

préservez vos méninges!

Texte: Marianne Avanthay

Deux éléments sont essentiels à la survie du cerveau: l'oxygène et le glucose. Nos cellules prélèvent le glucose dans le sang et le transforment. Si cette fonction est déficiente, le sucre reste dans le sang et les cellules cérébrales ne reçoivent plus assez de glucose, ce qui provoque leur mort et entraîne des troubles de la mémoire.

Pour améliorer sa santé cérébrale et sa tolérance au glucose, il faut avoir une activité physique et, pour les gros, essayer de perdre du poids.

Nous savons que notre alimentation joue un rôle extrêmement important sur nos performances intellectuelles et qu'elle influence également notre humeur.

Il n'existe pas de remèdes miracles pour conserver un cerveau au top de sa forme, mais il lui faut une alimentation variée. En cas contraire, cela pourrait entraîner des troubles du métabolisme lipidique et glucidique et ainsi avoir des conséquences désastreuses sur son fonctionnement.

Un cerveau en bonne santé

Le sucre adoucit notre quotidien. Il augmente notre sérotonine et influe directement sur notre humeur. On a pu prouver depuis longtemps déjà que les performances intellectuelles, les tâches les plus difficiles ou la capacité de mémorisation dépendaient du taux de glucose dans le sang. Même si le cerveau a un besoin vital de sucre et qu'il ne peut donc pas fonctionner sans lui, il ne peut pas non plus le stocker. Un taux trop élevé de sucre dans le sang peut altérer la mémoire. Dosez-le avec soin. Vous

trouverez des sucres complexes dans les légumes secs ou les céréales complètes.

Le vin est un grand sujet de controverse depuis quelque temps. Une majorité du corps médical soutient que le vin est bon pour la santé. Il améliore la fonction cardiaque et l'irrigation du cerveau. Les facultés mentales des gens qui boivent avec modération sont bien meilleures, dit-on, que chez ceux qui ne boivent pas ou boivent trop.

Bonne nouvelle: les Omega 3 rendent intelligent!

Leur rôle dans le cerveau est de lubrifier tous ses rouages, lui permettant de fonctionner à son maximum. Ils sont utiles pour maintenir le QI (quotient intellectuel) chez les seniors, protégeraient de la démence, aideraient en cas de maladie de Parkinson et pourraient ralentir l'Alzheimer. Alors, à vos casseroles et mangez du poisson gras (par ex. saumon), ou si vous n'aimez pas le poisson, assaisonnez vos plats à l'huile de noix ou de colza. (ou bien allez acheter vos Omega 3 dans un magasin de confiance, qui vous vend des produits de qualité.)

La banane, riche en magnésium, crée chez ses consommateurs un comportement réfléchi, calme et prudent. Il en est de même avec les fruits secs.

Les fruits rouges sont riches en vitamine C et en anti-oxydants. Ils permettent donc de lutter contre le vieillissement des cellules nerveuses du cerveau et

améliorent la circulation en apportant une meilleure oxygénation.

Le foie est très riche en fer, indispensable pour transporter l'oxygène dont le cerveau a besoin. Outre le fer, sa grande richesse en vitamines du groupe B améliore les fonctions cognitives et les résultats des tests d'intelligence. Si vous n'aimez pas le foie, le jambon est une alternative, ainsi que la viande de boeuf ou la levure diététique.

Vous aimez les huîtres, les moules, les palourdes, les crevettes? Régalez-vous en toute bonne conscience: les fruits de mer et crustacés, particulièrement riches en oligo-éléments, sont parfaits pour le bon fonctionnement du cerveau. Ils permettent en outre de lutter contre le stress. Grâce à eux, on peut combattre la nervosité, la fatigue intellectuelle, l'anxiété... Certaines personnes sont allergiques aux fruits de mer. Elles pourront compenser par des algues, du pain complet, du germe de blé, et ne pas oublier d'utiliser du sel iodé dans la cuisine.

Les œufs contiennent des protéines riches en acides aminés indispensables à la fabrication des principaux neurotransmetteurs du cerveau, excellents pour la mémorisation.

Le chocolat a un véritable pouvoir tonique et psycho stimulant par la présence d'amphétamines et de molécules proches de la caféine. Sa forte teneur en magnésium lui confère des pouvoirs anti-stress et antidépresseurs. Ses

● Cent milliards de cellules nerveuses, telle est la composition de notre cerveau. C'est une bonne raison pour en prendre soin. Le cerveau est essentiel à tous pour avancer dans la vie et garder une certaine autonomie.

antioxydants permettent de protéger l'activité du cerveau.

Le ginkgo est une plante méconnue qui a de grands effets bénéfiques sur la mémoire, la concentration, la coordination des mouvements et sur l'humeur.

Le romarin, stimule la mémoire et améliore la concentration.

Les épinards et les légumes à feuilles vertes sont riches en vit. B9 qui, lorsqu'on en manque, laisse apercevoir un manque de vigilance et de mémoire.

L'avocat, riche en vitamine E est un des plus puissants antioxydants et protège le cerveau du vieillissement.

Alors, n'hésitez plus à adopter une hygiène alimentaire qui vous permette de rester au top de vos capacités intellectuelles.

