

# Promouvoir la santé mentale par la saine alimentation et les soins en nutrition

## *Sommaire*

DÉCEMBRE 2012

## Introduction

En 2006, Les diététistes du Canada a joint ses efforts à ceux de l'Initiative canadienne de collaboration en santé mentale afin de créer une boîte à outils, **Role of Dietitians in Collaborative Primary Health Care Mental Health Programs**, et d'aider les diététistes et autres professionnels de la santé à prodiguer des soins aux clients atteints de troubles de santé mentale. Un des principes de la Charte canadienne de collaboration en santé mentale, approuvée par Les diététistes du Canada, était le suivant : « Tous les résidents canadiens ont droit à des services de santé qui favorisent un esprit sain dans un corps sain. » Au cours de la même année, le Comité permanent des affaires sociales, des sciences et de la technologie a reconnu le besoin urgent de transformer les systèmes de santé mentale partout au Canada. C'est pourquoi il a publié le rapport **De l'ombre à la lumière : la transformation des services concernant la santé mentale, la maladie mentale et la toxicomanie au Canada**<sup>1</sup>, qui a mené à la création de la Commission de la santé mentale du Canada.

Pendant les six années qui ont suivi la publication de la boîte à outils initiale, Les diététistes du Canada a continué d'aborder les enjeux propres aux soins de santé mentale. À cet égard, un mémoire a été soumis en 2007 à la nouvellement formée Commission de la santé mentale du Canada, soulignant les rôles des diététistes dans la promotion de la santé mentale et citant des données probantes qui associent santé mentale et qualité de l'alimentation. En 2009, la Commission de la santé mentale du Canada a publié son premier rapport, **Vers le rétablissement et le bien-être : cadre pour une stratégie en matière de santé mentale au Canada**<sup>2</sup>. Cette année, en 2012, la Commission a exposé les grandes lignes de sa stratégie dans son second rapport, **Changer les orientations, changer des vies : stratégie en matière de santé mentale pour le Canada**<sup>3</sup>, demandant à l'ensemble de la population canadienne de jouer un rôle dans l'amélioration du système de santé.

Les diététistes du Canada est fière de publier le nouveau document sur le rôle des diététistes, **Promouvoir la santé mentale par la saine alimentation et les soins en nutrition**<sup>4</sup>. Ce document détaillé porte sur les intersections entre la nutrition et la santé mentale, de la promotion aux soins en nutrition, en passant par les méthodes thérapeutiques. Nous croyons que les diététistes continueront de jouer un rôle important dans la promotion et les soins de la santé mentale en appuyant la stratégie de santé mentale du Canada dans ses orientations stratégiques, comme l'a souligné la Commission de la santé mentale du Canada, afin d'aider les gens à trouver la bonne combinaison de services, de traitement et de soutien.

L'Organisation mondiale de la Santé reconnaît « qu'il n'y a pas de santé sans santé mentale »<sup>5</sup>. Les professionnels de la santé, ou toute autre personne ayant un intérêt pour la nutrition et la santé mentale, apprécieront cette ressource fondée sur des données probantes, qui contient des références exhaustives et qui est complétée au moyen de nombreux liens et conseils pratiques. Nous espérons que vous utiliserez ce document détaillé, ou l'une ou l'autre des trois sections développées, afin d'enrichir vos connaissances et de promouvoir la nutrition et la santé mentale.

---

<sup>1</sup> Canada, Parlement, Sénat. (2006). Comité sénatorial permanent des affaires sociales, des sciences et de la technologie. M.J.L. Kirby (président) et W.J. Keon (vice-président). De l'ombre à la lumière : la transformation des services concernant la santé mentale, la maladie mentale et la toxicomanie au Canada. 38<sup>e</sup> législature, 1<sup>re</sup> sess., p. 42.

