Institut universitaire
en santé mentale
de Montréal

L'intervention nutritionnelle et le trouble bipolaire

Marie-Chantal Bienvenu, Dt.P
Nutritionniste

Avec la collaboration de Jeanne Bédard, Dt.P
Membres de Ordre Professionnel des Diététistes du Québec

Déclaration de conflit d'intérêt possible

Aucune déclaration à émettre

Institut universitaire
en santé mentale
de Montréal

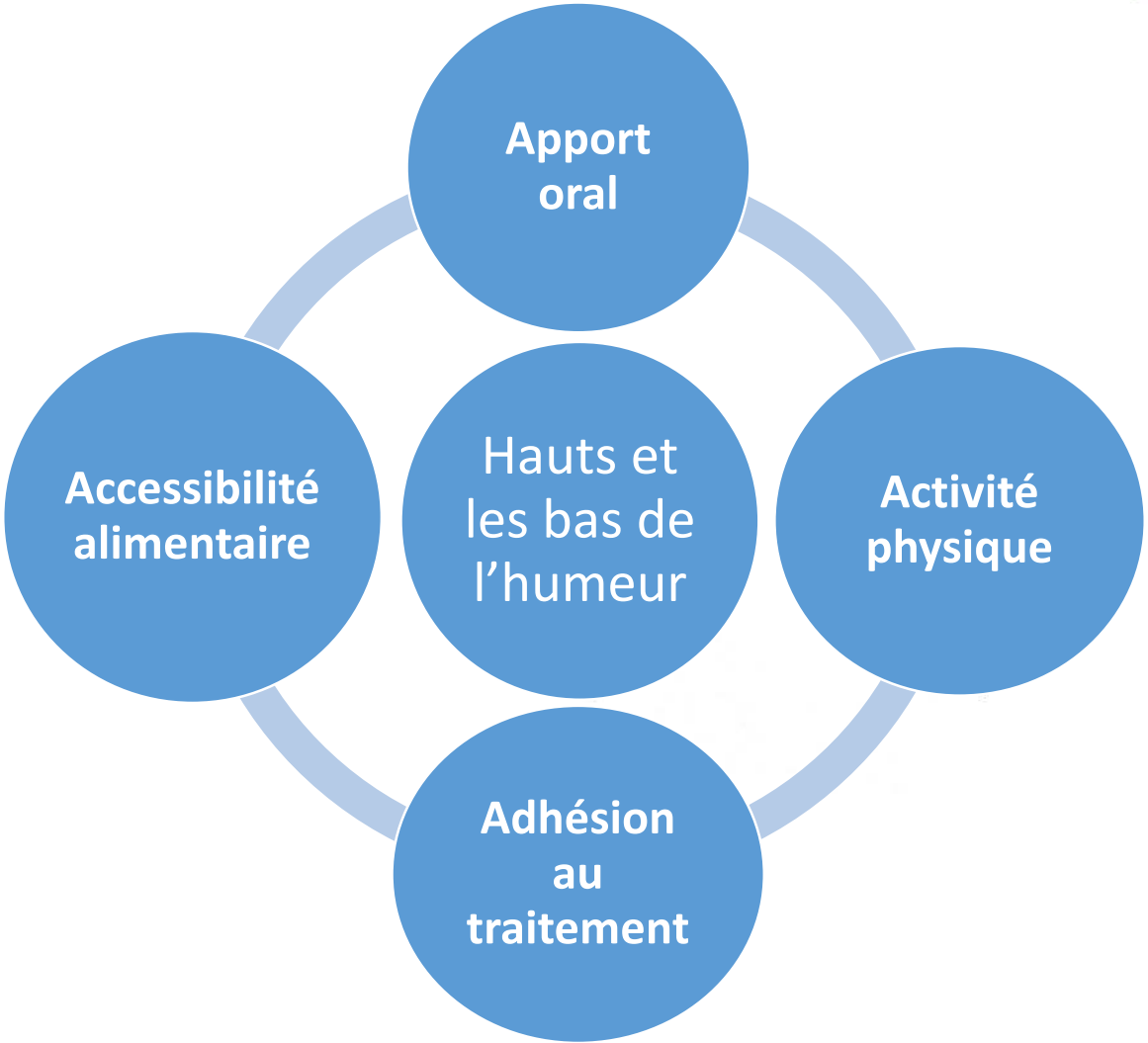
Plan de la présentation

- Les recherches
- Les psychotropes
- Les comportements alimentaires
- La qualité nutritionnelle
- L’intervention nutritionnelle
- Conclusion

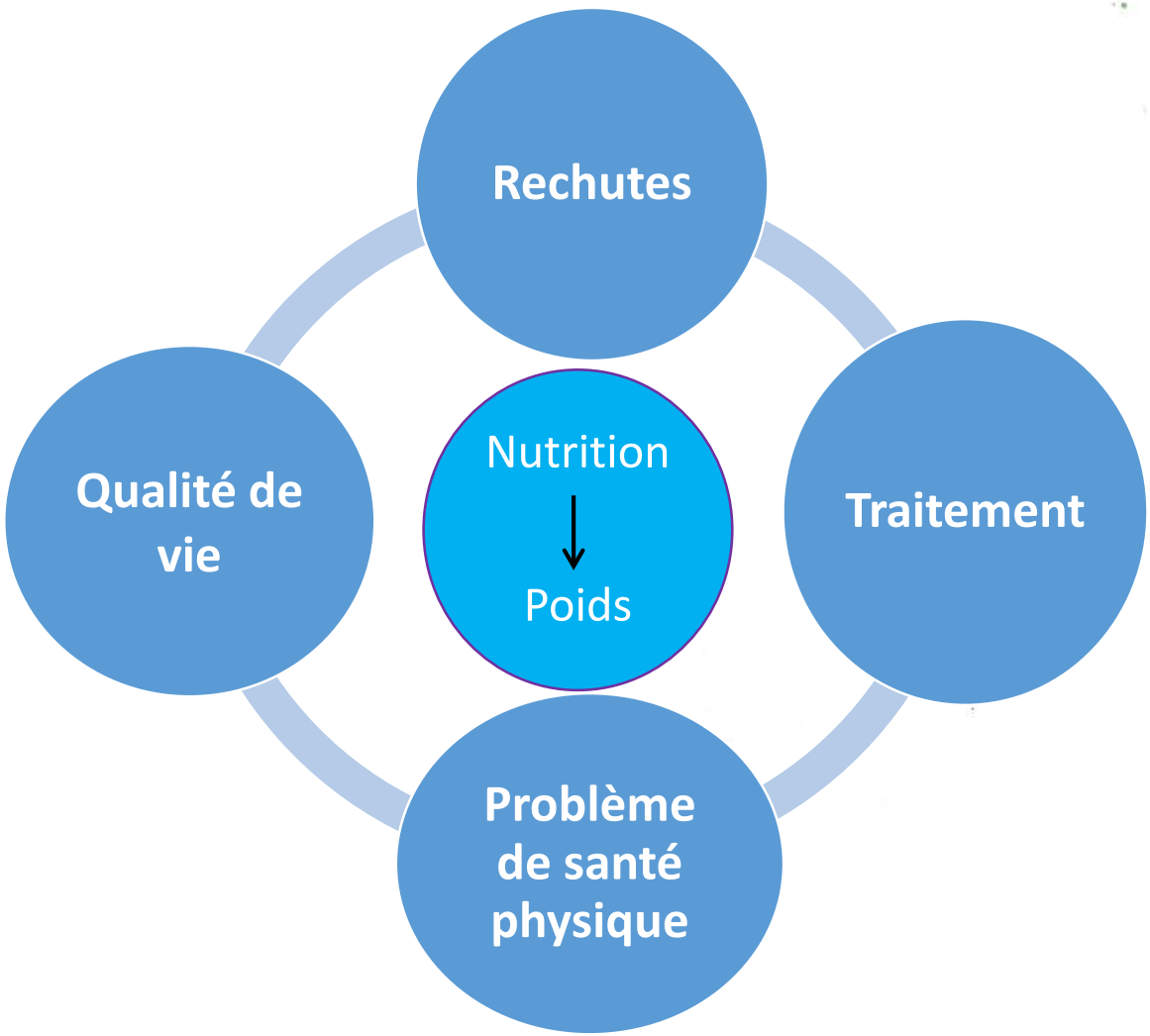
Les recherches

La nutrition et les troubles bipolaires

Lorsque l'humeur influence la nutrition



Lorsque la nutrition influence l'humeur



Regard sur la littérature

Bauer et coll. (Revue systématique (RS)):

Mauvaises habitudes de vie: ↑problèmes de santé physique
↑Sx de la maladie TBP

Amélioration des habitudes de vie: ↓ TA
↓Sx de manie
↑qualité vie

McElroy et coll (Overview):

TBP: ↑risque d'embonpoint et ob

Obésité: ↑ épisodes dépressifs et de manie vs non obèses
↓ réponse au lithium

IMC plus élevé: ↑ tentatives de suicide
↑ déficits cognitifs

Gain pondéral: Atteinte niveau fonctionnel

Regard sur la littérature

Ceremele et coll. (RS) :

Obésité: ↑ durée du tx
↑ fréquence des rechutes

Gain de poids de plus 7%: ↑ troubles fonctionnels
↑ jours avec Sx dépressifs

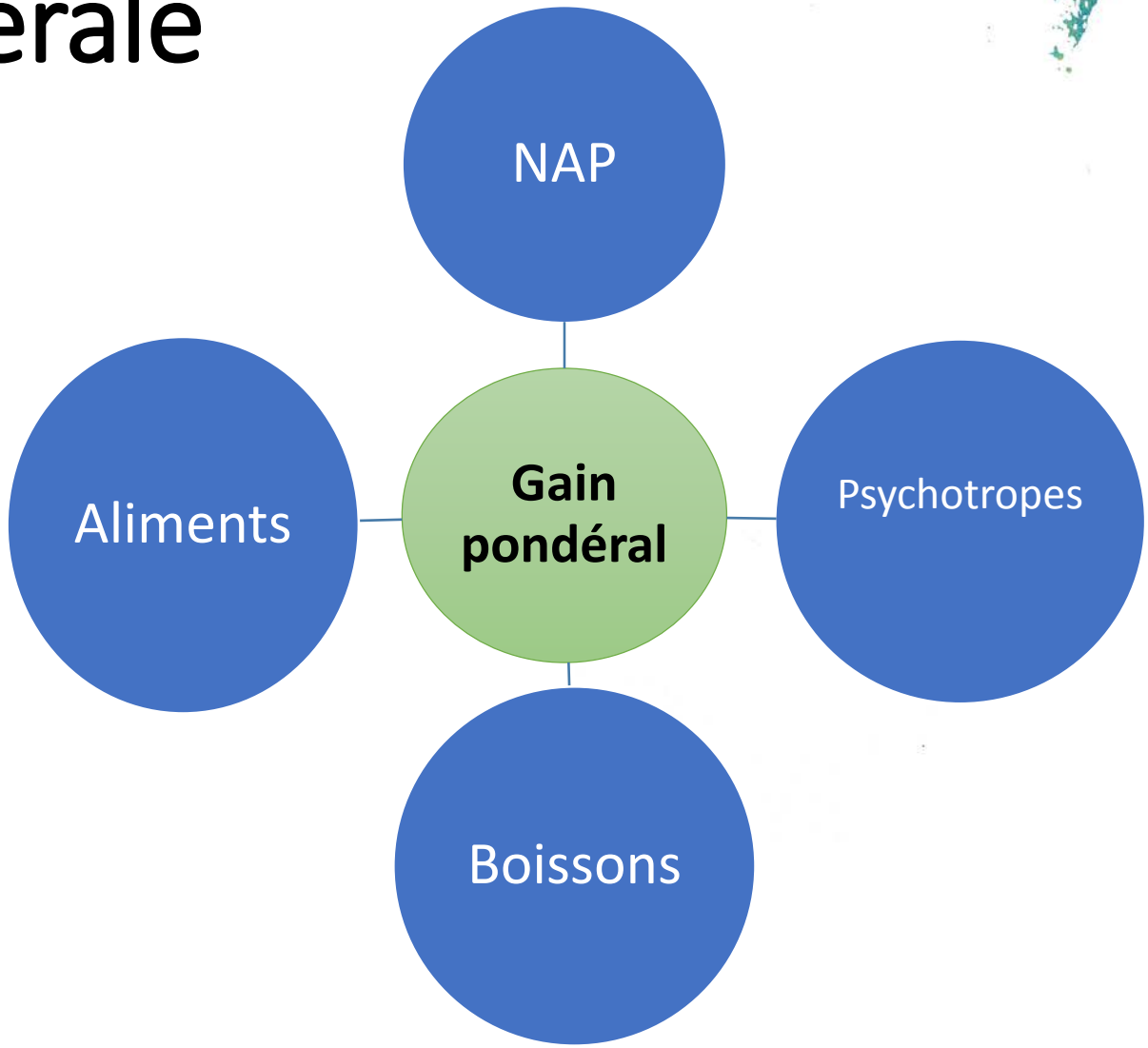
Goracci et coll. (n:160) :

Intervention sur les hab. de vie: ↓rechutes d'épisodes dépressifs
(alimentation, exercice, tabac, sommeil)

Lai et coll. (Méta analyse et RS-Troubles dépressifs**) :**

Alim. méditerranéenne: ↓ probabilité de développer dépression
(w3- antioxydants) ↓ morbidité
↓ mortalité

Facteurs influençant l'histoire pondérale



Les psychotropes

Regard du professionnel de la santé…
et celui du patient

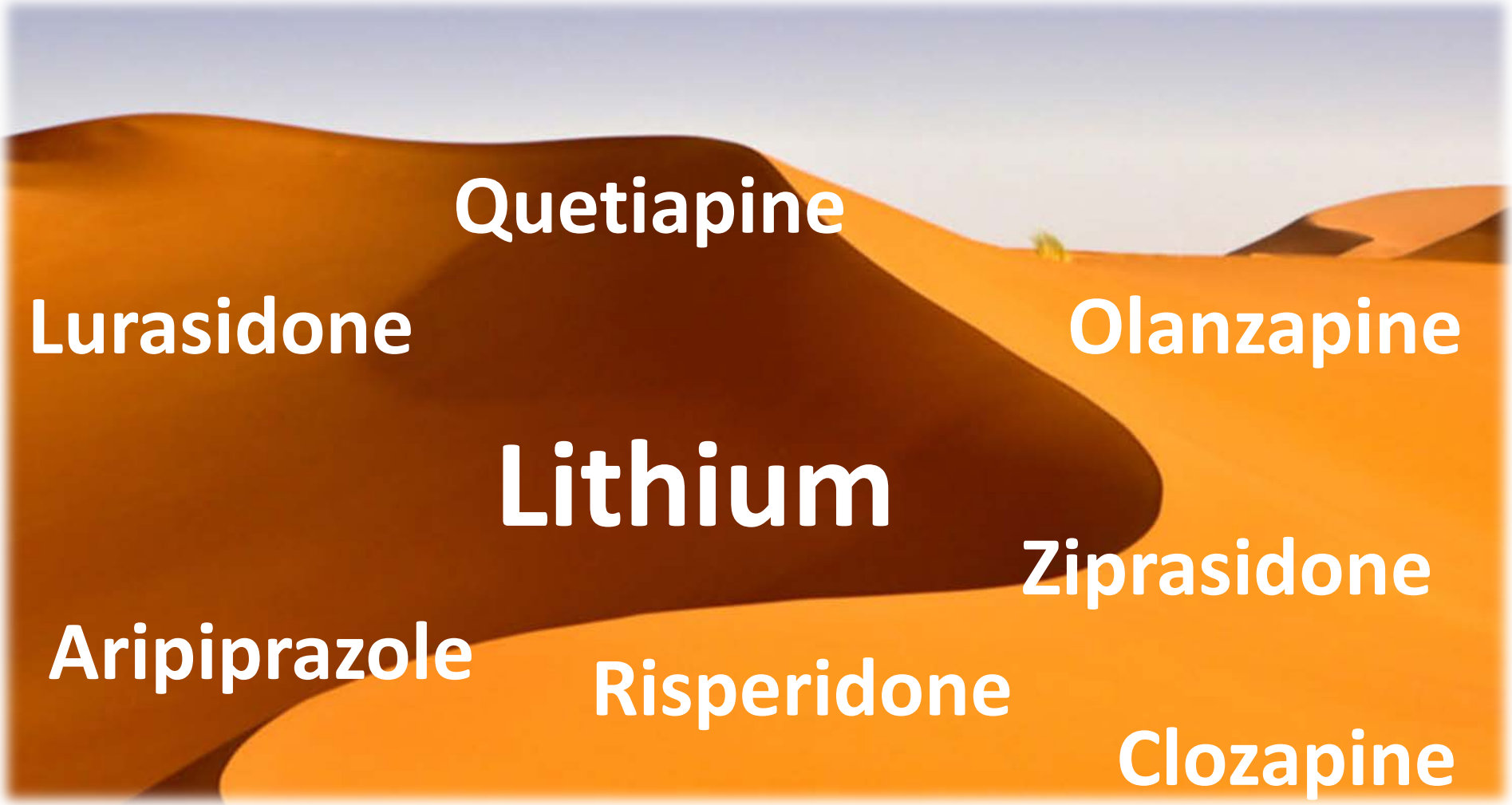
Les effets secondaires

Thymorégulateurs: Xérostomie, goût métallique (lithium), gain pondéral, nausée, vomissement, etc..

