



**D<sup>r</sup> Jérémie Girbovan**  
Neurologue

**Guillaume Marinette**  
Chef cuisinier



— Mes recettes **SANTÉ**  
**cerveau tonique**

— 20 aliments phares & 50 délicieuses recettes —

De l'entrée  
au dessert, des  
recettes conçues par  
un neurologue  
pour chouchouter  
votre cerveau



LEDUC 



**Quelle que soit votre problématique, l'alimentation est votre première ordonnance santé !**



Mêlant expertise santé et recettes, voici le guide indispensable pour booster votre cerveau grâce à l'alimentation. Découvrez tous les conseils d'un neurologue pour prévenir et ralentir les maladies neurodégénératives, et les recettes gourmandes adaptées au fonctionnement optimal de votre cerveau.

— **AU PROGRAMME** —

- Le point sur l'importance d'une **alimentation spécifique** pour prévenir et ralentir Alzheimer, Parkinson, la sclérose en plaques et les AVC.
- **20 aliments stars** qui stimulent le cerveau, et leur fiche d'identité.
- **50 recettes gourmandes, simples et illustrées**, de l'entrée au dessert en passant par les en-cas.

**LE LIVRE DE RECETTES SANTÉ INDISPENSABLE  
POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE CERVEAU**

Le **D<sup>r</sup> Jérémie Girbovan** est neurologue à l'hôpital de Meaux. Il exerce depuis 8 ans dans un service spécialisé dans les AVC, les maladies inflammatoires (sclérose en plaques) et les maladies dégénératives, principalement Parkinson et Alzheimer.

**Guillaume Marinette** est styliste et photographe culinaire, créateur de la chaîne YouTube « Histoire de se régaler » et l'auteur de nombreux livres de cuisine à succès.

**19,90 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2941-3



9 791028 529413

editionsleduc.com

**LEDUC** 



Rayons :  
Santé, cuisine

— Mes  
recettes **SANTÉ**  
cerveau *tonique*

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Céline Haimé

Relecture : Pascale Braud

Design couverture : Laurence Maillet

Photographie de couverture : Guillaume Marinette

Photographies des auteurs : Catherine Delahaye

Stylisme : Amélie Callier Broyer

Maquette : Sébastienne Ocampo

Photographies intérieures : Guillaume Marinette

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2941-3



D<sup>r</sup> Jérémy Gîrbovan  
Guillaume Marinette

— Mes **SANTÉ**  
recettes **SANTÉ**  
**cerveau** *tonique*  
— 20 aliments phares & 50 délicieuses recettes —

# Sommaire



<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>1. Mémoire et alimentation</b>	<b>11</b>
<b>2. Les 20 ingrédients phares pour un cerveau tonique</b>	<b>45</b>
<b>3. Nos 50 recettes pour un cerveau tonique</b>	<b>69</b>
<b>Remerciements</b>	<b>176</b>
<b>Table des matières</b>	<b>178</b>





# Introduction

---

## Notre cerveau, notre plus précieux allié

---

Depuis toujours, notre cerveau ne cesse de nous fasciner et nous surprendre et, malgré les dernières recherches innovatrices, il demeure très mystérieux. Siège de nos émotions, régulateur de toutes nos fonctions vitales, le cerveau représente la clé de notre apprentissage, de notre conscience ! Il abrite environ 100 milliards de neurones, tous connectés les uns avec les autres afin d'assurer nos activités de tous les jours.

Depuis une quinzaine d'années, de très nombreuses études (environ 16 000) ont eu lieu dans le monde pour essayer d'établir les corrélations entre l'alimentation et notre cerveau, au travers de facteurs tels que l'humeur, la mémoire ou l'apprentissage. Il existe désormais de solides preuves attestant qu'une alimentation saine a un impact direct sur notre cerveau.

La vie moderne nous apporte son lot de stress, de manque de sommeil, de malbouffe, mais aussi, du fait de notre côté « multitâche », une agression continue qui finit par un syndrome de fatigue et d'épuisement chronique. Si le cerveau est conçu pour savoir répondre au stress, la sur-sollicitation en permanence dans notre quotidien pourrait affecter les cellules de l'hippocampe, le centre responsable de la mémoire et la seule structure neuronale capable de se régénérer. Ce stress peut être contrecarré par une hygiène de vie correcte qui comporte trois piliers fondamentaux : une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et un sommeil réparateur.

Le stress génère dans notre corps une hormone appelée « cortisol ». Cette hormone, très utile pour nous protéger en cas de danger imminent, ne doit pas se trouver en excès dans l'organisme car sa présence provoque la décomposition plus rapide du tryptophane. Cet acide aminé est essentiel car c'est à partir de lui, entre autres et dans les bonnes conditions, que le corps pourra « fabriquer » la sérotonine, l'hormone du bonheur. Sans lui, la création de sérotonine est donc très largement ralentie. La consommation en quantité suffisante de tryptophane, contenu dans de nombreux aliments, comme les graines de courge, permet ainsi d'agir directement sur notre humeur, et notre bonheur.

La bonne santé de notre cerveau dépend de plusieurs paramètres : un sommeil réparateur, une activité physique constante, une hydratation correcte et, surtout, une alimentation équilibrée. L'ensemble de ces facteurs contribuant à une réduction considérable du déclin cognitif, ils permettent de lutter contre de nombreuses maladies chroniques, notamment inflammatoires, les accidents cardio-vasculaires et cancers, et pourraient retarder ou éviter des maladies dégénératives telles que Parkinson et Alzheimer.

Pour mieux comprendre, il faut savoir que le cerveau, comme tout organe, nécessite de nombreux nutriments, vitamines et minéraux pour pouvoir bien fonctionner. On le sait peu mais le cerveau est l'organe le plus gras du corps : il a besoin de lipides, du « bon gras » pour assurer ses fonctions. Il réclame aussi un minimum de protéines alimentaires d'excellente qualité. Les protéines animales (œuf, lait, viande, poisson) doivent être combinées avec des protéines végétales (très présentes dans les légumineuses, les oléagineux, entre autres). Ces dernières possèdent moins d'acides aminés indispensables.

Le cerveau a besoin, tout au long de la journée, de glucides. En effet, le glucose (obtenu par notre corps en dégradant les glucides) est le « carburant » de notre cerveau. Sans lui, il ne peut pas fonctionner. Notre « cellule grise » n'est pas économe : elle consomme dix fois plus d'énergie que la moyenne des autres organes, et a besoin de 20 % de nos calories nécessaires chaque jour et même 40 % des besoins journaliers en glucides ! C'est le véritable moteur de notre organisme. Il est donc indispensable de prendre soin de notre cerveau.

En plus de glucose, le fournisseur d'énergie indispensable pour le fonctionnement optimal de notre « moteur », ce dernier exige des vitamines, des minéraux, des oligoéléments, des acides aminés et des acides gras quasiment



tous fournis par l'alimentation. On comprend alors mieux le rôle indispensable de celle-ci pour vivre mieux.

Le risque de démence est réduit de près de 30 % par la consommation quotidienne de fruits et légumes et de près de 40 % par la consommation de poisson (35 % pour Alzheimer). Bien sûr, ces chiffres doivent être pris avec précaution : l'exercice physique et intellectuel joue également un rôle important, tout comme la lecture quotidienne, les relations sociales et les loisirs actifs.

Durant de nombreuses années, une croyance populaire a voulu qu'il soit normal de perdre la mémoire avec l'âge. En lien avec cela, on a cru que l'adulte n'était plus capable de fabriquer de nouveaux neurones. Des découvertes récentes ont montré que ces idées reçues étaient fausses et qu'il est tout à fait possible de ralentir la perte de mémoire, et ceci en grande partie grâce à l'alimentation.

On le sait désormais, les intestins sont considérés comme le deuxième cerveau de l'être humain, il est donc important de prendre soin de nos deux cerveaux qui sont étroitement connectés, notamment grâce aux vitamines B. Sans elles, nous risquons d'endommager nos cellules et de contribuer ainsi à des maladies telles que la dépression ou encore la démence.

Tout au long de ce livre, nous vous accompagnerons dans la compréhension des besoins de l'un de vos plus précieux alliés et vous montrerons comment en prendre soin au travers de l'alimentation et d'une bonne hygiène de vie. Et puisqu'il n'est pas toujours facile de savoir comment bien se nourrir, vous trouverez les ingrédients, ou familles d'ingrédients, importants à introduire dans votre alimentation. Les recettes de ce livre tiennent compte de ces aspects mais aussi des modalités de cuisson les plus adaptées afin de préserver au mieux les nutriments. Vous saurez alors comment adopter de bons réflexes grâce à des recettes faciles et gourmandes pour que votre alimentation soit autant une source de bien-être qu'une source de plaisir.

