Catégorie Équilibre émotionnel

Troubles de l’humeur chez l’adolescent

Publié le 07/05/2019
|
2 minutes de lecture
|
Ecrit par Emmanuel Barrat
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

L’adolescence : une période propice au stress et à l’anxiété

L’adolescence est généralement un passage compliqué où l’on fait face à des décisions parfois difficiles à prendre. Les **troubles de l’humeur chez l’adolescent** sont alors fréquents. Le choix de l’orientation est, par exemple, un facteur de stress important. Il s’agit d’une réaction normale de défense de notre corps face à des situations perçues comme dangereuses. L**orsque le stress devient chronique, de l’anxiété peut apparaître** : les jeunes sont envahis par des peurs et ont tendance à imaginer des difficultés là où elles n’ont pas raison d’être. Cette tension permanente peut avoir un impact au quotidien et, à long terme, engendrer des symptômes dépressifs.

Comment repérer les troubles de l’humeur ?

Les troubles de l’humeur de l’adolescent sont très proches de ceux de l’adulte. Les principaux symptômes sont un manque d’enthousiasme, une irritabilité, ou encore une diminution de l’intérêt et du plaisir. Chez les adolescents, l’ennui ou l’agressivité peuvent être des moyens d’expression de ce mal-être et constituent des signaux d’alerte.

Pour aider au mieux votre adolescent à gérer cette situation déstabilisante, des produits naturels peuvent l’accompagner dans un mieux-être.

L’alimentation : une des clés de prévention pour les troubles de l’humeur chez l’adolescent

Notre régime alimentaire exerce une influence sur **l’humeur et le bien-être mental**. Par exemple, il a été prouvé que des personnes suivant un régime **méditerranéen** riche en fruits, légumes, poissons et huile d’olive se sentaient plus heureux[1] y compris chez les adolescents. De nombreux nutriments comme les oméga-3, le magnésium ou les fibres ont un rôle bénéfique sur la prévention des troubles de l’humeur.

La composition de notre flore intestinale, appelée **microbiote**, est aussi un élément à prendre en compte. Un déséquilibre du microbiote peut être associé à un sentiment dépressif [2]. En effet, des informations provenant du microbiote sont captées par les nombreux neurones tapissant le tube digestif et parviennent ainsi jusqu’à la moelle épinière et au cerveau. L’expression « l’intestin : deuxième cerveau » fait effectivement référence à la très grande richesse en neurones du tube digestif et qui constitue le Système Nerveux Entérique avec plus de 100 millions de neurones ! Pour maintenir une flore en bonne santé, nous vous conseillons les probiotiques et les oméga 3. Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui vont permettre de maintenir et renforcer la flore intestinale. Ils se trouvent dans les produits laitiers fermentés, le miso, et les légumes fermentés, comme la choucroute. Les oméga-3, quant à eux, possèdent des propriétés qui agiraient sur nos bactéries intestinales en augmentant la quantité de **bactéries bénéfiques pour l’organisme**[3]. Vous trouverez principalement des oméga-3 dans les poissons gras comme le saumon ou le maquereau ou dans certaines huiles végétales comme l’huile de colza ou de noix.

Le **curcuma** contient des curcuminoïdes, capables d’apaiser les phénomènes inflammatoires. Ils ont ainsi un effet protecteur pour les micro-organismes du tube digestif permettant de préserver la diversité du microbiote[4].

Les folates, aussi appelés **vitamine B9**, sont nécessaires à la production de **neurotransmetteurs**[5] comme la dopamine, la sérotonine et la noradrénaline. Consommer des aliments riches en vitamine B9 peut contribuer à limiter les périodes de déprime ressenties par un adolescent.

La micronutrition par les compléments alimentaires : un soutien efficace

Des actifs apportés par certains **compléments alimentaires** permettent de soutenir l’amélioration des **troubles de l’humeur chez l’adolescent.**

Il est reconnu que dans les aliments sources **de magnésium,** ce dernier peut contribuer à une fonction psychologique normale[6]. Il joue un rôle dans la synthèse d’enzymes, d’hormones, et de neurotransmetteurs impliqués dans la régulation de l’humeur. Privilégiez les produits naturels qui associent **magnésium** et vitamine B6. Cette synergie a des effets bénéfiques sur le tress et l'anxiété[2].

La **L-tyrosine** est un précurseur de deux neurotransmetteurs : **la dopamine** et **la noradrénaline**, impliquées dans la régulation de l'humeur. Elles sont indispensables à la transmission des messages nerveux. La **tyrosine** est habituellement apportée par les protéines de votre alimentation.

L'**Ashwagandha**, Withania somnifera, également connu sous le nom de Ginseng indien, est une plante adaptogène originaire d'Inde, traditionnellement utilisée en médecine Ayurvédique depuis plus de 3000 ans. Ainsi, elle contribue au bien-être physique et mental et à l'équilibre émotionnel.

