Centre d'Etudes Doctorales : Sciences et Techniques et Sciences Médicales

Avis de Soutenance

THESE DE DOCTORAT

Présentée par

Madame SAMIRA NABDI

Discipline : Neurosciences
Spécialité : Neurosciences Cliniques

Sujet de la thèse

Impact de la diététique sur la Santé Mentale dans la région Centre Nord du Maroc: Cas de la dépression

Formation Doctorale " Sciences Médicales et Recherche Translationnelle"

Thèse présentée et soutenue **le mardi 31 octobre 2023 à 17h** à la Faculté de Médecine et de Pharmacie et Médecine Dentaire de Fès, devant le jury composé de :

Nom et Prénom	Titre	Etablissement	
Rachid AALOUANE	PES	Faculté de Médecine et de Pharmacie et Médecine Dentaire de Fès	Président
Mohamed CHIKRI	PES	Faculté de Médecine et de Pharmacie et Médecine Dentaire de Fès	Rapporteur
Abdelkader DAHCHOUR	PH	Faculté des Sciences Dhar El Mehraz de Fès	Rapporteur
Abdelhakim EL OUALI LALAMI	PH	Institut Supérieur des Professions Infirmières et Techniques de Santé de Fès	Rapporteur
Mohamed HAJAOUI	PES	Institut Supérieur des Professions Infirmières et Techniques de Santé de Fès	Examinateur
Samira RABHI	PES	Faculté de Médecine et de Pharmacie et Médecine Dentaire de Fès	Examinateur
Said BOUJRAF	PES	Faculté de Médecine et de Pharmacie et Médecine Dentaire de Fès	Directeur de Thèse
Mohammed BENZAGMOUT	PES	Faculté de Médecine et de Pharmacie et Médecine Dentaire de Fès	Co-Directeur de Thèse

Laboratoire de recherche : Neurosciences Cliniques
Etablissement : Faculté de Médecine et de Pharmacie et Médecine Dentaire de Fès

Résumé de la thèse

Plusieurs changements dans le mode de vie ont eu un impact significatif sur la santé et le bien-être de la population dans les zones urbaines et rurales au Maroc. Ces transitions sont influencées par des facteurs tels que l'urbanisation, la mondialisation, les changements sociologiques ainsi que les progrès technologiques, et affectent divers aspects particulièrement l'alimentation, l'activité physique, la sociabilité et l'adoption de certains comportements à risque notamment la consommation du tabac et d'alcool. La transition nutritionnelle est caractérisée par une augmentation de la consommation d'aliments transformés riches en graisses, sucres et sel, ce qui contribue à l'augmentation de l'incidence du diabète, de l'obésité et de certains cancers. Elle influe également sur la santé mentale, avec une augmentation du risque de dépression associée à une alimentation moins saine et à une activité physique réduite.

Compte tenu de la prévalence croissante de la dépression dans le monde, ce travail de thèse vise à explorer la relation entre ces transitions et la survenue de la dépression en vue de développer des politiques de santé publique et des interventions efficaces dans la prévention et le traitement de cette maladie. Pour ce faire, nous avons réalisé une étude sous forme d'enquête composé d'un échantillon de 654 personnes répartie entre les zones urbaines et rurales de la région Fès-Meknès au Maroc. Les résultats de l'étude révèlent des différences significatives entre les deux populations étudiées. En zone rurale, la population a un âge médian plus jeune et une proportion plus élevée de personnes âgées de 25 à 34 ans.

Le taux de mariage est également plus élevé en milieu rural. En ce qui concerne l'éducation, un pourcentage plus élevé de personnes en zone rurale n'ont pas bénéficié d'une éducation. La pauvreté est plus répandue en milieu rural, tandis que la classe moyenne ou modeste est plus présente en milieu urbain. Environ 1 personne sur 5 n'a pas de couverture sanitaire, mais la majorité des participants bénéficie du régime d'assistance médicale pour les plus démunis (RAMED). Ces résultats mettent en évidence des disparités significatives en termes d'éducation, de niveau socio-économique et de couverture sanitaire entre les zones rurales et urbaines.

