

## Lien entre anxiété / dépression , TCA et obésité



Selon l'**Organisation Mondiale de la Santé** (OMS), le nombre de cas d'**obésité** a presque **triplé** depuis 1975. Ainsi, **en 2016** et au niveau mondial, près de **40% des adultes étaient en surpoids** (**IMC**  $\geq$  25 kg/m<sup>2</sup>), dont près de **15% étaient obèses** (**IMC**  $\geq$  30 kg/m<sup>2</sup>).

L'augmentation de la prévalence de l'obésité dans le monde pourrait être, en partie, associée à une **augmentation de la prévalence des troubles anxieux et dépressifs**.<sup>1</sup> En effet, une étude récente a mis en évidence une **anxiété accrue** chez les **personnes obèses/en surpoids** ou **souffrant d'un TCA** comparée aux personnes de poids normal.<sup>2,3</sup> Environ **50%** des patients souffrant d'un **TCA** souffrent également d'**anxiété** ou de **dépression**.

L'**anxiété** peut conduire à une **augmentation** de l'**alimentation émotionnelle** induisant, sur le long terme, une **modification** du **comportement alimentaire** favorisant l'apparition d'un TCA (cf. *fiche Alimentation*). Tout comme chez les patients souffrant de TCA, une **dérégulation de l'axe intestin-cerveau** a été observée en cas d'anxiété et de dépression.

En effet, ces pathologies peuvent induire une **dysbiose du microbiote intestinal**,<sup>1,4,5</sup> fréquemment observée chez les patients souffrant de TCA ou d'obésité. Par exemple, une **plus faible abondance en Bifidobacterium** a été mise en évidence en cas de **scores élevés d'anxiété**.<sup>6</sup> De même, cette faible abondance a été observée chez des **patients obèses**, comparée aux volontaires sains.<sup>7</sup>

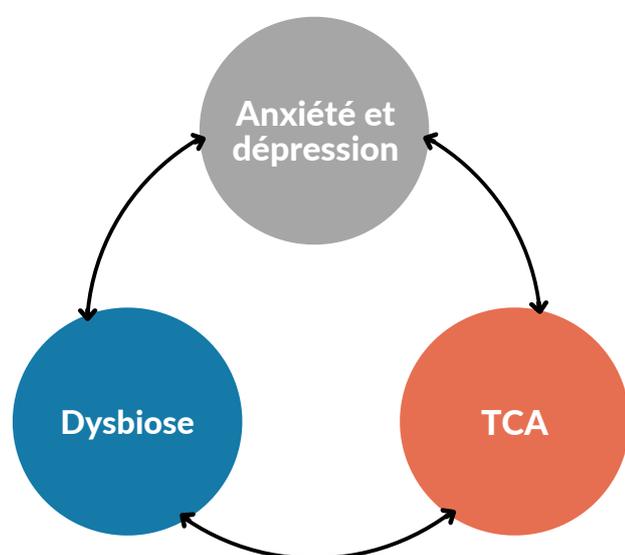
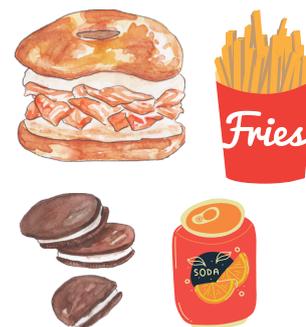


Cette dysbiose du microbiote intestinal pourrait être à l'origine de processus tels qu'une **inflammation**,<sup>8</sup> une **augmentation** de la **perméabilité intestinale** ou encore des **perturbations hormonales**<sup>9,10</sup> favorisant des **modifications du comportement alimentaire** et l'apparition d'une obésité ou d'un TCA. Des **situations de stress** pourraient également encourager la consommation d'aliments à **forte densité énergétique** et donc l'apparition d'un TCA ou d'une obésité.<sup>1</sup>

**IMC** : Indice de Masse Corporelle, calculé par la formule suivante : poids (Kg) / taille<sup>2</sup> (m)

**Bifidobacterium** : Genre bactérien présent dans le tube digestif, intervenant dans l'équilibre du microbiote intestinal

