

# Inositol pour le santé mentale



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** L'inositol est un type de sucre qui peut éventuellement être utile pour diverses affections telles que les troubles de l'humeur et l'anxiété, ainsi que le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) et les affections métaboliques connexes. Les preuves sont toutefois limitées, et il est donc important de toujours consulter un prestataire de soins de santé en premier lieu.

## Qu'est-ce que l'inositol ?

L'inositol est un type de sucre ayant plusieurs fonctions importantes :

- Il s'agit d'un composant majeur des membranes cellulaires
- Elle influence l'insuline, une hormone essentielle pour le contrôle du sucre dans le sang.
- Elle affecte les substances chimiques du cerveau telles que la sérotonine et la dopamine.

L'inositol est naturellement présent dans certains aliments et votre corps peut également produire de l'inositol à partir du glucose.

## Aussi connu sous le nom de

L'inositol est également connu sous le nom de d-chiro-inositol ; hexaphosphate d'inositol (ou "IP6") ; myo-inositol ; biotine.

L'inositol faisait autrefois partie de la famille des vitamines B et était souvent appelé vitamine B8. Cependant, il n'est pas considéré comme une véritable vitamine et est plus étroitement lié au glucose.

## Où trouve-t-on normalement l'inositol ?

On estime qu'un régime alimentaire nord-américain typique contient environ 1 gramme d'inositol par jour.

Parmi les aliments qui en contiennent, on trouve notamment (Clements, 1980) :

- Les fruits (comme les oranges, le cantaloup, les pêches, les poires, les bananes)
- Les légumes tels que les poivrons, les tomates, les pommes de terre, les asperges et les légumes à feuilles vertes.
- Produits laitiers (lait, yaourt).

- Œufs
- Grains et céréales entiers (par opposition aux grains transformés et raffinés)
- Haricots, légumineuses et germes
- Noix et graines, y compris le beurre de cacahuète.
- La levure de bière.

On estime qu'un régime alimentaire typique aux États-Unis contient environ 1 gramme d'inositol par jour.

## Quels sont les signes d'une carence en inositol ?

---

Les signes et symptômes peuvent inclure

- Perte de cheveux (alopécie)
- Problèmes de peau tels que l'eczéma (peau extrêmement sèche, démangeaisons)
- Des symptômes de santé mentale tels que des troubles du sommeil, de l'humeur, de l'anxiété.
- Constipation
- Hyperlipidémie (trop de graisses comme le cholestérol ou les triglycérides dans le sang).
- Faiblesse musculaire
- Léthargie, manque d'appétit.

## Quelles sont les causes de la carence en inositol ?

---

Bien que l'inositol soit facilement disponible dans l'alimentation :

- Une mauvaise absorption peut entraîner une carence en inositol, c'est-à-dire lorsque votre organisme est incapable d'absorber les nutriments de l'alimentation.  
Les niveaux élevés de glucose dans l'alimentation occidentale peuvent entraver la disponibilité de l'inositol en augmentant sa dégradation et en inhibant à la fois la biosynthèse et l'absorption du myo-Ins (Dinicola, 2017).

## Quand envisager l'Inositol ?

---

Les recherches montrent que l'inositol peut éventuellement être utile pour diverses affections, par exemple :

- Dépression
  - Les premières études se sont révélées prometteuses (Levine, 1995).
  - Des méta-analyses ultérieures semblent indiquer que l'inositol est plus efficace lorsqu'il y a des symptômes de trouble dysphorique prémenstruel (TDPM) (Mukai, 2014). En d'autres termes, si les patients ne présentent pas de PMDD ou de problèmes métaboliques, l'inositol a moins de chances d'être efficace.
- Le trouble bipolaire (Wozniak, 2015)
- Trouble obsessionnel compulsif (Fux, 1996)
- Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) (Unfer, 2017) et les conditions métaboliques associées

Il semble que si elle est utile, c'est dans des conditions où la sérotonine (et donc des médicaments tels que les inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine (ISRS)) jouent un rôle.

