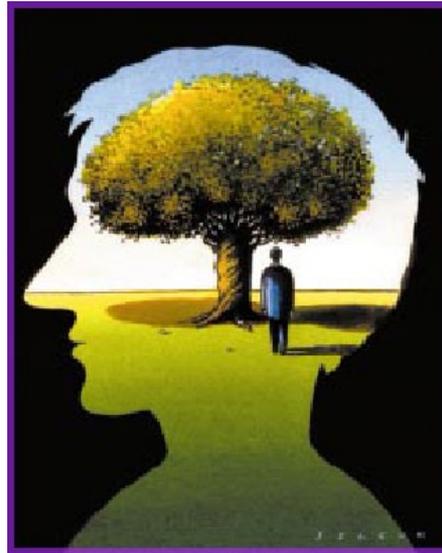


Pour booster son cerveau



Le cerveau humain est un organe puissant, mais qui a besoin d'un carburant de qualité. Une alimentation équilibrée, composée notamment de glucides, lipides et protéines, lui est essentielle pour bien fonctionner.

Les glucides

Constituent la principale source d'énergie du cerveau. Pour une performance optimale, consommez des aliments ayant un index glycémique (IG) faible: ils libèrent leurs sucres lentement, contribuant ainsi à stabiliser le taux de sucre dans le sang. Les aliments à IG élevé (en cas-sucrés, céréales raffinées, etc.) entraînent une élévation rapide du sucre dans le sang, suivie d'une chute brutale. Ces fluctuations entraînent des difficultés de concentration.

Le riz et les pâtes, comme de nombreux fruits et légumes, ont un IG faible. Associez-les à des protéines (viandes, oeufs, fromages), indispensables à la fabrication des neurotransmetteurs – qui permettent au cerveau de réfléchir – et à la régulation de la glycémie.

Les antioxydants

Les radicaux libres, molécules produites naturellement par le corps, endommagent les cellules, en particuliers celles du cerveau. Un régime alimentaire riche en antioxydants, qui détruisent les radicaux libres en excès et freinent leur production, peut donc réduire les risques de perte des facultés cognitives.

Aliments contenant des antioxydants

Ce sont surtout les fruits et les légumes très colorés tels que les myrtilles, les framboises, les fraises, les épinards, les brocolis et les poivrons, ainsi que les herbes aromatiques et les épices.

Vitamines et minéraux pour le cerveau

Les vitamines du groupe B (céréales, viande et pain) transforment les glucides en énergie; métabolisent les graisses essentielles au cerveau; favorisent la fabrication et l'entretien des

cellules nerveuses.

Parmi les minéraux importants figurent le sélénium (fruits secs), qui renforce l'action de la vitamine E antioxydant, le magnésium (légumes secs), qui assure le bon fonctionnement du cerveau et le fer (viande rouge), qui favorise son oxygénation.

Les acides gras oméga-3

Améliorent le niveau de lecture et d'écriture chez les enfants, ainsi que leurs facultés de concentration.

Tyrosine et choline

La tyrosine, présente dans de nombreux aliments (viande et amandes), favorise la communication des cellules du cerveau et améliore la vigilance.

La choline (foie et oeufs) participe à l'entretien des parois cellulaires et à la transmission des influx nerveux; elle est essentielle au développement intellectuel des enfants.

Tryptophane

Présent dans les céréales et les laitages, le tryptophane permet de réguler l'humeur (grâce à la sérotonine) et de limiter le stress.

Matières premières du cerveau

Pour que les cellules du cerveau fonctionnent de manière optimale, elles doivent recevoir suffisamment d'acides gras oméga-3, fournis par notre alimentation (fruits secs oléagineux, poissons gras ou graines de lin).

Idées: menus pour booster votre cerveau

Au petit déjeuner:

- ° Oeuf dur, pain complet, orange
- ° Muesli aux fruits secs avec des myrtilles et lait.
- ° Porridge parsemé de graines de citrouille, demi-pamplemousse.

Au déjeuner:

- ° Soupe de lentilles, pain complet, yaourt, fraises.
- ° Salade verte avec avocat, noix et huile d'olive, pain complet.
- ° Filet de boeuf maigre, frites de patates douces, petits pois, brocolis.

Au dîner:

- ° Filet de saumon grillé avec du pesto, pommes de terre, nouvelles, brocolis.
- ° Pâtes au blé complet à la sauce tomate et au parmesan, salade verte à l'huile d'olive.
- ° Steak de boeuf maigre, frites de patates douces, petits pois, brocolis.

