

## **La nutrition joue un rôle de plus en plus important dans le traitement des problèmes de santé mentale**

**Par Kim Goggins**

**Automne 2009, Vol 13, no 1**

Quand son psychiatre lui a donné les résultats de l'analyse sanguine en février 2008, Michael Alzamora savait qu'il devait agir immédiatement. Son taux de triglycérides était élevé et il savait qu'à cause des nouveaux antipsychotiques qu'il prenait pour traiter sa schizophrénie, il risquait de prendre beaucoup de poids, d'avoir un taux de cholestérol élevé et de faire du diabète.

Sans plus attendre, M. Alzamora s'est mis à faire des recherches et a pris des mesures pour vivre plus en santé. « Pendant les six premières semaines de mon nouveau régime alimentaire, c'est devenu une question de vie ou de mort, se rappelle-t-il. J'ai constaté que j'étais très accroché au sucre et aux aliments gras. Je restais assis pendant de longues heures à regarder la télévision, à boire un litre de cola et à manger des pâtisseries. Ou bien je mangeais des quantités industrielles de crème glacée, là aussi en regardant la télévision. Pour déjeuner et dîner, je m'empiffrais de beignes et de café avec beaucoup de sucre. »

M. Alzamora a demandé l'aide d'une diététiste agréée qui lui a prodigué des conseils sur la nutrition en plus de l'encourager. Elle a pu l'orienter sur la bonne voie et l'aider à maintenir le cap, avec succès. Pendant les deux premiers mois, M. Alzamora a perdu neuf livres et éliminé deux tailles de vêtements. « J'avais l'air plus en santé et je me sentais plus en santé. Mentalement, je me sentais fort et sûr de moi, et j'ai perdu beaucoup de graisse dans mon abdomen », ajoute M. Alzamora, qui a aussi commencé à faire de l'exercice régulièrement et à prendre des suppléments nutritifs.

Sept mois après que M. Alzamora eut commencé à changer ses habitudes alimentaires avec l'aide de sa diététiste, sa concentration sanguine était normale et il courait 10 km, trois jours par semaine. En mai, il a couru un demi-marathon, au nom de la Société de schizophrénie de l'Ontario. « Une bonne forme physique et une saine alimentation sont cruciales pour un mode de vie sain, déclare-t-il. J'ai choisi la course parce que cette activité me garde en forme et que les longs parcours d'entraînement me rendent forts mentalement. »

Grâce à des conseils, au dépistage et à des évaluations nutritionnels, conjugués à des stratégies de promotion de la santé et de prévention des maladies, les diététistes jouent un rôle important dans les établissements psychiatriques et dans les équipes de soins

primaires, qui rencontrent de plus en plus de personnes ayant des problèmes de santé mentale.

Pour Monique Sonier, diététiste agréée (qui n'est pas la diététiste de M. Alzamora), il est très gratifiant de voir ses clients adopter les changements positifs qu'elle propose. Au Centre hospitalier Restigouche de Campbellton au Nouveau-Brunswick, elle incite les clients à utiliser un podomètre pour mesurer leur activité physique et à faire des choix alimentaires plus sains dans le cadre du programme NutriAction de 12 semaines de l'hôpital psychiatrique. « Nous sommes très fiers de nos clients. C'est très stimulant de voir leur motivation, déclare-t-elle. Même si certains ne perdent pas de poids immédiatement, nous espérons qu'ils seront plus intéressés à faire des activités et à prendre soin de leur santé. À long terme, ils finiront par perdre du poids et auront acquis de bonnes habitudes alimentaires. »