Il n'est pas jugé utile dans d'autres affections comme la schizophrénie, la maladie d'Alzheimer, le TDAH, l'autisme ou les troubles cognitifs induits par l'ECT -- qui sont des affections où les médicaments à base de sérotonine jouent un rôle moindre.

**Notez que ce n'est pas une panacée ou une panacée universelle.**

## Disponibilité

---

L'inositol est disponible en vente libre, dans certaines pharmacies mais aussi dans les magasins qui vendent des

compléments alimentaires.

## Dosage

Les études ont utilisé les gammes de dosage suivantes :

Condition	Dosage	Étude
<i>Adultes</i>		
• La dépression chez les adultes	6-12 g par jour	Levine, 1995
• Troubles obsessionnels compulsifs chez l'adulte	Jusqu'à 18 g par jour	Fux, 1996
• Le trouble panique chez l'adulte	Jusqu'à 18 g par jour	Palatnik, 2001
• Boulimie nerveuse et frénésie alimentaire	18 g par jour	Gelber, 2001
• Le sommeil chez la femme enceinte	2 g par jour (avec 200 mcg d'acide folique)	Mashayekh-Amiri, 2020
<i>Enfants/jeunes</i>		
• ● Le trouble bipolaire chez les <b>enfants de 5 à 12 ans</b>	Jusqu'à 2 g par jour	Wozniak, 2015

Il n'existe pas de directives officielles pour le dosage de l'inositol.

Cependant, le Dr Harold Pupko, psychiatre à Toronto, recommande ce qui suit :

- Commencez à une faible dose (par exemple 500 mg par jour)
- Augmenter la dose tous les 3-4 jours
- Lorsque vous constatez une amélioration, maintenez cette dose (et arrêtez de l'augmenter).
- Dose maximale de 12 à 18 mg par jour
- Par exemple
  - Jour 1, 2, 3 : 500 mg (0.5 g) par jour
  - Jour 4,5,6 : 1000 mg (1 g) par jour
  - Jour 7,8,9 : 1500 mg (1.5 g) par jour
  - Jour 10,11,12 : 2000 mg (2 g) par jour
- Remarquez-vous une amélioration à ce dosage ? Si oui, maintenez ce dosage.

Quand le prendre ?

- Il peut être pris une fois par jour, à tout moment.

## Sous quelles formes ce médicament se présente-t-il?

L'inositol est disponible sous forme de capsules (comme les capsules de 500 mg) et aussi sous forme de poudre. Comme c'est un sucre, il a un goût sucré. Effets secondaires En tant que complément alimentaire, l'inositol est très sûr. Les effets secondaires comprennent les nausées, les douleurs d'estomac, la fatigue, les maux de tête et les vertiges. La plupart des effets secondaires surviennent à des doses plus élevées, supérieures à 12 g par jour.

## Où trouver Inositol

On trouve l'inositol dans de nombreuses pharmacies, magasins d'aliments naturels et détaillants en ligne.

## Références

Chengappa et al.: Inositol as an add-on treatment for bipolar depression, *Bipolar Disorders* 2001; 2(1): 47-55. Pilot

study showing inositol 12 g/day helpful as adjunctive treatment.

Fux et al.: Inositol treatment of obsessive-compulsive disorder, *Am. J. Psychiatry* 1996 ; 153:1219-1221.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8780431>

*Essai croisé contrôlé en double aveugle de 18 g/jour d'inositol ou de placebo pendant 6 semaines, les personnes sous inositol montrant une amélioration significative par rapport au placebo.*

Gelber D et al.: Effect of inositol on bulimia nervosa and binge eating. *Int. J. Eat Disord.* 2001 Apr; 29(3): 345-8.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11262515>

*"L'inositol est aussi thérapeutique chez les patients souffrant de boulimie et de frénésie alimentaire que chez les patients souffrant de dépression, de panique et de troubles obsessionnels compulsifs. Cela augmente son parallélisme avec les inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine".*

Levine et al.: Double-blind, controlled trial of inositol treatment of depression, *Am. J. Psychiatry*, 1995; 152: 792-794.

