

MANGER SAIN RÉDUIRAIT L'ÉTAT DÉPRESSIF



Une [étude australienne](#) de Heather M, Francis & coll, dans Plos One, 14(10): e0222768, publiée en octobre 2019, a montré que manger plus sain pourrait réduire l'état dépressif chez les jeunes adultes. Des jeunes volontaires âgés de 17 à 35 ans, souffrant de dépression et ayant de mauvaises habitudes alimentaires ont adopté une alimentation saine, riche en légumes, fruits et céréales complètes durant trois semaines. A la fin de l'intervention, le taux moyen de dépression des jeunes a ainsi diminué. Il est passé d'un score de dépression modérée (7 à 10) à un score dit normal (0 à 4).