

D^{re} Uma Naidoo
Psychiatre et experte en nutrition

Anxiété et nutrition

Calmez votre esprit grâce à l'alimentation

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Louise Sasseville

CHAPITRE 1

Combattre la pandémie d'anxiété

Pendant que je rédigeais ce livre, j'ai été invitée à donner une conférence au premier congrès de médecine intégrative et personnalisée, à Londres. C'était un immense honneur de me faire demander de prendre la parole à un congrès international, et j'ai été ravie que les responsables de l'événement s'intéressent à mon travail. J'ai accepté avec humilité, mais en confiance parce que je m'adresserais à des pairs cliniciens qui partageaient ma vision. Il peut être éprouvant de parler devant un groupe de médecins (et plus particulièrement en personne, après avoir mis des années à m'habituer aux échanges vidéo), mais j'ai acquis assez d'expérience dans de telles situations que je me savais capable de rester calme et professionnelle.

La suite a failli me faire évanouir : j'ai reçu un courriel m'avisant que mon travail avait retenu l'attention de la famille royale. J'étais invitée, en compagnie de trois autres médecins américains, à rencontrer Son Altesse Royale le prince de Galles – maintenant devenu le roi d'Angleterre –, pour discuter de notre travail. Il devait y avoir une erreur. J'allais rencontrer le prince Charles ? Comment cela pouvait-il être possible ?

L'anxiété que j'avais réussi à balayer depuis l'invitation originale m'a submergée, comme le contenu d'une borne-fontaine coulant à flots. J'avais les paumes moites, mes pensées se bousculaient et mon cœur battait la chamade. Le syndrome de l'imposteur, que j'avais passé des années à combattre, se pointait le bout du nez. Le prince de Galles me percerait certainement à jour. Ce serait la fin de ma carrière ! Mon cerveau rongé par l'anxiété déformait ce qui aurait dû être un moment très positif en quelque chose de tout à fait différent.

Heureusement, j'ai réussi à reprendre le contrôle de mes sentiments. Je ne devais pas laisser l'anxiété mener à l'échec. Je me suis concentrée sur le moment présent et j'ai fait quelques exercices de *pranayama*, ou mouvement respiratoire de yoga. Il m'a fallu du temps pour me calmer et bien accepter la situation, mais au moment de répondre un « oui » mesuré et courtois à l'invitation, j'étais apaisée et prête à faire place à l'excitation et à la joie.

Une fois à Londres, comme ma rencontre avec le prince approchait, j'ai dû m'employer à séparer mon excitation de ma crainte et de mon anxiété. Le matin de l'événement, je me suis éveillée tôt, j'ai médité, j'ai bu de l'eau fraîche, ce qui permet d'atténuer la déshydratation nocturne ; et la fraîcheur a toujours un effet apaisant sur mon cerveau et mon corps. J'ai pris un déjeuner composé d'aliments apaisants, comme du tofu brouillé assaisonné de curcuma et de poivre noir, accompagné de champignons et d'épinards. J'ai réussi à rester calme et concentrée lorsque ma brosse coiffante a fait un court-circuit, même si la perspective d'être mal coiffée suffit généralement à me déprimer. Pendant que je préparais mes vêtements et que je répétais ma révérence, j'ai effectué d'autres exercices de respiration et de pleine conscience pour empêcher mes pensées de s'emballer. Même si j'avais le trac en me rendant à la rencontre, le plus gros de mon anxiété avait disparu, et je pouvais marcher avec assurance.

Vous pouvez probablement deviner la manière dont l'événement s'est déroulé. Le prince Charles a été adorable, tout comme les autres médecins présents, et nous avons eu une discussion animée sur l'approche globale du corps en matière de santé mentale, ce que nous aborderons dans ce livre. Ce ne fut pas la fin de ma carrière, mais le formidable début d'un rôle passionnant d'ambassadrice des États-Unis auprès du Collège de médecine du Royaume-Uni, à la tête de la campagne « Food for Mood » (l'alimentation pour l'humeur).

Sur le vol de retour du Royaume-Uni, j'ai réfléchi au fait que l'anxiété avait failli faire échouer un moment si important dans ma vie. Il peut être facile d'atténuer l'anxiété en se disant de *s'endurcir* ou de *la surmonter*. Néanmoins, l'anxiété est bien réelle et peut être nuisible. J'étais contente d'avoir pu apaiser la mienne par une combinaison d'exercices, par ma compréhension du fonctionnement du cerveau, et par une alimentation qui crée une solide base à la santé mentale. Cela me rappelait mes patients qui avaient mené des combats semblables, en raison de défis particuliers dans leur vie ou dans leur carrière, ou de l'anxiété invasive qui s'accroche au moindre détail pour semer le chaos dans leur univers.

Cette expérience a été un important rappel de la chance que j'ai de pouvoir aider les autres à améliorer leur santé mentale et de comprendre et de surmonter leur anxiété grâce au puissant remède qu'est l'alimentation.