*Essai impliquant 12 g/jour d'inositol, avec 13 patients recevant de l'inositol, et 13 recevant un placebo, montrant une amélioration significative pour l'inositol par rapport au placebo.*

Levine et al : Combination of inositol and serotonin reuptake inhibitors in the treatment of depression, *Biological Psychiatry* 45(3) : 270-273.

*Une étude menée auprès de 27 patients sous inositol ou inositol + IRS n'a montré aucun bénéfice supplémentaire du traitement combiné.*

Levine et al.: Combination of inositol and serotonin reuptake inhibitors in the treatment of depression, *Biological Psychiatry* 45(3): 270-273.

*Une étude portant sur 27 patients sous inositol ou inositol + IRS n'a montré aucun bénéfice supplémentaire du traitement combiné.*

Nemets et al.: Inositol does not improve depression in SSRI treatment failures. *J. Neural Transmission* 1999; 106(7): 1435-63.

*Chez les patients qui n'ont pas répondu aux ISRS, l'inositol n'offre pas de bénéfice supplémentaire.*

Palatnik A et al.: *J Clin Psychopharmacol.* 2001 Jun;21(3):335-9.

Double-blind, controlled, crossover trial of inositol versus fluvoxamine for the treatment of panic disorder.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11386498>

*L'inositol (doses allant jusqu'à 18 g /jour) s'est avéré plus efficace que la fluvoxamine (jusqu'à 150 mg par jour) pour les symptômes de panique chez les adultes souffrant de troubles paniques.*

Wozniak J et al.: A randomized clinical trial of high eicosapentaenoic acid omega-3 fatty acids and inositol as monotherapy and in combination in the treatment of pediatric bipolar spectrum disorders: a pilot study. *J Clin Psychiatry.* 2015 Nov;76(11):1548-55. doi: 10.4088/JCP.14m09267.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26646031>

*Les doses utilisées étaient de 3 grammes d'acides gras oméga et de 2 grammes d'inositol.*

Articles de synthèse et méta-analyses

Mukai T et al. : A meta-analysis of inositol for depression and anxiety disorders, *Human Psychopharmacol Clin Exp* 2014 ; 29:55-63.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24424706>

*Nos résultats suggèrent que l'inositol pourrait être bénéfique pour les patients dépressifs, en particulier ceux atteints de PMDD. La principale limite de ce rapport est qu'un petit nombre d'études ont été incluses dans cette méta-analyse.*

Unfer V et al : My-inositol effects in women with PCOS : a meta-analysis of randomized controlled trials, *Endocrine Connections*, 6(8) : 647-658.

<https://ec.bioscientifica.com/view/journals/ec/6/8/EC-17-0243.xml>

*Les résultats mettent en évidence l'effet bénéfique de l'IM sur l'amélioration du profil métabolique des femmes atteintes du SOPK, réduisant ainsi leur hyperandrogénisme.*

## Pour plus d'informations

Le Dr Harold Pupko est un psychiatre de Toronto qui a écrit sur l'inositol dans le *Medical Post* et dans d'autres sources. Site web : <http://www.inositolpage.blogspot.com/>

## A propos de ce document

Rédigé par des professionnels de la santé du CHEO à Ottawa, Ontario, Canada.

## Licence

---

Sous une licence Creative Commons. Vous êtes libre de partager, copier et distribuer ce travail dans son intégralité, sans aucune altération. Ce travail ne peut être utilisé à des fins commerciales. Voir la licence complète sur <http://creativecommons.org/lic...>

## Clause de non-responsabilité

---

Les informations contenues dans cette brochure sont proposées "telles quelles" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre prestataire de soins. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou vos circonstances particulières.