Guillaume Fond

LA PSYCHONUTRITION

Que sais-je?

À lire également en *Que sais-je ?*

COLLECTION FONDÉE PAR PAUL ANGOULVENT

Fabrice Midal, *La Méditation*, n° 3997.
Pascal-Henri Keller, *La Dépression*, n° 4021.
Antoine Bioy, *L'Hypnose*, n° 4078.
Richard Esposito, *La Sophrologie*, n° 4080.
Damien Léger, *Les Troubles du sommeil*, n° 4088.
Philippe Zawieja, *La Fatigue,* n° 4311.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins
d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle.
La fouille de textes et de données est interdite
conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

ISBN 978-2-7154-3534-6
ISSN 0768-0066

Dépôt légal – 1re édition : 2026, novembre

© Que sais-je ?/Presses Universitaires de France, 2026
5, allée de la 2e DB, 75015 Paris

Déclaration de liens d'intérêts

Je n'ai aucun lien d'intérêt avec l'industrie agroalimentaire. Cet ouvrage n'a reçu aucun financement ni instruction éditoriale extérieure et ne comporte aucune publicité. Les données, analyses et recommandations s'appuient exclusivement sur la littérature scientifique citée et visent l'information du public, non la promotion commerciale. Rien de ce qui suit ne remplace un avis médical, en particulier en cas de traitement en cours, de grossesse ou d'allaitement, ou de maladie chronique. Voyez ces pages comme une carte, non comme une ordonnance.

Introduction

Vous êtes stressé, anxieux, irritable ? Vous dormez mal, vous peinez à vous concentrer ou à vous motiver ? Vous sentez votre moral plonger dès les premiers jours d'automne ou chaque dimanche soir avant la semaine qui vient ? Et si une partie de la réponse se trouvait dans votre alimentation, là où personne n'a songé à la chercher ?

Nous prenons soin de notre peau, de nos cheveux, de notre silhouette. Nous avons inventé des crèmes de nuit pour les paupières et des sérums pour les pointes de cheveux ; le cerveau, lui, attend toujours que nous nous occupions de lui, alors qu'il commande tout le reste.

Que faisons-nous donc, vraiment, pour nourrir cet organe d'un kilo et demi qui détermine pourtant toute notre expérience de la vie ? Quand il est mal nourri, c'est un peu comme si nous sortions en t-shirt au cœur de l'hiver : nos émotions sont à vif, la moindre contrariété déclenche une cascade de ruminations, et le monde entier paraît hostile. Quand il est bien nourri, au contraire, il affronte mieux les difficultés, il s'adapte, il retrouve de l'élan, sans devenir pour autant invincible : il reste un cerveau humain.

N'ayons pas peur de l'affirmer : notre médecine est trop peu tournée vers la prévention. Alors que nous scandons « mieux vaut prévenir que guérir », tout,

dans nos vies modernes, nous pousse à dépasser nos limites : le manque de sommeil, la sédentarité, les écrans, l'isolement, le déracinement, une alimentation industrielle qui s'est imposée en quelques décennies. La psychonutrition est l'un des rares leviers que chacun peut actionner, chez soi, dès le prochain repas, pour retrouver un équilibre.

La psychonutrition a deux visages, trop souvent confondus. Un versant préventif d'abord, qui consiste à bien nourrir son cerveau pour rester en bonne santé, garder une humeur stable et mieux encaisser les épreuves. Ce défi nous concerne tous. Le versant du soin ensuite, qui la fait intervenir lorsque des troubles sont déjà installés, et qu'une meilleure alimentation peut accompagner les traitements. Prévenir chez les bien-portants, soutenir chez les personnes en difficulté.

Cette discipline scientifique nouvelle dont j'ai fait mon domaine de recherche étudie ce que notre alimentation fait à notre cerveau et à notre humeur, et ce que nous pouvons en tirer, en prévention comme en appoint des soins. Elle ne relève ni du régime amaigrissant ni de la promesse de bien-être : elle cherche des repères vérifiables et évalue leurs limites. Née au croisement de la nutrition, des neurosciences et de la santé mentale, elle s'est constituée en champ de recherche à part entière depuis une quinzaine d'années, sous le nom de psychiatrie métabolique et nutritionnelle. J'y travaille comme chercheur et clinicien à Aix-Marseille Université, où je coordonne les enquêtes ALIMENTAL : plus de 20 000 personnes suivies pour mesurer ce que l'alimentation fait à la santé mentale.

Les pages qui suivent n'ont pas vocation à remplacer votre médecin, mais doivent permettre d'éclairer ce que dit la science : ce qui fait consensus et les pistes en cours d'exploration. Voyez ce livre un peu comme le Nutri-Score : un moyen simple de se repérer dans les rayons du supermarché, en cherchant les bons indices et en apprenant à reconnaître les bons produits.

Cela en attendant l'établissement d'un « Psycho-Score », qui classerait les aliments selon leur intérêt pour le cerveau et le microbiote, et non plus seulement pour le poids et la santé métabolique. L'idée n'a rien d'utopique : les grandes familles protectrices de la santé mentale sont aujourd'hui bien identifiées, et il ne manque qu'un étiquetage pour les rendre visibles en un coup d'œil, au rayon comme sur l'emballage. En attendant, ce petit livre tient lieu de guide.