L'ÉPIDÉMIE D'ANXIÉTÉ

L'American Psychiatric Association (APA) effectue divers sondages, dont un récent intitulé « Healthy Minds Monthly » (mensuel des esprits sains), qui constitue une fenêtre fascinante sur la santé mentale de l'Américain moyen¹. En parcourant les résultats des sondages des dernières années, on constate une inquiétude croissante à l'égard d'une série de facteurs de stress, tant modernes qu'intemporels : les effets des médias sociaux, la santé et la sécurité de nos enfants, le stress en milieu de travail, et la capacité de joindre les deux bouts. En mars 2020, l'anxiété a explosé, en raison de l'apparition soudaine de la COVID-19 ; 48% des Américains disaient craindre de contracter cette nouvelle maladie, et un plus grand nombre encore s'inquiétaient que leurs proches l'attrapent, que cela nuise à leurs finances, et à l'économie en général². Mais, lorsque l'anxiété liée à la COVID a commencé à diminuer, elle a été rapidement remplacée par les préoccupations entourant le retour au travail, la guerre en Ukraine, les changements climatiques, l'inflation, et le spectre des fusillades de masse³. En octobre 2022, quelque 79% des adultes étaient d'avis que la santé mentale aux États-Unis constituait une urgence en matière de santé publique⁴.

Les observations de l'APA ne sont qu'une goutte d'eau dans cet océan de preuves que nous vivons une crise d'anxiété sans précédent. L'anxiété est le trouble de santé mentale le plus diagnostiqué dans le monde ; nos meilleures enquêtes épidémiologiques démontrant que 33,7% des gens pourraient souffrir d'un trouble anxieux au cours de leur vie⁵. D'autres estiment qu'environ 40 millions d'Américains, ou 18,1% de la population, souffrent d'anxiété chaque année⁶. Nous savons que l'anxiété est plus répandue chez les femmes que chez les hommes⁷, et que les inégalités dans l'accès aux soins de santé peuvent poser un défi particulier dans les collectivités de couleur⁸. Ce qui est particulièrement troublant, c'est que l'anxiété monte en flèche chez les jeunes. Entre 2016 et 2020, l'anxiété diagnostiquée chez les jeunes de 3 à 17 ans a subi une hausse de 29%⁹. L'anxiété est si courante dans tous les groupes qu'en septembre 2022, la Preventive Services Task Force (groupe de travail des services préventifs) des États-Unis a recommandé que tous les adultes de moins de 65 ans fassent l'objet d'un dépistage de l'anxiété¹⁰.

Si vous lisez ce livre, je soupçonne que vous avez subi le pouvoir destructeur de l'anxiété, ou que vous l'avez vue s'attaquer à un être cher. Vous connaissez probablement les pensées qui défilent, les paumes moites et la nausée qui peuvent vous faire sentir incapable de sortir du lit pour affronter la journée. Mais, aussi graves que puissent être les symptômes mentaux de l'anxiété au quotidien, ils ne révèlent pas toute l'histoire. L'anxiété peut augmenter les risques de maladie cardiaque¹¹, de diabète¹², de maladies autoimmunes¹³, et de la maladie d'Alzheimer¹⁴.

En tant que survivante du cancer moi-même, je sais par expérience que l'anxiété peut frapper comme un camion de six tonnes dévalant le Massachusetts Turnpike, ce qui complique le rétablissement de l'organisme à la suite d'une maladie grave.

Peut-être l'anxiété s'alimente-t-elle insidieusement elle-même. Chez mes patients, je constate souvent que des préoccupations s'entretiennent l'une l'autre, un facteur de stress en alimentant un autre, jusqu'à ce que la santé mentale s'engage dans une spirale descendante. J'y suis certainement vulnérable moi-même ; le simple fait d'effectuer de la recherche et de rédiger des articles à partir de ces statistiques fait accélérer mon rythme cardiaque et me rend les mains moites. Mais, lorsque je m'éloigne de l'écran et que je prends une profonde inspiration, en pleine conscience, je me rappelle que malgré le défi colossal de la crise mondiale d'anxiété, ce n'est pas le moment de désespérer. Même s'il peut être vertigineux de songer au nombre de personnes qui souffrent d'anxiété à la grandeur de la planète, en tant que psychiatre, je suis encouragée par notre connaissance croissante du fonctionnement complexe du cerveau humain et par notre compréhension du fait que la santé mentale repose sur un effort collectif qui nécessite le soutien de tout l'organisme. En tant que psychiatre nutritionniste, je suis enthousiasmée par la preuve que la nourriture peut être un outil indispensable à l'amélioration de la santé mentale. Et en tant que cheffe cuisinière, j'aime imaginer que la créativité et le flair mènent ceux qui cuisinent à la maison à combiner des ingrédients sains pour en faire des repas délicieux et nourrissants, tout en atténuant l'anxiété.

Même au temps d'une crise d'anxiété sans précédent, notre connaissance de ce trouble augmente rapidement ; nous faisons des pas de géant dans la compréhension du fait que l'anxiété n'est pas seulement un état mental, mais aussi une maladie interconnectée qui nécessite une approche de tout l'organisme. Dans ce livre, nous allons aborder les recherches les plus récentes sur l'enracinement de l'anxiété dans notre cerveau, dans notre appareil digestif, dans notre système immunitaire et dans notre métabolisme, qui doivent tous fonctionner correctement pour maintenir le calme et la clarté de notre esprit.

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ ?

Les émotions humaines sont complexes. Même la personne la plus calme est secouée par des courants d'émotion, vit des hauts joyeux et des bas abyssaux, parfois en une succession rapide. Ma rencontre avec le prince de Galles aurait dû être envisagée avec fierté et assurance, mais ce fut plutôt une source d'anxiété. Pourquoi ?

