

Dépression



[1]

D'après une nouvelle étude, la consommation de viande et de poisson influence la santé psychique des consommateurs.

Le 9 novembre 2009 fut publié à Philadelphia le résultat d'une nouvelle étude au sujet de l'impact de l'alimentation sur l'état de santé des personnes. Dans cet objectif, on a formé 3 groupes :

- Le premier groupe servait de contrôle. Les personnes de ce groupe avaient le droit de continuer de manger de la viande dans la même mesure que l'avaient fait tous les participants de l'étude.
- Les personnes du deuxième groupe mangeaient du poisson 3 à 4 fois par semaine, mais aucune autre viande.
- Les personnes du troisième groupe avaient adopté une alimentation lacto-végétarienne (sans viande, poisson et oeufs).

Alors que les personnes des deux premiers groupes n'avaient guère noté de changements quant à leur état psychique, les personnes du troisième groupe (suivant une alimentation végétarienne) ont constaté un changement significatif : les participants de ce groupe étaient moins tendus et moins confus (less tension and less confusion). Par conséquent, on peut dire que ce que nous mangeons a également un impact sur notre état psychique.

Dernière mise-à-jour: 03.01.2017

Notes de bas de page:

1.

[Studie: Beezhold BL, Johnston CS, Daigle DR. Restriction of flesh foods in omnivores improves mood: a pilot randomized controlled trial. Poster presented at: American Public Health Association's 137th Annual Meeting and Exposition; November 9, 2009; Philadelphia, PA.](#) [2]

Source URL (modified on 03.01.2017 - 10:29): <https://www.swissveg.ch/depression?language=fr>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/depression?language=fr>

[2] <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1475-2891-9-26.pdf>