D<sup>r</sup> Jérémy Gîrbovan  
Neurologue au GHEF, site Saint-Faron, Meaux





# **Mémoire et alimentation**

---

# Comment fonctionne la mémoire ?

---

La mémoire désigne la capacité d'un individu à conserver une trace de ses états antérieurs et de les évoquer ultérieurement, et est le support de toutes les acquisitions cognitives. L'enregistrement et l'évocation d'un souvenir sont influencés par diverses variables dont un degré suffisant de vigilance et d'attention. La mémoire est une capacité essentielle du cerveau qui permet d'apprendre et de se souvenir d'informations, c'est donc le « disque dur » de notre cerveau.

Elle est une véritable alliée et est indispensable dans de nombreux domaines, comme l'apprentissage évidemment, mais elle joue aussi un rôle déterminant pour la prise de décisions, pour développer des relations sociales et, sans aucun doute, pour la survie de l'espèce animale. La mémoire se différencie selon plusieurs types pour couvrir les besoins spécifiques de notre cerveau.

## Quels sont les différents types de mémoire ?

### **La mémoire à court terme**

La mémoire à court terme ou mémoire de travail est utilisée pour stocker des informations pendant une courte période de temps, généralement jusqu'à 20 secondes. Elle peut conserver environ sept éléments d'information, plus ou moins deux, selon la théorie de Miller. Cette capacité limitée signifie que

## BON À SAVOIR

La mémoire est liée à la bonne santé du cerveau et pour cela elle est dépendante des autres caractéristiques de notre cerveau : attention, humeur, fonctions exécutives. Elle est directement impactée par les pathologies qui affectent notre système nerveux (stress, anxiété, dépression, AVC, etc.).

Avec l'âge, la mémoire, notamment celle à court terme, comme le reste des fonctions cognitives, ont tendance à décliner (maladie d'Alzheimer).

les informations doivent être conservées en mémoire pour être utilisées efficacement. Elle est essentielle pour de nombreuses tâches quotidiennes. Elle nous permet de nous souvenir d'un numéro de téléphone ou d'une adresse pendant que nous les utilisons, ou de suivre une conversation, en comprenant ce qui vient d'être dit. La mémoire à court terme est également importante pour l'apprentissage, car elle nous permet de maintenir des informations temporaires pendant que nous les utilisons pour résoudre un problème ou accomplir une tâche.

Les informations transmises dans la mémoire à court terme sont vulnérables à l'oubli. Si elles ne sont pas répétées ou utilisées de manière active, elles peuvent être rapidement oubliées. C'est pourquoi il est important de répéter et de pratiquer pour transférer des informations de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme.

### **La mémoire à long terme**

La mémoire à long terme est la capacité de stocker et de récupérer des informations sur une période prolongée, allant de plusieurs minutes à plusieurs décennies. Elle nous permet de nous souvenir de nos expériences passées, de nos connaissances, de nos compétences et de notre identité. La mémoire à long terme est divisée en deux types principaux : explicite et implicite.

La mémoire explicite est également appelée « mémoire déclarative », car elle nous permet de déclarer des informations verbales (par exemple : quelle est la couleur de la tomate ?). Elle est divisée en deux sous-types : la mémoire épisodique et la mémoire sémantique. La mémoire épisodique nous permet de nous souvenir des événements spécifiques, tels que nos souvenirs personnels ou notre histoire de vie. La mémoire sémantique, quant à elle, stocke des connaissances générales sur le monde, telles que les faits, les concepts et les idées.



### **LE CHIFFRE MAGIQUE : 7**

On estime que le nombre de chiffres, de lettres, ou de mots qu'une personne sans pathologie peut restituer immédiatement dans l'ordre proposé est égal à 7, plus ou moins deux. Ce chiffre peut être augmenté en regroupant les données : une série de plusieurs chiffres est plus facile à retenir lorsqu'ils sont groupés par deux que lorsqu'ils sont pris séparément (comme un numéro de téléphone 06 11 22 33 44 plutôt que 0 6 11 2 2 3 3 4 4). De même, une série de mots est plus facile à retenir s'ils sont courts ou s'ils sont proches phonologiquement ou sémantiquement (exemple : Mais où et donc or ni car plutôt où que car ni or donc et mais.)