Antipsychotiques: Gain pondéral, dyslipidémie, anormalité du métabolisme du glucose, xérostomie, constipation, etc…

Antidépresseurs: Nausée, vomissement, constipation, variation du poids, xérostomie, inconfort gastrique, dyslipidémie, etc..

La soif… Le Sahara



L’appétit…le Grand Canyon

Comportements alimentaires

Faim, rassasiement et satiété

Les fausses faims

La vraie faim…

MANGER

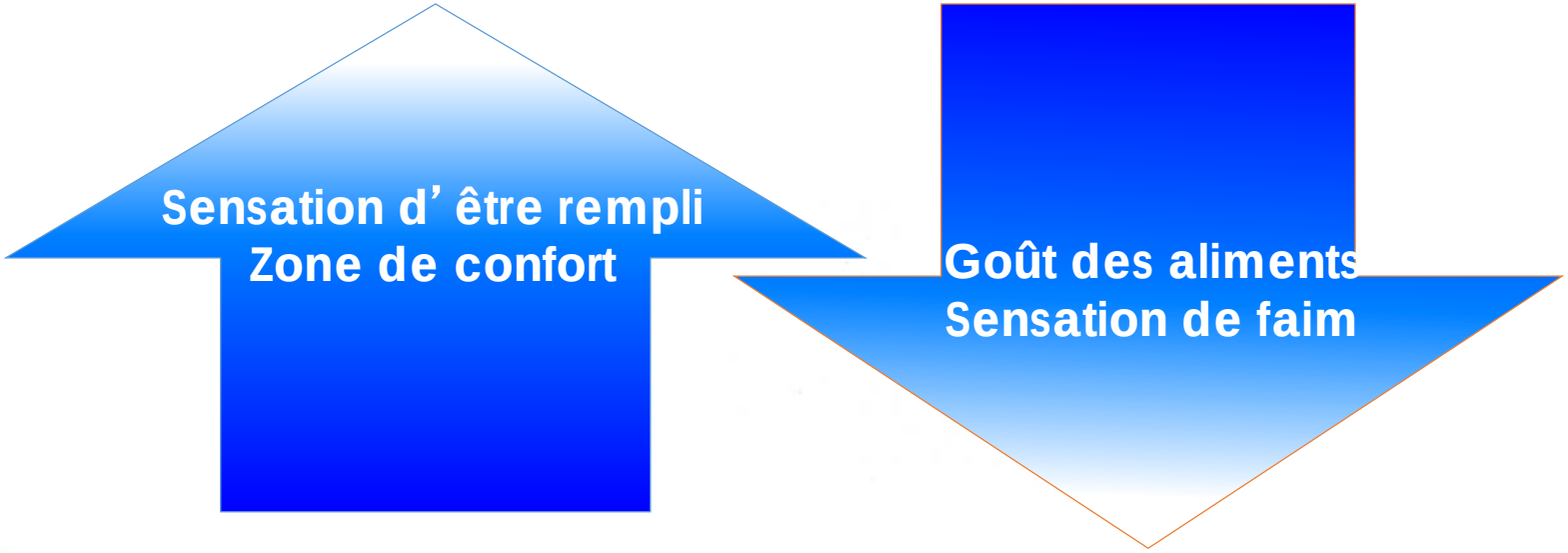
La vraie faim…

À quel point ai-je faim?

Le rassasiement

La fin de la faim…

…est enclenché durant le repas et devrait en marquer la fin.



Le rassasiement

La fin de la faim…

Le rythme…

La densité énergétique…

- ✓ Taille des portions
- ✓ Présence de glucides

Le rassasiement

La fin de la faim…

Ai-je suffisamment mangé?

