

## 10 aliments qui rendent heureux

Journées de travail à rallonge, petite baisse de moral ou méforme. La solution passe peut-être par votre cuisine... du moins par les aliments qui y sont rangés.

### La banane

N'hésitez pas à en manger pour l'avoir ! La banane rend heureux. Les sucres qu'elle contient stimulent la production de sérotonine, l'hormone régulatrice de l'humeur. Or, une sérotonine trop faible peut plonger dans un état dépressif. En plus, la banane protégerait de certains cancers et maladies cardiovasculaires.

### Les abats

Hors de question ici de se jeter sur un groupe de suédois en hurlant "The winner takes it all" mais plutôt de rognon, de foie, coeur, langue et autres joues. Les abats sont une souche de sélénium : un oligo-élément, antioxydant qui diminue le risque de dépression et d'agressivité. Ils sont aussi un concentré de vitamines B3, B6 et B12 pour garder la forme.

### Les graines de tournesol

Mets favori de l'enfance, les graines de tournesol doivent aussi être consommées à l'âge adulte. Les fruits de la plante du soleil sont gorgés d'oligo-éléments et de magnésium.

### La noix du Brésil

D'une grande valeur nutritive, la noix du Brésil contient une quantité non négligeable d'acides aminés essentiels, comme la leucine, la méthionine ou encore la valine. Par ailleurs, le sélénium y est, là aussi très présent et la noix du Brésil est nettement plus abordable que les compléments alimentaires contenant du sélénium.

### La chocolat (noir)

"La vie, c'est comme une boîte de chocolat, on ne sait jamais sur quoi on va tomber", analysait Gump. Ici, mieux vaut privilégier le chocolat noir plus riche en cacao susceptible de libérer de l'endorphine dans le cerveau. Croquez dans un carré de noir à plus de 70% de cacao. Plus la teneur est forte, plus l'humeur sera bonne !

### Le poissons gras (thon, saumon, anchois, hareng)

Les poissons gras sont remplis d'omega 3. Un acide gras essentiel, uniquement présent dans les aliments et que le corps ne fabrique pas lui-même, qui active la sécrétion de mélanine, l'hormone régulatrice du sommeil et des rythmes chronobiologiques.

Le parmesan et le gruyère

Le tryptophane n'est pas une bête légendaire mais un acide aminé particulièrement présent dans les deux fromages. Lorsqu'il arrive au cerveau, il peut se transformer en sérotonine. De quoi décomplexer les adeptes du badigeonnage au gruyère ou au parmesan des plats de pâtes.

10 aliments qui rendent heureux© Sipa 10 aliments qui rendent heureux

Carottes, Asperges et épinards

Ces légumes contiennent, eux aussi, de nombreux acides aminés essentiels, tels que la tyrosine et la phénylalanine, à l'origine de la dopamine un neurotransmetteur décisif dans la transmission de l'énergie et de la motivation.

Le riz soufflé

Le matin, il est idéal. Riche en vitamines B, qui interviennent dans de nombreuses réactions de l'organisme, notamment celles du système nerveux, le riz sera votre meilleur allié bonheur boosté.