La mémoire implicite, également appelée « mémoire procédurale », stocke des connaissances sur les compétences et les habitudes motrices. Elle est responsable de nos capacités à effectuer des tâches telles que la marche, la conduite, ou une capacité comme dessiner, skier, faire du vélo. La mémoire implicite est souvent difficile à exprimer verbalement, mais elle peut être démontrée par des actions.

La mémoire à long terme peut être altérée par divers facteurs tels que les accidents vasculaires cérébraux, les maladies neurodégénératives, et les blessures à la tête. Des techniques (rééducation orthophonique et neuropsychologique) telles que la répétition, la pratique et l'association d'informations peuvent aider à améliorer la capacité de stockage de la mémoire à long terme.

La mémoire à long terme est indispensable pour notre identité, notre apprentissage et notre adaptation à l'environnement. Elle nous permet de nous souvenir de qui nous sommes, de ce que nous avons appris et de nous adapter à de nouvelles situations.

# **Les neurotransmetteurs intervenant dans le processus de mémorisation**

## **La noradrénaline qui fixe l'information**

La noradrénaline est un neurotransmetteur et une hormone produite par le corps humain qui joue un rôle important dans le système nerveux sympathique (le système d'alerte). Elle transmet des messages à différents organes pendant les processus physiologiques et affecte l'attention, la vigilance, les émotions, le sommeil et l'apprentissage. Elle est également associée à l'« hormone du stress » et prépare le corps à la lutte ou à la fuite, en augmentant le rythme cardiaque et en exerçant une influence sur le diamètre des vaisseaux sanguins. Cependant, des niveaux insuffisants ou une utilisation inadéquate de la noradrénaline dans le système nerveux central peuvent causer des symptômes tels que la dépression, des problèmes de concentration ou, chez les enfants, des troubles du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH). Des niveaux élevés de noradrénaline peuvent causer des problèmes tels que l'hypertension artérielle, des maux de tête, une sudation excessive et une tachycardie.

## **L'acétylcholine qui stocke l'information**

L'acétylcholine est un neurotransmetteur important qui joue un rôle crucial dans le système nerveux central et périphérique. Elle est impliquée dans la mémoire, l'apprentissage, l'activité musculaire et les fonctions végétatives. Ce neurotransmetteur a été le premier identifié dans le système nerveux et a été l'objet d'études pionnières qui ont conduit à la formulation des principes de la neurotransmission. Elle est impliquée dans les synapses cholinergiques\* (l'espace de contact entre les neurones) du système nerveux et est responsable de la contraction volontaire des muscles squelettiques.

---

\* Les synapses cholinergiques sont des synapses dans le système nerveux où la transmission de l'influx nerveux utilise l'acétylcholine comme neurotransmetteur. Les neurones cholinergiques libèrent de l'acétylcholine à la synapse pour transmettre l'information nerveuse d'un neurone à un autre. Elles jouent un rôle crucial dans le fonctionnement normal du système nerveux et sont impliquées dans de nombreuses maladies neurologiques et psychiatriques.



## **La dopamine qui restitue l'information**

La dopamine est un neurotransmetteur produit par les neurones et qui est impliqué dans divers circuits cérébraux pour les fonctions motrices et comportementales. Elle joue également un rôle important dans le système de récompense, où elle signale au cerveau de libérer la sensation de plaisir. Ce système nous motive à effectuer des actions nécessaires à notre survie, comme manger, boire et se reproduire. Le système de dopamine est indispensable pour notre survie, mais peut être altéré par des comportements addictifs (drogue, jeu, etc.).

Ces neuromédiateurs sont fabriqués à partir de plusieurs nutriments.