Une complémentation en **vitamine D** peut aussi être un plus pour votre adolescent. Des études[8] montrent que les personnes sujettes à des troubles de l'humeur présentent souvent une carence en **vitamine D**. Cette carence augmenterait le risque de développer des symptômes dépressifs de 75 %. Il est difficile d'avoir un apport suffisant en cette vitamine lorsque l'exposition au soleil est faible. La **vitamine D** est également essentielle à la croissance de l'adolescent. Vous pourrez en apprendre davantage grâce à notre article : *« Assurer une bonne croissance à l'adolescence »*.

Quelles autres astuces alternatives ?

D'autres méthodes peuvent aider votre adolescent à se sentir bien. Encouragez-le à la pratique d'un sport qu'il aime. L'activité physique favorise la confiance en soi, le plaisir et l'interaction sociale. La méditation a aussi fait ses preuves dans la **gestion des émotions** et peut permettre de façon non invasive de lutter contre le stress. Des applications mobiles ou des vidéos sur internet peuvent vous permettre d'organiser facilement des sessions en famille à la maison. Enfin, pourquoi ne pas essayer les séances de **rigologie** ? Partagez cette activité avec votre adolescent : l'autodérision de la situation vous permettra d'être dans une ambiance positive et détendue afin de renforcer le lien avec votre enfant.

1. *N. Jacka, 2017. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial), BMC Medecine, 15:23*
2. Pouteau, E., et al., *Superiority of magnesium and vitamin B6 over magnesium alone on severe stress in healthy adults with low magnesemia: A randomized, single-blind clinical trial.* PLoS One, 2018. **13**(12): p. e0208454.
3. *S. Thesing, 2017. Omega-3 and omega-6 fatty acid levels in depressive and anxiety disorders. Psychoneuroendocrinology, volume 87, p 53-62*
4. *Qin Xiang Ng, 2017. Clinical Use of Curcumin in Depression: A Meta-Analysis. Journal of the American medical directors association, volume 18, issue 6, p. 503-508*
5. *Bender, 2017. The association of folate and depression: A meta-analysis, Journal of psychiatric research, volume 95, p 9-18*
6. *Allégation autorisée par la Commission Regulation (EU) 432/2012 of 16/05/2012*
7. *Bac P,1993. Audiogenic seizures in magnesium-deficient mice: effects of magnesium pyrrolidone-2-carboxylate, magnesium acetyltaurinate, magnesium chloride and vitamin B-6. Magnes Res, volume 6, p 11-9.*
8. *Briggs, R. and al. 2018. Vitamin D Deficiency Is Associated With an Increased Likelihood of Incident Depression in Community-Dwelling Older Adults. J Am Med Dir Assoc. volume 20, issue 5, p. 517-523.*

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Emmanuel Barrat
Responsable Recherche et Développement

Ingénieur diplômé d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie et la nutrition à l'Université de Nantes. Emmanuel Barrat est en charge, depuis plus de 10 ans, avec son équipe, du programme d'études cliniques au sein du Laboratoire, ainsi que de la formulation de compléments alimentaires innovants, efficaces et sûrs...

Micronutrition et adolescence quels enjeux ? À lire également

1.
Catégorie Stress et anxiété ,

Stress et examen : comment aider sa mémoire ?

07/05/2019
2 minutes de lecture

Examens, stress, révisions, des sollicitations qui doivent s'appuyer sur des bases nutritionnelles solides.

Lire la suite

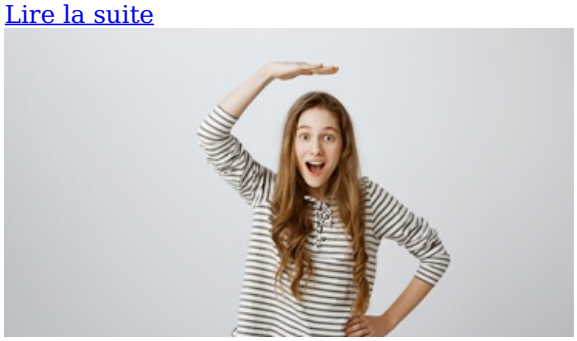
2.
Catégorie La micronutrition pour les adolescents ,

Renforcer le système immunitaire de l'adolescent

07/05/2019

A l’adolescence, le **système immunitaire** est mis à l’épreuve. Une alimentation équilibrée et diversifiée apporte des **nutriments** et **micro-organismes essentiels** au maintien de l'immunité.

Lire la suite

3. 
Catégorie Système immunitaire ,

Assurer une bonne croissance et renforcer le système immunitaire à l'adolescence

07/05/2019
2 minutes de lecture

L’**adolescence** est une phase clé durant laquelle l’alimentation est importante.

Lire la suite