Un dernier mot sur l'esprit qui y a présidé. La psycho-nutrition n'est pas une croyance. Elle ne promet pas de recette infaillible ; elle propose des repères, et la liberté de s'en servir. J'ai passé des années à lire ces études, et certaines m'ont bouleversé, comme l'une des premières grandes méta-analyses ayant relié le mode d'alimentation au risque de dépression[1]. Bouleversé, parce qu'un tel résultat élargit le champ des possibles afin d'aider davantage de personnes, en amont et en complément des soins habituels, qui ont eux aussi leurs limites. C'est cette ouverture que je voudrais, à présent, vous transmettre.

1. C. Lassale *et al.*, « Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: A systematic review and meta-analysis of observational studies », *Molecular Psychiatry*, vol. 24, n° 7, 2019, p. 965-986.

CHAPITRE PREMIER

Qu'est-ce que la psychonutrition ?

Avant d'entrer dans le détail, il faut s'entendre sur les mots, et d'abord ce que la psychonutrition cherche à protéger – la santé psychologique – et ce qu'elle prétend en faire. L'enjeu n'est pas mince, car la discipline se tient sur une ligne de crête. Il faut délivrer l'information juste, sans laisser croire à une efficacité dans 100 % des situations (ce qui n'existe pas) et sans sous-estimer les gains d'une approche innovante extrêmement bien tolérée et dont les effets dépassent la santé mentale en améliorant aussi la santé métabolique.

I. – Définir la santé psychologique

La santé psychologique n'est pas seulement l'absence de maladie : il s'agit de la capacité, au quotidien, à ressentir ses émotions sans être submergé, à garder une humeur stable, à dormir, à se concentrer, à rebondir après un coup dur et à tenir le lien avec les autres. En consultation, je l'observe tous les jours : face à la même épreuve, un deuil, une charge de travail, l'un plie sans rompre là où l'autre vacille. Ce n'est pas affaire de

courage ; cela relève plus souvent d'un terrain. Un cerveau bien nourri affronte mieux l'épreuve, sans qu'une simple contrariété tourne à la rumination.

Cette bonne santé se présente moins comme un interrupteur, allumé ou éteint, que comme un curseur qui se déplace le long d'un continuum. À une extrémité, l'équilibre et l'aisance ; à l'autre, la souffrance et les troubles constitués, dépression, anxiété, déficits d'attention, insomnie. Comment, dès lors, rester en forme, et comment se ménager une marge de manœuvre quand la vie se durcit ?

Cela tient beaucoup à notre histoire, à notre environnement et à nos habitudes de vie : le sommeil, l'activité physique, les liens humains, la connexion à la nature, l'exposition au stress et, bien sûr, l'alimentation. Aucun ne fait tout à lui seul, et tous sont intimement noués : mal dormir pousse à manger moins bien, ce qui pèse sur l'humeur, ce qui abîme le sommeil. Cet ensemble, plus que chaque pièce isolée, fait la solidité, ou la fragilité, d'un terrain.

La psychiatrie classique intervient surtout une fois le trouble installé ; la psychonutrition, elle, agit en amont, parmi les mesures de protection que nous adoptons avant et pendant la mise en place des autres interventions. Elle réduit la vulnérabilité sans rendre invulnérable. Elle ajoute un moyen d'action à une prise en charge qui peut comprendre psychothérapie, médicaments, activité physique notamment. Ce levier est important : une alimentation insuffisante ou très déséquilibrée peut fragiliser le fonctionnement cérébral.

II. – Les enjeux de la psychonutrition

La discipline qui étudie le lien entre notre alimentation et notre santé mentale porte un nom : la psychonutrition. Le mot a connu un autre usage resté marginal : proposé en 2013 pour désigner la psychothérapie des troubles du comportement alimentaire[1], il est toutefois peu usité dans ce sens. Dans l'acception qui en est faite ici, la psychonutrition cherche à savoir dans quelle mesure ce que nous mangeons influence l'humeur, l'anxiété, le stress, le sommeil, l'attention et, plus largement, notre équilibre psychique et le vieillissement de notre cerveau. C'est une science jeune, en pleine effervescence, ce qui la rend passionnante.

Si la discipline s'impose aujourd'hui, ce n'est pas par effet de mode. Plusieurs basculements ont convergé. Alors que les jeunes font de plus en plus souvent face à l'anxiété et à l'épuisement, les approches par la psychothérapie et le médicament ne suffisent pas toujours. La dépression et l'anxiété comptent désormais parmi les premières causes mondiales d'années vécues avec un handicap[2]. Élargir l'éventail des leviers d'action est une nécessité. À cela s'ajoute ce que sont devenus nos repas. En quelques décennies, l'alimentation occidentale

1. B. Waysfeld, *La Peur de grossir. Psychonutrition des troubles alimentaires*, Toulouse, Érès, 2013.

2. GBD 2019 Mental Disorders Collaborators, « Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990-2019 », *The Lancet Psychiatry*, vol. 9, n° 2, 2022, p. 137-150.