Extrait du <http://www.parl.gc.ca/Content/SEN/Committee/391/soci/rep/rep02may06-f.htm>

<sup>2</sup> Commission de la santé mentale du Canada. (2009). Vers le rétablissement et le bien-être : Cadre pour une stratégie en matière de santé mentale au Canada. <http://www.mentalhealthcommission.ca>

<sup>3</sup> Commission de la santé mentale du Canada. (2012). Changer les orientations, changer des vies : Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada. Calgary, AB: Auteur. <http://strategie.commissionsantementale.ca/>

<sup>4</sup> Davison KM, Ng E, Chandrasekera U, Seely C, Cairns J, Mailhot-Hall L, Sengmueller E, Jaques M, Palmer J et Grant-Moore J pour Les diététistes du Canada. Promouvoir la santé mentale par la saine alimentation et les soins en nutrition. Toronto: Les diététistes du Canada, 2012. Disponible au : [www.dietitians.ca/mentalhealth](http://www.dietitians.ca/mentalhealth)

<sup>5</sup> Organisation mondiale de la Santé (2010). La santé mentale : renforcer notre action. Aide-mémoire N°220. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/fr/index.html>

# Sommaire

**La santé mentale est « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté<sup>1</sup> ».**

Une bonne nutrition est essentielle à une bonne santé mentale. À titre d'experts des aliments et de la nutrition, les diététistes jouent un rôle important dans la promotion de la santé mentale, dans la prévention des maladies et dans le traitement d'une grande variété de troubles de santé mentale. Les diététistes du Canada (DC), l'association professionnelle nationale des diététistes, reconnaît que toutes les diététistes travaillent soit directement ou indirectement en santé mentale. C'est pourquoi elle a commandé ce document, qui examine les différentes intersections entre la nutrition et la santé mentale. L'objectif global est de favoriser le travail des diététistes et de guider la pratique future de la diététique relativement à la santé mentale. *Promouvoir la santé mentale par la saine alimentation et les soins en nutrition* propose aux décideurs et aux autres groupes et personnes intéressés un résumé fondé sur des données probantes de la littérature actuelle sur la promotion de la santé mentale par la saine alimentation et les soins en nutrition.

## Processus

Les diététistes du Canada aimeraient remercier l'équipe d'auteurs/consultants formée de professionnels de la diététique et de réviseurs possédant une expertise dans différents domaines et travaillant tous dans des contextes de santé mentale au Canada de leur contribution à la production du document détaillé sur

le rôle des diététistes *Promouvoir la santé mentale par la saine alimentation et les soins en nutrition*. Le processus a commencé par l'identification de concepts et de ressources clés en lien avec la promotion de la santé mentale, la prévention des maladies, le traitement et la réadaptation, en plus de considérations particulières relatives à la pratique de la diététique et la santé mentale. La documentation sélectionnée relativement au traitement des troubles de santé mentale portait sur les troubles définis dans la prochaine (cinquième) édition du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5)*. Une recherche documentaire structurée a été menée pour chaque sujet identifié, suivie d'un examen majeur de plus de 800 articles, afin de déterminer des thèmes clés.

Une synthèse de la littérature intégrative a été effectuée afin de faire un compte-rendu des intersections qui existent entre la nutrition et la santé mentale, et pour orienter les politiques et la pratique liées à la diététique. La documentation a été organisée en quatre thèmes clés :

- La nutrition et son rôle dans la promotion de la santé mentale et la prévention des maladies;
- Les intersections entre les troubles de santé mentale et la pratique de la diététique;
- La diversité dans la pratique; et
- Les soins nutritionnels pour les populations aux prises avec un trouble de santé mentale.

En fonction de la synthèse des thèmes ci-dessus, cinq recommandations ont été présentées afin de guider la promotion de la santé mentale en lien avec la nutrition. En plus du document complet *Promouvoir la santé mentale par la saine alimentation et les soins en nutrition*, trois autres

documents ont été produits, portant tous sur les rôles des diététistes et des professionnels de la santé dans des domaines spécifiques des soins de santé et de la santé mentale :

1. The Role of Nutrition in Mental Health Promotion and Prevention [Le rôle de la nutrition dans la promotion de la santé mentale et la prévention des maladies mentales]
2. The Role of Nutrition Care for Mental Health Conditions [Le rôle des soins en nutrition dans les troubles de santé mentale]
3. Nutrition and Mental Health: Therapeutic Approaches [Nutrition et santé mentale : méthodes thérapeutiques]

Tous les documents sont disponibles au :  
[www.dietitians.ca/mentalhealth](http://www.dietitians.ca/mentalhealth).

