

Nourrir le cerveau

Un épicurien français disait, « Dis-moi ce que tu manges, et je te dirai qui tu es ». Est-il possible que certains aliments rendent plus intelligent, plus heureux, ou permettent de réagir positivement au stress ? La malbouffe peut-elle entraîner un comportement d'accoutumance ? On établit constamment des liens entre notre alimentation et notre façon de percevoir, de penser et d'agir.

Par exemple, saviez-vous que la dépression et l'agressivité ont été liées aux régimes à teneur élevée en gras nocifs et faibles en fruits et légumes bienfaisants ? Que le poisson et les fruits de mer peuvent écarter le risque de maladie d'Alzheimer ou de démence ? Que le thé est connu pour son effet apaisant et son action stimulante sur les capacités intellectuelles ?

La mémoire, la vivacité d'esprit et l'humeur peuvent être influencées par vos choix nutritionnels. Bien que l'intelligence et les fonctions mentales soient complexes et impliquent plusieurs processus et systèmes corporels, certains nutriments clés peuvent stimuler la vigueur cérébrale.

Aliments stimulant la puissance du cerveau :

les antioxydants - les aliments et suppléments contenant des antioxydants (par ex. les acides gras oméga-3, les phytochimiques, les catéchines) peuvent améliorer la santé du cerveau et la longévité. Les acides gras oméga-3, que l'on trouve dans plusieurs types de poissons et de fruits de mer, notamment le saumon, le flétan et les pétoncles, réduiraient l'inflammation du cerveau et favoriseraient la régénération des cellules nerveuses. Vous préférez les fruits de la terre ? Les antioxydants se trouvent également dans des sources autres que le poisson : les légumes de couleur foncée et les fruits contenant des phytochimiques (particulièrement les bleuets), et le thé vert qui regorge de catéchines ;

les vitamines B - la vitamine B est bonne pour le cerveau. La famille des vitamines B constitue une riche source d'alimentation pour le système nerveux. Les messages transmis par le cerveau aux nerfs et vice-versa dépendent des vitamines du complexe B, particulièrement de l'acide folique, de la vitamine B6 et de la choline. Il est facile de trouver des aliments contenant des vitamines du complexe B. L'acide folique se trouve dans les légumes vert foncé, notamment les épinards, les asperges, la laitue romaine, ainsi que les feuilles de navet et de moutarde. Les haricots contiennent également de l'acide folique. Essayez les haricots noirs, les pois chiches ou les haricots Pinto pour faire un festin d'acide folique. Mangez un œuf pour absorber de la choline : le jaune d'œuf renferme une grande quantité de cette vitamine. Parmi les autres sources, mentionnons les fèves de soja, le beurre d'arachide, les pommes de terre ou le pain de blé entier ;

le fer - le fer aide à faire circuler l'oxygène dans le sang. Une carence en fer peut entraîner le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité, des difficultés d'apprentissage, et un quotient intellectuel plus faible. Notre aptitude pour le raisonnement peut tirer parti des bienfaits des aliments contenant du fer. Il se retrouve dans les épinards, la mélasse de cuisine, les lentilles, le tofu, les brocolis et les choux de Bruxelles ;

la vitamine E - certaines personnes ralentissent leur déclin mental en faisant quotidiennement des mots croisés ou en jouant au Sudoku. Les aliments contenant de la vitamine E vous aident également à demeurer alerte ! La vitamine E, lorsqu'elle est absorbée avec la vitamine C, réduirait le déclin cognitif associé au vieillissement. Les aliments suivants sont riches en vitamine E : les feuilles de navet et de moutarde, les épinards et les brocolis. Et si le vert ne vous dit rien, grignotez des graines de

tournesol, des amandes ou des olives pour obtenir une bonne dose de vitamine E.

Le contenu de ce site n'est offert qu'à des fins strictement informatives et dans l'intention de donner matière à une discussion avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé quali-fié. Ne négligez jamais un conseil que vous aura prodigué votre médecin ou un autre profession-nel de la santé qualifié. Sollicitez toujours l'avis d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé agréé à propos de toute question que vous avez sur un problème de santé et un traite-ment. Les renseignements fournis par ce site ne remplacent pas une consultation médicale.

© 1996 - 2009 [MediResource Inc.](#) - MediResource à portée de la main de millions de Canadiennes et de Canadiens