Le champ d'études des émotions s'appelle « sciences affectives » ; c'est l'un des domaines de la psychiatrie les plus emballants et les plus novateurs. Les hypothèses

de longue date sur ce qui se passe dans le cerveau au déclenchement de différentes émotions sont remises en question, car de nouvelles théories voient le jour. Malgré l'étendue de nos connaissances sur la santé mentale, nous ne comprenons pas encore exactement ce qui cause l'anxiété, mais nous savons que de nombreux facteurs ont un rôle à y jouer. Dans le modèle biopsychosocial de l'anxiété, nous classons les facteurs comme suit :

- biologiques : la génétique, la neurochimie (par exemple, les neurotransmetteurs), les problèmes de santé, les maladies chroniques et les facteurs nutritionnels ;
- psychologiques : les traits de personnalité, la sensibilité à l'anxiété, l'historique d'un traumatisme ;
- sociaux : la solitude, la qualité du sommeil, l'exercice et l'abus de substances psychoactives¹⁵.

Chez une personne donnée, l'un ou l'autre de ces facteurs peut avoir plus de poids qu'un autre, et différentes personnes peuvent réagir différemment au même ensemble de facteurs de stress. Les scénarios qui pourraient déclencher une anxiété extrême chez une personne pourraient sembler un quotidien banal chez d'autres. Et une stratégie de lutte contre l'anxiété qui fonctionne bien pour une personne pourrait ne donner aucun résultat pour d'autres. Tout cela fait partie du casse-tête déroutant et énigmatique du cerveau humain.

Quels que soient les facteurs précis qui mènent à l'anxiété, cela déclenche une série de processus physiologiques inconscients dans l'organisme. Pour comprendre la façon dont l'organisme réagit à l'anxiété, il faut d'abord comprendre sa cousine, la peur. La peur est une émotion primaire et viscérale suscitée par la présence d'un danger réel. Lorsque l'un de vos cinq sens décèle un danger, une petite partie de votre cerveau appelée « amygdale » entre en jeu et alerte l'hypothalamus voisin. L'hypothalamus est intimement lié à l'hypophyse et aux glandes surrénales, dans ce qu'on appelle l'« axe hypothalamo-hypophysé-surrénalien » (axe HHS), qui libère des hormones comme l'adrénaline et le cortisol, et assure la coordination avec le système nerveux autonome (SNA), en provoquant une réaction de lutte ou de fuite.

Cette réaction de peur en cascade déclenche un aiguïsement de vos sens pour vous aider à faire face à la menace. Par exemple, si vous conduisez et que vous voyez un camion de six tonnes traverser dans votre voie, votre axe HHS et votre SNA passeront à l'action. Votre fréquence cardiaque augmentera, vos pupilles et vos vaisseaux sanguins se dilateront, vous respirerez plus bruyamment, et votre organisme mettra davantage d'énergie à la disposition de vos cellules. Grâce à ces pouvoirs accrus, votre

cerveau et votre corps sont davantage en mesure de réagir rapidement pour vous faire quitter votre voie et éviter une collision pouvant être fatale.

Il est facile de comprendre pourquoi la réaction de peur peut être utile, et même essentielle, à notre survie dans un monde dangereux. L'intuition nous dicterait aussi que la peur est reliée à notre circuit cérébral : si nos ancêtres avaient été moins enclins à ressentir la peur, leurs gènes n'auraient peut-être pas survécu, en raison de la sélection naturelle. Après tout, ce ne sont pas seulement les humains qui vivent une réaction de peur : on peut observer des réactions semblables chez les animaux, chaque fois qu'un écureuil fuit un chien menaçant.

La peur est une sous-catégorie de réactions physiologiques appelées globalement « réaction (ou réponse) au stress ». Dans la vie de tous les jours, nous considérons généralement le stress comme une tension psychologique ou émotionnelle face aux difficultés éprouvées relativement à la famille, au travail, aux études, aux finances ou aux autres défis du quotidien. Mais en terminologie médicale, la définition du stress est plus inclusive ; une étude le décrit comme un « stimulus intrinsèque ou extrinsèque qui suscite une réaction biologique¹⁶ ». Selon cette définition, le camion qui traverse dans votre voie est un facteur de stress, tout comme l'inquiétude qu'engendre la perspective de faire une présentation au travail. Même si ces scénarios se situent à des degrés différents de menace, les deux suscitent la même réaction de base dans l'organisme : ils font entrer en action l'amygdale et déclenchent une cascade de réactions de stress, au moyen de l'axe HHS et du SNA. C'est pourquoi vous pourriez éprouver des sensations semblables de panique, de nervosité, de transpiration excessive et d'accélération du rythme cardiaque, que le danger soit imminent ou que vous ressentiez simplement de la nervosité face à une tâche à accomplir. Même si l'intensité de la réaction au stress peut varier, le cheminement de base est le même.

Bien que le stress et l'anxiété soient liés, il existe une différence cruciale entre les deux. La réaction au stress est causée par un stimulus actif auquel le corps réagit. Idéalement, lorsque le facteur de stress disparaît, la réaction au stress se dissipe, et le corps peut recommencer à fonctionner normalement. Par contre, l'anxiété porte sur l'avenir ; elle anticipe des menaces qui ne se sont pas encore concrétisées. Notre cerveau est « câblé » pour être constamment aux aguets d'une difficulté possible, et pour rechercher le bien-être. C'est une bonne chose, du moins avec modération, et cela forme une autre partie importante de notre système de défense naturelle ; nous pouvons ainsi anticiper les menaces et nous garder hors de danger. Mais notre cerveau peut facilement devenir déraisonnable face aux dangers, et imaginer des menaces qui n'existent pas, ou surestimer la gravité des menaces existantes.