## Conclusions clés

Les troubles de santé mentale sont associés à une invalidité de longue durée et à un taux significatif de mortalité due au suicide, à diverses maladies et à la mort accidentelle. On estime que les troubles de santé mentale coûtent 51 milliards de dollars à l'économie canadienne annuellement. Qui plus est, d'ici 2030, on s'attend à ce que les problèmes de santé mentale constituent la principale cause d'invalidité au Canada. Les traitements actuels pour les troubles de santé mentale (p. ex. les produits pharmaceutiques) procurent seulement des bienfaits partiels. D'autres méthodes, comme les interventions ciblées en nutrition, qui peuvent préserver la structure et la fonction des neurones et du cerveau, ainsi que des méthodes thérapeutiques servant à modifier les comportements liés aux troubles alimentaires, peuvent constituer un ajout efficace aux approches médicales relatives aux soins de santé mentale.

Par ailleurs, les interventions en nutrition, dans le cadre de programmes intégratifs et collaboratifs visant à promouvoir la santé mentale, contribuent à produire des résultats positifs sur la santé, en plus d'être rentables. Des interventions globales visant à promouvoir la santé mentale et qui comprennent des composantes d'éducation à la nutrition et de formation sur les compétences alimentaires, avec un accent sur les femmes enceintes, les nourrissons, les enfants et les adolescents, peuvent entraîner une réduction des anomalies du tube neural, du faible poids à la naissance, ainsi que des naissances prématurées, et peuvent affecter positivement le développement cognitif, le comportement ainsi que le rendement scolaire. De plus, les programmes d'entraînement parental positif qui comprennent des interventions sur le mode de vie sain ont conduit à un rendement des investissements de plus de 6 %, rendement généré par la réduction du recours à l'éducation spécialisée, ainsi qu'aux services sociaux, en santé mentale et de justice pénale. Des programmes de simulations de lieux de travail sains visant à promouvoir la santé mentale ont pour leur part montré un rendement des investissements de 9 pour 1. De nombreuses initiatives en nutrition, que les diététistes facilitent, soutiennent la santé mentale en améliorant l'inclusion sociale, l'autoassistance, l'autodétermination, la sécurité alimentaire et l'image corporelle saine, et en réduisant les inégalités sanitaires et sociales.

Les interventions effectuées par des diététistes auprès des personnes aux prises avec une maladie mentale et à leurs fournisseurs de soins peuvent entraîner une réduction des effets secondaires nutritionnels associés à la prise de médicaments pour le traitement des troubles psychiatriques, une meilleure autogestion des troubles concomitants et comorbides, et une amélioration de la cognition et du fonctionnement global lié à l'emploi et aux fonctions

sociales et psychologiques. Des interventions en nutrition ciblées existent pour le traitement des symptômes liés à la maladie mentale tels la dépression, la manie, la psychose, le delirium, la démence, les troubles de l'alimentation, les problèmes de sommeil, ainsi que la consommation d'alcool et de drogues. Par ailleurs, des méthodes thérapeutiques, comme la thérapie cognitivo-comportementale, la sensibilisation aux comportements alimentaires par la pleine conscience, la thérapie comportementale dialectique, la technique d'entrevue motivationnelle, l'entraînement cognitif et adaptatif, ainsi que l'analyse comportementale appliquée, employées par les diététistes dans le cadre de la pratique liée à la santé mentale, démontrent que l'apport et les comportements alimentaires peuvent être modifiés de manière positive et entraîner une amélioration du bien-être.

D'autres enjeux qui touchent la santé mentale et la pratique de la diététique comprennent l'insécurité alimentaire, l'utilisation de produits de santé naturels et le débat sur les dépendances alimentaires. Les consommateurs aux prises avec un trouble de santé mentale peuvent avoir divers besoins en fonction de leur sexe, de l'étape de vie dans laquelle ils se trouvent, de leur culture, de leurs antécédents d'événements traumatisants et de leurs troubles concomitants. Les diététistes peuvent s'appuyer sur des connaissances et aptitudes telles les compétences culturelles, les soins sensibles au traumatisme et la minimisation des conséquences afin de favoriser le bien-être mental, de diminuer les disparités et de renforcer la réponse envers diverses communautés.

