

**COMMUNIQUÉ DE PRESSE  
POUR DIFFUSION IMMÉDIATE**

**Résultats encourageants de la plus grande étude clinique jamais réalisée dans le traitement de la dépression avec les oméga-3**

**Montréal, Canada, le 21 juin 2010** – La prise d'oméga-3 sous forme de suppléments est efficace chez des patients souffrant de dépression majeure sans trouble d'anxiété, révèle une étude dirigée par le D<sup>r</sup> François Lespérance, du Centre de recherche du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CRCHUM), chef du département de psychiatrie du CHUM, et professeur à l'Université de Montréal, et publiée le 15 juin dans l'édition en ligne de la revue *The Journal of Clinical Psychiatry*.

Il s'agit de la plus importante étude jamais réalisée ayant évalué l'efficacité des oméga-3 dans le traitement de la dépression majeure. Elle a été menée en collaboration avec des chercheurs de centres affiliés au Réseau universitaire intégré de santé (RUIS) de l'UdeM, de l'Université McGill, de l'Université Laval à Québec, et de l'Université Queen's à Kingston, Ontario. L'étude bénéficiait du soutien de la société européenne isodisnatura, de la Fondation du CHUM et du CRCHUM.

Les analyses primaires n'ont pu démontrer clairement l'efficacité des oméga-3 pour l'ensemble des patients prenant part à l'étude. Toutefois, d'autres analyses ont démontré l'efficacité des oméga-3 chez les patients pour lesquels un diagnostic de trouble de l'anxiété ne s'ajoutait pas au diagnostic de dépression. Chez ces patients, l'efficacité est comparable à celle généralement observée avec des antidépresseurs conventionnels.

D'octobre 2005 à janvier 2009, 432 participants, hommes ou femmes atteints d'une dépression majeure de type unipolaire, ont été recrutés pour cette étude randomisée, à double insu (ni les chercheurs ni les participants ne savaient quelles capsules leur étaient administrées). Pendant huit semaines, la moitié des patients ont pris trois capsules par jour d'*OM3 Équilibre émotionnel*, un supplément d'huile de poisson hautement concentré en acide eicosapentanoïque (AEP), et l'autre moitié trois capsules identiques d'un placebo fait d'huile de tournesol aromatisée d'un peu d'huile de poisson. Contrairement aux essais cliniques typiques évaluant l'efficacité des antidépresseurs, cette étude comprenait une proportion importante de patients présentant des pathologies complexes et difficiles à traiter, dont des patients résistants aux traitements antidépresseurs conventionnels, et des patients souffrant aussi d'un trouble d'anxiété, et ce afin de pouvoir évaluer la valeur de ce traitement pour un ensemble plus large de gens semblables à ceux traités en clinique externe.

**La nécessité d'évaluer les effets de la prise de suppléments d'oméga-3**

Au Canada, environ 11 % des hommes et 16 % des femmes feront une dépression majeure au cours de leur vie, ce qui en fait l'un des principaux enjeux de santé publique de notre société. Il est prévu que la dépression, actuellement au quatrième rang, deviendra en 2020, la deuxième cause de morbidité et de mortalité dans le monde. « Pourtant, malgré des progrès significatifs en neurosciences au cours des 20 dernières années, la dépression est une maladie difficile à traiter », souligne le D<sup>r</sup> Lespérance. Face à un taux d'abandon élevé de la prise du médicament chez plusieurs patients dans les premiers mois du début du traitement, sans compter ceux qui refusent les traitements à cause de la crainte d'être stigmatisés ou d'effets secondaires, il n'est pas surprenant qu'un nombre significatif de patients souffrant de dépression majeure utilisent des traitements dits alternatifs, en dehors du système de santé. « Plusieurs de ces traitements n'ont pas été évalués adéquatement, d'où la nécessité d'évaluer si l'un des plus populaires d'entre eux, la prise d'oméga-3, est efficace. », précise-t-il.

Des études épidémiologiques et neurobiologiques ont suggéré qu'une déficience relative en acides gras polyinsaturés de type oméga-3 prédisposerait à des troubles mentaux, dont la dépression. Aussi, quelques études cliniques préliminaires avec de petits échantillons ont suggéré que des suppléments d'oméga-3 avec de fortes concentrations d'AEP ont un impact favorable sur les symptômes dépressifs chez les patients n'ayant pas répondu à un traitement initial par antidépresseurs. Toutefois, ces études sur la dépression n'avaient pas convaincu l'ensemble de la communauté scientifique. Une étude de grande envergure fut donc nécessaire pour contribuer à l'avancement des connaissances sur les propriétés et l'efficacité des suppléments d'oméga-3 de haute qualité chez les patients souffrant de dépression majeure.

« Nous sommes fiers que *OM3 Équilibre émotionnel*, avec sa concentration extrême et sa pureté inégalée, apporte la dose d'AEP nécessaire à l'efficacité du traitement », explique M<sup>me</sup> Claire Bertin, pharmacienne responsable chez isodisnatura, le laboratoire qui produit le complément oméga-3 utilisé pour l'étude.

Il est important toutefois de noter que l'étude évaluait la prise d'oméga-3 pendant huit semaines, en fonction de doses de 1,050 mg de AEP et de 150 mg d'ADH par jour. Il n'est donc pas possible de savoir pour l'instant si l'administration de doses plus élevées ou pendant une plus longue période donnerait des résultats différents.

Ces résultats encourageants documentent que la prise d'AEP chez les patients souffrant de dépression unipolaire sans troubles d'anxiété est un traitement efficace. Des recherches additionnelles comparant directement les oméga-3 aux antidépresseurs conventionnels permettraient de confirmer plus définitivement leur utilité pour les patients souffrant de dépression.

*The Efficacy of Omega-3 Supplementation for Major Depression: A Randomized Controlled Trial, The Journal of Clinical Psychiatry* – François Lespérance, MD, PhD; Nancy Frasure-Smith, PhD; Élise St-André, MD; Gustavo Turecki, MD, PhD; Paul Lespérance, MD, MSc; and Stephen R. Wisniewski, PhD.

**Pour une copie de l'étude :** veuillez communiquer s'il vous plaît avec les personnes dont les noms sont mentionnés plus bas

**Fiche technique du produit :** [www.isodisnatura.ca](http://www.isodisnatura.ca)

**À propos de :**

**CRCHUM :** [chumtl.qc.ca/crchum.fr.html](http://chumtl.qc.ca/crchum.fr.html) / **CHUM :** [www.chumontreal.qc.ca](http://www.chumontreal.qc.ca)

**isodisnatura :** [isodisnatura.ca](http://isodisnatura.ca)

**Université de Montréal :** [umontreal.ca](http://umontreal.ca)

**RUIS de l'Université de Montréal :** [ruis.umontreal.ca](http://ruis.umontreal.ca)

**Université Laval :** [ulaval.ca](http://ulaval.ca)

Université McGill : [mcgill.ca](http://mcgill.ca)

**Queen's University :** [queensu.ca](http://queensu.ca)

- 30 -

**Source :** Centre hospitalier de l'Université de Montréal

**Renseignements et pour entrevues :**

Thomas Bastien, isodisnatura

514 289-8688, p. 237 / Cellulaire : 514 625-5451 / [thomas@morinrp.com](mailto:thomas@morinrp.com)

Nathalie Forgue, conseillère en communication, CHUM

514 890-8000, p. 14342/Téléavertisseur : 514 801-5762 / [nathalie.forgue.chum@sss.gov.qc.ca](mailto:nathalie.forgue.chum@sss.gov.qc.ca)