Pour ce qui relève des habitudes alimentaires, des différences significatives ont été retrouvées entre les zones rurales et urbaines. Les habitants des zones rurales consomment en moyenne plus de repas par jour que ceux de la ville de Fès. En zone rurale, un faible pourcentage de personnes déclare avoir un rythme de prise de repas irrégulier, tandis qu'à Fès ce pourcentage est plus élevé.

Les repas pris à l'extérieur sont plus fréquents en zone urbaine. Les types de cuisson sont similaires entre les deux zones, à l'exception de l'utilisation des micro-ondes qui est exclusivement observée en zone urbaine. Cependant, aucune différence significative n'a été observée en ce qui concerne la consommation de produits sucrés, de produits laitiers et de produits céréaliers. La fréquence de consommation de certains aliments varie également en fonction de la classe sociale, avec des

habitudes alimentaires différentes entre la classe aisée et la classe des pauvres. En termes de qualité nutritionnelle, le scoreLogo MDS, qui évalue la qualité globale de l'alimentation, est plus élevé en milieu rural. De plus, une plus grande proportion de la population rurale adopte une alimentation méditerranéenne, tandis que l'alimentation transformée est plus fréquente en milieu urbain. Le profil épidémiologique de la dépression met en évidence certaines associations et déterminants. Les jeunes adultes et les personnes âgées présentent des pourcentages plus élevés d'épisodes dépressifs par rapport aux autres groupes d'âge, tandis qu'aucune association significative n'a été observée entre le sexe et la dépression. Le statut matrimonial est lié à la dépression, avec les veufs présentant le pourcentage le plus élevé d'épisodes dépressifs. En revanche, il n'y a pas de lien significatif entre l'exercice d'une activité professionnelle et la dépression, ni entre la localité de résidence et la présence d'épisodes dépressifs. En ce qui concerne l'alimentation, la population suivant un régime méditerranéen présente généralement un faible taux d'épisodes dépressifs. Une corrélation significative a été observée entre une alimentation transformée et la présence d'épisodes dépressifs actuels, et des différences significatives ont été constatées entre une alimentation mixte et une alimentation pauvre en termes de relation avec la dépression. Cette étude examine les associations entre la dépression et certains comportements et facteurs sociaux. Les résultats montrent une corrélation significative entre la consommation de tabac et d'alcool et la prévalence des épisodes dépressifs. L'exposition à la fumée de tabac à la maison et au travail semble également jouer un rôle dans le développement de la dépression. L'activité physique régulière est associée à une réduction du risque de dépression, en particulier lorsqu'elle est pratiquée en groupe. Passer du temps avec des amis et avoir un conjoint sont liés à une meilleure santé mentale. La dépression est également associée à la comorbidité avec d'autres maladies, notamment le cancer, le diabète et l'hypertension. Certains facteurs tels que le fait d'être originaire d'un milieu rural pauvre, de fumer, de consommer de l'alcool et de ne pas avoir de conjoint augmentent la probabilité de présenter des symptômes dépressifs. En revanche, le soutien social, les interactions positives et un régime alimentaire sain sont associés à une réduction de la dépression. La dépression, est un problème prévalent avec des conséquences néfastes sur la qualité de vie et des coûts significatifs. Les facteurs de risque comprennent l'alimentation, les comportements à risque, l'activité physique, les caractéristiques socio-économiques et la comorbidité. Une alimentation déséquilibrée augmente le risque de dépression, tandis qu'un régime sain peut le réduire. D'autres facteurs de mode de vie tels que l'activité physique, la réduction du tabagisme et de la consommation d'alcool, la lutte contre la sédentarité et une sociabilité saine sont importants. Les professionnels de la santé doivent encourager l'activité physique chez les patients dépressifs et promouvoir des politiques publiques favorables. En prenant en compte ces facteurs, nous pouvons améliorer la prise en charge de la dépression et favoriser le bien-être général.

Mots clés : Hygiène de vie, Transition nutritionnelle, Caractéristiques socio-économiques, Comportement à risque, Dépression