Pas du tout rempli

La satiété

d'un repas à l'autre…

Temps entre les deux repas ou collations

- ✓ Augmentation des fibres
- ✓ Répartition des protéines
- ✓ Qualité et satisfaction

Qualité nutritionnelle

Apport liquidien et alimentaire

Le choix des boissons…

Un piège à éviter

Comparons….

Combo 1

1L de soda et
4 verres de cocktail de fruits

2 L = 1000 kcal

Combo 2

3 verres de lait, 1 verre de jus de fruit pur à 100% et 1L d'eau

2 L = 450kcal + calcium + vitamine C + vitamine D et plus encore

Quelle quantité boire ?

2L

3 L

Suffisamment, mais sans excès.

Le choix des aliments…

Modèle alimentaire

Une assiette équilibrée s’il vous plait!

Assiette Santé reproduite avec l'autorisation du Groupe Harmonie Santé. www.nutrisimple.com

L’assiette équilibrée

et ses nutriments…

	Fruits et légumes	Produits céréaliers à grains entiers	Viandes et substituts	Produits laitiers	Huiles-noix-graines
Effet rassasiant	Glucides	Glucides			
Effet satiétogène	Fibres	Fibres	Protéines Fibres (légumes secs)	Protéines	
Faible densité énergétique	✓				
Vitamines antioxydants	Bétacarotène Vitamine C				Vitamine E
Oméga-3			DHA-EPA (Poissons gras)		

Le choix des aliments

Sans restriction cognitive…

Aliments habituels

Aliments occasionnels

Aliments exceptionnels

L’intervention

Accompagner nos patients vers le changement

Objectif SMART

- ✓ S: simple
- ✓ M: mesurable
- ✓ A: atteignable
- ✓ R: réaliste
- ✓ T: temps

Objectifs SMART

- ✓ Je vais boire 4 verres d'eau par jour.
- ✓ Au déjeuner, je vais être à l'écoute de mes signaux de rassasiement.
- ✓ Je vais manger 2 portions de légumes par jour.
- ✓ Deux à trois fois par semaine, je vais manger du saumon, thon, sardines…

Je vise à améliorer mes habitudes alimentaires en …

<u>Je vais manger 2 portions de légumes par jour</u>

Et pour atteindre mon objectif, je vais:

- Consulter la liste de légumes que j'aime et ceux que je veux essayer;
- Acheter suffisamment de légumes;
- Préparer les légumes au retour du marché;
- Les mettre à la vue dans le réfrigérateur.

Conclusion

Comment mange-t-on un éléphant?

Merci!
Questions

Références

1. Bauer IE, Gálvez JF, Hamilton JE et coll. Lifestyle interventions targeting dietary habits and exercise in bipolar disorder: A systematic review. J Psychiatr Res. 12(74):1-7, 2015.
2. Chaput J-P. Les activités sédentaires du monde moderne stimulent la prise alimentaire. Nutrition-science en évolution. 9(2) : 15-16, 2011.
3. Cerimele JM, Katon WJ. Between health risk behaviours and symptoms of schizophrenia and bipolar disorder: a systematic review. Gen Hosp Psychiatry. 35(1):16-22, 2013.
4. Citrome L. Vreeland B. Schizophrenia, obesity, and antipsychotic medications: what can we do?. Postgraduate Medicine 120(2):18-33, 2008.
5. Coté S. 10 conseils de pro. Dans : Protégez-Vous. Les Éditions Protégez-Vous. Montréal, Janvier 2008, p 10-15.
6. Dietitians of Canada, Promoting Mental Health through Healthy eating an nutritional care, December 2012. http://www.dietitians.ca/Downloads/Public/Nutrition-and-Mental-Health-complete-2012.aspx. site web consulté février 2015
7. Drapeau V. Tremblay A. Contrôle de l'appétit et alimentation rassasiante: mieux comprendre pour mieux intervenir. Nutrition-science en évolution. 9(2) : 7-11, 2011.
8. Goracci A, Rucci P, Forgione RN et coll. Development, acceptability and efficacy of a standardized healthy lifestyle intervention in recurrent depression. J Affect Disord. 196:20-31, 2016
9. Guevremont G, Lortie M-C. Mangez! 1éd. Montréal : Les éditions La Presse, 2006. Guide pratique du panier d'épicerie : Collection Protégez-Vous. Les Éditions Protégez-Vous. Montréal, 2010.

Références

10. Hasnain M, Vieweg WVR, Fredrickson S K et coll. Clinical monitoring and management of the metabolic syndrome in patients receiving atypical antispychotic medication. Primary care diabetes 3: 5-15, 2009
11. Lai JS, Hiles S, Bisquera A, Hure AJ et coll. A systematic review and meta analysis of dietary patterns and depression in community-dwelling adults. Am J Clin Nutr. 99(1):181-97, 2014.
12. Legrix D. Suivi des patients sous traitement antipsychotique atypique et dépistage du syndrome métabolique. Soins psychiatriques 266: 25-29, 2010.
13. McElroy SL, Keck PE. Obesity in bipolar disorder: an overview. Jr.Curr Psychiatry Rep. 14(6):650-8, 2012.
14. Megna JL. Schwartz TL. Siddiqui UA et coll. Obesity in adults with serious and persistent mental illness: a review of postulated mechanisms and current interventions. Annals of Clinical Psychiatry 23(2):131-40, 2011.
15. Osborn DPJ. The poor physical health of people with mental illness. West J Med 175:329-332, 2001. SameleC, PatelM, Boydell J et coll. Physical illness and lifestyle risk factors in people with their first presentation of psychosis. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 42(2):117–24, 2007
16. Sylvia LG. Stephanie Salcedo S. Bernstein EE et coll. Nutrition, Exercise, and Wellness Treatment in bipolar disorder: proof of concept for a consolidated intervention. J Bipolar Disord. 1:24,2013.
17. Tremblay A. Prenez le contrôle de votre appétit…et de votre poids. 1éd. Montréal : Les éditions de l'Homme, 2010.

Références images

- ANP3SM: http://www.anp3sm.com/wp-content/uploads/2014/06/Bandeau_web1-1024x161.jpg
- Loupe recherche: http://www.domicile-et-travail.com
- Médecin :http://www.stopoxy.com/wp-content/uploads/2013/01/doctor-prescription.jpg
- Pomme verte : https://arkazdrowia.wordpress.com
- Mal de tête: http://www.noahhealth.org/tips-on-how-to-get-rid-of-acne/#robo
- Minuterie: http://dec.alaska.gov/eh/fss/food/RF_Resources.html
- Flèches de couleur: http://growmedia.co.za/strategy/
- Escalier : http://www.cliparthut.com/walking-in-staircase-clipart.html
- Estomac: http://www.forksoverknives.com/the-calorie-density-approach-to-nutrition-and-lifelong-weight-management/
- Pomme verte: http://discoversantosha.com/2011/11/04/261/
- Ventre: http://amelioretasante.com/decouvrez-pourquoi-votre-ventre-gargouille/
- Point d'interrogation: https://washu.spoonuniversity.com/live/5-foods-with-freaky-origins/

Références images

- Éléphant rose: http://hady.moy.su/index/tiger_penalty_universe/0-38
- Soda: http://www.123rf.com/stock-photo/fizzy.html?mediapopup=9341120
- Assiette Santé: www.nutrisimple.com
- Tasse à mesurer: http://www.promotionscd.ca/pages/php/produits/category_products.php?category_id=78&PHPSESSID=65e6a91f2abf1f4d0d5668af78dbc536
- Verre de cocktail de fruit: http://healthmad.com/health/stay-healthy-with-pomegranate-14-well-known-health-benefits-of-drinking-pomegranate-juice/
- Bouteille d'eau: http://www.pays-iroise.com/fr//vivre-en-iroise/les-dechets/les-flaconnages-plastiques.php
- Autres images: proviennent du site http://office.microsoft.com/fr-fr/images/ et utilisées selon la politique du site.
- Cerveau et estomac: http://fractalenlightenment.com/28429/life/the-brain-gut-connection-for-mental-well-being
- Grand Canyon: http://www.taketours.com//images/logo/16834.jpg
- Sahara http://www.saharadeserttour.com
- TV commercial : http://blog.fooducate.com/2009/11/25/80-of-nickelodeon-food-commercials-are-for-junk/
- Eau de toast: http://www.bakeryandsnacks.com/Markets/Is-that-toast-I-smell-Federation-of-Bakers-grabs-attention-with-perfume
- Gain de poids: http://www.chscommunicator.com/op-ed/2014/11/24/skinny-shaming-vs-fat-shaming/
- Citation: https://www.pinterest.com/pin/479774166531454518/