

# Nourrir son cerveau pour prévenir le déclin cognitif

Nous rêvons tous d'un cerveau performant, d'un esprit vif qui nous permet de tout comprendre rapidement, d'une mémoire qui retient les informations du quotidien, les connaissances apprises au fil de la vie, et les souvenirs de notre vécu. Et surtout, de garder en forme le plus longtemps possible ce merveilleux chef d'orchestre de l'organisme.

La science progresse, et même si nous ne maîtrisons pas totalement la compréhension du fonctionnement du cerveau, nous avons suffisamment d'éléments pour assurer que notre mode de vie et notre alimentation joue un rôle important sur la qualité de nos neurones et leur préservation au fil du temps.

## Carte d'identité simplifiée de notre cerveau :

Le cerveau est le centre du système nerveux, capable d'intégrer les informations, de contrôler la motricité et d'assurer les fonctions cognitives.

C'est l'organe le mieux protégé ;

**Son poids** : environ 1,3kg ; **dont 55 % de son poids sec constitué de lipides, organe le plus gras** de l'organisme après le tissu adipeux

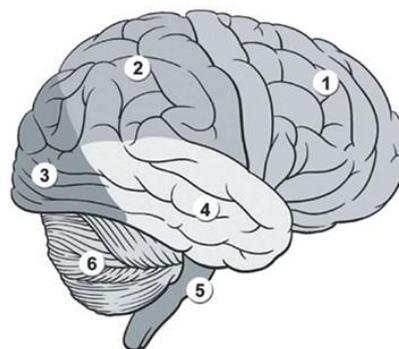
**Nutriment principal utilisé** : le glucose

**Organe très vascularisé et donc très oxygéné**

Chaque hémisphère cérébral est formé du lobe frontal, lieu du raisonnement, fonctions du langage, coordination motrice volontaire ; du lobe pariétal, siège de la conscience du corps et de l'espace

environnant ; du lobe occipital, permettant l'intégration des messages ; et du lobe temporal, centre de l'audition, de la mémoire et des émotions.

### LE CERVEAU VU DE L'EXTÉRIEUR



Les lobes des hémisphères du cerveau :

1. Lobe frontal
2. Lobe pariétal
3. Lobe occipital
4. Lobe temporal
5. Tronc cérébral
6. Cervelet

# De quoi se nourrit notre cerveau ?

Du gras, du sucre et de l'oxygène, c'est le minimum vital pour notre encéphale. Mais pour bien fonctionner, selon le Dr Jean-Marie Bourre, membre de l'Académie nationale de médecine, le nombre de nutriments indispensables au cerveau tourne autour de la quarantaine, dont pas moins de 13 vitamines, 15 minéraux et oligoéléments, 8 acides aminés et 2 à 4 acides gras.

## Des bonnes graisses !

Contrairement aux recommandations apparues dans les années 1950 qui criaient haro sur les graisses, nous devons consommer du gras. En effet, certaines graisses alimentaires sont indispensables à l'organisme, elles participent aux fonctions cognitives et préviennent le déclin du cerveau.

## Les oméga 3 :

Famille d'acides gras **essentiels** que notre organisme ne sait pas fabriquer. Dans le cerveau, un acide gras sur trois est polyinsaturé (oméga 3 ou oméga 6) et une alimentation riche en oméga 3 a un rôle **neuroprotecteur**, favorisant la survie des neurones, particulièrement au cours du vieillissement. Une diète pauvre en oméga-3 pourrait affaiblir la structure et la composition des membranes des neurones, affectant ainsi la chimie du cerveau.

Par ailleurs, les données récentes montrent que les oméga 3 marins (EPA et DHA) ont **un effet positif sur le maintien de la santé mentale** (dépression, démence dont maladie d'Alzheimer) et pourrait réduire de près de 50 % le risque de maladie d'Alzheimer.

Il est donc nécessaire d'avoir une alimentation riche en oméga 3 qui sont très peu présents dans l'assiette occidentale (au contraire des oméga 6 qui sont en excès).

**Le besoin quotidien en oméga 3 est au minimum de 2 g**, plus si possible. Voici quelques exemples à consommer régulièrement, en alternance :

1 cuillère à soupe d'huile de colza (15 g) = 1 g d'oméga 3  
15 g de noix (1 à 2 cerneaux) = 1 g d'oméga 3  
15 g de graine de chia = 2,5 g d'oméga 3  
15 g d'huile de foie de morue = 1,6 g de DHA et 1,95 d'EPA  
50 g de foie de morue appertisé = 2 g de DHA et 1,5 d'EPA  
50 g de maquereau, hareng fumé = environ 1,2 g de DHA et 1,5 g d'EPA

## Indispensable cholestérol

Nous entendons souvent que « pour notre santé, nous devons limiter la quantité de cholestérol que nous mangeons ». Or le **cholestérol** est une **substance vitale**, présente partout, aux **nombreuses fonctions** : constituant des membranes cellulaires, précurseurs de nombreuses hormones (cortisol, cortisone, œstrogènes, progestérone, testostérone), composant de notre cerveau (10% de son poids sec) et de la myéline (30%) qui gaine les neurones, ingrédient de la bile, précurseur de la vitamine D...

