

Communiqué de presse

Paris, le 28 juin 2023

FOOD4MOOD : Une alimentation saine pour un cerveau sain !

Le 28 juin 2023, La Fondation FondaMental, en partenariat avec Future4Care, Inicea, France Biotech, le Food and Mood Centre (Deakin, Australie), l'INRAE, Biocodex et Pane Vivo a organisé un séminaire sur la psychiatrie nutritionnelle.

L'objectif de cette journée était de réunir un large public composé de professionnels de la santé, de chercheurs, de parties prenantes, d'innovateurs, de PME et de start-ups pour **partager leurs connaissances et leurs innovations** sur la manière de mettre en œuvre un **régime alimentaire sain pour un cerveau sain**.

Ce séminaire était animé par **3 pionniers de la psychiatrie nutritionnelle** :

- **Marion Leboyer**, Professeur de psychiatrie à l'université Paris-Est Créteil, Directeur du département de psychiatrie (Hôpital Henri Mondor, AP-HP), responsable du laboratoire NeuroPsychiatrie Translationnelle (Inserm) et Directrice Générale de la Fondation FondaMental (Créteil, France) ;
- **Felice Jacka**, Professeur de psychiatrie nutritionnelle (Université Deakin, Australie), Codirectrice du Food & Mood Centre et Présidente de l'International Society for Nutritional Psychiatry Research ;
- **Joël Doré**, Directeur de Recherche à l'INRAE (Jouy-en-Josas, France),

Lors de cette journée, les intervenants ont pu prendre la parole pour présenter ce qu'est la **psychiatrie nutritionnelle et les avancées de la recherche** dans ce domaine, expliquer **les liens qui existent entre le microbiote et le cerveau** ou encore faire des **recommandations scientifiques sur les aliments à écarter ou à favoriser pour suivre un régime alimentaire sain**.

L'événement Food4Mood était également l'occasion de mettre en lumière des acteurs qui ne sont pas des professionnels de santé. Pour clôturer la journée, **huit start-ups du domaine de la nutrition** sont venues présenter leurs innovations, principalement des biotechnologies, autour du microbiote et de son analyse.

La journée sera disponible en replay à partir du 3 juillet sur le site de la Fondation FondaMental.



« Nous sommes ravis d'avoir pu réunir un panel aussi diversifié pour cette journée sur le thème de la psychiatrie nutritionnelle. Prendre soin de son cerveau doit aussi passer par un régime alimentaire sain, il nous semblait donc important d'informer sur le sujet mais aussi de réunir des acteurs variés (chercheurs, professionnels de santé, PME, start-ups spécialisées dans l'alimentation...) pour les embarquer sur ce sujet et leur faire comprendre qu'il ne s'agit pas d'un sujet simplement médical mais sur lequel nous pouvons tous agir. »

Marion Leboyer, Directrice générale de la Fondation FondaMental.



« Je suis fier d'avoir pu participer à cette journée Food4Mood. Si les liens qui unissent notre estomac, notre cerveau et notre santé mentale ne sont plus à démontrer, il reste encore de nombreuses pistes à explorer. C'est une bonne chose d'inclure les PME et start-ups du domaine à nos réflexions car ce sont des acteurs indispensables pour la mise en place d'un régime alimentaire sain et d'une meilleure compréhension du fonctionnement de notre microbiote. »

Joël Doré, Directeur de recherche à l'INRAE.



« Je remercie la Fondation FondaMental de nous avoir conviés à cette journée Food4Mood. La recherche est un sport collectif, il est important de pouvoir mettre en commun nos avancées et nos réflexions pour pouvoir avancer au mieux, tous ensemble. Je suis ravie d'avoir pu contribuer à mon échelle à ces discussions et partager les ressources du Food & Mood Centre avec la Fondation FondaMental et ses partenaires. »

Felice Jacka, Professeur de psychiatrie nutritionnelle (Université Deakin, Australie)

A propos de la Fondation FondaMental :

La Fondation FondaMental est une fondation de coopération scientifique dédiée à l'amélioration du diagnostic, de la compréhension et du traitement des maladies mentales. Elle allie soins et recherche de pointe pour promouvoir une prise en charge personnalisée et multidisciplinaire des patients et pour soutenir la recherche et l'innovation dans l'amélioration des stratégies diagnostiques et thérapeutiques des maladies mentales.

Elle peut recevoir des dons et des legs.

www.fondation-fondamental.org

Contacts Presse :

Mathilde Couderc – mathilde.couderc@agence-constance.fr – 07 57 68 30 62

Cécile Mendez – cecile.mendez@agence-constance.fr – 07 57 68 30 61

fondation
fondamental


FOOD & MOOD
CENTRE

 inicea

INRAE
la science pour la vie, l'humain, la terre

 Future4care



france
biotech
biotech | medtech | e-santé | IA
LES ENTREPRENEURS DE LA HEALTHTECH

BIOCODEX
France 

FOOD 4 MOOD

UNE ALIMENTATION SAIN
POUR UN CERVEAU SAIN



RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES



Un nombre croissant d'études a établi un lien entre la qualité globale de l'alimentation et le risque de maladie mentale à différentes étapes de la vie. Ces études ont montré que l'amélioration de l'alimentation peut être un outil puissant pour traiter les maladies mentales, en particulier les dépressions sévères. La recherche pointe également des liens étroits entre le microbiote intestinal, le système immunitaire et la santé mentale. C'est pourquoi les régimes alimentaires peuvent être un moyen efficace pour renforcer la santé mentale.

OPTEZ POUR UNE ALIMENTATION RICHE EN

Légumineuses et haricots (pois chiches, lentilles, haricots noirs...), sources de vitamines et de minéraux

Fruits et légumes, pour les fibres, les vitamines, les minéraux et les composés phytochimiques, bons pour un bien-être optimal

Matières grasses de qualité comme l'huile d'olive extra vierge, riche en polyphénols, ou l'huile de canola, comme principale source d'huile de cuisson et d'huile ajoutée



Céréales et grains entiers (quinoa, blé, riz brun, orge), pour l'apport en fibres qui soutient le microbiote intestinal et la santé gastro-intestinale

Aliments riches en oméga-3 (comme le saumon et autres poissons gras, les oeufs...)

Consommer de la viande rouge avec modération. Privilégier les **viandes maigres** (poulet, dinde) plutôt que les morceaux transformés et/ou gras

Noix, graines, épices et herbes

PAUVRE EN

- Aliments riches en sucres ajoutés, en sel et en gras saturés et insaturés (sodas, chips, gâteaux)
- Aliments ultra transformés avec des additifs tels que les édulcorants artificiels (biscuits, friandises, plats cuisinés industriels)

Evitez la consommation excessive d'alcool.