Petit en-cas:

Pâtes et compote de pommes

Bon à savoir

- Oubliez l'inactivité: Après vos vacances ne rester pas sans rien faire.
- Sortez de la routine pour solliciter votre cerveau: changer vos habitudes et manières de faire
- Privilégiez les jeux: Le Scrabble, les programmes d'entraînement cérébral, etc. Car les jeux de sociétés font appel au maximum de votre capacité intellectuelle.
- Faites du sport qui améliore les capacités d'apprentissage, de concentration et de raisonnement abstrait.

Le top 10 au quotidien Boster votre cerveau !

- ° L'avocat: Riche en vitamine E, tyrosine et vitamine B6
- ° Les myrtilles: Riches en anthocyane, le plus puissant des antioxydants.
- ° Les légumes à feuilles foncées: Riches en antioxydants, vitamines B9 et C, caroténoïdes, choline, acides gras oméga-3
- ° Les oeufs: Source de vitamines du groupe B et de tyrosine.
- ° Le boeuf: Excellente source de vitamines du groupe B et fer.
- ° Les lentilles: IG faibles, riches en protéines, fer, sélénium et vitamines B9.
- ° Les graines de citrouille: Riches en oméga-3, zinc, fer, magnésium et vitamine E.
- ° Le saumon: Excellente source d'oméga-3, vitamine E, sélénium et protéines.
- ° Les noix: L'une des meilleures sources d'oméga-3 en dehors du poisson, ainsi que de vitamine E et de magnésium.
- ° Pain complet: Glucides à IG faible, riche en choline, tyrosine, vitamines du groupe B et zinc.

Le sommeil. C'est l'un des meilleurs moyens d'entretenir son cerveau et c'est aussi l'un des plus négligé. Nous vivons dans une époque où les gens manquent de temps et les journées semblent toujours trop courtes. Ainsi, nombreux sont ceux qui sacrifient leur sommeil pour boucler leur journée. Pourtant, une bonne nuit de sommeil permet à notre cerveau de fonctionner de manière optimale le lendemain. Par ailleurs, si vous êtes fatigués pendant la journée, n'hésitez pas à faire une courte sieste (10-20 minutes). Rien de tel pour vous ressourcer physiquement et mentalement.

La lecture. L'intelligence n'est pas uniquement basée sur la réflexion mais aussi sur la connaissance. La lecture permet à votre cerveau de rester actif. Plus vous lisez, plus vous accumulez de savoir. Plus vous accumulez de savoir, plus vous créez de connexions dans votre cerveau et plus vous êtes intelligent. La lecture est une vraie gym pour le cerveau.

Apprendre et enseigner. Apprenez quelque chose de nouveau, puis enseignez-le à quelqu'un d'autre. Il y a une grande différence entre avoir une nouvelle compétence et être capable de l'enseigner. Disséquer et simplifier un sujet pour pouvoir l'apprendre aux autres permet de maîtriser ce sujet.

Les « casse-têtes ». Sudokus, mots croisés, mots fléchés et autres kakuros. Le choix ne manque pas. Ces casse-têtes entraînent votre cerveau à trouver des solutions aux problèmes. Les mots croisés ont aussi l'avantage d'améliorer votre vocabulaire et votre culture générale. Tout comme votre corps, votre cerveau a besoin d'exercice pour être en pleine forme.

Bien manger. Donnez à votre cerveau l'énergie dont il a besoin pour fonctionner. Sauter des repas par exemple, engendre un état de fatigue qui rend la concentration et la réflexion difficile. Manger sainement améliorer la santé de votre corps mais aussi de votre cerveau.

Écrire. Fait bien travailler le cerveau. C'est un excellent exercice psychomoteur. Par ailleurs, un peu de créativité stimule l'hémisphère droit de votre cerveau et rend votre pensée plus « globale » et performante. Enfin, écrire sur des sujets que vous connaissez, aide à mieux les comprendre. C'est un peu comme l'enseigner quelqu'un d'autre.

La marche. Éteignez votre télé et sortez vous promener. Marcher stimule votre corps et relaxe votre esprit. A l'inverse, trop regarder la TV peut abîmer votre corps (la fameuse « couch potato » américaine) et surtout endormir votre cerveau.

VITAMINES BONNES POUR LE CERVEAU

VITAMINES	ACTION	ALIMENTS
B1 (thiamine)	fonctionnement du cerveau et des cellules nerveuses	Céréales complètes, pâtes, pain.
B5 (acide pantothémique)	Transmission des influx nerveux	Viande, poisson, fruits, légumes, Lait, céréales complètes.
B6 (pyridoxine)	Production de sérotonine.	Poulet, poisson, porc, fruits secs.
B9 (acide folique)	Fabrication et maturation des cellules.	Céréales enrichies, bananes, légumes.
B12 (cobalamine)	Entretien des tissus nerveux	Oeufs, viande, produits laitiers, poissons, volaille.