De plus, le foie fabrique environ 700 mg de cholestérol par jour, et l'alimentation en apporte en moyenne 500 à 600 milligrammes, dont seulement la moitié est absorbée. L'alimentation et l'organisme fournissent donc en moyenne 1 gramme de cholestérol par jour. Quand il fonctionne normalement, notre organisme contient environ 145 grammes de cholestérol, dont 5 % circule dans le sang. Donc **inutile de traquer systématiquement le cholestérol alimentaire** et de se priver constamment d'œufs (grand pourvoyeur de cholestérol).

**Traquer plutôt l'excès et la piètre qualité de certaines graisses** ! En effet, une **alimentation excessive en gras saturés** – en majorité de source animale (viande, fromage, charcuterie) – et en **gras trans (graisses des plats industriels ultra transformés)** peut provoquer une **dégénérescence des neurones et réduire les performances intellectuelles**.

Donc il est nécessaire de varier son alimentation et d'équilibrer différemment ses portions en **augmentant la consommation de végétaux et en diminuant les aliments d'origine animale**.

## DU CARBURANT DE BONNE QUALITE !

**Le carburant unique de notre cerveau est le glucose**, on dit que le cerveau est « glucodépendant ». Il consomme à lui seul 20 % de de l'énergie totale de l'organisme alors qu'il ne pèse que 2% du poids corporel. Chaque jour, il consomme environ 120 g de glucose pur.

Comme il ne dispose d'aucune réserve de glucose, le cerveau doit sans cesse être approvisionné par le sang qui lui délivre le glucose nécessaire. Mais attention **trop de glucose dans le sang (hyperglycémie) perturbe les capacités mentales, tout autant qu'une insuffisance (hypoglycémie)**. Une glycémie stable et modérée apparaît ainsi comme la meilleure condition d'une bonne activité intellectuelle.

Pour optimiser la régulation de la glycémie, il est important de **consommer des aliments qui ont un index glycémique bas ou modéré** : Aliments complets (pas de pain blanc, farine, pâte, riz blancs), cuisine maison, aliments entiers et en morceaux (pas de jus de fruits, de compote, smoothie...), cuisson douce, légumineuses, la plupart des légumes et fruits frais, ...)

Si un aliment a un **index glycémique\*** élevé, cela signifie que :

- cet aliment fait vite monter la glycémie ;
- celle-ci va redescendre plus rapidement, avec le risque d'une hypoglycémie qui donnera davantage faim entre les repas

L'index glycémique d'un aliment peut varier, selon :

- - Le type d'aliment. Le pain blanc a un index glycémique plus élevé que le pain complet.
- - Le mode de cuisson. Les pommes de terre en purée ont un index glycémique plus élevé que les pommes de terre cuites à l'eau avec la peau. En général, **plus un aliment riche en glucides\* est cuit et modifié, plus son index glycémique est élevé.**

[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

\* Index Glycémique des aliments : L'IG est calculé par rapport à un aliment de référence qui est le glucose = 100. C'est le plus élevé.

\* Glucides : famille de nutriments essentiels à l'organisme, sources d'énergie. Les sources alimentaires sont surtout végétales : dans les légumineuses, les céréales et les pommes de terre sous forme d'**amidon**, mais aussi dans les fruits, les légumes, la betterave ou la canne à sucre sous forme de **saccharose**. Une petite partie des glucides est apportée par le monde animal : dans les produits laitiers (le lactose) et dans le foie sous forme de glycogène.

## DE L'OXYGENE !

On sait que **le cerveau utilise en moyenne 20% des ressources en oxygène du corps humain** et qu'il est extrêmement sensible à un manque d'oxygène, la privation d'oxygène pendant quelques minutes entraîne des lésions irréversibles. C'est l'hémoglobine qui transporte le sang depuis l'appareil respiratoire vers l'organisme, et pour capter l'oxygène et le transporter l'hémoglobine qui se trouve dans les globules rouges a besoin du fer.

**Si vous souffrez d'une carence en fer, le sang aura du mal à faire son boulot, et le cerveau sera mal oxygéné.**

Vous trouverez du fer dans le boudin, le foie, la spiruline, le pollen frais, **les abats, le germe de blé, les haricots blancs, ou encore le sésame.**

Après avoir fait le plein de fer, consommez des aliments riches (kiwi, cassis, herbes aromatiques fraîches, poivron, brocoli, agrumes) en **vitamine C**, vitamine qui facilite l'absorption du fer par votre organisme et qui est en même temps un puissant anti oxydant.

La **vitamine B12** participe également à la production de l'hémoglobine et son apport doit être suffisant. Mangez donc des abats, du foie, des rognons qui en contiennent en quantité importante.

En complément de l'alimentation, il est primordial d'avoir une **activité physique quotidienne** En effet, elle **améliore la circulation sanguine, donc l'oxygénation du cerveau.** De plus, l'activité physique **favorise les mécanismes de protection des neurones.**

## Quelques idées de recettes

Salade d'avocat à l'huile de colza,  
Rillettes de sardines,  
Toast de foie de morue sur pain aux céréales,  
Boudin aux noix,  
Salade de kiwi, fraises et cassis,

Salade de pois chiches  
Haricots rouges et concassé de poivrons à la tomate  
Crumble de pommes aux amandes et noisettes

