

la lettre du Dr Rueff

mes conseils pour vivre mieux et plus longtemps



Mes secrets pour stimuler votre cerveau !

Chère amie, cher ami,

Cela me frappe à chaque fois que je prends le train ou l'avion. Je vois des enfants qui jouent avec des iPhones, des tablettes et d'autres jeux électroniques dont je ne connais même pas le nom !

Dans ce monde où l'information va de plus en plus vite, notre cerveau est de plus en plus tôt et massivement sollicité, sans que nous en connaissions vraiment les conséquences à long terme. Et nous ?

Nous avons aussi pris l'habitude de faire plusieurs choses à la fois : sur les chaînes d'information, on regarde l'image et on lit le bandeau avec les flash-infos en dessous, on consulte son smartphone tout en répondant en même temps à un interlocuteur.

Et même bien souvent, hélas, on se laisse aller à prendre un repas en consultant son écran, voire ses écrans...

Bref, notre cerveau est en continuelle ébullition.

C'est pour cette raison que quelques temps de pause dans la journée ne peuvent que lui être bénéfiques.

Comment les agents secrets s'entraînent...

Jusqu'à une date récente, on pensait que la barrière hémato-encéphalique (BHE) était supposée protéger le cerveau de toute influence métabolique par voie sanguine.

De nouveaux résultats de recherche montrent que, du fait de la propagation cérébrale de certaines infections et métastases, cette barrière que l'on croyait jadis imperméable pouvait, pour notre malheur ou notre bonheur, s'entrouvrir et laisser passer, par voie sanguine, nombre de molécules.

On pensait aussi que le cerveau vieillissait inexorablement en perdant ses cellules (neurones) qui ne se renouvelaient pas. Ceci n'est plus tout à fait vrai !

Des examens sur des cadavres ont montré que le cerveau pouvait fonctionner parfaitement avec un nombre très réduit de neurones.

Ce n'est donc pas seulement le nombre de cellules qui compte mais la qualité du tissu intercellulaire, la qualité des communications entre les cellules cérébrales (dendrites et neurotransmetteurs) et la qualité de la vascularisation.

Le cerveau ne vieillit pas non plus indépendamment du vieillissement global de l'organisme.

La bonne santé et la bonne marche de votre cerveau peut donc être étroitement dépendant :

- **de l'état nutritionnel** qui va influencer la qualité des tissus et des membranes cellulaires. N'oublions effectivement jamais que le cerveau est constitué à 70 % de lipides (graisses), et que la qualité et les rapports entre les fractions lipidiques vont conditionner son fonctionnement.

- **de son entraînement.** Les programmes pour cela ne manquent pas : comme les agents secrets, astreignez-vous à tout mémoriser de la configuration d'une pièce quand vous y pénétrez la première fois ou à mémoriser des plaques minéralogiques...

- **de l'état de résistance** et de réaction du cerveau au stress oxydatif.

- **de sa vascularisation et de son oxygénation** : le cerveau est l'organe qui consomme le plus d'oxygène et beaucoup de signes de vieillissement cérébral (parfois confondus avec des maladies plus graves comme les maladies de Parkinson ou d'Alzheimer) sont en fait des maladies de la « vascularisation-oxygénation » du cerveau, c'est-à-dire des insuffisances vasculaires.

L'équilibre et la qualité des apports nutritionnels lipidiques sont donc essentiels.

Il est possible de contribuer à cet équilibre :

- en réduisant dans son alimentation la part des graisses animales dites saturées (viandes grasses, fromages gras, viennoiseries) et surtout les sucres rapides, dont en particulier le fructose que l'on trouve dans un grand nombre de préparations industrielles.
- en consommant régulièrement de l'huile d'olive et de l'huile de colza (apports d'acides oléiques et linoléiques) toujours pressées à froid.
- en consommant au moins deux fois par semaine des poissons gras, de préférence de petits poissons en fin de la chaîne alimentaire comme les anchois et les sardines, de la morue, du maquereau ou du saumon sauvage sans dépasser toutefois deux fois par semaine, en particulier chez la femme enceinte.
- en pratiquant un exercice physique régulier, indispensable pour conserver sa masse musculaire, favoriser la santé cardiaque, ralentir globalement le vieillissement.

Et cela est d'autant plus vrai pour le cerveau.

Selon l'expertise de l'Inserm publiée en mars 2008, « les personnes âgées qui ont pratiqué une activité physique régulière tout au long de leur vie ont une perte du tissu cérébral moins importante que les personnes sédentaires et ont de meilleures performances cognitives. »

À l'heure de la retraite, les sportifs devraient donc avoir un cerveau plus véloce que les pantouflards !

Des acides gras pour un cerveau plus fluide et performant ?

Certains acides gras sont dits « essentiels » car l'organisme ne peut les synthétiser par lui-même. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation et les compléments alimentaires.

Ces acides gras participent au bon fonctionnement physiologique de l'organisme en assurant la constitution et l'intégrité des membranes cellulaires.

Et les oméga-3 ?

Les oméga-3 sont précurseurs de substances appelées eicosanoïdes, une famille dans laquelle on retrouve les thromboxanes, les prostaglandines et les leucotriènes qui ont des effets physiologiques importants : ce sont des anti-inflammatoires naturels, or nous savons aujourd'hui que bon nombre de pathologies cérébrales (dont la dépression), sont liées à l'inflammation. D'autres études récentes confirment leur activité dans le traitement de pathologies psychiatriques.

Les oméga-3 contribuent à la baisse des triglycérides sanguins (ces lipides qui proviennent de la transformation par le foie des sucres et de l'alcool), pouvant contribuer à des accidents cardiaques ou cérébraux. Ils sont bénéfiques sur l'humeur et l'équilibre émotionnel et leur apport chez la femme enceinte

est recommandé pour améliorer le développement neurocérébral de l'enfant à naître.

Je recommande de consommer chaque jour 300 à 1000 mg d'acides gras à longues chaînes : acides gras EPA et DHA, en fonction de l'état inflammatoire de l'organisme, de l'âge et de la consommation alimentaire de poissons gras.

La phosphatidylcholine : protection de la mémoire

Elle est plus connue sous son nom de lécithine pure, graisse contenue naturellement dans notre organisme, constituant privilégié de nos membranes cellulaires, en particulier celles de notre système nerveux. Elle est beaucoup plus active que la lécithine habituelle du commerce diététique qui ne contient que 10 à 20 % de phosphatidylcholine.

Elle contribue également à l'élasticité et à la qualité de nos membranes cellulaires, à leurs défenses immunitaires, au transport des graisses, au métabolisme du cholestérol, des neurotransmetteurs dont l'acétylcholine, neuromédiateur, formé à partir de l'acide pantothénique (vitamine B5) et de la phosphatidylcholine.

Dr. Rueff

<https://lead.santenatureinnovation.com/docteur-rueff/?sourcecode=XSW1S309>