Pour entretenir sa mémoire, il est recommandé de consommer du DHA (de la famille des acides gras polyinsaturés oméga-3), du phosphore, de la choline, du magnésium et de la vitamine B6 ainsi que des aliments riches en vitamines B, C et E. Les poissons gras, les fruits secs et oléagineux, le chocolat, le foie, les pommes de terre, les œufs, le café, les baies, les huîtres, ainsi qu'une bonne hydratation sont des éléments bénéfiques pour le cerveau. Les légumes verts, les légumineuses, les fruits secs, les noix et les huiles végétales sont également recommandés pour améliorer la mémoire. Le chocolat et les bananes sont de bonnes sources de vitamines B et E. En outre, certaines plantes et épices telles que le curcuma ou le ginseng sont également bénéfiques pour la mémoire.

---

# Comment avoir une bonne mémoire ?

---

Pour avoir une bonne mémoire, la qualité de l'hygiène de vie est déterminante et cela passe notamment par le sommeil et l'activité physique.

## **Le sommeil**

Il joue un rôle crucial dans la consolidation et la préservation de la mémoire car il permet au cerveau de traiter l'information et de révéler les souvenirs. C'est aussi un moment privilégié particulièrement utile pour stocker les informations à long terme, mais aussi pour « purger » la mémoire à court terme et donc supprimer les informations inutiles. Plusieurs études ont ainsi montré que le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité ont un effet négatif sur la mémoire. En se privant de sommeil, ou en restant éveillé trop longtemps, il devient difficile de retenir de nouvelles informations. Il est recommandé de dormir entre 7 et 9 heures par nuit pour un fonctionnement optimal du cerveau. Afin de s'assurer un sommeil de bonne qualité, il faut éteindre tous les écrans avant de se coucher, respecter un rythme, dans l'idéal se mettre au lit avant minuit pour pouvoir se réveiller de bon matin, reposé ; mettre des rideaux occultants aux fenêtres, aérer la chambre et choisir une température ambiante entre 17 et 19 °C ; éviter les boissons alcoolisées et stimulantes contenant de la caféine, et les plats hypercaloriques au moins 2 heures avant l'endormissement.

# L'activité physique

L'activité physique régulière a un impact positif sur les capacités cognitives telles que la mémoire et l'apprentissage. Elle peut également réduire le risque de développement des maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer par l'augmentation du flux sanguin cérébral et la production de nouveaux neurones, le développement de nouvelles connexions neuronales, et la libération de neurotransmetteurs et de neurohormones tels que la dopamine, la sérotonine et la noradrénaline. L'exercice physique a un effet protecteur contre les maladies neurodégénératives et peut améliorer la fonction cognitive, l'humeur et le sommeil. Enfin, l'activité peut améliorer la mémoire, la concentration et la créativité, en particulier chez les personnes ayant une bonne santé cardio-vasculaire. Elle permet aussi une meilleure circulation dans le cerveau grâce à une adaptation du système cardio-vasculaire.

## LA NEUROGÉNÈSE, C'EST QUOI ?

La neurogenèse désigne le processus de formation de nouveaux neurones fonctionnels dans le système nerveux à partir de cellules souches neurales. Ce processus se produit principalement pendant les stades embryonnaires et la petite enfance, mais certains tissus continuent de produire des neurones jusqu'à l'âge adulte. Les cellules souches neurales sont responsables de ce processus et résident dans des régions spécifiques du cerveau appelées « niches neurogéniques ». Les neurones nouvellement formés peuvent remplacer les cellules nerveuses dégénérées dans les zones touchées par des maladies neurologiques, des accidents vasculaires cérébraux et des traumatismes crâniens.

L'effort physique augmenterait le volume de l'hippocampe chez des personnes souffrant de déclin cognitif. Pour rappel, l'hippocampe est l'une des deux régions du cerveau où se déroule la neurogenèse, on comprend donc l'importance de maintenir une activité physique quotidienne pour préserver, entre autres, sa mémoire. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande fortement une activité physique régulière pour prévenir le déclin cognitif.

## **L'activité sexuelle, ça compte ?**

D'après plusieurs études, dont celle de chercheurs britanniques de l'université de Coventry, une activité sexuelle fréquente chez les personnes de plus de 50 ans peut améliorer les performances cognitives et la mémoire. Les hormones telles que la dopamine et l'ocytocine, libérées pendant l'activité sexuelle, stimulent la zone du cerveau associée à la récompense et à la mémoire. Les participants à l'étude, sexuellement actifs, avaient un risque moindre de démence et des capacités cognitives meilleures, avec une amélioration de 23 % chez les hommes et de 14 % chez les femmes pour la récupération de mots. Cependant, il convient d'être prudent et de prendre en compte que ces études ne mettent pas en évidence une relation de causalité, et que d'autres facteurs peuvent également affecter la mémoire.