Défendre les intérêts des clients ayant des problèmes médicaux pour qu'ils reçoivent plus d'aide sociale afin de pouvoir acheter des aliments sains est également un rôle important des diététistes. « Ils peuvent obtenir un peu plus d'argent que s'ils ne font que remplir le formulaire requis avec l'aide de leur médecin de famille, parce que les diététistes peuvent être plus à même de remplir le formulaire plus en détail qu'un médecin de famille, parce qu'elles ont plus de temps », fait remarquer Elke Sengmueller, diététiste clinique au Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) à Toronto. « Souvent, les clients ignorent qu'il existe du financement. Alors je suis bien placée pour les en informer et les aider à remplir le formulaire. »

Pour souligner ce rôle important et conseiller les diététistes, Les diététistes du Canada ont créé une trousse, de concert avec l'Initiative canadienne de collaboration en santé mentale (ICCSM), à l'intention des diététistes qui travaillent auprès de clients ayant des problèmes de santé mentale dans un contexte de pratique générale. La trousse *Le rôle des diététistes dans les programmes de santé mentale en soins de santé primaires axés sur la collaboration* (PDF) est également une ressource pour les autres membres de l'équipe de soins primaires qui pourra les aider à comprendre l'importance des diététistes dans le traitement des clients ayant une maladie mentale.

« De plus en plus, les diététistes qui travaillent dans un milieu de soins primaires, de même que les médecins de famille, commencent à identifier des patients qui pourraient avoir des problèmes de santé mentale », explique Linda Dietrich, directrice administrative régionale, Centre et Sud de l'Ontario, Les diététistes du Canada. « Elles peuvent utiliser cette ressource pour vérifier le genre de problème nutritionnel qu'ils peuvent avoir, et elles peuvent même aller plus loin dans la thérapie qu'elles pourraient offrir à titre de membres de l'équipe de soins. »

Depuis le lancement de la trousse, en 2006, le nombre de diététistes dans les milieux de soins primaires au Canada a augmenté, particulièrement en Ontario où le virage vers les équipes de santé familiale est bel et bien enclenché, selon M<sup>me</sup> Dietrich. « La plupart des équipes de santé familiale en Ontario comptent une ou un diététiste dans leur rang, mais leur présence est fonction des besoins de la collectivité. Il n'est pas acquis que chaque

équipe de santé familiale aura une ou un diététiste, mais si la collectivité nécessite ce genre de counseling et de prévention, très souvent des diététistes sont recrutés. »

Cependant, à cause du sous-financement en santé et de la pénurie de diététistes agréées, les diététistes ont de la difficulté à passer le temps nécessaire avec les clients. Dans beaucoup de régions, il y a des listes d'attente et des problèmes d'accessibilité.

« Idéalement, chaque équipe de santé mentale communautaire devrait avoir accès à une diététiste sur place », fait remarquer Jan Palmer, diététiste clinique, qui affirme qu'il y a actuellement seulement 1,5 poste de diététiste équivalent plein temps dans toute l'autorité de santé de la capitale en Nouvelle-Écosse, qui comprend plusieurs établissements offrant des programmes de santé mentale. « À l'heure actuelle, faute de ressources, les équipes de santé communautaire de notre district nous envoient des clients. L'accessibilité peut donc être un problème, parce que les déplacements sont un obstacle pour de nombreux clients. Nous nous employons à trouver des solutions. »

C'est un but que partagent Les diététistes du Canada, qui sont de plus en plus engagées dans les questions de santé mentale. Outre sa collaboration à la trousse de l'ICCSM, l'association a mis sur pied le réseau Toxicomanies, santé mentale et troubles de l'alimentation (TSMATA) qui permet aux diététistes d'échanger des renseignements et des ressources. Les diététistes du Canada contribuent également au domaine de la nutrition en santé mentale par l'entremise de conférences, de séminaires et de documents. « Nous avons toujours fait ça, mais grâce au projet de l'ICCSM, c'est devenu un enjeu important pour l'association, fait remarquer M<sup>me</sup> Dietrich. Nous avons orienté le financement de manière à nous assurer d'être représentées aux assemblées nationales et de contribuer à la Commission de la santé mentale du Canada. »

### **Conseils alimentaires pratiques pour vos clients**

Les équipes de soins en santé mentale n'ont pas toutes accès à une ou un diététiste, mais cela ne devrait pas empêcher les professionnels de la santé mentale d'aider leurs clients à améliorer leur mode de vie. Les diététistes Jan Palmer et Elke Sengmueller suggèrent des façons d'aider vos clients à mieux s'alimenter :

Prenez soin de votre propre santé pour être un bon exemple à suivre.

