
PROMOTION  
PRINTEMPS 2012

CLIQUEZ ICI