



Boostez vos performances mentales grâce à l'alimentation !

Le cerveau est constitué de 100 milliards de neurones interconnectés, et en moyenne on comptabilise 10 000 connexions nerveuses pour chaque neurone. Tout ce réseau neuronal nous permet d'apprendre, de mémoriser et de réfléchir. Les capacités cérébrales de mémorisation ou d'apprentissage peuvent être variables d'une personne à l'autre, mais elles peuvent être améliorées par l'alimentation (vitamines, oméga-3...) et par une meilleure gestion du stress. Malheureusement, avec l'âge, certains nutriments sont moins bien assimilés et les facultés cérébrales diminuent également.

Le ventre, notre deuxième cerveau

Les intestins compteraient plus de 200 millions de neurones et de nombreux neurotransmetteurs. Le nombre de neurones est si élevé que les chercheurs qualifient l'intestin de «deuxième cerveau». La sérotonine est un neurotransmetteur responsable des émotions et du bien-être mental. Elle est présente dans le cerveau, mais également produite en quantité (80 % à 95 %) par les cellules nerveuses des intestins.

La totalité du système nerveux intestinal est en communication permanente et de manière bidirectionnelle avec le cerveau par l'intermédiaire du nerf vague.

Les nutriments indispensables pour nourrir les neurones et augmenter les performances cérébrales:

Le neurone est capable de propager des messages sur de grandes distances (jusqu'à un mètre) grâce à ses nombreuses ramifications. Les neurones échangent leurs informations à travers des synapses électriques ou chimiques (neurotransmetteurs).

Trucs et astuces pour augmenter vos performances intellectuelles en période de blocus ou de travail intensif:

- Consommez une alimentation vivante, alcalinisante, peu transformée et locale
- Buvez 1,5 l d'eau par jour
- Prenez un petit déjeuner protéiné
- Cuisez à basse température pour conserver un maximum de nutriments
- Consommez en quantité des fruits et légumes de toutes les couleurs
- Veillez à un sommeil réparateur
- Supprimez le tabac et l'alcool
- Oxygénez-vous régulièrement pour dynamiser l'activité cellulaire
- Stimulez vos neurones grâce à l'activité physique régulière
- Gérez votre stress et anxiété

Plusieurs nutriments nourrissent et soutiennent la bonne santé des neurones.

• Les bons acides gras

Les oméga-3 sont responsables de l'assouplissement des membranes neuronales et d'une meilleure neurotransmission synaptique. Ces acides gras ralentissent les troubles de mémoire et agissent contre le stress oxydatif qui abîme le neurone. Les omégas-9 aident à stabiliser les capacités d'apprentissage et de mémorisation.

• Le magnésium

Le magnésium est réputé pour agir contre le stress. Ce minéral participe à plus de 300 réactions enzymatiques. Il régule le taux de glucose, participe au métabolisme des lipides et à la neurotransmission de l'influx nerveux.

En période anxiogène et stressante, bon nombre de personnes sont carencées en magnésium. Pour pallier cette carence, il est conseillé de consommer des légumes verts, des amandes, des noix du Brésil, des céréales complètes, des légumineuses et des fruits de mer.

• Le zinc

Le zinc est un minéral, antioxydant indispensable pour la mémoire, l'attention et la concentration (huîtres, germes de blé, œuf, noix de cajou, lentilles...). Le zinc est responsable du renouvellement et de la croissance cellulaire et du bon développement cérébral du futur bébé.

• Les acides aminés

La phénylalanine favorise l'action par l'élaboration d'activités, la vigilance et la concentration. On en retrouve dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, les fruits de mer et les légumineuses.

En période de blocus, un petit déjeuner protéiné le matin est fortement conseillé pour favoriser la motivation, la concentration et la mémorisation des matières.

Le tryptophane (banane, noix, dattes, céréales complètes, sarrasin, aubergines...) favorise le sommeil et la bonne humeur. Un bon sommeil est indispensable pour la régulation des hormones et la régénération des cellules. Pendant le sommeil, le cerveau régénère des neurones qui favorisent une meilleure capacité de mémorisation et un ralentissement de la dégénérescence cognitive.

• Les vitamines

Les vitamines B sont indispensables pour apporter de l'énergie aux cellules (vit. B2 et B3); pour nous préserver des troubles cognitifs et de la fatigue (vit. B6, B9 & B12).

La vitamine C participe à la synthèse de la noradrénaline, indispensable pour l'attention et l'apprentissage.



En période anxiogène et stressante, bon nombre de personnes sont carencées en magnésium; consommez des légumes verts!

Les nutriments ennemis du cerveau

Nous venons de voir quels sont les nutriments qui nourrissent le cerveau. Cependant, d'autres éléments sont nuisibles pour le cerveau.

Par exemple, l'alcool est néfaste pour le cerveau, il va détruire toutes les vitamines B, qui sont indispensables pour l'énergie et la synthèse des neurotransmetteurs. D'autres éléments, comme le tabac, les additifs alimentaires (glutamates, aspartame), les métaux lourds (aluminium) sont considérés comme neurotoxiques et délétères pour le système nerveux.

En conclusion, l'organisation de notre cerveau est complexe et mérite d'être bien nourrie par une alimentation saine, variée et biologique. Pour maintenir une cognition éveillée et performante, le cerveau a besoin d'être nourri de facteurs d'ordre relationnels, émotionnels, sensoriels et affectifs.

La performance mentale passe également par un intestin en bonne santé! Comme nous l'avons vu, le cerveau est relié aux intestins par le nerf vague. Le rôle du nutrithérapeute sera de faire le bilan de l'état de vos intestins et de vous aiguiller dans les changements de vos habitudes alimentaires et de la prise de compléments alimentaires (posologie stricte).



Catalina De Cock

Psychologue et Nutrithérapeute
0484 48 99 32
decockcatalina@gmail.com