Nous pourrions éprouver de l'anxiété lorsque nous craignons d'avoir un accident de voiture ou de contracter une maladie potentiellement mortelle comme la COVID-19, mais l'anxiété peut être tout aussi incapacitante lorsqu'il s'agit du travail, de la famille ou de situations sociales. Ma rencontre avec le prince Charles ne me plaçait certainement pas dans une situation de danger tangible, mais cela n'a pas empêché mon anxiété de sauter sur l'idée irrationnelle que cette grande occasion pouvait entraîner la dégringolade de ma carrière.

Quelle que soit la source de l'anxiété, ce trouble enferme notre cerveau dans des schémas de réaction au stress, monopolisant les précieuses ressources de notre esprit et de notre corps et causant une série de symptômes cognitifs et physiques comme une piètre concentration, une tachypsychie (accélération du rythme de la pensée), la confusion, l'augmentation de la fréquence cardiaque, les étourdissements et les maux d'estomac. Les chemins de la pensée et les réactions physiologiques qui pourraient nous aider à survivre dans un scénario de vie ou de mort en une fraction de seconde deviennent un poids inutile pour notre cerveau et notre organisme, en nous privant de nos fonctions mentales saines. Et, comme l'anxiété est difficile à traiter, il arrive souvent que les gens la subissent pendant de longues périodes : des mois, des années ou une vie entière. Le fardeau de vivre dans un état constant de réaction au stress provoquée par l'anxiété peut entraîner ou aggraver une série de problèmes médicaux, dont l'affaiblissement du système immunitaire, une inflammation chronique et un risque accru de dérèglements métaboliques, tel le diabète de type 2.

LA THÉORIE DE L'ÉMOTION CONSTRUITE

Les sciences affectives modernes ont ouvert de nouvelles voies permettant de comprendre la base des émotions, y compris la peur et l'anxiété. Par exemple, Lisa Feldman Barrett, neuroscientifique que je respecte et j'admire, remet en question l'idée que les émotions sont ancrées dans nos cerveaux par des milliers d'années d'évolution. De vastes recherches sur les réactions faciales, physiologiques et neuronales aux émotions lui ont permis de créer une nouvelle école de pensée appelée « théorie de l'émotion construite », selon laquelle les émotions sont « construites » dans le cerveau¹⁷. Selon elle, plutôt que de se fier à un circuit inné de réaction aux menaces, notre cerveau rassemble constamment des prévisions sur le monde qui nous entoure, en fonction de nos expériences passées. D'après cette scientifique, plutôt que d'être une réaction bien ancrée et universelle à une menace, la peur serait essentiellement un comportement appris, résultant de la recherche constante par notre cerveau de façons de comprendre et de contextualiser le monde.

La théorie de l'émotion construite, qui représente un changement de paradigme dans les sciences affectives, a de profondes implications sur le spectre de notre compréhension de la nature humaine. Mais, ce qu'il y a de plus important pour nos fins, c'est que cette théorie fait la lumière sur la source de l'anxiété. Pour M^{me} Barrett, plutôt que d'être une anticipation fondamentale d'une menace tangible dans notre cerveau animal, l'anxiété serait une réaction prédictive que notre cerveau tire de nos expériences passées. Lorsqu'une situation anxiogène nous fait paniquer, c'est parce que nous avons préparé notre cerveau à la panique.

À l'idée de rencontrer le prince Charles pour discuter de mon travail, mon cerveau s'est empressé de construire des émotions entourant la possibilité de rencontrer une personne puissante ; il s'est précipité directement sur l'anxiété à propos de tout ce qui pourrait mal tourner, même si, logiquement, il n'existait pas de menace. Et si j'avais pu cesser de me préparer à l'anxiété et la remplacer par l'excitation ou la joie ? C'est ce que permet de faire la théorie de Barrett, en rééduquant notre cerveau pour qu'il construise des émotions positives, plutôt que négatives. Cela pourrait avoir l'air de « prendre ses désirs pour des réalités » si vous avez été aux prises avec l'anxiété toute votre vie. Mais l'anxiété n'est que l'une des nombreuses configurations du fonctionnement du cerveau. On peut changer cette configuration en pensant différemment. Le recadrage, la distraction, l'acceptation et la pleine conscience ont tous démontré qu'il est possible d'atténuer l'anxiété ou, dans les meilleures circonstances, de modifier la réaction prédictive du cerveau, en le faisant passer d'« anxieux » à « excité » ou « présent¹⁸ ». Comme le disait la neuroscientifique Barrett dans ses populaires conférences TED, nous ne sommes pas à la merci de nos émotions¹⁹. Même si ses travaux sont axés sur la lutte contre l'anxiété au moyen de stratégies mentales et que les miens portent sur l'apaisement de l'esprit par l'alimentation, nous convenons toutes deux que nous avons plus de contrôle que nous le croyons.

La théorie de Barrett comporte des possibilités captivantes de stratégies pour traiter l'anxiété à l'avenir, mais nous commençons à peine à en comprendre toutes les implications, tandis que les scientifiques du domaine affectif collaborent à en peaufiner les détails²⁰. Pour le moment, penchons-nous sur des méthodes établies, utilisées par des praticiens de la santé mentale à des fins de diagnostic et de traitement de l'anxiété.

