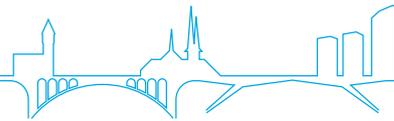




Bien manger pour booster son cerveau

Conseils pour bien alimenter votre cerveau



Depuis longtemps déjà, le lien entre alimentation et santé est établi. En effet, Hippocrate (460-370 av. JC) disait déjà « Que ton alimentation soit ton seul médicament ». Cet adage risque être d'actualité, puisque de plus en plus de travaux de recherche montrent à quel point certains nutriments sont nécessaires au bon fonctionnement des organes en général et du cerveau en particulier.



Faites votre choix !!!

L'alimentation est à notre corps, ce que l'essence est à notre voiture (sans essence, la voiture n'ira pas loin et la qualité du carburant influe sur la performance du moteur et la durée de vie des mécanismes, c'est la même chose avec les aliments que nous consommons). Pour bien fonctionner notre cerveau a besoin de 40 éléments nutritionnels : 15 minéraux et oligo-éléments, 8 acides aminés, 13 vitamines et 4 acides gras. Malheureusement, il n'existe pas un aliment miracle qui les contiendrait toutes et à consommer chaque jour pour un bon fonctionnement de notre cerveau. Le seul aliment qui contient ces 40 substances est le lait maternel, donc impossible à consommer chaque jour...

Seule une alimentation équilibrée permettra d'apporter toutes ces substances ou tout au moins une grande partie d'entre-elles. Mais qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ?

L'équilibre alimentaire



L'équilibre alimentaire n'est pas synonyme de manger de tout en privilégiant ce que nous aimons, mais de manger de tout en privilégiant certains aliments notamment les fruits, les légumes et les bonnes graisses (oméga 3 et 6) et en réduisant les sucres rapides (bonbons, gâteaux et autres sodas), l'alcool et les graisses saturées (charcuterie, laitage, viande rouge...).

D'autre part, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il est recommandé de faire 3 repas par jour et surtout de ne pas zapper le petit-déjeuner. En effet, le petit-déjeuner doit nous apporter 25% de nos besoins alimentaires (1800 à 2000 Cal pour une femme et 2200-2400 Cal pour un homme).

De plus, une alimentation équilibrée doit apporter 50 à 55% de glucides (attention sucres lents et non pas des sucres rapides), 30 à 35% de lipides (graisses), 10 à 15% de protéines, des vitamines et des oligo-éléments.

Enfin, il est indispensable de bien mastiquer et de prendre le temps de manger, en effet le réflexe de satiété se déclenche après 20 minutes et c'est lui qui va donner l'information au cerveau qu'il a été nourri.

Si vous voulez avoir un bon équilibre alimentaire, et par ricochet bien nourrir votre cerveau, il est important de suivre ces quelques recommandations.

Alimentation et cerveau

Après ces quelques lignes sur l'équilibre alimentaire revenons au cerveau. Le cerveau est un maillage complexe, qui pourrait être comparé à un filet de pêche, où circule l'influx nerveux.

Si le cerveau ne représente que 2% de notre masse corporelle, il absorbe 20% de l'oxygène que nous respirons et 20% de l'énergie alimentaire que nous consommons. De plus, le cerveau est un organe prioritaire, si il ressent un manque, le cerveau, il va directement puiser son alimentation dans les autres organes au risque de les affaiblir. Ses besoins énergétiques sont très importantes ce d'autant qu'il travaille en continu, nuit et jour sans faire de pauses.

Pour bien fonctionner, le cerveau doit sans cesse être alimenté et notamment en sucres utilisables (sucres lents). Le meilleur gage de son bon fonctionnement est une glycémie stable et modérée. Ce qui signifie que les apports en sucres lents doivent être répartis sur toute la journée et qu'il faut éviter les sucres rapides (sodas, gâteaux, barres chocolatées, bonbons...) qui entraînent des pics de glycémie suivis d'une hypoglycémie (manque de sucre) réactionnelle.

De plus, comme mentionné préalablement, une alimentation équilibrée aura un impact positif au niveau du cerveau.

A contrario les régimes entraînant des carences, certains médicaments, l'alcool, les graisses saturées, les sodas, confiseries et autres sucres raffinés, le tabac ... sont les ennemis du cerveau.

L'alimentation idéale pour notre cerveau doit être riche en fruits et légumes (apport de vitamines et de sucres lents), en graisses poly-insaturées (oméga 3 et 9) en fer et pauvre en sucres rapides, graisse saturée, viande rouge. De plus, il est indispensable de bien s'hydrater pour maintenir la bonne vivacité du cerveau.

Si tout cela vous paraît très général, nous allons maintenant voir de manière plus spécifique quels sont les aliments ou groupes d'aliments à privilégier pour booster votre cerveau.

Les aliments indispensables pour booster le cerveau

Pour cela, voici une liste non exhaustive des aliments indispensables pour maintenir son cerveau en forme.

*** Les glucides à index glycémiques bas**

Il faut répartir leurs apports sur l'ensemble de la journée

*A privilégier: **les fruits, les légumes, les céréales complètes, les légumineuses(lentilles, pois cassés, haricots secs)....***



*** Les poissons gras et autres sources d'oméga 3 et 9**

Ils entrent dans la composition des cellules cérébrales

*A privilégier: **saumon, sardine, maquereau, hareng, thon, coquillages et crustacés, graine de lin, huile de colza, huile d'olive, huile de pépins de raisin ...***



*** Les légumes à feuilles vert foncé**

Ils contiennent des vitamines du groupe B et notamment B9, indispensables au cerveau

*A privilégier: **épinard, brocolis, salade...***



*** Les agrumes**

Riches en vitamine du groupe C et B utiles au cerveau

*A privilégier: **orange, pamplemousse, mandarine, citron...***



*** Les baies**

La consommation de baies notamment myrtilles a un effet sur la mémoire

*A privilégier: **myrtilles, mûres, framboises, baies de Goji, canneberges, groseilles..***

*** Les noix et autres aliments contenant de la vitamine E**

La vitamine E prévient le déclin cognitif

*A privilégier: **noix, amandes, noisettes, avocats, asperges, épinards ..***



*** L'oeuf**

Aliment riche en choline, précurseur de l'acétylcholine qui joue un rôle au niveau de la mémoire.



*** Les anti-oxydants**

Ils protègent le cerveau du stress oxydatif et impactent sur la mémoire

*A privilégier: **curcuma, thé vert, gelée royale, chocolat noir (minimum 70%, avec modération 2 carrés/jour), les légumes et fruits colorés (épinards, poivrons, raisin, fruits rouges)***



*** L'eau**

Notre corps est composé à 70% d'eau. En cas de manque d'eau : problème de mémorisation, de capacités d'apprentissage

1 litre/jour minimum

Dr Sandrine Sculfort-Tomasini