

Alimentation et santé mentale



Présentation réalisée par François Desseilles – collaborateur scientifique
Sur base de recherches de François Desseilles, Gladys Mikolajczak, Martin Desseilles

Introduction > Presse et actualité

- USA: Frankenfish – autorisation d'un saumon transgénique
- Banque Mondiale: prix alimentaires => "malbouffe" et obésité chez les plus pauvres
- Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) : rapport sur les perturbateurs hormonaux
- UFC-Que choisir: "junk-food" s'installe dans les écoles secondaires
- Chine: « indigestion de scandales alimentaires »: plats à base de rats, renards et produits chimiques estampillés bœuf et mouton

Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826), Physiologie du goût, « Aphorismes... ».

- « Les animaux se repaissent; l'homme mange ; l'homme d'esprit seul sait manger. »
- « Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es. »

Approche

- Mise en lumière de manière
 - Bio
 - Psycho
 - Sociale
- liens entre
 - la santé mentale => suicide
 - l'alimentation.



I. Rôle social de l'alimentation

acte alimentaire = intégrateur et régulateur social
(Durkheim)

- alimentation = autodestruction
=> « suicide alimentaire »
- déstructuration des repas + aliments aliénants
= contribution à la déstructuration des « modèles alimentaires »

II. Psychopathologie & paramètres biologiques

1. importance de l'alimentation en
psychopathologie

- 2.
- liens entre
 - les paramètres biologiques, reflets de l'alimentation
 - et
 - le risque de suicide
 - Substances et aliments => interaction <= suicide
Protection ou vulnérabilité augmentée

III. Conclusion

- Valeur de l'approche biopsychosociale
- pistes de recherche
- pistes d'intervention

I. Rôle social de l'alimentation

- alimentation => besoins physiologiques immédiats
 - nourriture =
 - vie relationnelle
 - vie sociale
 - vie économique
- ex. : pain dans la société Bosa
- => besoin physiologique fondamental
=> inscription dans un tissu relationnel, social, culturel et économique

