

Les pires aliments pour votre cerveau !

Votre cerveau est l'organe le plus important de votre corps. Il assure le fonctionnement du cœur, des poumons et tous les systèmes de votre corps. C'est pourquoi il est essentiel que votre cerveau fonctionne dans des conditions optimales grâce à une alimentation saine. Certains aliments ont des effets négatifs sur le cerveau, affectant votre mémoire et votre humeur et augmentant votre risque de démence.

Selon les estimations, la démence touchera plus de 65 millions de personnes dans le monde d'ici 2030. Heureusement, vous pouvez réduire votre risque en supprimant certains aliments de votre alimentation.

Cet article révèle les 7 pires aliments pour votre cerveau :

1. Boissons sucrées

Les boissons sucrées comprennent les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes et les jus de fruits.

Une consommation élevée de boissons sucrées augmente non seulement votre tour de taille et augmente votre risque de diabète de type 2 et de maladie cardiaque – elle a également un effet négatif sur votre cerveau ([1](#), [2](#), [3](#)).

Un apport excessif de boissons sucrées augmente les chances de développer un diabète de type 2, qui augmente le risque de maladie d'Alzheimer ([4](#)).

En outre, des niveaux de sucre plus élevés dans le sang peuvent augmenter le risque de démence, même chez les personnes non diabétiques ([5](#)).

Un composant principal de nombreuses boissons sucrées est le sirop de maïs à haute teneur en fructose (HFCS), composé de 55% de fructose et de 41% de glucose ([1](#)).

Une consommation élevée de fructose peut entraîner l'obésité, l'hypertension artérielle, des lipides sanguins élevés, le diabète et le dysfonctionnement artériel. Ces aspects du syndrome métabolique peuvent entraîner une augmentation du risque à long terme de développer une démence ([6](#)).

Des études animales ont montré qu'un apport élevé en fructose peut entraîner une résistance à l'insuline, ainsi qu'une réduction de la fonction cognitive, de la mémoire, de l'apprentissage et de la formation de neurones ([6](#), [7](#), [8](#), [9](#)).

2. Les glucides raffinés

Les glucides raffinés comprennent les sucres et les grains hautement transformés, tels que la farine blanche.

Ces types de glucides ont généralement un indice glycémique élevé (IG). Cela signifie que votre corps les digère rapidement, provoquant une augmentation de votre glycémie et de votre taux d'insuline.

En outre, ces aliments ont souvent une charge glycémique élevée (CG). La charge glycémique reflète à la fois la qualité et la quantité des glucides d'un aliment. La charge glycémique s'obtient en multipliant l'IG d'un aliment par la quantité de glucides d'une portion de cet aliment, puis en divisant par 100.

Les aliments qui ont une IG élevée et une CG élevée altèrent les fonctions cérébrales.

La recherche a montré qu'un seul repas avec une charge glycémique élevée peut nuire à la mémoire tant chez les enfants que chez les adultes ([10](#)).

Une autre étude menée auprès d'étudiants en bonne santé a révélé que ceux qui avaient un apport plus élevé de sucre raffiné avaient moins de mémoire ([10](#)). Cet effet sur la mémoire peut être dû à l'inflammation de l'hippocampe, une partie du cerveau qui affecte certains aspects de la mémoire, ainsi qu'à la réponse aux signaux de faim et de plénitude.

L'inflammation est reconnue comme un facteur de risque pour les maladies dégénératives du cerveau, y compris la maladie d'Alzheimer et la démence ([11](#)).

Une étude a examiné les personnes âgées qui ont consommé plus de 58% de leurs calories quotidiennes sous forme de glucides. L'étude a révélé qu'ils avaient presque le double du risque de déficience mentale légère et de démence ([12](#)).

Les glucides peuvent avoir d'autres effets sur le cerveau. Par exemple, une étude a révélé que les enfants âgés de six à sept ans qui consommaient des régimes riches en glucides raffinés obtenaient un score inférieur à l'intelligence non verbale ([13](#)).

Les glucides sains et à IG bas se trouvent dans des aliments tels que les légumes, les fruits, les légumineuses et les grains entiers.

3. Aliments riches en graisses trans

[Les gras trans](#) sont des acides gras insaturés qui peuvent avoir un effet néfaste sur la santé du cerveau.

Bien que les gras trans existent naturellement dans les produits d'origine animale, comme la viande et les produits laitiers, ils ne constituent pas une préoccupation majeure. Ce sont les gras trans produits industriellement, aussi connus sous le nom d'huiles végétales hydrogénées, qui posent problème.

Ces gras trans artificiels se retrouvent dans la margarine, le glaçage, les gâteaux prêts et les biscuits préemballés.

