

Les fruits et légumes semblent favoriser le bien-être mental

Écrit par L'actualité

Jeudi, 25 Septembre 2014 19:19 -

MONTREAL – La consommation régulière de fruits et légumes est directement associée au bien-être mental, affirment des chercheurs britanniques.

Les scientifiques de la faculté de médecine de l'Université de Warwick ont analysé l'alimentation et la santé de quelque 14 000 personnes inscrites à une vaste étude britannique.

Ils ont découvert que 33,5 pour cent des participants qui consomment au moins cinq portions de fruits et légumes par jour témoignent d'un excellent bien-être mental, comparativement à seulement 6,8 pour cent pour ceux qui en consomment moins d'une portion quotidiennement.

De même, 31,4 pour cent des sujets qui rapportaient un solide bien-être mental consommaient trois ou quatre portions de fruits et légumes par jour, tandis que 28,4 pour cent en mangeaient une ou deux.

Un faible bien-être mental est fortement associé à la maladie mentale. En revanche, un excellent bien-être mental est caractérisé par l'optimisme, le bonheur, l'estime de soi, la résilience et de bonnes relations interpersonnelles.

Les auteurs ont rappelé que le bien-être mental est étroitement lié à la santé physique. La consommation régulière de fruits et légumes pourrait donc permettre de rehausser ce bien-être, en même temps qu'on lutte contre des problèmes comme le cancer et la maladie cardiovasculaire.

Les conclusions de cette étude sont publiées dans le journal médical BMJ Open.

Cet article [Les fruits et légumes semblent favoriser le bien-être mental](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#).

Les fruits et légumes semblent favoriser le bien-être mental

Écrit par L'actualité

Jeudi, 25 Septembre 2014 19:19 -

Consultez la source sur Lactualite.com: [Les fruits et légumes semblent favoriser le bien-être mental](#)