I. > Cas du suicide

alimentation ∞ processus suicidaire

=> cause

=> conséquence

1° alimentation

insuffisante / excessive / inadaptée

=> mort

2° acte alimentaire => reflet

/=> rupture de lien social

/=> processus antérieur qui conduit au suicide

- **Liens entre alimentation, rôle social et suicide**

I.1. typologie du suicide établie par Durkheim

⇒ liens qui unissent société, alimentation et suicide

I.2. alimentation dans sa fonction d'intégration et de régulation sociale

I.3. analyse des théories psychanalytiques sur le suicide

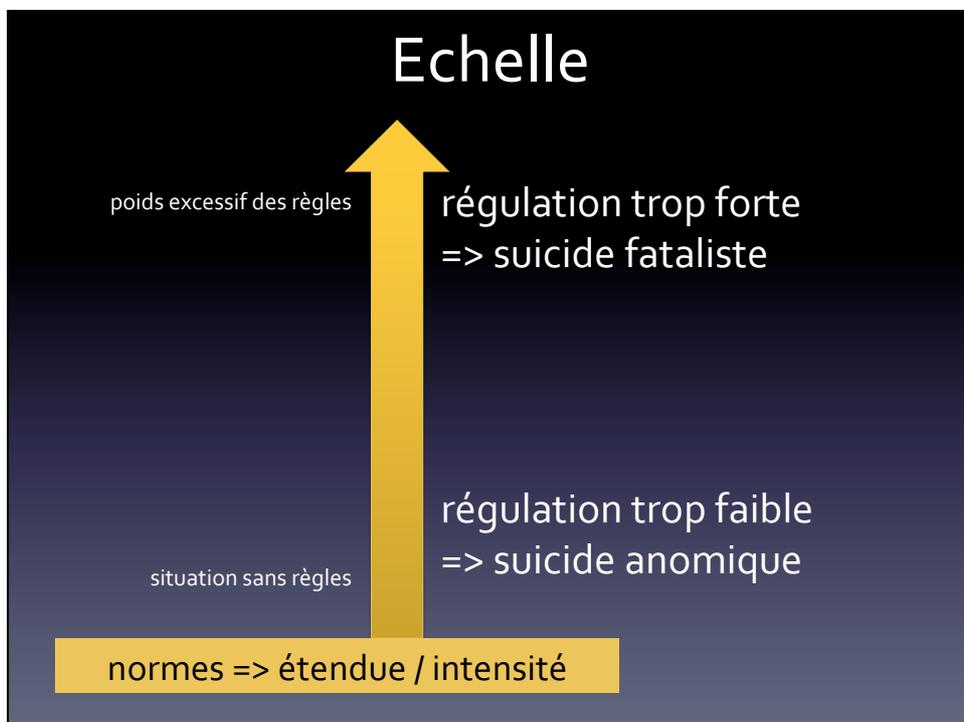
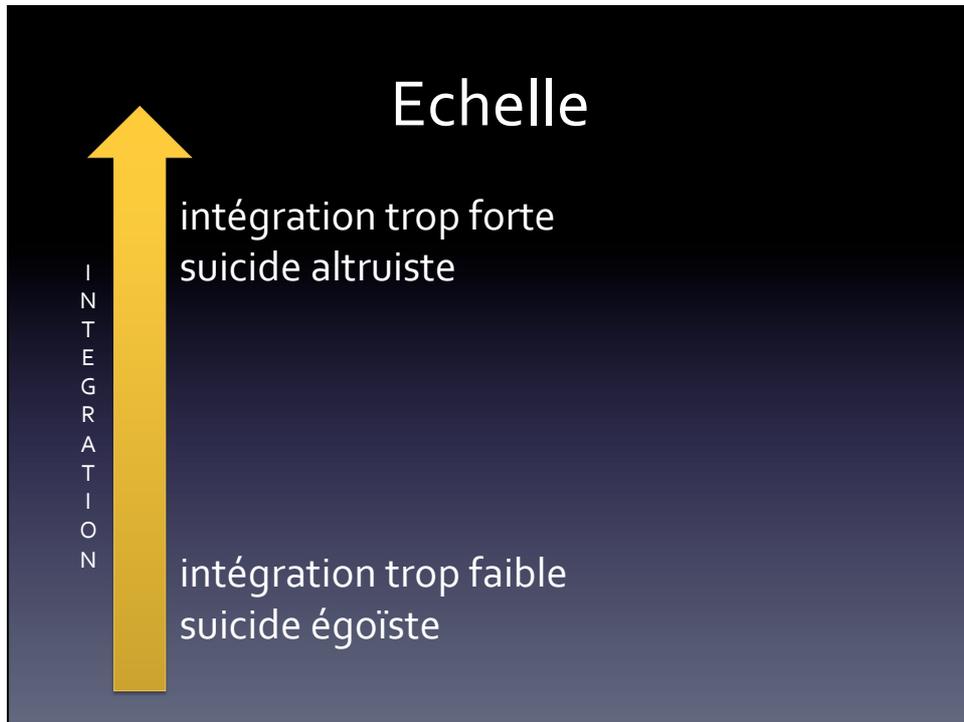
I.4. impact des modèles alimentaires

I. 1. Les quatre types de suicide de Durkheim

- Émile Durkheim, *Le Suicide*, 1897,
- 4 types de suicides = 4 catégories
- suicide égoïste
- suicide altruiste
- suicide anémique
- suicide fataliste



- équilibre/déséquilibre d'une société => confrontation de 2 couples antagonistes
- degré d'intégration de l'individu dans la société
=> égoïsme / altruisme
- réglementation des désirs des individus
=> anomie / fatalisme
- deux ensembles => intégration et régulation
- concepts de valeurs et de normes



suicide égoïste

affaiblissement du groupe social => homme « seul »
désintégration sociale =>
fins individuelles, égoïstes > fins communes

suicide altruiste

individu « confondu » totalement avec un groupe trop fortement
intégré
perte d'identité

suicide anémique

société dont la structuration n'est ni insuffisante, ni exagérée
=> il n'y a plus d'intégration du tout
« anomie » = disparition des normes morales et sociales qui règlent
les désirs humains, illimités par nature.

suicide fataliste

excès de réglementation
despotisme matériel ou moral

Recul critique



- société disparue
- manque
- outil d'interprétation insuffisant

1.2. alimentation dans sa fonction d'intégration et de régulation sociale

L'aliment => acte alimentaire
= intégrateur et régulateur social

- alimentation = secteur normé
- échelle de
 - l'intégration
 - la régulation

Acte alimentaire

- protocoles imposés par la société
- acte vital
- représentations symboliques
- connaissances nutritionnelles
- acte de désir

Incidence du repas sur le lien social

- liens entre les mangeurs
- réglementation des modalités

- manque d'attache sociale et de participation à des réseaux sociaux
⇒ symptômes de dépression
⇒ diminution de prise alimentaire
⇒ suicide
- adolescents obèses
⇒ moins d'amis
⇒ moins bien intégrés socialement
- réseau social => habitudes alimentaires => réseau social
==> dépression => risque suicidaire plus élevé
- bien-être mental des enfants ∞ sécurité alimentaire.

