

## **Un cerveau bien nourri, un corps en bonne santé**

Une bonne alimentation du cerveau est capitale. Elle favorise les performances cérébrales, améliore l'humeur et le sommeil et prévient le déclin des fonctions cognitives. Elle maintient également le rôle endocrinien du cerveau, crucial pour l'homéostasie et le maintien de notre bonne santé. On l'oublie souvent, il n'y a pas que nos muscles qui consomment de l'énergie en travaillant. Notre cerveau utilise aussi beaucoup d'énergie. Ses milliards de neurones en effervescence monopolisent 20 % du sucre consommé par l'ensemble de l'organisme. Pour bien fonctionner, le cerveau utilise glucides, lipides, protéines, nutriments et micronutriments apportés par une alimentation variée. Besoins alimentaires de notre cerveau par le menu...

### ***Du glucose pour travailler...***

A chaque fois que « vous vous creusez la cervelle », vos neurones réclament un apport supplémentaire de glucose. En fait ils en ont besoin continuellement. Car au repos, le cerveau mobilise 60 % du glucose de l'organisme et ses réserves ne dépassent pas 10 minutes. Le glucose provient de la digestion des glucides de l'alimentation. L'apport journalier en glucides nécessaires au cerveau est d'environ 130 grammes. On trouve les glucides dans les fruits, le miel, dans le sucre et ses dérivés ainsi que dans les produits céréaliers. C'est pourquoi, le petit déjeuner est important. On les trouve également dans les légumineuses, les noix et les graines, dans la pomme de terre, les pois verts, le maïs et la patate douce.

Le cerveau se nourrit aussi de lipides : Tout au long de la vie, les acides gras insaturés du type oméga 3 et 6 ont un rôle essentiel pour sa santé. L'huile de poisson (surtout l'huile de flétan) et les micro-algues (spiruline et chlorella) sont de puissantes sources d'oméga 3. Les graisses saturées (beurres, fromages, chocolat, charcuterie,...), sont également indispensables pour maintenir la structure des membranes cérébrales, mais leur excès, on le sait, est préjudiciable à la santé.

### ***Protéines, fer et vitamines pour préserver les facultés cérébrales***

Quant aux protéines, elles sont la source majeure d'acides aminés essentiels, précurseurs des neurotransmetteurs. Leur absence est pointée comme la cause d'affections allant des simples troubles cognitifs à l'autisme et aux maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Elles sont largement présentes dans l'alimentation courante (viande, œufs, produits laitiers). Toutefois, dans certains cas on peut avoir directement recours à des compléments alimentaires à base d'acides aminés qui ciblent leurs différentes carences et améliore des états comme l'hypo-éveil, l'anxiété, les troubles de l'élocution et de la mémoire, les douleurs chroniques, l'hypertension ou l'hypotension, le mal de dos, les tensions musculaires, les maux de tête fréquents, la fatigue chronique, la tachycardie, la colère, la déprime, le mauvais sommeil et toutes les manifestations du stress en général.

Enfin, le fer joue dès le plus jeune âge un rôle déterminant dans le fonctionnement du cerveau. Le magnésium sert au maintien des neurones et à la fabrication de l'énergie. Les vitamines B, en particulier B6 et B9, sont aussi très utiles. De plus, certains micronutriments protègent le cerveau du stress oxydatif comme les polyphénols contenus dans les végétaux, le thé, les agrumes, le chocolat, le vin... Le sélénium et le zinc protégeraient aussi du vieillissement cérébral et du déclin précoce des fonctions cognitives.

### ***Le cerveau : un goinfre au petit-déjeuner !***

La nécessité d'une bonne alimentation du cerveau étant acquise, il reste à savoir que le moment de la journée où l'on consomme les divers nutriments est important. L'absence de petit déjeuner

amoindrit la vigilance et les performances mentales, alors qu'un petit déjeuner riche en protéines et glucides les améliore, diminue la sensation de fatigue et bonifie l'humeur. Au déjeuner, protéines et légumes verts à feuilles augmentent la vigilance et limitent la somnolence du début d'après-midi. Un déjeuner trop riche en glucides lents (riz, pâtes, pommes de terre, pain) aura l'effet inverse. Avant les devoirs, la consommation de glucides au goûter donnera aux enfants des performances cérébrales améliorées. Enfin avec un dîner léger sans excitants (café, alcool), plus riche en féculents et en légumineuses qu'en protéines, on obtiendra la relaxation pour bien dormir.

(\*) Homéostasie : Tendence des organismes vivants à stabiliser leurs diverses constantes physiologiques afin de maintenir un état d'équilibre ou stationnaire compatible avec les caractéristiques de la vie en dépit des modifications et des perturbations de l'environnement.