LE DIAGNOSTIC

Même si l'anxiété est le trouble de la santé mentale le plus diagnostiqué, je le soupçonne d'être largement *sous*-diagnostiqué, en partie parce que beaucoup de

gens préfèrent encore éviter le sujet de la santé mentale, et a fortiori de suivre un traitement. Pour chaque patient qui vient me consulter à propos de son anxiété, je suis certaine qu'il y en a beaucoup d'autres aux prises avec des troubles semblables qui ne demandent pas d'aide. Cependant, au fil des événements perturbateurs des dernières années, cela m'a encouragée de constater qu'un dialogue plus ouvert s'établissait sur l'anxiété et d'autres troubles de la santé mentale. Des artistes, des athlètes et d'autres personnalités ont fait part de leurs propres défis en matière de santé mentale, et les tenaces stigmates qui entourent l'anxiété commencent à s'effriter.

Quand devrais-je consulter ?

L'anxiété est grave lorsqu'elle perturbe au quotidien l'aptitude à fonctionner en société et au travail. Dans ce livre, je vais vous présenter un certain nombre de mes anciens patients qui en sont arrivés à un point où l'anxiété faisait obstacle à leurs amitiés, à leurs relations familiales, à leur réussite professionnelle, et jusqu'à leur capacité de quitter la maison pour sortir dans le monde. Demandez-vous ceci : si je n'éprouvais pas d'anxiété, est-ce que ma vie sociale et ma vie professionnelle en seraient améliorées ? Si la réponse est oui, il est important que vous trouviez une façon de régler votre problème d'anxiété.

Il peut être facile d'atténuer votre sensation d'anxiété en vous disant de vous endurcir ou de la surmonter ; il s'agit souvent de conseils donnés par d'autres qui ne comprennent peut-être pas vos problèmes, ou qui ont négligé de s'occuper de leur propre santé mentale. Mais je vous assure que le fait de vous confier à un professionnel de la santé mentale et d'obtenir son aide vous sera profitable à long terme, et cela pourrait même vous sauver la vie ; l'anxiété grave pourrait vous mener à l'incapacité de prendre soin de vous-même ou même à des pensées suicidaires ou meurtrières. Même si la plupart des gens anxieux n'atteignent jamais ces extrêmes, il vaut mieux entamer un traitement avant que le problème ne devienne urgent.

Si vous n'êtes pas prêt à consulter un professionnel de la santé mentale, faites au moins part de vos pensées anxieuses à votre médecin de famille, qui pourra vous conseiller sur les options en matière de traitement futur, et vous faire subir des examens pour des problèmes de santé qui pourraient contribuer à votre anxiété.

Même quand les gens consultent, la façon dont le diagnostic d'anxiété est posé peut constituer un défi en soi. L'édition courante du *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (*Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux et des troubles psychiatriques*), ou *DSM-5-TR*, de l'American Psychiatric Association, répartit l'anxiété en plusieurs troubles : trouble d'anxiété généralisée (TAG), trouble d'anxiété de séparation, trouble panique et phobies spécifiques, comportant une série de symptômes distincts que peuvent utiliser les psychiatres pour poser un diagnostic quantifiable. Cependant, selon de nombreux cliniciens, moi comprise, l'approche du *DSM* comporte des lacunes et est trop rigide pour répondre aux besoins du spectre compliqué de la santé mentale humaine. Ces troubles spécifiques ont leur place dans les travaux cliniques et de recherche ; par exemple, dans de nombreuses études, les participants reçoivent un diagnostic selon les critères du *DSM*, mais je ne crois pas que ces critères soient appropriés pour saisir le vaste éventail de manifestations de l'anxiété dans le monde moderne.

Autrement dit, il n'est pas nécessaire de souffrir d'un trouble figurant dans un manuel pour être rongé par l'anxiété. Même si vos symptômes ne correspondent pas exactement à l'une des catégories du *DSM*, l'anxiété peut être une véritable menace à votre productivité et à votre bien-être. La pandémie de COVID-19 et le confinement qui s'en est suivi ont mis en lumière l'importance de la santé mentale, en clarifiant le concept selon lequel bien des gens étaient souffrants, même s'ils ne répondaient pas au diagnostic officiel en matière d'anxiété. Les effets néfastes de la pandémie se sont manifestés par des troubles du sommeil (la « coronasomnie » dont j'ai souffert au début de la pandémie), la nausée, les maux de tête, les inquiétudes croissantes, ou juste le fait de se sentir triste. Certains se sont automédicamentés en prenant un ou deux verres de vin de plus, ou en dégustant une boule de crème glacée supplémentaire, le soir, mais de nombreux autres ont recherché des solutions plus saines, et j'espère qu'un bien durable ressortira de cette période difficile, et que les gens en auront tiré des stratégies pour faire face à l'anxiété, à l'avenir.

Je conseille à mes patients et à mes amis de ne pas trop s'accrocher à la classification et aux diagnostics officiels de l'anxiété. En tant que psychiatre, j'ai le plus grand respect pour les professionnels de la santé mentale qui effectuent de la recherche et qui traitent des patients en clinique. Mais je suis réaliste : ce ne sont pas tous les gens aux prises avec l'anxiété qui entreront dans les étroites catégories du *DSM*, en raison d'un profil symptomatique très particulier ou de la simple incapacité à accéder à des soins professionnels à cause des coûts, du temps ou des lieux. Que cela ne vous empêche pas de chercher à atténuer votre anxiété par les stratégies nutritionnelles saines et sans risques que nous aborderons dans ce livre.

QU'EN EST-IL DE LA DÉPRESSION ?