## Recommandations

Une nutrition optimale favorise la santé mentale de la population canadienne, et pourrait réduire les coûts sanitaires et sociaux. Afin de mieux intégrer les services de nutrition et de santé mentale, les recommandations suivantes sont émises :

### 1. Militer pour la nutrition et la santé mentale dans la pratique et les politiques

Il est nécessaire de militer pour des interventions en nutrition visant les consommateurs aux prises avec un trouble de santé mentale. Les stratégies proposées incluent des initiatives de sécurité alimentaire, de l'éducation sur la saine alimentation, des formations sur les compétences alimentaires (p. ex. préparer, cuisiner, produire des aliments), la promotion de la littératie nutritionnelle (p. ex. la conception d'étiquetage nutritionnel facile à comprendre) ainsi que la mise au point de matériel didactique ayant pour thèmes la nutrition et la santé mentale (p. ex. l'alimentation pour prévenir des problèmes de santé mentale, comment gérer les effets secondaires nutritionnels associés à la prise de médicaments pour le traitement des troubles psychiatriques, des directives sur la nutrition pour des troubles spécifiques).

Les services offerts par les diététistes sont importants à tous les niveaux de la pratique en santé mentale : promotion, prévention, traitement et réadaptation. La thérapie nutritionnelle devrait être reconnue comme étant une pierre angulaire des interventions en santé mentale dans les lignes directrices pour la pratique clinique et les normes de soins. Par ailleurs, il est nécessaire de financer adéquatement les services de nutrition dans le cadre des soins en santé mentale et d'en évaluer l'efficacité et l'efficience.

Une promotion continue des services de nutrition est requise à plus grande échelle dans les secteurs de la santé publique et des politiques. Les agences gouvernementales et non gouvernementales reconnaissent les liens entre l'alimentation et la santé mentale. Ainsi, les messages de la santé publique et les initiatives de marketing social doivent souligner l'importance de la saine alimentation et de la santé mentale. Les initiatives visant à bâtir des environnements alimentaires sains (p. ex. réduction du sodium, interdiction d'utilisation des gras trans, directives alimentaires pour les écoles) constituent d'importants mécanismes servant à appuyer la santé mentale au sein de l'ensemble de la population. La politique alimentaire peut être évaluée afin de mesurer l'impact, l'efficacité et la pertinence des initiatives clés de réglementation de l'alimentation. Finalement, des mesures normalisées du coût de la saine alimentation devraient continuer d'être prises dans les différentes régions afin d'évaluer de façon continue les tendances et de promouvoir la sécurité alimentaire et la réduction de la pauvreté.

## **2. Mettre au point des formations afin de développer les compétences des diététistes en santé mentale**

Il est nécessaire de développer et de mettre en oeuvre du contenu portant sur la santé mentale et de favoriser l'expérience sur le terrain dans les programmes de diététique de premier et de deuxième cycles, et dans les stages en diététique. Les éléments à insérer dans les programmes comprennent de la formation sur les méthodes psychothérapeutiques adaptées (thérapie cognitivo-comportementale, thérapie comportementale dialectique, sensibilisation aux comportements alimentaires par la pleine conscience, technique d'entrevue motivationnelle), les soins tenant compte des différences culturelles et l'identification des effets secondaires nutritionnels associés à la prise de médicaments pour le traitement des troubles psychiatriques. Par ailleurs, les consommateurs

atteints de troubles de santé mentale et de maladies chroniques concomitantes, comme la dépression et le diabète, ont besoin de plus de soins interdisciplinaires.

## **3. Planifier des programmes et collaborer**

Les professionnels de la santé mentale et les prestataires de soins de santé/services qui travaillent avec les consommateurs aux prises avec des troubles de santé mentale dans le but d'améliorer l'apport alimentaire pourraient bénéficier d'une meilleure connaissance de la nutrition associée aux problèmes de santé mentale.

Des professionnels de la diététique qualifiés qui possèdent des connaissances en lien avec les problèmes de santé mentale doivent être employés par les agences responsables de la mise au point des politiques dans le secteur de l'éducation, des activités professionnelles et des services de santé à l'échelle provinciale et fédérale. En outre, les diététistes devraient être intégrées aux équipes de soins primaires et spécialisés, de même que dans les programmes professionnels, éducationnels et résidentiels qui répondent aux besoins de cette population. Les services de réadaptation (p. ex. les prisons, les foyers de groupe) devraient incorporer des politiques sur une alimentation saine et culturellement diversifiée qui encouragent les résidents à choisir des aliments qui favorisent le bien-être physique et mental.

