



Curcumine, huile poisson, bien-être mental

Etude

Kuszevski JC et al., An exploratory analysis of changes in mental wellbeing following curcumin and fish oil supplementation in middle-aged and older adults. Nutrients 2020, 12, 2902.

Résumé

Une supplémentation régulière en curcumine ou en huile de poisson améliore certains aspects du bien-être mental.

Environ 10 à 20 % des personnes âgées de plus de 60 ans sont affectées par des épisodes majeurs de dépression qui sont souvent sous-diagnostiqués.

La curcumine, principal polyphénol présent dans la racine de curcuma et le plus actif, a montré des effets bénéfiques chez des personnes souffrant de dépression. Il a également amélioré l'humeur de personnes âgées non dépressives.

D'autre part, un grand nombre de données épidémiologiques et observationnelles montrent une association inverse entre la consommation de poisson et la prévalence de la dépression. Les adultes dépressifs ont également de plus faibles concentrations d'acides gras oméga-3 dans leurs tissus adipeux et le sang.

Cent-cinquante-deux personnes âgées de 50 à 80 ans, obèses ou en surpoids, sans symptômes dépressifs, ont participé à une étude randomisée, en double aveugle et contrôlée contre placebo qui a évalué les effets d'une supplémentation en curcumine, en huile de poisson ou de l'association des deux sur leur bien-être mental.

Pendant seize semaines, les participants ont reçu quotidiennement 160 mg de curcumine, de l'huile de poisson (2000 mg de DHA + 400 mg d'EPA), la combinaison des deux ou un placebo.

Les résultats viennent renforcer les preuves de l'effet bénéfique de la curcumine sur l'humeur. Ils montrent également que, chez des sujets âgés ou d'âge moyen, obèses ou en surpoids sans signe clinique de dépression, elle réduit les troubles subjectifs de la mémoire. Par contre, sa combinaison à l'huile de poisson n'apporte pas d'effet bénéfique supplémentaire sur le bien-être mental. Les effets d'une supplémentation en huile de poisson seule sur le bien-être mental dépendent de la présence ou non de l'ApoE4 chez les participants. Elle a amélioré le bien-être mental des personnes qui n'en étaient pas porteuses et n'a aucun effet chez les porteuses. L'analyse d'un sous-groupe de participants non porteurs de l'ApoE4 révèle que l'huile de poisson a amélioré la vigueur et diminué les troubles de l'humeur.