La dépression et l'anxiété sont souvent citées de conserve, et avec raison. La dépression est le trouble de santé mentale qui occupe le deuxième rang, et bon nombre de patients subissent les deux, que ce soit simultanément ou de façon consécutive. Il a été démontré que quelque 85 % des patients déprimés éprouvent aussi beaucoup d'anxiété, et que 90 % des patients souffrant d'un trouble anxieux sont aussi en proie à la dépression²¹. Étant donné mon expérience clinique, je peux généralement diagnostiquer celui des deux troubles qui cause le plus de problèmes à mon patient, mais cela ne signifie pas que l'autre est totalement absent. Les limites ne sont pas toujours aussi clairement définies que nous le voudrions, en raison de la complexité et de l'imprévisibilité du cerveau humain.

Bien souvent, il n'est pas essentiel de délimiter nettement la dépression et l'anxiété, car les traitements pour ces deux troubles se chevauchent en grande partie. Dans ce livre, je me suis concentrée surtout sur l'anxiété, mais j'y ai aussi incorporé quelques études particulièrement intéressantes portant sur les deux troubles ou même se concentrant principalement sur la dépression, étant donné qu'ils sont si étroitement liés.

Si vous avez souffert de dépression, avec ou sans trouble anxieux, de nombreuses recommandations figurant dans ce livre pourraient vous aider, même si elles ne visent pas explicitement la dépression. Et si vous ne savez pas exactement duquel des deux troubles vous souffrez, sachez que vous pourrez améliorer les deux, une fois que vous aurez suivi les suggestions faites ici. L'alimentation est un outil souple et puissant en santé mentale à ajouter à votre trousse : manger sainement, des aliments entiers, aidera certainement votre santé physique et mentale de différentes façons, quel que soit le combat que vous menez. Le pouvoir est au bout de votre fourchette.

LES TRAITEMENTS DE L'ANXIÉTÉ

Il existe un vaste éventail de traitements de l'anxiété, et diverses méthodes réussissent auprès de différents patients. Dans notre monde moderne, les « traitements » ont tendance à être axés sur la pharmacopée, qui constitue un précieux outil. Les médicaments qui visent à rééquilibrer la chimie du cerveau et à accroître les taux de certains neurotransmetteurs clés, comme les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS) (qui augmentent les taux de sérotonine, neurotransmetteur régulateur de l'humeur), sont prescrits pour traiter l'anxiété à long terme, et les sédatifs comme la benzodiazépine peuvent être utiles dans la gestion des crises d'anxiété aiguës. Les médicaments contre l'anxiété (anxiolytiques) sont prescrits

à des rythmes records. Au début de la pandémie de COVID-19, les ordonnances d'ISRS Zoloft (sertraline) ont enregistré une hausse de plus de 20% entre février et mars 2020, ce qui a provoqué une pénurie de ce médicament à l'échelle mondiale²². Pourtant, malgré l'efficacité des produits pharmaceutiques, il n'existe pas de médicament miracle qui fonctionne pour tout le monde, et certaines personnes n'y réagissent pas du tout. De plus, les médicaments s'accompagnent de leurs propres problèmes, sous forme d'effets secondaires, voire de dépendance. Même si les médicaments peuvent constituer des pièces importantes du casse-tête, personne ne doit s'attendre à une pilule magique qui peut totalement guérir l'anxiété, et il ne faut les prendre qu'avec les recommandations d'un médecin ou d'un psychiatre.

Bien des gens qui souffrent d'anxiété trouvent un certain soulagement dans la psychothérapie. L'une des thérapies populaires dans le traitement de l'anxiété est la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), hautement structurée, qui vise à modifier les schémas de pensée et les croyances menant à l'anxiété. Parmi les techniques de TCC, on compte la thérapie d'exposition, qui vise à exposer intentionnellement le patient à des situations anxiogènes pour lui enseigner à reconnaître les occasions où son cerveau lui envoie une fausse alerte à propos des menaces perçues. Même si la TCC est utilisée de longue date auprès de patients qui souffrent d'anxiété, les études réalisées sur son efficacité ont donné des résultats variables²³.

La psychothérapie ne comporte pas d'effets secondaires comme les médicaments contre l'anxiété, mais son coût la rend inabordable pour bien des gens, et le temps qu'elle exige peut être difficile à trouver dans un horaire chargé. Et même ceux qui décident de faire appel à ce traitement peuvent avoir de la difficulté à trouver un thérapeute disponible, car l'accroissement de la clientèle entraîne une pénurie de ces professionnels de la santé. Dans les grandes régions métropolitaines, peu de médecins acceptent de nouveaux patients, et en zone rurale, bien souvent, on ne trouve aucun psychiatre. Plus de la moitié des comtés des États-Unis ne disposent pas des services d'un psychiatre, ce qui signifie de longs trajets et de longues attentes pour les patients. Certains signes semblent annoncer un avenir plus rose, en raison du nombre croissant de psychiatres résidents et de jeunes gens qui songent à devenir praticiens de la santé mentale²⁴. Mais ce n'est pas d'une grande aide si vous avez besoin de soins maintenant.

Au pic de la pandémie de COVID-19, la téléconsultation est devenue un outil nécessaire pour que moi et d'autres professionnels de la santé mentale puissions assurer des soins. Et même maintenant que les rendez-vous en personne sont de nouveau autorisés, la téléconsultation demeure une option intéressante, qui permet d'élargir l'accès aux soins de santé mentale. Bien que je préfère voir mes patients

en personne, des études récentes ont démontré qu'il n'existe pas de grandes différences dans les résultats entre les soins en personne et les soins à distance²⁵. Alors, vous trouver un thérapeute en ligne pourrait être la solution qui vous convient.