I. 3. L'alimentation comme autodestruction ?

- excès alimentaire /=> autodestruction
- idée d'autodestruction
- Freud
deux groupes de forces antagonistes /=> pulsions
- forces de survie cèdent /=> suicide
 - partiel et inconscient
 - complet

Menninger

4 grandes catégories de comportements => balance penche du côté de la mort

- suicides rationnels
- suicides à longue échéance
- certains accidents
- certaines maladies

- mourir, tuer et être tué
- tendance à s'endommager soi-même

- « pas assez »
- « trop »
- « toxique »

- lien alimentation et plaisir
- manger plus que ce qui est nécessaire

- ex. pratiques monastiques et ascétiques

« D'autres nomment ce vice la gourmandise, on ne pêche pas par gourmandise en aimant le plaisir donné par la nourriture, lequel plaisir est un don de Dieu, mais en absorbant des quantités trop importantes de nourriture par rapport à ce dont nous avons besoin pour refaire nos forces et calmer notre faim.

saint Jean Cassien (Institutions Cénobitiques / Conférences)

- épidémie d'obésité
- méfaits de certains aliments
⇒ suicide ?
⇒ légiférer ?
- Distinguer suicide lent du suicide rapide
- Décision volontaire
- « plus de plaisir »
- lat. *obesus*
- dynamique d'autodestruction
-
- Illustration: « La grande bouffe »
acte de suicide collectif par la nourriture

I.4. Modèle alimentaire et dérégulation

- « modèle alimentaire » = « système alimentaire »
= ensemble de ces règles, qui résulte de l'organisation sociale, des conceptions relatives au plaisir alimentaire et à la santé » (Poulain, 2002).
- espace culturel / société / durée
- manières de manger / santé publique / => santé mentale.

Déstructuration du repas

- Oralité
- grand picorage
- bon % sain
- plaisir % besoins

- sagesse du corps
- crise de la culture

- « désagrégation ou la déstructuration des systèmes normatifs et des contrôles sociaux qui régissaient les pratiques et les représentations alimentaires (au sens traditionnellement étymologique : les gastro-nomies) » (Fischler, 1979).

- crise multidimensionnelle du système alimentaire et notamment ses aspects biologiques et psychologiques
-
- régime alimentaire => décision individuelle
- « les aliments que nous incorporons nous incorporent à leur tour au monde, nous situent dans l'univers »
- identité

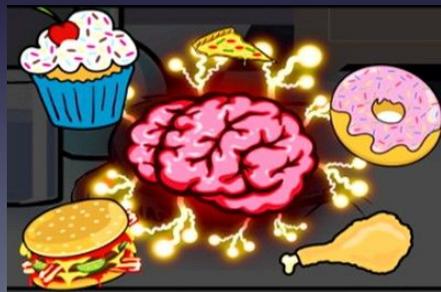
- notion cardinale de la sociologie durkheimienne: l'anomie.
- « l'individu-mangeur se trouve livré à lui-même » (Fischler, 1979)

- Passage : gastro-nomie => gastro-anomie

- pressions
- nouvelles *gastro-nomies* / nouveaux cadres
- régime

Les aliments aliénants mais rassurants

- choix
- association de certains aliments à la détresse voire à la dépression
- sucres et/ou graisses
- intensité du besoin maladif (*craving*) et humeur



- **aliments ultra-transformés** (e.a. aliments sucrés et gras)
transformation industrielle =
aliments non transformés ou peu transformés + ingrédients transformés de l'IAC
 - **aliments non transformés ou peu transformés**
 - **ingrédients transformés de l'industrie alimentaire et culinaire (IAC)**

 - **produits**
Durables
Accessibles
Pratiques
Attrayants
Prêts-à-manger ou prêts-à-réchauffer