Des études ont montré que lorsque les gens consomment des quantités élevées de gras trans, ils ont tendance à avoir un risque accru de maladie d'Alzheimer, une mémoire plus faible et un déclin cognitif ([14](#), [15](#), [16](#), [17](#)).

Cependant, certaines études n'ont pas trouvé d'association entre l'apport en gras trans et la santé du cerveau. Néanmoins, les gras trans devraient être évités. Ils ont un effet négatif sur de nombreux autres aspects de la santé, y compris la santé cardiaque et l'inflammation ([18](#), [19](#), [20](#), [21](#)).

D'autres part, une étude portant sur 38 femmes a révélé que celles qui consommaient plus de graisses saturées que de graisses insaturées étaient moins performantes en termes de mémoire et de reconnaissance ([15](#)).

Les régimes riches en acides gras oméga-3 ont été démontrés pour aider à protéger contre le déclin cognitif. Les oméga-3 augmentent la sécrétion de composés anti-inflammatoires dans le cerveau et peuvent avoir un effet protecteur, surtout chez les personnes plus âgées ([22](#), [23](#)).

Vous pouvez augmenter la quantité d'acides gras oméga-3 dans votre alimentation en mangeant des aliments comme le poisson, les graines de chia, les graines de lin et les fruits à coques.

4. Aliments hautement transformés

Les aliments hautement transformés ont tendance à être riches en sucre, en gras ajoutés et en sel.

Ces aliments sont généralement riches en calories et pauvres en nutriments. Ils causent un gain de poids, ce qui peut avoir un effet négatif sur la santé de votre cerveau.

Une étude menée auprès de 243 personnes a révélé une augmentation de la graisse autour des organes, ou de la graisse viscérale, associée à des lésions des tissus cérébraux. Une autre étude menée auprès de 130 personnes a montré une diminution mesurable du tissu cérébral, même dans les premiers stades du syndrome métabolique ([24](#), [25](#)).

La composition nutritive des aliments transformés peut également affecter négativement le cerveau et contribuer au développement de maladies dégénératives ([26](#), [27](#)).

Une étude menée auprès de 52 personnes a révélé qu'un régime riche en ingrédients malsains entraînait une baisse du métabolisme du sucre dans le cerveau et une diminution du tissu cérébral. Ces facteurs sont considérés comme des marqueurs de la maladie d'Alzheimer ([28](#)).

Une autre étude, menée auprès de 18 080 personnes, a montré qu'une alimentation riche en aliments frits et en viandes transformées est associée à des scores plus faibles dans l'apprentissage et la mémoire ([29](#)).

Des résultats similaires ont été trouvés dans une autre étude à grande échelle chez 5 038 personnes. Une alimentation riche en viande rouge, en viande transformée et en aliments frits était associée à une inflammation et à un déclin plus rapide des fonctions cognitives sur une période de 10 ans ([11](#)).

Dans des études animales, des rats nourris avec un régime riche en graisses et en sucre pendant huit mois ont montré une capacité d'apprentissage réduite ([30](#), [31](#), [32](#)).

Vous pouvez éviter les aliments transformés en mangeant principalement des aliments frais et entiers tels que des fruits, des légumes, des fruits à coques, des graines, des légumineuses, de la viande et du poisson. En outre, un régime de style méditerranéen a été montré pour protéger contre le déclin cognitif ([28](#), [33](#)).

5. Aspartame

L'aspartame est un édulcorant artificiel utilisé dans de nombreux produits sans sucre.

Les gens choisissent souvent de l'utiliser en essayant de perdre du poids ou d'éviter le sucre lorsqu'ils souffrent de diabète. On le retrouve également dans de nombreux produits commerciaux qui ne ciblent pas spécifiquement les personnes atteintes de diabète.

Cependant, cet édulcorant largement utilisé a également été lié à des problèmes comportementaux et cognitifs, bien que la recherche ait été controversée.

L'aspartame est composé de phénylalanine, de méthanol et d'acide aspartique (34).

La phénylalanine peut traverser la [barrière hémato-encéphalique](#) et perturber la production de neurotransmetteurs. De plus, l'aspartame est un agent de stress chimique et peut augmenter la vulnérabilité du cerveau au stress oxydatif (35, 36).

Certains scientifiques ont suggéré que ces facteurs pourraient avoir des effets négatifs sur l'apprentissage et les émotions, qui ont été observés lorsque l'aspartame est consommé en excès (35).

Une étude a examiné les effets d'un régime à haute teneur en aspartame. Les participants ont consommé environ 11 mg d'aspartame pour chaque kilo de leur poids corporel (25 mg par kg) pendant huit jours. À la fin de l'étude, ils étaient plus irritables, présentaient un taux de dépression plus élevé et se comportaient moins bien dans les tests mentaux (37).

