



## Safran et dépression

### Etude

*Ahmadpanah M et al., Crocus sativus L. (saffron) versus sertraline on symptoms of depression among older people with major depressive disorders. A double blind randomized intervention study. Psychiatry Res 2019 Dec ; 282 : 112613.*

### Résumé

**Chez des personnes âgées, le safran montre des effets bénéfiques sur la dépression.**

Le safran, extrait du *Crocus sativus*, épice largement utilisée, est reconnu pour avoir des propriétés antioxydantes dues à la présence de tout un éventail de molécules qui possèdent de nombreuses similitudes avec les caroténoïdes.

Les Egyptiens, les Perses, les Grecs et les Romains de l'Antiquité l'utilisaient notamment pour ses vertus médicinales. Le safran était ainsi employé pour stimuler les règles, soulager les douleurs spasmodiques ou les symptômes de la dépression. Des études cliniques ont montré l'efficacité du safran dans le traitement de dépressions ou d'anxiétés légères à modérées chez de jeunes adultes ou des personnes d'âge moyen.

Une étude randomisée et en double aveugle est réalisée dans l'objectif de comparer l'effet du safran à celui de la sertraline, un inhibiteur de la recapture de la sérotonine, sur un échantillon de personnes âgées.

Cinquante personnes, âgées en moyenne de 65 ans, et souffrant de dépression majeure sont enrôlées dans cette étude. Elles reçoivent quotidiennement pendant six semaines 60 mg de safran ou 100 mg de sertraline. L'échelle des symptômes dépressifs de Hamilton est utilisée pour évaluer le degré de dépression des patients. Cette évaluation a eu lieu au début de l'étude puis après 2, 4 et 6 semaines de traitement.

Les résultats montrent une baisse progressive des symptômes de dépression dans les deux groupes. Ils montrent donc une égale efficacité des deux traitements. Le safran pourrait donc représenter une alternative intéressante pour soulager les symptômes dépressifs des personnes âgées souvent plus réfractaires à la prise de médicaments de synthèse.