

Dépression et stress oxydatif

De nombreuses conséquences psychosomatiques de la dépression ont été répertoriées depuis de nombreuses années, mais on ne savait pas réellement par quel biais cela se produisait.

Une équipe internationale rassemblée par une psychiatre de l'Université de Grenade Sara Jiménez Fernández, a rassemblé 29 études, incluant en tout 3.961 personnes, dans le cadre d'une méta-analyse publiée dans la revue « Journal of Clinical Psychiatry¹ ».

Il a ainsi pu être établi que la dépression entraîne une diminution du taux d'antioxydants (tels que l'acide urique, le zinc et l'enzyme superoxyde dismutase (SOD) et parallèlement une augmentation du taux des pro-oxydants (spécialement le malondialdehyde).

Depuis l'apparition de l'oxygène dans l'atmosphère terrestre, il a fallu que les organismes vivants se protègent de cette molécule extrêmement réactive : elle n'oxyde pas seulement le fer, mais la plupart des molécules organiques, transformant par exemple une liaison C-H en C-O-H. L'oxydation de l'organisme est un co-facteur de l'accumulation des plaques d'athérome qui bouchent nos artères ou nos veines et entraînent la plupart des maladies cardio-vasculaires. Elle est aussi impliquée dans les maladies cancéreuses, certaines maladies neurodégénératives ainsi que globalement dans le vieillissement cellulaire.

Pour faire face à cette difficulté majeure, la vie a synthétisé de nombreuses molécules antioxydantes, dont la SOD, la catalase, le glutathion, ...

Les antioxydants se trouvent aussi de façon abondante dans une alimentation riche en fruits et légumes (vitamines C, E, Sélénium et Zinc notamment).

Ainsi, cette étude semble expliquer pourquoi la dépression, par le biais d'importantes altérations du stress oxydatif, peut être considérée une maladie systémique qui risque d'affecter tout l'organisme. Cela pourrait expliquer l'association significative entre la dépression, les maladies cardiovasculaires et le cancer, et aussi pourquoi les personnes souffrant de dépression ont une mortalité plus précoce.

Les chercheurs ont pu vérifier qu'après un traitement antidépresseur, les niveaux de stress oxydatif se réduisent et retrouvent le niveau des individus sains².

A la lecture de cette étude, il apparaît nécessaire de suggérer aux personnes présentant un épisode dépressif d'augmenter significativement leur apport d'antioxydants, par l'apport de fruits et légumes plutôt crus et même germés, et si cela ne peut être obtenu facilement, par la prise d'un complexe antioxydant qu'il est possible d'acheter en boutique bio ou en pharmacie.

Sans oublier le conseil habituel de consommer des huiles riches en oméga 3, qui seront d'ailleurs d'autant plus efficaces qu'elles ne risquent pas d'être oxydées si on les associe aux molécules précédemment décrites.

¹ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26579881>

² NDLR : IL y a fort à parier que les résultats seraient les mêmes après une guérison spontanée ou obtenue par d'autres moyens comme une psychothérapie ou de l'activité physique.