

Compléments d'acides gras oméga-3, un traitement de soutien des affections psychiatriques

Les compléments d'acides gras oméga-3 (EPA/DHA) apportent une contribution précieuse au traitement classique de l'épuisement professionnel, du SFC, des troubles de l'humeur, de la dépression et des TDAH. En effet, ces syndromes sont notamment causés par un dysfonctionnement du flux cérébral au niveau des synapses. Les personnes touchées ne sont pas capables de traiter de manière optimale les signaux émanant du monde extérieur (famille, travail) et se sentent plus rapidement fatiguées, incomprises, épuisées et apathiques. Les acides gras hautement insaturés (AGHI) comme les oméga-3 optimisent le fonctionnement des flux cérébraux dans l'ensemble du cerveau – et notamment au niveau des synapses – et améliorent donc la qualité de vie du patient dans les trois mois. Des scientifiques témoignent!

Troubles du comportement et de l'apprentissage

La recherche montre que les déséquilibres ou les carences en certains acides gras hautement insaturés (AGHI) peuvent jouer un rôle dans certains troubles du comportement et de l'apprentissage, dont les TDAH, la dyslexie, la dyspraxie et les troubles du spectre autistique. Il est impératif d'assurer un apport quotidien suffisant en acides gras oméga-3 et oméga-6 pour garantir un développement et un fonctionnement cérébraux normaux. Malheureusement, ces acides gras sont absents du modèle alimentaire occidental. On a en outre constaté, chez certains individus, un besoin accru d'AGHI en raison:

- de difficultés de conversion des acides gras essentiels (AGE) simples en AGHI plus complexes, à savoir l'ADGL (acide dihomogamma-linolénique) et l'AA (acide arachidonique), c'est-à-dire les acides gras oméga-6 et les acides gras oméga-3 EPA (acide eicosapenténoïque) et DHA (acide docosahexénoïque). Un trouble du métabolisme du glucose peut être à l'origine de ce problème;
- d'une décomposition et d'une élimination anormalement rapides de ces AGHI;
- de difficultés liées au recyclage, au transport et à l'absorption de ces AGHI au niveau des membranes cellulaires.

Dr Alex Richardson (Senior Research Fellow, Mansfield College et University Lab. of Physiology, Oxford): "Grâce à des études contrôlées, nous disposons de premières indications qui permettent de supposer que des compléments d'AGHI seraient utiles dans le traitement des TDAH et de la dyslexie. Les compléments d'acides gras oméga-3 (essentiellement l'EPA et non le DHA) s'avèrent plus avantageux que les compléments d'acides gras oméga-6 (bien que ces deux types jouent un rôle important pour le fonctionnement optimal du cerveau). Pour les recherches sur les TDAH, la dyslexie et

les affections associées, la dose standard d'acides gras oméga-3 devrait idéalement fournir approximativement 500mg d'EPA chaque jour*. Les troubles du comportement et de l'apprentissage peuvent toutefois résulter de causes diverses. C'est la raison pour laquelle il ne faut pas espérer que les compléments soient efficaces dans tous les cas."

Le Dr Alex Richardson propose dans le **tableau 1** une liste d'un certain nombre d'indicateurs et de plaintes qui, d'après des études scientifiques, disparaissent dans 40% des cas suite à l'administration de compléments d'oméga-3.

Dépression, fibromyalgie et schizophrénie

En 1996, le professeur Michael Maes (neuropsychiatre belge, professeur de psychiatrie à l'Université de Maastricht et à la Vanderbilt-University de Nashville, Tennessee) a été le premier expert au monde à apporter des preuves scientifiques indiquant que plus de la moitié des personnes dépressives souffraient d'une carence en acides gras essentiels oméga-3.