 - certains aliments
- périodes
- facilité
de consommation
- => produits hyper-palatables et attrayants

- « perte de contrôle » / individualisme
 - « plaisir solitaire de masse ».
 - « maladies non transmissibles ».
maladies mentales, not. dépression
=> suicide, épiphénomène de la dépression,
lien indirect entre l'alimentation et le suicide
 - degré d'institutionnalisation
 - mode d'alimentation fractionné
 - État => rôle de régulateur
 - mission éducative
 - « ère de la prescription alimentaire de masse »
- ==> choix
- contrebalancer en aiguillant
 - ex.: sucre

- régulation du phénomène d'addiction
- différences entre les substances addictives et la nourriture
- effets analogues d'un point de vue neuronal ou comportemental
- approche diététique personnalisée
=> besoins émotionnels personnels
=> sensibilité héréditaire

- obèse = celui qui mange plus que sa part (Fischler, 1979)
- égoïsme
- perte de self-control
- stigmatisation => comportements suicidaires
- phénomène de tolérance => aliments en quantité plus grande => plaisir

II.1. Place de l'alimentation en psychopathologie

- troubles du comportement alimentaire
- troubles de l'humeur
- troubles psychotiques
- <=> suicide

- aliment = stimulus visuel, gustatif, kinesthésique et auditif porteur
- sens biologique important => satisfaction de la faim

- troubles du comportement alimentaire
- Végétarisme (adolescents / adultes)

- dépression / restriction de la prise alimentaire.
- psychoses délirantes chroniques > psychose hallucinatoire chronique => comportements alimentaires perturbés

II.2. Paramètres biologiques qui reflètent l'alimentation et le risque de suicide

- paramètres biologiques ∞ acte suicidaire
- Tentative de suicide \leq taux plus faibles
 - Cholestérol
 - Leptine
 - orexine,
- Tentative de suicide \leq taux plus élevés
 - ghréline

Aliments qui protègent ou favorisent le processus suicidaire

- Médicaments =?= substances digestibles => aliments
- lithium
 - *Médicament*
 - *Présence dans aliments*
 - niveaux infra thérapeutiques



- aliments ou aliments fonctionnels
- médicaments => « non naturels » => plus stricte et plus surveillée % utilisation d'aliments

Quel modèle ? Quelles conséquences ?

- Charles de Montesquieu (1689-1755), *L'Esprit des lois*, XXIII, xxix.
« (...) l'État (...) doit à tous les citoyens une subsistance assurée, la nourriture, un vêtement convenable, et un genre de vie qui ne soit point contraire à sa santé. »
- Anthelme Brillat-Savarin, *Physiologie du goût*, 18, t. I, p. 68-70.
« La gastronomie est la connaissance raisonnée de tout ce qui a rapport à l'homme, en tant qu'il se nourrit. ***Son but est de veiller à la conservation des hommes, au moyen de la meilleure nourriture possible*** (...) Le sujet matériel de la gastronomie est tout ce qui peut être mangé; son but direct, la conservation des individus, et ses moyens d'exécution, la culture qui produit, le commerce qui échange, l'industrie qui prépare, et l'expérience qui invente les moyens de tout disposer pour le meilleur usage. »

Modèle et pistes

- modèle opérationnel qui fait interagir ces trois pôles
- sociologique
- psychologique
- biologique
- **Approche biopsychosociale du rôle de l'alimentation en santé mentale**
 - facteurs biologiques (« la nature »)
 - facteurs psychosociaux (« la culture »)
 - approche interactionniste = presque toujours la meilleure explication aux phénomènes observés
- 3 pistes de recherche ou d'intervention en santé mentale

#1

- hypothèse => agir sur le psychisme des gens,
- // enrichissement en vitamines et minéraux des céréales, du lait
- questions d'ordre éthique et philosophique

#2

- éducation ≈ culture
- rythmes des prises alimentaires
- aspects individuels ou sociaux

#3

- État => + régulateur
- Normes => agro-industrie % santé mentale
- // Mise sur marché des nouveaux médicaments

Conclusion

- base
- liens entre la santé mentale et l'alimentation
- indispensable évaluation systématique et globale :
 - des interactions sociales
 - des mécanismes psychiques
 - des marqueurs biologiques

Q/R

- Questions
- Réponses
- Réactions
- Remarques
- Suggestions



Merci pour votre attention !

Francois.Desseilles@unamur.be