Une autre étude a révélé que les personnes qui consommaient des boissons gazeuses artificielles avaient un risque accru d'accident vasculaire cérébral et de démence, bien que le type exact d'édulcorant ne soit pas précisé (38).

Certaines recherches expérimentales sur des souris et des rats ont également confirmé ces résultats (39, 40).

Malgré ces résultats, l'aspartame est toujours considéré comme un édulcorant sans danger si les gens le consomment à environ 40-50 mg par kg de poids corporel par jour ou moins (41).

6. Alcool

Une consommation excessive d'alcool peut avoir des effets graves sur le cerveau.

La consommation chronique d'alcool entraîne une réduction du volume du cerveau, des changements métaboliques et de la perturbation des neurotransmetteurs, qui sont des substances chimiques que le cerveau utilise pour communiquer (42).

Les personnes alcooliques ont souvent une carence en vitamine B1. Cela peut conduire à un trouble du cerveau appelé [encéphalopathie de Wernicke](#), qui à son tour peut se développer en [syndrome de Korsakoff](#) (43).

Ce syndrome se caractérise par de graves dommages au cerveau, notamment des pertes de mémoire, des troubles de la vue, de la confusion et de l'instabilité (44).

De plus, la consommation d'alcool pendant la grossesse peut avoir des effets dévastateurs sur le fœtus. Étant donné que son cerveau est encore en développement, les effets toxiques de l'alcool peuvent entraîner des troubles du développement comme le [syndrome d'alcoolisation fœtale](#) (45, 46).

L'effet de la consommation d'alcool chez les adolescents peut également être particulièrement dommageable, car le cerveau est encore en développement. Les adolescents qui boivent de l'alcool ont des anomalies de la structure, de la fonction et du comportement du cerveau (47).

Les boissons alcoolisées mélangées avec des boissons énergisantes sont particulièrement préoccupantes. Elles entraînent une augmentation des taux de consommation excessive d'alcool, de conduite avec facultés affaiblies, de comportements à risque et un risque accru de dépendance à l'alcool (48).

Un effet supplémentaire de l'alcool est la perturbation des habitudes de sommeil. Boire une grande quantité d'alcool avant d'aller au lit est associé à une mauvaise qualité du sommeil, ce qui peut entraîner une privation chronique de sommeil (49).

7. Poissons riches en mercure

Ce métal, parmi les plus toxiques est très mobile dans l'environnement car volatil à température ambiante (y compris à partir de l'eau ou de sols pollués). Il s'intègre facilement dans la matière organique et les processus métaboliques ([sous forme méthylée](#)) (50, 51).

Les poissons prédateurs à longue vie sont particulièrement susceptibles d'accumuler du mercure et peuvent transporter des quantités supérieures à 1 million de fois la concentration de l'eau environnante (52).

Le mercure ingéré se propage dans tout le corps, se concentrant dans le cerveau, le foie et les reins. Chez la femme enceinte, il se concentre également dans le placenta et le fœtus (53).

Les effets de la toxicité du mercure comprennent la perturbation du système nerveux central et des neurotransmetteurs et la stimulation des neurotoxines, entraînant des dommages au cerveau (54).

Pour le développement des fœtus et des jeunes enfants, le mercure peut perturber le développement du cerveau et provoquer la destruction des composants cellulaires. Cela peut entraîner une paralysie cérébrale et d'autres retards et déficits de développement (55).

Cependant, la plupart des poissons ne sont pas une source importante de mercure. En fait, le poisson est une protéine de haute qualité et contient de nombreux nutriments importants, tels que les oméga-3, la vitamine B12, le zinc, le fer et le magnésium. Par conséquent, il est important d'inclure le poisson dans le cadre d'une alimentation saine.

Généralement, il est recommandé que les adultes mangent deux à trois portions de poisson par semaine. Cependant, si vous mangez du requin ou de l'espadon, ne consommez qu'une portion de poisson cette semaine-là (56).

Les femmes enceintes et les enfants devraient éviter ou limiter les poissons à haute teneur en mercure, y compris le requin, l'espadon et le thon. Cependant, il est toujours possible d'avoir deux à trois portions d'autres poissons à faible teneur en mercure par semaine (57, 58).

Les recommandations peuvent différer d'un pays à l'autre, en fonction des types de poissons dans votre région, il est donc préférable de vérifier auprès de votre agence de sécurité alimentaire locale les recommandations qui vous conviennent.

<https://mangermediterranéen.com/les-7-pires-aliments-pour-votre-cerveau/>