Au-delà des traitements officiels, il existe bien d'autres façons d'atténuer votre anxiété. Après avoir reçu mon diagnostic de cancer, j'ai trouvé du réconfort à simplement marcher à l'extérieur et à respirer en pleine conscience. J'ai veillé à recadrer mes pensées pour me concentrer sur l'aspect positif de la situation, et pour éviter les informations ainsi que les autres stimuli qui auraient pu me projeter dans une spirale d'anxiété. J'ai aussi pratiqué la méditation transcendantale, dont on a démontré l'efficacité pour diminuer l'anxiété²⁶. J'ai revu ce que mes grands-parents m'avaient appris sur le yoga *pranayama*, ces exercices de respiration qui m'ont aidée avant ma rencontre avec le prince de Galles²⁷. J'ai eu des patients qui ne juraient que par l'exercice pour apaiser leur esprit, ce qui a été corroboré par la recherche²⁸. Il a même été démontré qu'une chose aussi simple que s'hydrater adéquatement apporte une amélioration²⁹.

On peut aussi diminuer l'anxiété en se découvrant un nouvel intérêt ou une nouvelle passion. Pendant ma visite à Londres, on m'a présenté une femme que l'anxiété et d'autres troubles mentaux avaient tenue alitée et médicamentée pendant des années. Même si de nombreux facteurs ont participé à son rétablissement, le plus important fut sa découverte de l'art, dans un cours gratuit annoncé par une brochure distribuée par le cabinet d'un médecin. La création d'œuvres d'art lui a permis d'exprimer ses émotions les plus profondes, et de se défouler après des années de tourmente causée par l'anxiété. Aujourd'hui, elle vit une vie heureuse, saine, libre de toute anxiété ; elle accomplit un formidable travail, car elle aide les autres en défendant la cause de la santé mentale.

Il existe une multitude de ressources imprimées et en ligne qui visent la gestion de l'anxiété. Je recommande, entre autres, deux livres : *Tremblez, mais osez*, de la D^{re} Susan Jeffers, et *Life Unlocked*, du D^r Srinivasan Pillay, qui offrent tous deux des conseils pratiques sur la façon de gérer la peur et l'anxiété. Dans les applications, j'aime bien Calm (<https://www.calm.com>) et Headspace (<https://www.headspace.com>), qui présentent des solutions en matière de méditation. Reulay (<https://www.reulay.com>), pour laquelle je siège au comité consultatif, fournit des solutions fondées sur la recherche en vue de lutter contre l'anxiété. CIRCA (<https://circa.world>) est une application qui offre des solutions en matière d'anxiété axées sur le cerveau.

De toute évidence, des gens de partout dans le monde adoptent différentes manières d'échapper à l'emprise de l'anxiété. Dans le sondage mensuel sur la santé mentale de janvier 2022 de l'APA, un Américain sur quatre confiait prendre une résolution du Nouvel An ayant trait à la santé mentale, soit projeter de méditer, de consulter un thérapeute ou un psychiatre, de se détoxifier des réseaux sociaux, de commencer à tenir un journal et d'utiliser une application sur la santé mentale³⁰. Tous les cerveaux sont différents, et j'ai souvent constaté dans ma clinique que des patients différents réagissent différemment à diverses thérapies.

Même si ce sont toutes des stratégies importantes pour atténuer l'anxiété et se replacer sur la voie d'un esprit sain, il subsiste d'importants défis à relever dans le traitement de l'anxiété d'une façon efficace et durable. Dans la plupart des essais cliniques sur les troubles anxieux, les taux de réponse enregistrés ont été de 50 à 60%, et les taux de rémission, de 25 à 35 %³¹. Cela signifie qu'environ 75 % des gens traités pour l'anxiété pourraient ne jamais constater d'amélioration. Même si cette statistique déconcertante témoigne de la force de l'adversaire que peut être l'anxiété, c'est aussi un signe que, jusqu'à récemment, les traitements de l'anxiété ne tenaient pas compte du fait que ce trouble touche autant le corps que l'esprit. Par conséquent, les plans de traitement négligeaient souvent un outil accessible et important visant à améliorer la santé mentale : l'alimentation.

LA PROMESSE DE LA PSYCHIATRIE NUTRITIONNELLE

Surveiller son alimentation n'est certainement pas un nouveau concept pour les gens soucieux de leur santé, au 21^e siècle. Parallèlement à l'épidémie d'anxiété, le monde souffre d'une épidémie de problèmes de santé liés à une piètre alimentation. Selon l'Organisation mondiale de la santé, 650 millions d'adultes, 340 millions d'adolescents, et 39 millions d'enfants sont obèses³², soit plus d'un milliard de personnes ! Aux États-Unis, la prévalence de l'obésité est de plus de 40 % et continue de croître, simultanément avec l'augmentation des problèmes de santé liés à l'obésité, comme les maladies du cœur, les AVC et les troubles métaboliques, dont le diabète de type 2³³. Que votre priorité soit de conserver un poids santé, de gérer vos taux de cholestérol et de glycémie, ou simplement de manger de façon éthique et durable en cette période de changements climatiques et de fermes industrielles, on ne peut que constater l'avalanche de conseils et de plans d'alimentation.

