**Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins**
**Fiche E1 – Hygiène de vie / Habitudes alimentaires**

# BIENFAITS DES SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES SUR LA SANTÉ MENTALE

**Plusieurs problèmes nutritionnels sont fréquents en santé mentale. La maladie mentale à elle seule fait en sorte que les individus présentent des pathologies augmentant le risque de problèmes nutritionnels. Pour ces raisons, il est suggéré d'adopter de saines habitudes alimentaires afin de prévenir ou de stabiliser certains de ces problèmes :**

Troubles digestifs, constipation, diarrhée, végétarisme +/- restrictif, refus de s'alimenter, jeûne, obsession/compulsion, cachexie/dénutrition, alimentation déficiente, comportements alimentaires à risque (gloutonnerie, consommation très élevée de café/caféine et de liquides tels que les boissons gazeuses, le jus et l'eau), pseudo-allergies alimentaires, aversions alimentaires multiples, habitudes alimentaires chaotiques et irrégulières (un seul gros repas par jour ou grignotage continuel, consommation d'aliments la nuit, etc.).

## Les bienfaits des saines habitudes alimentaires sur la santé mentale

### Contribuent à produire des résultats positifs sur la santé physique.

- ❑ Éviter tous les risques d'une dénutrition ou d'une mauvaise alimentation sur le corps.

### Contribuent à préserver la structure et la fonction des neurones et du cerveau.

- ❑ Un épisode aigu en santé mentale peut affecter le fonctionnement du cerveau qui est à la recherche de certains nutriments.
- ❑ Une bonne alimentation permet d'éviter une aggravation de l'état mental et d'éviter un déséquilibre lié à de mauvaises habitudes alimentaires.

### Contribuent à une meilleure autogestion des symptômes négatifs de la maladie mentale.

- ❑ Fournir davantage d'énergie pour le corps, contribuant à contrer la fatigue et la perte d'énergie.
- ❑ Stimuler l'appétit lorsque la personne a une perte d'appétit ou éviter une surconsommation d'aliments pouvant engendrer d'autres problèmes de santé.
- ❑ Améliorer la concentration, l'attention et les capacités d'apprentissage.

## Contribuent à contrer certains effets secondaires associés à la prise de médication.

- ❑ Les saines habitudes alimentaires peuvent atténuer les risques associés à certains effets secondaires de la médication. Certains effets secondaires de la médication peuvent occasionner une perte ou un gain de poids, en raison des perturbations métaboliques, de modification au niveau de l'intérêt pour la nourriture et de l'appétit. Ils peuvent aussi occasionner le syndrome métabolique qui augmente les risques de développer le diabète de type 2, des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.
- ❑ La prise de médication peut amener des effets indésirables comme un effet sédatif et somnolent amenant une sédentarité.
- ❑ La limitation de la prise de poids reliée aux effets secondaires d'une prise de médication, grâce à de saines habitudes alimentaires, aide les gens à avoir une meilleure perception de leur image corporelle.

## Contribuent à l'adoption de comportements positifs favorisants le bien-être et le rétablissement.

- ❑ Instaurer de saines habitudes de vie en mangeant à des heures régulières, par exemple. Ceci peut être facilitant afin d'établir une routine quotidienne lorsque celle-ci est irrégulière.
- ❑ Susciter du plaisir à se préparer à manger en stimulant l'intérêt à cuisiner des plats savoureux.
- ❑ Manger un bon repas en bonne compagnie peut contribuer à éviter le retrait social.

## Références bibliographiques


Davison, K.M., Ng, E, Chandrasekera, U., Seely, C., Cairns, J., Mailhot-hall, L., Sengmuller, E., Jaques, M., Palmer, J. et Grant-Moore, J. pour Les diététistes du Canada (2012). *Promouvoir la santé mentale par la saine alimentation et soins en nutrition* : sommaire. Toronto, Canada : Les diététistes du Canada.

Dufresne, K., et Simard, A. (2010). Les défis de la nutrition en santé mental, *Nutrition*, *Sciences en évolution*, 7(3), 7-9.



Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre