

Mange de la truite ! Quand les bonnes intentions rencontrent la science :

Le complément : **une solution séduisante ?**

Un patient sur trois atteint de trouble bipolaire a déjà pris des compléments alimentaires. Huiles de poisson, vitamine D, mélatonine... On cherche des solutions, on veut aller mieux. C'est humain. Dans la souffrance, on serait prêt à avaler n'importe quoi pour que ça s'arrête.

Mais attention : **les compléments ne sont pas anodins.**

L'exemple des **oméga-3** : de l'espoir à la prudence

Pendant longtemps, les oméga-3 ont été présentés comme alliés contre la dépression bipolaire. Des études montraient un bénéfice sur l'humeur, notamment la dépression. Le réseau canadien CANMAT (*Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments* – Réseau canadien pour le traitement des troubles de l'humeur et de l'anxiété) en recommandait même l'usage en 2009. Certes, les bénéfices existent, mais la science évolue. Et parfois, elle révèle des effets inattendus qui font pencher la balance.

Quand le "naturel" devient risqué.

Des méta-analyses récentes montrent désormais un risque accru de fibrillation auriculaire avec les compléments d'oméga 3 : +25% de risque relatif selon l'analyse du Dr Baris Gencer sur plus de 80 000 patients. L'EMA (European Medicines Agency – Agence européenne des médicaments) a classé cet effet comme "fréquent" (1-10%). Ce risque **augmente** avec la dose et concerne surtout les personnes de **plus de 50 ans**.

Personnellement, j'ai découvert cela après des mois de prise de gélules. Ma cardiologue a tranché : "Mange de la truite."

Le complément	L'alimentation
Isolé, concentré	Intégrée, variée
Risque de surdosage	Auto-régulation naturelle
Effets secondaires possibles	Bénéfices multiples
Prix élevé (28 €/mois)	28,65 €/kg
Pris seul	Partagée en famille

La truite, les sardines, les anchois, les épinards, les noix contiennent des oméga-3 dans leur matrice alimentaire complète. Moins de risque de contamination aux métaux lourds que certains saumons d'élevage. Plus de plaisir, de lien social, de routine structurante.

Les "intervalles libres" : construire avant la tempête

Entre deux épisodes, ces parenthèses de calme sont précieuses. C'est le moment de mettre en place des habitudes qui résisteront à la prochaine tornade ou à l'anticyclone dépressif.

L'alimentation comme ancrage : pas de régime drastique, mais une assiette variée (légumes, légumineuses, féculents, œufs, un peu de viande, du poisson). Des repas réguliers qui rythment la journée.

La règle d'or : toujours en parler

Avant tout complément, même "naturel" :

- **Informez votre psychiatre et votre médecin traitant**
- **Demandez l'inscription dans le dossier médical**
- **Vérifiez les interactions avec les traitements en cours**

Les herbes comme le millepertuis, le ginseng, la garcinia cambogia semblent anodines et pourtant, chez certains, ça produira des effets « pas bien ». N'oublions pas la chose simple du matin : la caféine stimule l'anxiété et perturbe le sommeil.

Alors, ne prenez pas cet article comme une prescription mais juste comme une réflexion : consommez, certes, mais avec raison.

En résumé :

Les compléments alimentaires **ne sont pas interdits**, mais ils méritent la même **vigilance** que les médicaments. Entre une pilule isolée et un repas partagé, le choix semble clair.

Comme me l'a rappelé ma cardiologue : *la meilleure oméga-3, c'est souvent celle qu'on mange avec des gens qu'on aime.*

Sources :

- CBIP (Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique), Folia , 2024

- Fondation Suisse de Cardiologie, Effets secondaires des capsules d'huile de poisson ,
Prix de la recherche 2022

- Henry C., Gaillard R., Houenou J., Masson M., Manuel des troubles bipolaires

- CANMAT (Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments – Réseau canadien pour
le traitement des troubles de l'humeur et de l'anxiété), <https://www.canmat.org>