# **La méditation**

## **La méditation joue-t-elle un rôle pour la mémoire ?**

La méditation de pleine conscience peut aider à améliorer la fonction cognitive, y compris la mémoire de travail, qui est la capacité à retenir et à manipuler l'information dans l'esprit à court terme. De plus, la méditation peut aider à réduire le stress, qui est un facteur majeur dans la perte de mémoire accélérée liée au vieillissement.

## **Quels sont les différents types de méditation ?**

Il existe plusieurs techniques de méditation qui peuvent vous aider à développer votre capacité à mémoriser. La première est la méditation consciente, qui consiste à se concentrer sur une respiration profonde et régulière (par exemple, le carré qui consiste à inspirer profondément 5 secondes, bloquer la respiration 5 secondes, expirer profondément 5 secondes et de nouveau bloquer la respiration 5 secondes). Cette pratique permet de se recentrer sur soi-même et d'oublier le stress du quotidien. La deuxième technique est la pleine conscience, où l'on essaie d'être attentif aux choses autour de nous sans juger ou les critiquer. On peut prendre quelques minutes pour réfléchir sur les choses positives dans notre vie, ou bien noter sur un cahier de façon schématique nos projets ou pensées qui nous tracassent. Cela permet également

de se détendre et d'améliorer sa concentration pour retenir des informations importantes. Une troisième façon est de faire des visualisations mentales : vous imaginez un objet, un paysage en pensant à chaque détail et vous essayez de les retenir le plus longtemps possible.



## **POUR FAIRE TRAVAILLER**

### **ET AMÉLIORER SA MÉMOIRE**

#### **Exercices cérébraux**

Voici quelques idées d'activités qui aideront votre mémoire à travailler et donc à s'entraîner :

- mots croisés ;
- jeux de mémoire ;
- lecture ;
- puzzles, quiz et autres activités cérébrales qui vous permettent d'utiliser votre cerveau à fond.

#### **Herbes bénéfiques pour la mémoire**

Il existe de nombreuses herbes qui peuvent aider à améliorer votre mémoire. Voici quelques-unes des plus efficaces :

- ginseng ;
- gingko biloba ;
- Rhodiola rosea ;
- ashwagandha.

Ces herbes peuvent être consommées de différentes manières (infusions, poudre, compléments alimentaires, etc.). Toutefois, ne prenez pas ces aliments sans avis médical, surtout si vous avez un traitement en cours.



# **Le rôle de l'alimentation**

L'alimentation joue un rôle important dans la mémoire et la fonction cérébrale globale. Les aliments riches en nutriments tels que les oméga-3, les vitamines B1, B6, B9 et B12, les antioxydants et les glucides sont bénéfiques pour la mémoire et la concentration. Il est recommandé de suivre un régime méditerranéen, qui comprend des céréales, des poissons, des fruits, des légumes, de l'huile d'olive, des noix et des graines, des légumineuses, du yaourt et du fromage. Les poissons gras riches en oméga-3, comme le saumon, la sardine et le maquereau, sont particulièrement bénéfiques pour le cerveau. Il est également important de maintenir une bonne hydratation et de suivre un régime équilibré tout au long de la journée.

## **Les facteurs aggravants pouvant nuire à notre mémoire**

### **Le stress chronique**

Il est important de ne pas trop vous exposer au stress. Si c'est le cas, essayez la méditation ou le yoga pour vous apaiser.

### **L'alcool et le tabac**

Il existe des habitudes de vie qui vont pénaliser fortement la bonne santé du cerveau et favoriser le déclin cognitif, à savoir principalement le tabac et l'alcool.

### **Le terrain génétique**

Malheureusement, les maladies dégénératives et vasculaires du cerveau peuvent se greffer sur un terrain génétique hérité de nos aïeux et cela fait partie des facteurs de risque non modifiables. Notre devoir consiste à réduire les risques modifiables en prenant de bonnes habitudes.

