

Ces 4 aliments vous protègent contre la démence

(le 3^e était utilisé par Shakespeare !)

Chère lectrice, cher lecteur,

Le nombre de personnes touchées par la démence pourrait **doubler tous les 20 ans** et atteindre 135,5 millions de malades en 2050^[1].

À ce rythme-là, il sera bientôt aussi courant d'avoir Alzheimer que d'attraper la grippe (sauf que la grippe, ça se soigne...).

Mais rassurez-vous, la démence n'est pas une fatalité.

Des gestes simples peuvent déjà avoir un grand impact sur la santé de vos neurones... à commencer par la façon de vous nourrir.

Voici 4 aliments dont les effets protecteurs sur le cerveau ont été validés par de nombreuses études (vous verrez que Shakespeare lui-même conseillait déjà l'un d'eux il y a plus de 400 ans).

Aliment n° 1 : le poisson (pas seulement pour ses oméga-3)

« *Mange du poisson, ça rend intelligent.* » Les parents utilisent souvent cette excuse pour que les enfants finissent leur assiette.

Et c'est vrai que le poisson a de multiples bienfaits pour le cerveau. On pense bien sûr aux acides gras **oméga-3** (DHA et EPA), qui sont essentiels pour le bon fonctionnement de votre cerveau. Un déficit en oméga-3 est d'ailleurs lié à un vieillissement prématuré du cerveau^[2].

Mais les oméga-3 ne sont pas le seul avantage du poisson.

Certains, comme le saumon ou la daurade rose, contiennent un caroténoïde appelé **astaxanthine**. C'est cette substance qui donne leur couleur rose/rouge aux saumons, homards et crevettes.

Cet antioxydant favorise l'activation de la protéine FOXO3, qui contribue à la protection de notre cerveau contre le vieillissement prématuré^[3]. En 2011, des chercheurs de l'Université de Tohoku (Japon) ont d'ailleurs montré qu'une supplémentation en astaxanthine avait des effets positifs dans la prévention de la démence^[4].

L'astaxanthine et les oméga-3 existent tous les deux sous forme de compléments. Mais vous pouvez aussi consommer régulièrement des petits poissons gras (anchois, sardines...) et du saumon sauvage d'Alaska.

Aliment n° 2 : des baies colorées... et une fleur surprenante

Les baies devraient figurer tout en haut de la liste des meilleurs protecteurs de votre cerveau.

Myrtilles, framboises, mûres... Qu'elles soient bleues, rouges ou violettes, toutes les baies feront l'affaire. Leur point commun : elles contiennent des quantités importantes d'anthocyanine, un antioxydant qui renforce votre cognition sur le long terme^[5]. Et plus leur couleur est sombre, plus elles seront riches en antioxydants.

L'année passée, une étude^[6] a également découvert que la consommation d'un concentré de **bleuets** diminue l'inflammation, améliore les fonctions cérébrales et réduit le vieillissement prématuré.

Aliment n° 3 : l'épice de Shakespeare

Quand il s'agit de citer une épice anti-âge, les naturopathes donnent toujours la même réponse : le curcuma. Et c'est vrai que le curcuma permettrait de réduire l'inflammation et de lutter contre Alzheimer.

Mais il ne faut pas qu'il éclipse le pouvoir incroyable des autres épices et herbes aromatiques qui contiennent de nombreux micronutriments bons pour le corps et le cerveau.

N'hésitez pas à saupoudrer généreusement vos plats avec du persil, de la coriandre, du thym, de l'origan, du gingembre et d'autres épices.

Et pour les capacités cognitives, il y en a un qui sort vraiment du lot, c'est le **romarin**. Ses bienfaits sur les capacités cérébrales ont d'ailleurs été validés par plusieurs recherches scientifiques^[7].

Et le plus surprenant, c'est que vous n'avez même pas besoin d'en manger pour profiter de ses vertus : le Dr Mark Moss, spécialiste du déclin cognitif à l'Université de Northumbria (Angleterre), a démontré que le simple fait de respirer une odeur de romarin améliorerait les capacités d'apprentissage et l'humeur générale^[8] ^[9].

Les bienfaits du romarin sur le cerveau ne sont pas nouveaux : Shakespeare lui-même mentionnait cette herbe il y a plus de 400 ans. Dans sa fameuse pièce *Hamlet*, il écrivait : « *Rosemary, that's for the remembrance* » (le romarin, c'est pour la mémoire).

L'auteur anglais était connu pour incorporer des références aux herbes médicinales et aux épices dans ses œuvres.

Aliment n° 4 : un fruit en forme de cerveau

Parmi les aliments qui protègent votre cerveau, il ne faut pas oublier les fruits à coque (noix, noisettes, amandes...)

En 2017, des scientifiques de l'Université de Loma Linda (Californie) ont montré que la consommation régulière d'oléagineux améliore l'apprentissage, la mémoire, et d'autres fonctions cérébrales^[10].

Et cela nous ramène à l'époque de Shakespeare... Pendant la Renaissance, les médecins croyaient fermement en la « théorie des signatures », qui considère que l'apparence d'une plante reflète ses propriétés médicinales.

Et vous vous êtes déjà forcément fait la réflexion : les noix ressemblent... à de petits cerveaux !

Amicalement,

Florent Cavalier