



**Cet ouvrage novateur se distingue par son exploration approfondie du lien essentiel entre santé physique et santé mentale.**

**Jeanne Bédard** est nutritionniste clinicienne en pratique privée à Perfect Balance aux Émirats arabes unis.

**Marie-Chantal Bienvenu** est nutritionniste clinicienne à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal.

**Yves Morel** est médecin nutritionniste. Il est diplômé de la Faculté de médecine de Paris Sorbonne et expert auprès de la Haute autorité de santé.

EN LIBRAIRIE  
LE 22 AOÛT 2024

978-2-7606-4780-0 • 192 pages • 30 €

✉ **Contact Presse**

Sylvain Neault  
20, rue de la Préfecture 49100 Angers  
pum@service-presse.com  
Tél. 06 77 31 41 08

COMMUNIQUÉ | NOUVELLE PARUTION

## Nutrition et santé mentale

### Le guide essentiel

Jeanne Bédard, Marie-Chantal Bienvenu  
et Yves Morel

Depuis quelques années, de nouvelles études soulignent à quel point l'hygiène de vie, incluant la nutrition, peut avoir une fonction protectrice ou, à l'inverse, délétère sur la santé mentale. Les nutritionnistes se retrouvent souvent face à des problèmes d'image corporelle, d'estime de soi, de manque de connaissances nutritionnelles, ainsi que de craintes en lien avec la nourriture. Par ailleurs, les scientifiques considèrent aujourd'hui que le microbiote est une sorte d'intermédiaire, un agent de liaison entre la nourriture et le cerveau. Il est établi que nos bactéries intestinales agissent sur l'humeur et l'anxiété. Ce microbiote, lorsque dérégulé par une mauvaise alimentation lors de la prise de médicaments ou par la présence de stressors importants, entraînerait un déséquilibre qui affecterait la santé mentale de l'individu.

Au moyen d'études de cas fictives, qui positionnent le patient et son rétablissement au cœur de l'attention, ce guide illustre les pratiques cliniques en nutrition tout en accordant un regard particulier aux approches théoriques, les « clés ». Cette boîte à outils précieuse, tant pour les professionnels de la santé que pour leurs patients, met en lumière l'importance fondamentale de la confiance, de la collaboration et de l'autonomie du patient dans l'amélioration de ses habitudes de vie.

#### TABLE DES MATIÈRES

Préface / Introduction

1. « Je ne mange pas assez, je perds du poids. » • Apport oral insuffisant
  2. « J'ai tellement soif ! » • Apport énergétique excessif
  3. « J'ai toujours faim ! » • Apport oral excessif
  4. « Je mange trop gras » • Apport excessif en lipides
  5. « La viande, non merci ! » • Acceptation limitée des aliments
  6. « J'ai la dent très sucrée. » : • Gain de poids non intentionnel
  7. « Je mange n'importe quand. » • La capacité réduite à préparer des aliments
  8. « Je souffre de constipation. » • Apport insuffisant en fibres
  9. « Je n'aime pas mon corps. » • Trouble de conduite alimentaire
  10. « Faire les courses m'angoisse. » • Accès limité aux aliments
  11. « Je n'ai ni la force ni l'envie de manger. » • Malnutrition / dénutrition
- Conclusion / Annexes / Références / Liste des clés théoriques

P | U | M

Les Presses de l'Université de Montréal

[www.pum.umontreal.ca](http://www.pum.umontreal.ca)