

Mieux nourrir son cerveau pour préparer les examens...

Dr Olivier Coudron

Non seulement c'est possible, mais c'est indispensable !

Programme de révision, nuits blanches, inquiétude et stress... notre cerveau et notre bien-être sont à rude épreuve durant cette période. Aujourd'hui, médecins et nutritionnistes s'accordent sur la relation étroite qui existe entre composition de l'assiette et performances intellectuelles. Quelles sont les clés à respecter pour nourrir sa mémoire ? Comment optimiser ses performances et gérer son stress ?

Petit déjeuner malin pour doper la journée !

Le cerveau est le plus gros consommateur d'énergie de l'organisme. Il a besoin, en permanence, d'un apport de glucides complets (ou sucres lents) que l'on trouve principalement dans les céréales complètes (pain complet, céréales de haute qualité nutritionnelle, muesli...).

Inversement, un apport de glucides simples (confitures, miel, céréales raffinées, viennoiseries...) est susceptible d'entraîner des hypoglycémies dont l'effet est inverse : fringales, troubles de la concentration...

Un apport conséquent de protéines, en accompagnement de ces sucres lents, est primordial. En effet, elles constituent la source principale d'un neurotransmetteur qui agit sur le cerveau : la dopamine.

En outre, un apport protéiné sous forme de poisson, de viande, de fromage, de yaourt, de fromage blanc, de bon pain... au petit-déjeuner favorisera la libération de dopamine et donc une meilleure concentration dans la journée. Associer un fruit frais en association, ou à défaut un jus de fruits sans sucres ajoutés, contribuera également à un apport de vitamines indispensables au bon fonctionnement global.

Un apport en fer suffisant pour une meilleure concentration !

Pour une action et un fonctionnement efficaces, la dopamine nécessite un taux de fer optimal.

De très nombreux travaux ont confirmé le lien entre le niveau de fer de l'organisme et les performances cognitives et intellectuelles chez les enfants et les adolescents. Ainsi, le syndrome du déficit de l'attention (TDHA) est associé dans 80% des cas à un déficit en fer, dont la correction s'accompagne d'une amélioration parfois spectaculaire !

Une consommation régulière d'aliments sources de fer, tant végétal qu'animal, est à privilégier.

Dans notre alimentation, le fer se retrouve surtout dans le boudin noir, la viande rouge, les fruits de mer, le foie, le gibier, les pois chiches, les lentilles, le soja... En cette saison, pensez également à l'asperge verte de Belgique riche en fer et en vitamine B9 ou folates, deux micronutriments utiles et complémentaires.



Des neurones bien « huilés »...

Le cerveau étant essentiellement composé de lipides et d'acides gras, son fonctionnement dépend intimement de la qualité des graisses consommées. Parmi celles-ci, les acides gras oméga 3 constituent plus de 40% des graisses totales cérébrales. Ces derniers assurent un fonctionnement optimal des neurones et sont directement impliqués dans l'attention, les processus de mémoire et les comportements...

Pour des neurones bien « huilés », il faut consommer régulièrement de l'huile de colza et de noix, deux ou trois portions de poissons gras (sardines, maquereaux, saumon...) hebdomadaires ainsi que des produits animaux issus de la filière oméga 3, tels que les œufs, le beurre, les fromages, la crème mais aussi les viandes...

Un œuf par jour ? N'est-ce pas trop, et le cholestérol ?

Contrairement aux idées reçues, la consommation quotidienne d'un œuf n'est pas systématiquement associée à un risque cardio-vasculaire ni à des problèmes digestifs. Au contraire, le choix d'un œuf « filière oméga trois » est très favorable à la prévention cardio-vasculaire. L'œuf a l'avantage d'apporter des protéines très équilibrées et digestes. Si il est en plus de la filière oméga trois, il apporte alors des graisses équilibrées, indispensables et essentielles à la santé du cerveau.