

## **Quelle est la nourriture du cerveau ?**

**Manger, se nourrir, c'est apporter à notre corps ce dont il a besoin pour fonctionner.**

Ceci est aussi valable pour le cerveau. Comme des engrenages qu'il faut huiler en permanence, les neurones de notre matière grise ont un besoin constant de glucose, un sucre. Mais il ne faut pas oublier les minéraux, les vitamines, les protéines...

**La santé est dans l'assiette. La santé de notre corps mais aussi de notre cerveau.**

Pour atteindre leur plein potentiel, des fonctions cognitives telles que l'attention, la mémoire ou le raisonnement ont besoin de neurones solides, qui communiquent bien entre eux, et de carburant, qui n'est autre que le glucose (un sucre). Pour cela, rien de tel qu'une alimentation équilibrée. Le cerveau a besoin de beaucoup de nourriture car il consomme à lui seul 20 % de l'énergie totale de l'organisme. Dépourvu de réserves, il doit être alimenté en permanence. En clair : la concentration de glucose dans le sang - la glycémie - doit être maintenue. Qu'elle chute, et nos capacités de concentration en pâtissent. Ici, les sucres "lents" (céréales complètes, légumes, fruits peu sucrés, comme les pommes...) sont tout indiqués, car ils augmentent la glycémie plus lentement que le saccharose d'un morceau de sucre.

**Le cerveau a, je suppose, besoin d'autres nourritures que du sucre !**

Mais tout ce sucre ne sert à rien si le cerveau ne dispose pas d'oxygène pour le brûler. D'où l'importance de soigner les apports en fer qui permet à l'hémoglobine de transporter l'oxygène jusqu'au cerveau.

En plus du sucre et du fer, qui servent à le faire tourner, le cerveau a besoin d'alimenter ses neurones, avec des graisses et des acides aminés. Ces derniers sont indispensables à la fabrication des neurotransmetteurs : la sérine (œufs et poisson) et la méthionine (noix du Brésil, parmesan, porc cuit...) permettent de synthétiser la choline, elle-même nécessaire à la fabrication d'un neurotransmetteur essentiel à la mémorisation. Le cerveau a également besoin de minéraux et de vitamines. Il ne faut pas oublier l'eau ! Légèrement déshydraté le cerveau perd de ses capacités telle que la mémoire ou l'attention. Nous sommes, d'ailleurs, très proches du régime méditerranéen pour les besoins du cerveau. Nous aurons ainsi un esprit sain dans un corps sain§

**Mars 2018 Serge AVEILLAN**