



## Mieux manger pour nourrir son cerveau

L'alimentation influence le cerveau. En effet, le cerveau représente 2 % du poids du corps, mais consomme 20 % de notre énergie. Une bonne alimentation améliore la concentration, la mémoire, l'humeur et protège contre le déclin cognitif lié à l'âge. uMEn vous délivre ses conseils pour mieux manger.

### Quels sont les signes d'une mauvaise alimentation ?

Adopter une alimentation équilibrée est essentiel pour soutenir nos capacités cognitives et notre bien-être mental. Le cerveau, très exigeant en nutriments, dépend directement de ce que nous consommons pour fonctionner de manière optimale. En cas d'apports insuffisants ou déséquilibrés, des signaux subtils mais révélateurs peuvent apparaître. Les reconnaître permet d'ajuster son alimentation et de préserver ses performances intellectuelles et émotionnelles.

#### LES SIGNES D'UNE MAUVAISE ALIMENTATION :

- o Difficultés de concentration et troubles de la mémoire
- o Fatigue mentale, brouillard cérébral
- o Irritabilité, sautes d'humeur
- o Baisse de motivation
- o Troubles du sommeil

# Comment améliorer son alimentation ?

Il est primordial de privilégier les aliments amis du cerveau :

## LES GRAISSES ESSENTIELLES (OMÉGA-3)

- o **Apport** : composants majeurs des membranes neuronales, anti-inflammatoires.
- o **Aliments** : les poissons gras (saumon, sardines, maquereau... à consommer 2 à 3 fois par semaine), les noix, les graines de lin ou l'huile de colza.

## LES ANTIOXYDANTS

- o **Apport** : protection des neurones du stress oxydatif et du vieillissement.
- o **Aliments** : les fruits rouges (myrtilles, framboises), les légumes colorés (épinards, brocoli, poivrons), le thé vert, le cacao pur ou le curcuma.

## LES VITAMINES DU GROUPE B

- o **Apport** : production d'énergie et de neurotransmetteurs.
- o **Aliments** : les œufs, les légumineuses, les céréales complètes, les légumes verts, les viandes maigres ou la levure de bière.

## LES GLUCIDES COMPLEXES

- o **Apport** : énergie stable nécessaire au cerveau.
- o **Aliments** : les céréales complètes, les légumineuses, la patate douce, le quinoa ou le pain complet.

## LES PROTÉINES DE QUALITÉ

- o **Apport** : acides aminés précurseurs des neurotransmetteurs.
- o **Aliments** : les poissons, les volailles, les œufs, les légumineuses, le tofu, les produits laitiers.

A contrario, il faut limiter les sucres raffinés (pics de glycémie suivis de baisses d'énergie et de concentration), les graisses saturées (inflammation, altération de la mémoire), l'alcool (toxique pour les neurones, troubles cognitifs), les aliments ultra-transformés (pauvres en nutriments essentiels) et le sel (risque vasculaire, hypertension nuisible au cerveau).

## Comment s'alimenter ?

Le petit-déjeuner est essentiel : ne le sautez pas, il relance le métabolisme cérébral. Associez des protéines, des glucides complexes et du bon gras (par exemple : pain complet, œuf, avocat et fruit).

Les repas doivent être équilibrés : 3 repas réguliers par jour, moitié de légumes, quart de protéines, quart de féculents complets. Et buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour en limitant café et sodas.

*Pour plus d'informations :  
consultez votre médecin traitant, médecin du travail,  
un diététicien-nutritionniste ou visitez [ameli.fr](http://ameli.fr),  
le site de l'Assurance Maladie en ligne.*