# Les besoins de notre cerveau

## Les nutriments

Notre cerveau a besoin, pour bien fonctionner, de différents nutriments.

### LES VITAMINES

Les vitamines C et D protègent le cerveau contre le stress oxydatif et le déclin cognitif. Celles du groupe B favorisent l'absorption du glucose par l'organisme et le transport de l'oxygène, et aident à la fabrication de neurotransmetteurs.

### LE GLUCOSE

Bien que le cerveau ne pèse que 2 % du poids total de l'organisme tout au plus, il absorbe à lui seul 20 % de l'énergie du corps. Or, c'est principalement par le moyen de l'alimentation que nous fournissons au cerveau l'énergie nécessaire pour commander des actions aux organes du corps.

### LES LIPIDES

Ils contiennent notamment des acides gras polyinsaturés. Ils entrent dans la composition des membranes des neurones, indispensables à leur bon fonctionnement.

### LE MAGNÉSIUM

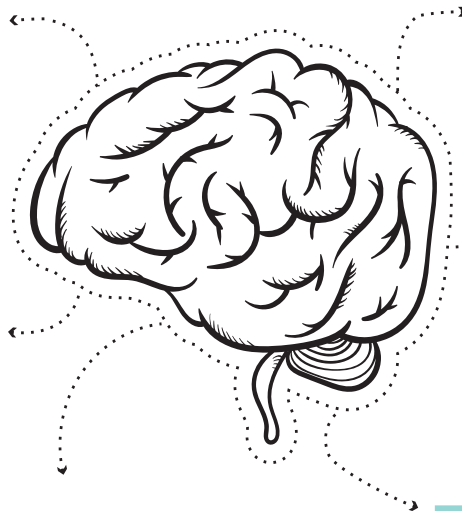
Il stabilise les connexions neuronales et booste ainsi nos performances intellectuelles, notamment la mémoire, en réduisant le stress.

### LES PROTÉINES

Elles se transforment en acides aminés nécessaires à la fabrication de certains neurotransmetteurs, qui assurent la transmission des messages d'un neurone à l'autre. Elles jouent aussi un rôle structural et transporteur.

### LE FER

Le fer permet aux globules rouges de mieux capter l'oxygène et de faciliter ainsi son transport dans toutes les cellules du corps, y compris celles du cerveau.



# Les antioxydants

Les antioxydants sont des alliés précieux pour notre cerveau et notamment : les bêta-carotènes, les caroténoïdes (pigments que l'on trouve surtout dans les aliments jaunes et orange), les flavonoïdes, les polyphénols (il s'agit de substances que l'on trouve dans les aliments d'origine végétale : fruits et légumes, thé, vin... Les tanins, très présents dans le vin ou encore le thé, font partie de la famille des polyphénols) et les quercitains.

## Pourquoi les antioxydants sont-ils importants pour notre cerveau ?

Lors du métabolisme des macronutriments, notre corps produit, naturellement, en faible quantité, des radicaux libres (ou déchets du métabolisme) : ce sont des molécules qui vont s'attaquer à nos cellules, en particulier à leur membrane et à leur code génétique. Ils sont ainsi impliqués dans le vieillissement prématuré de la peau, les cancers, les maladies dégénératives, la cataracte, l'arthrite, ou encore les maladies cardio-vasculaires.

Des facteurs externes conduisent notre organisme à augmenter la fabrication de radicaux libres : rayons UV du soleil, pollution (smog), tabac, alcool, stress, drogues, infections, mauvaise alimentation, etc.

Heureusement, nous avons un moyen de lutter contre ces radicaux libres : les antioxydants. Il s'agit de molécules que l'on trouve dans l'alimentation et qui vont empêcher les radicaux libres d'oxyder nos cellules, c'est-à-dire de les abîmer. Le problème, c'est qu'avec notre mode de vie occidental actuel, la production de radicaux libres par l'organisme est trop importante comparée à notre apport en antioxydants. Le corps n'est alors plus en capacité d'autodéfense : il subit un stress oxydant, menant à un

### LES ANTIOXYDANTS

#### À MANGER

- Baies et fruits rouges : myrtilles, mûres, baies de goji, baies d'acai, framboises, fraises.
- Autres fruits : pomme, prune, grenade, orange, kiwi, raisin, figue.
- Légumes : artichaut, choux, brocoli, épinards, poivron.
- Condiments : oignon, ail, échalote.
- Épices : clou de girofle, origan, gingembre, curcuma, cannelle.
- Herbes : thym, basilic, origan, persil, ciboulette, aneth, menthe, romarin, laurier.
- Boissons chaudes : thé et café.
- Cacao et chocolat : cacao pur en poudre, chocolat noir à 70 % minimum.

risque accru aux maladies que nous venons d'énumérer. Un apport optimal en antioxydants est donc indispensable pour lutter contre ce stress oxydant. L'alimentation a un rôle essentiel dans l'apport nécessaire à notre corps.