Des initiatives qui comprennent des formations pour les auxiliaires et les pairs, les services de diététistes dans les centres d'accueil, les refuges et les maisons de transition, de même que l'utilisation de la technologie et de la télésanté peuvent faciliter l'accès aux services de nutrition. Finalement, le personnel des services de santé mentale (p. ex. les travailleurs de la santé mentale, les infirmières psychiatriques) devrait avoir un accès facile à des diététistes pour une consultation.

#### **4. Effectuer du dépistage et établir des normes en matière de nutrition et de santé mentale**

Il faut que des normes sur les aliments et la nutrition soient établies pour les programmes et établissements de santé mentale (p. ex. les foyers de soins psychiatriques communautaires, les refuges, les maisons de transition, les centres de désintoxication, les programmes d'aide alimentaire) et pour les organismes chargés de l'offre de services de santé mentale (p. ex. les associations à but non lucratif). De telles normes définiraient les exigences quant aux menus et spécifieraient les situations où une diététiste devrait être consultée. Ces normes devraient être incorporées dans les évaluations actuelles afin d'assurer leur implantation.

Par ailleurs, des initiatives de dépistage nutritionnel devraient être mises en oeuvre dans les programmes communautaires et les services visant les consommateurs souffrant de troubles de santé mentale. Les services de santé spécialisés doivent pouvoir disposer d'outils de dépistage nutritionnel valides et fiables pour les consommateurs atteints de troubles de santé mentale, afin d'évaluer entre autres les facteurs médicaux et psychosociaux, les mesures anthropométriques, les composantes du mode de vie et les données biochimiques.

#### **5. Mener des recherches sur la santé mentale et la nutrition**

Il faut réaliser davantage de recherche sur le rôle de la nutrition dans la promotion de la santé mentale, la prévention des maladies et les interventions propres aux troubles de santé mentale. En effet, des données adéquates sont nécessaires afin de renforcer les données probantes sur les bienfaits des stratégies de promotion de la santé mentale qui possèdent une composante alimentaire. À cet égard, la recherche épidémiologique et interventionnelle contribuera à définir des régimes alimentaires qui peuvent prévenir ou retarder le développement des troubles de santé mentale. Par ailleurs, la recherche qui caractérise les

diététistes qui travaillent dans le domaine de la santé mentale (p. ex. le nombre d'équivalents temps plein par base de consommateurs) aiderait à déterminer et à promouvoir des niveaux de service appropriés. Des études de rentabilité sont nécessaires afin de quantifier comment les interventions en nutrition spécifiques dans la pratique de la santé mentale sont économiquement bénéfiques. Finalement, l'efficacité des interventions en nutrition chez les consommateurs aux prises avec des troubles de santé mentale doit être examinée (p. ex. interventions sur le mode de vie qui aident à gérer le poids des personnes prenant des antipsychotiques atypiques). Afin que ces recherches puissent évoluer, du financement adéquat pour la recherche en nutrition et en santé mentale doit être fourni pour soutenir l'examen de la relation entre l'alimentation et la santé mentale et pour faciliter l'engagement continu et significatif des citoyens et de la société civile dans la planification de la recherche en nutrition et en santé mentale.

#### **Citation suggérée :**

Davison KM, Ng E, Chandrasekera U, Seely C, Cairns J, Mailhot-Hall L, Sengmueller E, Jaques M, Palmer J et Grant-Moore J pour Les diététistes du Canada. Promouvoir la santé mentale par la saine alimentation et les soins en nutrition : sommaire. Toronto : Les diététistes du Canada, 2012. Disponible au : [www.dietitians.ca/mentalhealth](http://www.dietitians.ca/mentalhealth).



Les diététistes du Canada / Dietitians of Canada  
480, avenue University, bureau 604  
Toronto, Ontario, Canada M5G 1V2

TÉL : 416.596.0857

COURRIEL : [contactus@dietitians.ca](mailto:contactus@dietitians.ca)

**[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca) | [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)**