

Too much of a good thing? Lecithin and mental health Ioannis Tsoukalas (2019)

Résumé par C. Levacher, le 17.11.2019



La lécithine est une substance utilisée, principalement comme émulsifiant (*sa quantité n'est alors pas indiquée sur l'étiquette de valeur nutritive*), dans de nombreux aliments (*condiments, produits laitiers, confiseries, boissons, etc.*), médicaments et suppléments. Elle fournit au corps humain la choline, qui est notamment le précurseur de l'acétylcholine, l'unique neurotransmetteur du système nerveux parasympathique et un neurotransmetteur essentiel à de nombreux processus gérés par le système nerveux central (*inhibition, attention, mémoire, apprentissage, sommeil paradoxal*).

Bien que le corps dispose de mécanismes de défense contre les concentrations excessives de choline dans le cerveau, ces processus de régulation ne fonctionnent que dans certaines conditions physiologiques et peuvent être dépassés par l'apport fourni par l'alimentation. L'excès de choline peut impacter la production endogène d'acétylcholine. Plusieurs études ont montré que la lécithine (ou la choline) était utile dans le traitement de la manie de par son action de réduction de l'humeur. Il est également possible qu'un excès de choline favorise l'émergence d'une dépression chez une personne à risque. La dépression est un trouble d'origine multifactorielle dont les manifestations cliniques varient selon les individus : il est donc difficile de prédire l'effet de la lécithine vis-à-vis de la dépression sans l'étudier au cas par cas.

Aujourd'hui, plusieurs recherches se sont déroulées depuis la théorie de Janowsky et al. (1974) sur le rôle de l'acétylcholine dans la dépression et vont dans le sens de l'hypothèse selon laquelle la surconsommation de la lécithine favoriserait la dépression chez une personne à risque. Afin d'amoindrir ce risque, il est nécessaire d'informer la population de l'influence de la lécithine sur l'humeur & il serait préférable que les producteurs indiquent la quantité exacte de lécithine contenue dans leurs produits. Les consommateurs seront alors en mesure de faire des choix en connaissance de cause et de réduire/augmenter leur surconsommation de la lécithine, en fonction de leurs préférences, de leur sensibilité aux effets de la lécithine et de leurs besoins, ce qui aura un impact positif sur leur santé.

Remarque : *l'auteur développe cette synthèse autour d'une hypothèse qu'il est encore nécessaire de valider puisqu'il n'existe pas encore d'étude attestant du lien direct entre la lécithine et la dépression (seulement entre lécithine et acétylcholine & acétylcholine et dépression).*