## **Les oméga-3**

Notre cerveau a besoin d'acides gras oméga-3 pour se développer, fonctionner correctement et prévenir certaines maladies.

### **Les oméga-3, c'est quoi ?**

Les oméga-3 sont des acides gras essentiels, ce qui signifie que notre corps ne peut pas les produire par lui-même et doit les obtenir par l'alimentation. Le principal précurseur des oméga-3 est l'acide alpha-linolénique (ALA), qui est un nutriment essentiel que l'on trouve principalement dans les aliments d'origine végétale comme les graines de lin, les noix et les huiles végétales.

Les oméga-3 sont importants pour le développement et le fonctionnement du cerveau, du système nerveux et de la rétine. Ils sont également bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire, notamment pour la régularisation de la pression artérielle et les triglycérides. Une carence en oméga-3 peut augmenter le risque de dégénérescence maculaire.

Le cerveau est principalement constitué de graisses, et les oméga-3 sont un composant important des membranes cellulaires. Ils sont également impliqués dans la signalisation neuronale et la régulation de l'inflammation. Les oméga-3 sont particulièrement importants pendant la grossesse et l'allaitement, car ils contribuent au développement du cerveau et de la vision du fœtus et du nourrisson.

Il est recommandé de consommer environ 250 à 500 mg d'EPA et de DHA par jour pour maintenir une bonne santé cardio-vasculaire et cérébrale. Les sources alimentaires riches en oméga-3 comprennent les poissons gras comme le saumon, le thon, le maquereau et les sardines. Les huiles de poisson et les suppléments d'oméga-3 sont également disponibles pour ceux qui ne consomment pas suffisamment de poisson dans leur alimentation.

## Oméga-3 et dépression

La dépression est un mal courant qui peut être grandement amélioré par la consommation régulière et suffisante d'oméga-3. Les personnes qui font face à une dépression majeure présentent des taux d'oméga-3 dans le sang relativement bas.

Les huiles riches en acides gras EPA et DHA sont indiquées pour réduire les symptômes de la dépression.

Les oméga-3 présentent de nombreux autres bienfaits :

- propriétés anti-inflammatoires importantes pouvant aider à réduire les effets d'une inflammation chronique ;
- aide à la perte de poids ;
- amélioration de la santé oculaire ;
- bon développement du cerveau de l'enfant, mais aussi de ses yeux et de diverses autres fonctions si consommés durant la grossesse ;
- amélioration de la fonction hépatique ;
- maintien de la santé de la peau.



OMEGA

### LES GRAINES DE CHIA, DES ALLIÉES PETITES MAIS COSTAUCES !

Déjà utilisées par les Aztèques, les graines de chia sont considérées comme un « super-aliment » car elles sont riches en nutriments et en antioxydants. Elles sont également source d'oméga-3, de protéines, de fibres et de minéraux. Elles favorisent la digestion et soulagent la constipation grâce à leur teneur en fibres solubles. Elles maintiennent une glycémie stable grâce à leur teneur en fibres et en acides gras oméga-3. Elles sont des alliées pour la perte de poids, en réduisant l'appétit et en augmentant la sensation de satiété grâce à leur teneur en fibres et en protéines. Pour consommer des graines de chia, il suffit de les ajouter à des smoothies, des yaourts, des puddings ou des céréales pour le petit déjeuner, ou de les utiliser comme substitut à l'œuf dans les recettes de pâtisserie en les mélangeant à de l'eau. Les graines de chia peuvent aussi être utilisées comme épaississant naturel pour les sauces et les soupes. **Il est important de ne pas consommer de grandes quantités de graines de chia : 1 cuillère à soupe par jour au maximum !**