Faites connaître le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* à vos clients.

Accompagnez vos clients à l'épicerie pour leur montrer comment choisir des aliments sains et comment les préparer.

Parlez à vos clients des bonnes méthodes de conservation et de manipulation des aliments.

Encouragez vos clients à prendre un petit-déjeuner et à consommer régulièrement des aliments nutritifs.

Parlez de la budgétisation des aliments nutritifs.

Visitez [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca), [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca), [www.ccmhi.ca](http://www.ccmhi.ca) et [www.mind.org.uk/foodandmood](http://www.mind.org.uk/foodandmood)

## **Matière à réflexion**

Tout le monde sait qu'une saine alimentation a des bienfaits sur la santé physique, mais depuis quelques années, on discute des liens possibles entre la nutrition et la santé mentale, et même sur les effets de la privation de nourriture sur les troubles psychiatriques, le domaine de la psychiatrie orthomoléculaire (dont le pionnier, le psychiatre canadien D<sup>r</sup> Abram Hofferer, est décédé cet été). Bien que de nombreux professionnels de la santé rejettent cette croyance, la jugeant trop radicale, ce que la psychiatrie reconnaît de plus en plus, c'est le rôle de la nutrition dans le traitement.

La recherche démontre que les personnes qui ont une maladie mentale comme la schizophrénie et le trouble bipolaire, sont plus à risque de souffrir de carences alimentaires et de problèmes de santé chroniques comme le diabète, les infections, l'obésité et la malnutrition. Les médicaments utilisés pour traiter la maladie mentale comme les antipsychotiques, les antidépresseurs et les psychorégulateurs peuvent également avoir des effets secondaires négatifs, allant de troubles gastro-intestinaux à un risque accru d'obésité et de troubles connexes. Ces effets négatifs et ces troubles peuvent être exacerbés par le refus de s'alimenter, des habitudes alimentaires irrégulières et des régimes à teneur élevée en matières grasses, en sodium et en glucides raffinés.

« Des changements positifs dans le régime peuvent accroître le niveau d'énergie et la réponse au traitement en plus d'atténuer les symptômes, fait remarquer Elke Sengmueller, diététiste clinique au Centre de toxicomanie et de santé mentale à Toronto. Les aliments peuvent avoir un effet sur l'humeur. Nous savons que les fluctuations de poids, l'intérêt et l'appétit, ou leur absence, représentent un des critères de la dépression. En aidant les clients à améliorer leur appétit et à manger plus d'aliments nutritifs, on peut les aider à accroître leur énergie. Cela peut même avoir un effet sur la chimie du cerveau et le niveau de neurotransmission, et transmettre la quantité adéquate de sérotonine et de dopamine dans le cerveau. »

Les personnes qui ont une maladie mentale grave sont également plus susceptibles de vivre dans l'isolement et la pauvreté, ce qui peut grandement nuire à leur capacité de sortir pour faire des courses ou de se permettre des aliments sains. Un sondage national mené en 2009 a démontré que 47 p. 100 des Canadiens se privent occasionnellement de

fruits et de légumes frais, de produits laitiers, de produits céréaliers à grains entiers et de poisson ou de viandes maigres parce que ces articles sont trop coûteux. L'étude concluait également que les personnes qui vivent dans la pauvreté sont plus susceptibles de développer des maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et l'obésité, et de voir leur espérance de vie diminuer, comparativement aux personnes à revenus élevés, à cause d'un mauvais régime alimentaire.