Professeur Michael Maes: "Contrairement à la plupart des psychiatres, j'attache une plus grande importance à l'identification de la cause des affections qu'à l'établissement du diagnostic. Je recherche les problèmes biochimiques ou immunologiques susceptibles d'être à l'origine de la maladie. Il est intéressant de noter que plus de la moitié des personnes dépressives présentent une carence en acides gras essentiels, plus précisément en EPA. Notre corps n'est pas capable de fabriquer de l'EPA et du DHA. Il est donc obligé de puiser ces substances dans une alimentation riche en acides gras oméga-3, mais l'alimentation occidentale en contient très peu.

Une grande partie de notre cerveau est constituée de graisses, principalement d'oméga-3. Les acides gras

Tableau 1: Indicateurs possibles d'une réaction positive aux compléments d'oméga-3.

Signes physiques de carence en acides gras (soif excessive, miction fréquente, peau rêche ou sèche, en particulier lorsqu'elle est rugueuse d'aspect ou au toucher, cheveux secs, ternes et sans vie, pellicules, ongles mous et cassants).

Tendance aux allergies (eczéma, asthme, rhume des foins, etc.).

Symptômes visuels (mauvaise vision nocturne, sensibilité aux lumières vives, troubles visuels lors de la lecture: impression de voir les lettres et les mots bouger, trembler ou se troubler sur la page).

Problèmes d'attention (distraction, faible capacité de concentration et difficultés de mémorisation à court terme).

Sensibilité émotionnelle (en particulier tendances dépressives, changements d'humeur excessifs, angoisse immodérée).

Problèmes de sommeil (en particulier difficultés à s'endormir le soir et à se réveiller le matin).

essentiels sont également les composantes les plus importantes des membranes (ou parois) cellulaires. Les parois cellulaires sont constituées de graisses, à savoir le cholestérol et les acides gras oméga-3 et oméga-6. Il est essentiel que l'équilibre entre ces trois acides gras soit respecté afin de maintenir la souplesse des parois cellulaires. Ces graisses contiennent notamment des récepteurs de sérotonine et de dopamine. Lorsque la composition des parois cellulaires est perturbée – c'est généralement le cas lorsque l'on constate une carence en oméga-3 – le nombre de récepteurs est modifié ou leur fonctionnement est incomplet.

Si les carences en AGPI (acides gras polyinsaturés) ne représentent qu'un facteur parmi d'autres, elles jouent un rôle très important dans l'apparition de certaines maladies typiques de nos sociétés occidentales. Le nombre d'individus atteints de dépression, de TDAH, d'épuisement professionnel, de syndrome de fatigue chronique et d'autres troubles psychiatriques ne cesse d'augmenter et continuera à progresser dans le futur.

Il convient néanmoins de faire preuve de circonspection lors de l'administration de compléments alimentaires, car de nombreux produits contiennent des impuretés et des doses d'EPA insuffisantes.

MorEPA de la firme Minami Nutrition offre notamment des garanties satisfaisantes au niveau du degré de pureté et des concentrations d'EPA. Ces produits sont disponibles en pharmacie. Les patients devront de préférence bénéficier de l'accompagnement d'un médecin."

Les patients qui prennent des anticoagulants et des quantités importantes d'analgésiques ou qui présentent une carence en vitamine K peuvent rencontrer des problèmes en cas de combinaison de ces produits avec des doses très élevées de compléments d'oméga-3 (plus de 20g/jour). L'oméga-3 n'est pas un médicament mais a pour caractéristique de combattre la coagulation. L'utilisation excessive d'anticoagulants, d'antalgiques et de compléments d'oméga-3 pourrait provoquer des hémorragies internes. Aucun problème n'a été constaté avec des doses de compléments d'oméga-3 limitées à 10g par jour.

* MorEPA, Minami Nutrition, Belgium. www.mor-EPA.com. Bien que cette entreprise nous ait fourni gratuitement des produits et des placebos pour nos recherches, elle n'intervient nullement dans le financement et n'exerce aucune influence sur la recherche proprement dite. (Notre recherche bénéficie actuellement du soutien du Mansfield College, de l'Université d'Oxford et du Dyslexia Research Trust.) Ni le Trust, ni l'Université, ni les chercheurs impliqués ne retirent un bénéfice des ventes de ces produits ou de tout autre produit commercialisé.