



Consommer plus de poisson pourrait réduire le risque de dépression postpartum

Des données probantes suggèrent que beaucoup des femmes enceintes présentent une déficience en oméga-3

MONTRÉAL, le 15 novembre 2012 – De faibles niveaux d'oméga-3 pourraient être à la source de la dépression postpartum (DPP), selon une recherche menée par Gabriel Shapiro, de l'Université de Montréal et du Centre de recherche du CHU Sainte-Justine. Les femmes présentent leur plus haut risque de dépression durant les années où elles conçoivent des enfants, et tout accouchement peut déclencher un épisode dépressif chez les femmes vulnérables. La DPP est associée à l'affaiblissement des facultés mentales ainsi qu'aux problèmes de développement et de santé chez les enfants. « La littérature démontre qu'il pourrait exister une corrélation entre la grossesse, les oméga-3 et les réactions chimiques permettant à la sérotonine, une molécule qui régularise l'humeur, d'être transmise à notre cerveau, affirme M. Shapiro. Certaines femmes pourraient augmenter leur apport en oméga-3 aux niveaux recommandés. » Ces conclusions ont été révélées par la Revue canadienne de psychiatrie le 15 novembre 2012.

Comme les oméga-3 sont transmis de la mère au fœtus, puis à l'enfant qu'elle allaite, le niveau d'oméga-3 chez la mère diminue durant sa grossesse et demeure moindre au moins six semaines après la naissance de l'enfant. De plus, les conditions biologiques particulières aux femmes enceintes, il a été démontré aux États-Unis que la majorité de la population ne consomme pas suffisamment d'oméga-3. « Ces conclusions suggèrent que de nouvelles méthodes de dépistage et de prévention pourraient s'avérer fort utiles », déclare M. Shapiro, précisant qu'il s'agit d'une étude préliminaire et qu'une recherche plus poussée serait nécessaire pour éclaircir la corrélation et en déterminer les causes sous-jacentes.

Personne-ressource

William Raillant-Clark
Attaché de presse à l'international
Université de Montréal
Tél. : 514-343-7593
w.raillant-clark@umontreal.ca
[@UMontreal_News](https://twitter.com/UMontreal_News)