

Aliments pour un cerveau en forme

Siège de nos émotions et de nos réflexions, le cerveau nécessite au moins une quarantaine de substances différentes (minéraux, vitamines, acides aminés indispensables, acides gras...) pour bien fonctionner. Évidemment, il n'existe pas d'aliment « complet » capable d'apporter toutes ces substances. Le bon sens nous amène donc à varier le plus possible notre alimentation pour parvenir à toutes les réunir. Certains aliments se démarquent néanmoins et se révèlent particulièrement bénéfiques... Sélection.

Le saumon pour maintenir la structure du cerveau

Saviez-vous que le cerveau était l'organe le plus riche en graisses ? Mais contrairement à celles contenues dans le tissu adipeux, ces graisses ne servent pas de réserve : elles entrent dans la composition des membranes biologiques des neurones. Cette gaine grasseuse permet non seulement de protéger les neurones, mais aussi de favoriser la création de nouvelles connexions entre les cellules. On doit notamment cette structure aux fameux acides gras oméga-3, plus communément appelés les « bons gras » et dont le saumon est l'une des meilleures sources. Voilà pourquoi on associe souvent les poissons à un cerveau en pleine santé ! Des études ont montré que des carences en ces acides gras induisaient de légers dysfonctionnements neurophysiologiques et pouvaient affecter la qualité du sommeil, l'apprentissage, les performances cognitives et la perception du plaisir¹⁻².

Outre sa teneur très élevée en oméga-3, le saumon renferme également une grande quantité de minéraux, parmi lesquels le sélénium. En s'associant à d'autres enzymes, celui-ci serait capable de prévenir la formation de radicaux libres responsables du vieillissement cognitif.

Les féculents à IG faible pour des performances cognitives durables

Le cerveau exige de l'énergie en permanence. Au repos, il utilise environ 20 % de l'énergie alimentaire consommée et nécessite principalement des glucides. Son efficacité dépend donc de la qualité nutritionnelle mais aussi de la distribution régulière de ces sucres. C'est pourquoi il faut privilégier les

féculents à index glycémique bas qui vont maintenir un taux de sucre dans le sang beaucoup plus durable et approvisionner le cerveau de manière régulière.

Des études ont montré en effet que les activités sollicitant une grande attention sur des temps longs (un examen par exemple) étaient plus sensibles à la bonne régulation de la glycémie (= taux de sucre dans le sang). Le type d'index glycémique consommé influence, par exemple, les performances de conduite automobile, mais uniquement au-delà du 70ème kilomètre¹. De la même manière, il a été établi que les personnes dont la glycémie était mal régulée, connaissaient des performances intellectuelles amoindries (d'environ 8 à 10 %).

Exemple de féculents à IG faible : Blé (grains complets, cuits vapeur), fèves (cuites), flageolets (cuites), haricots (rouges et blancs), houmous, pain au seigle noir, pain aux céréales, pâtes aux œufs, pois chiche, riz blanc, soupe de lentille...

Les myrtilles pour améliorer les fonctions cognitives

Comme annoncé précédemment, le cerveau humain est un organe très gourmand. La dégradation de sa ressource préférée, le sucre, libère des molécules oxydantes qui sont responsables, à terme, de son vieillissement. Ce sont les fameux radicaux libres. Heureusement, il existe des substances qui permettent de les contrer et de ralentir ce phénomène de sénescence, intimement lié aux pathologies neurodégénératives (maladie de Parkinson, maladie d'Alzheimer, etc.) : les antioxydants.

Il se trouve que ce sont les myrtilles qui possèdent les activités antioxydantes les plus élevées parmi tous les fruits¹. Leur consommation entrainerait donc le ralentissement du déclin des fonctions cognitives, mais pas seulement. Elle pourrait même les améliorer !

Dans plusieurs études publiées dans le Journal of Neuroscience, des chercheurs américains ont montré qu'un régime riche en myrtilles chez des rats (l'équivalent d'une tasse de myrtilles par jour pour l'homme) entraînait une augmentation de la mémoire spatiale des animaux et améliorait les capacités d'apprentissage chez ceux souffrant de la maladie d'Alzheimer¹. D'autres études chez l'homme ont permis de mettre en évidence ces propriétés, ainsi que l'augmentation de la communication entre les cellules du cerveau²⁻⁵.

Attention, la consommation du jus de myrtille serait toutefois moins efficace

que le fruit lui-même.

Les moules pour garantir l'énergie du cerveau

Le cerveau a besoin de glucides, mais il lui faut aussi de l'oxygène pour produire de l'énergie. Quelques minutes sans comburant (oxygène) ou sans carburant (glucose), et c'est la mort assurée pour les neurones. Une simple réduction momentanée de leurs apports, en revanche, les empêche de fonctionner de manière optimale. Cette diminution peut provenir de l'oxygène.

En effet, pour que celui-ci parvienne jusqu'au cerveau, il faut qu'il soit transporté par les globules rouges de l'organisme. Pour cela, ses cellules doivent obligatoirement contenir suffisamment de fer puisé dans les aliments consommés. Si ça n'est pas le cas, on s'expose à une carence qui nuit aux performances intellectuelles : diminution de l'attention, troubles d'humeur, pertes de mémoire... Des études ont d'ailleurs prouvé son rôle dans le développement cérébral¹ comme dans la modulation des performances cognitives².

Quoi de mieux, alors, que les bivalves marins, et notamment les moules, pour s'assurer d'un taux de fer suffisant ? D'autant plus, que les moules contiennent un haut taux de fer héminique, bien plus assimilable que le fer contenu dans les produits végétaux. Ces petits mollusques ont d'autres cordes à leurs arcs : en plus d'être goutu et de contenir des acides gras oméga-3, ils sont particulièrement riches en vitamines B2 et B12, dont le rôle pour le bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux, est très important.

Autres aliments riches en fer : Viandes rouges, abats, mollusques, légumes verts, légumineuses, pains et céréales à grains entiers, farines et céréales enrichies de fer, quinoa, mélasse verte, graines de citrouille, épinards, lentilles.

Le raisin pour améliorer les capacités cognitives

Comme les myrtilles, le raisin renferme de nombreux antioxydants, en particulier des flavonoïdes, comme la quercétine, la myricétine, les catéchines, les anthocyanines et surtout le resvératrol, substance qui serait majoritairement responsable des bienfaits du vin. Toutes ces molécules permettent de freiner l'action des radicaux libres générés par la grande consommation de sucres du

cerveau. Plusieurs études ont montré que la consommation de raisin (en jus) avait un effet sur les capacités motrices et sur la mémoire¹⁻³.

Toutefois, le raisin rouge serait environ deux fois plus antioxydant que le raisin vert, principalement en raison de sa quantité plus élevée en anthocyanines⁴. De manière générale, les fruits et légumes aux couleurs les plus éclatantes en renferment davantage.

Autres aliments riches en antioxydants : le chocolat noir, les fruits et légumes colorés (épinards, poivrons)