Inversement, l'**obésité** pourrait également être à l'**origine d'une dysbiose intestinale** <sup>9,10</sup> favorisant l'apparition d'une **anxiété**.<sup>1</sup> Effectivement, il est important de souligner que le **régime alimentaire** peut impacter le **niveau d'anxiété**. En effet, un **régime riche en graisses** et/ou **en sucres** peut influencer l'apparition de troubles anxieux<sup>11</sup> tandis qu'un régime enrichi **en céréales et en légumes** est associé à une diminution des scores de dépression et d'anxiété.<sup>12</sup>



Pour finir, une étude a confirmé une **amélioration de la perte de poids** ainsi qu'une **diminution du risque d'abandon** lorsqu'un programme d'intervention visant la perte de poids inclut également une **prise en charge de l'anxiété**.<sup>13</sup>

Afin d'optimiser la prise en charge des patients souffrant d'un TCA ou d'une obésité, il est donc indispensable de **mettre en place des outils** permettant d'**évaluer** et de **limiter les troubles anxieux et dépressifs**.

## SOURCES :

1. Geiker, N. R. W., Astrup, A., Hjorth, M. F., Sjödin, A., Pijls, L., & Markus, C. R. (2018). Does stress influence sleep patterns, food intake, weight gain, abdominal obesity and weight loss interventions and vice versa?. *Obesity Reviews*, 19(1), 81-97.
2. Amiri, S., & Behnezhad, S. (2019). Obesity and anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis. *neuropsychiatrie*, 33(2), 72-89.
3. DeJesus, R. S., Breitkopf, C. R., Ebbert, J. O., Rutten, L. J. F., Jacobson, R. M., Jacobson, D. J., ... & Sauver, J. S. (2016). Associations between anxiety disorder diagnoses and body mass index differ by age, sex and race: a population based study. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 12, 67.
4. Jiang, H. Y., Zhang, X., Yu, Z. H., Zhang, Z., Deng, M., Zhao, J. H., & Ruan, B. (2018). Altered gut microbiota profile in patients with generalized anxiety disorder. *Journal of psychiatric research*, 104, 130-136.
5. Capuco, A., Urits, I., Hasoon, J., Chun, R., Gerald, B., Wang, J. K., ... & Viswanath, O. (2020). Current perspectives on gut microbiome dysbiosis and depression. *Advances in therapy*, 37(4), 1328-1346.
6. Taylor, A. M., & Holscher, H. D. (2020). A review of dietary and microbial connections to depression, anxiety, and stress. *Nutritional neuroscience*, 23(3), 237-250.
7. Barczyńska, R., Litwin, M., Sliżewska, K., Szalecki, M., Berdowska, A., Bandurska, K., ... & Kapuśniak, J. (2018). Bacterial microbiota and fatty acids in the faeces of overweight and obese children. *Polish journal of microbiology*, 67(3), 339.
8. Lasselin, J., & Capuron, L. (2014). Chronic low-grade inflammation in metabolic disorders: relevance for behavioral symptoms. *Neuroimmunomodulation*, 21(2-3), 95-101.
9. Alonso-Caraballo, Y., Hodgson, K. J., Morgan, S. A., Ferrario, C. R., & Vollbrecht, P. J. (2019). Enhanced anxiety-like behavior emerges with weight gain in male and female obesity-susceptible rats. *Behavioural brain research*, 360, 81-93.
10. Lean, M. E. J., & Malkova, D. (2016). Altered gut and adipose tissue hormones in overweight and obese individuals: cause or consequence?. *International Journal of Obesity*, 40(4), 622-632.
11. Taylor, A. M., Thompson, S. V., Edwards, C. G., MUSAAD, S. M., Khan, N. A., & Holscher, H. D. (2020). Associations among diet, the gastrointestinal microbiota, and negative emotional states in adults. *Nutritional neuroscience*, 23(12), 983-992.
12. Gibson-Smith, D., Bot, M., Brouwer, I. A., Visser, M., Giltay, E. J., & Penninx, B. W. (2020). Association of food groups with depression and anxiety disorders. *European journal of nutrition*, 59(2), 767-778.
13. Christaki, Eirini, et al. "Stress management can facilitate weight loss in G reek overweight and obese women: a pilot study." *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 26 (2013): 132-139.