Même si les liens entre les aliments consommés et les troubles tels que le diabète et les maladies cardiaques sont évidents depuis longtemps, la science commence à peine à reconnaître cette vérité cruciale : le diabète et la santé métabolique façonnent aussi la santé mentale.

Il n'y a pas longtemps, mes trois domaines d'études, la nutrition, l'art culinaire et la psychiatrie, auraient pu sembler une étrange combinaison de champs d'intérêt. Toutefois, au cours de la dernière décennie, la recherche scientifique a permis de comprendre que les épidémies de troubles mentaux et physiques étaient liées. Comme nous le verrons dans des chapitres ultérieurs, les troubles tels que la dysbiose intestinale, l'inflammation chronique et les maladies métaboliques ont souvent un rôle à jouer dans l'apparition de l'anxiété. Et le contraire est aussi vrai : dans presque tous ces troubles, il a été démontré que l'anxiété a été à l'origine de symptômes de maladie ou les a aggravés. Le secteur de la recherche médicale qui révèle le rôle des aliments consommés dans le ressenti et l'humeur s'appelle la « psychiatrie nutritionnelle ».

Dans la première partie de ce livre, nous allons explorer en profondeur la plus récente recherche sur le lien entre l'alimentation et l'anxiété, examiner les faits scientifiques qui expliquent la raison de ces associations et les manières de réparer les dégâts. Ce contenu peut sembler dense par moments, mais il démontre la façon dont les systèmes corporels contribuent à provoquer l'anxiété, et il présente la série d'études qui ont décortiqué ces associations au fil des ans. Je vous promets qu'en comprenant bien cette science, vous trouverez vos repas anti-anxiété beaucoup plus délicieux ! Dans le chapitre 2, nous aborderons les fondements du lien intestin-cerveau, et la manière dont les billions de bactéries qui vivent dans votre intestin constituent l'un des facteurs les plus importants du contrôle de l'anxiété. Au chapitre 3, nous démontrerons que les liens entre l'intestin et la santé mentale impliquent aussi le système immunitaire, en raison de la forte concentration de processus immunitaires dans la muqueuse intestinale. Au chapitre 4, nous nous pencherons sur les piètres choix alimentaires qui peuvent contribuer à une inflammation chronique du corps et du cerveau, ce qui peut exacerber l'anxiété. Au chapitre 5, nous verrons qu'un composé appelé « leptine » contrôle l'appétit et façonne la réaction à l'anxiété. Dans le chapitre 6, nous explorerons les liens entre le métabolisme et la santé mentale, et nous établirons que l'anxiété peut être tant un sous-produit qu'une cause des troubles métaboliques, qui sont l'une des plus grandes menaces pour la santé dans le monde moderne.

Une fois que vous aurez bien compris les différents processus selon lesquels l'alimentation influe sur l'anxiété, nous apprendrons à établir des habitudes alimentaires qui fourniront à votre organisme les outils appropriés pour maîtriser votre anxiété. Dans la deuxième partie, nous aborderons les divers macronutriments, micronutriments, et composés bioactifs et phytochimiques qui peuvent contribuer à atténuer l'anxiété, ainsi que l'acquisition d'habitudes alimentaires bénéfiques pour le cerveau, tout en vous amenant à éviter les aliments qui peuvent vous rendre

vulnérable. Et dans la troisième partie, nous nous fonderons sur cette connaissance pour déterminer la manière de dresser un plan alimentaire qui vous aidera à prioriser les aliments combattant l'anxiété. Enfin, j'ai créé un ensemble de recettes à partir de ma formation comme cheffe professionnelle et de mon expérience avec les patients de ma clinique, ce qui vous permettra de vous concocter de délicieux repas anti-anxiété qui cadreront dans votre vie très active.

En explorant les liens entre l'alimentation et l'anxiété, nous découvrirons la recherche de pointe dans l'un des domaines les plus emballants de la science médicale. Mais, ce que je veux que vous reteniez surtout, c'est qu'en apaisant votre esprit par la nourriture, vous canalisez la puissance de l'une des parties les plus essentielles de la vie humaine : il *faut* manger pour survivre ; c'est un fait. Alors, je vous incite à faire attention à vos choix alimentaires, et à vous créer un style de vie axé sur les aliments sains, assurant l'équilibre entre les macronutriments et les micronutriments, ce qui vous permettra de vous épanouir, de corps et d'esprit.

Pour commencer, penchons-nous sur l'ABC de la plus importante interaction entre le cerveau et le corps : le lien cerveau-intestin.

Table des matières

Introduction	9
PREMIÈRE PARTIE: LE PROBLÈME	15
Chapitre 1: Combattre la pandémie d'anxiété	17
Chapitre 2: Ressentir « dans ses tripes »	33
Chapitre 3: L'immunité contre l'anxiété	47
Chapitre 4: L'inflammation et le cerveau	62
Chapitre 5: L'anxiété et la leptine, hormone de la satiété	75
Chapitre 6: Les dangers d'un désordre métabolique	85
DEUXIÈME PARTIE: LA SOLUTION	97
Chapitre 7: Les macronutriments	99
Chapitre 8: Les micronutriments	119
Chapitre 9: Les composés bioactifs et les plantes médicinales	137
Chapitre 10: Le « magasinage » d'aliments anti-anxiété	151
TROISIÈME PARTIE: LE PROTOCOLE	169
Chapitre 11: Les Six piliers de l'apaisement de l'esprit	171
Chapitre 12: L'élaboration de votre régime anti-anxiété	178