

Newsletter: Une bonne santé commence par une bonne alimentation.



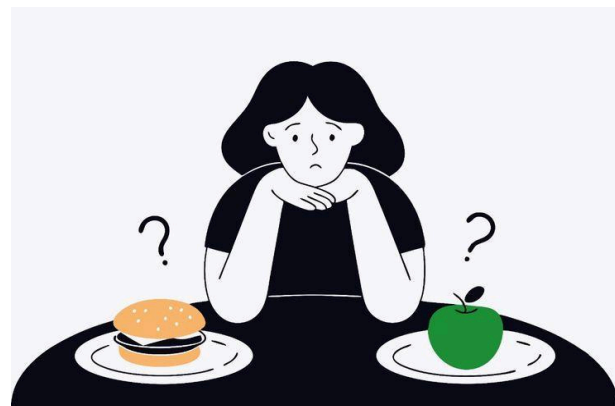
UNE BONNE SANTÉ COMMENCE PAR UNE BONNE ALIMENTATION.

LES ALIMENTS QUI BOOSTENT LE CERVEAU

Dans un monde où la nourriture industrielle est omniprésente et où les rythmes de vie sont souvent débordants, il devient essentiel de se reconnecter à une alimentation saine, naturelle et équilibrée. Avoir une bonne alimentation, c'est nourrir son corps avec ce dont il a réellement besoin pour fonctionner, prévenir les maladies et maintenir un bon équilibre physique et mental. Manger sainement, c'est aussi une forme de respect envers soi-même, une façon de prendre soin de sa santé sur le long terme. C'est un pilier fondamental du bien-être global, au même niveau que l'activité physique, le sommeil ou la gestion de stress.

Qu'est-ce que bien se nourrir ?

(Selon Améli.fr) : Une alimentation variée et équilibrée donne une sensation de bien-être psychique et aide à rester en bonne santé. En effet, les aliments apportent l'énergie nécessaire au fonctionnement quotidien de l'organisme et permettent au corps de se développer, de se renforcer et d'évoluer.



En se basant sur des études récentes de chercheurs de la santé, l'auteur met en avant les bases d'une bonne alimentation dès la naissance même avant la création de l'être jusqu'à la vieillesse. L'article relève également les principaux effets néfastes d'une mauvaise nutrition.

I / Les bases d'une bonne nutrition

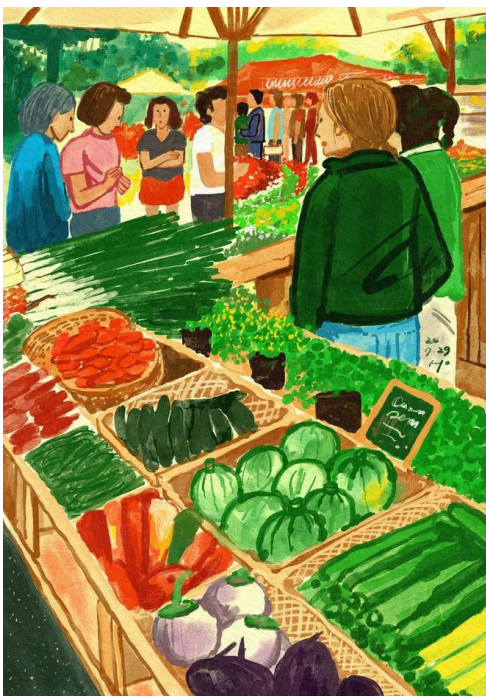
The image shows a green chalkboard with a circular arrangement of various food items (fruits, vegetables, nuts, oils, etc.) around the perimeter. In the center, chemical structures and reactions are drawn in white chalk. The reactions show the synthesis of caffeine from precursors like theophylline and xanthine, and the structure of caffeine is shown as 1,3,7-trimethylxanthine.

Aujourd'hui, de plus en plus de recherches associent le lien entre nutrition et la santé : la psychologie et la nutrition donne naissance à la psychonutrition. Des études ont révélé également que bien se nourrir ne se limite pas à améliorer sa santé mentale mais aussi à mieux dormir et rester plus concentré.

Parmi les nutriments essentiels, l'Oméga-3, la vitamine D et la vitamine B9 réduisent le risque de dépression. La L-théanine présente dans le thé vert et la caféine seront bénéfiques pour l'anxiété, la fatigue mentale et la concentration (les deux avec modération afin de préserver l'endormissement du soir et éviter des anémies).

Les Oméga-3 sont recommandés avec le plus haut niveau de preuve dans le traitement de la dépression. Des suppléments vont assurer cet apport de qualité mais à l'heure actuelle, ils ne sont pas pris en charge dans le remboursement médical pourtant très bénéfiques pour la santé et sans effets indésirables. Ils apportent une excellente tolérance et améliorent la santé mentale, physique, réduisent les inflammations cardiaques, ophtalmiques.

Le maintien d'apport en vitamines D et B9 a son importance sur la santé et le cerveau. On peut les trouver dans les brocolis, les épinards, courgettes, asperges, bananes vertes, le skyr, riz brun, kéfir de lait, ...



Les probiotiques vont eux aussi contribuer à améliorer l'humeur et notre bien-être. Ils sont utiles dans notre santé intestinale et renforce notre système de défense immunitaire.

D'une manière générale, il est préférable la cuisson à la vapeur qui va préserver les vitamines, le « fait maison » est le plus conseillé et un apport en suppléments car l'alimentation n'en contient pas assez. Acheter local et de saison en évitant de payer des intermédiaires ou les légumes et fruits surgelés (non transformés) sont d'excellentes sources de vitamines.

Guide des nutriments essentiels :

Nutriments	Où les trouver ?
Oméga-3	<i>poissons gras</i> (sardines, maquereaux, éviter le saumon à cause des métaux lourds), <i>œufs enrichis</i>
Folates (vitamine B9)	<i>légumes verts à feuilles</i> (épinards, chou frisé, blettes, laitue Romaine), <i>les Légumineuses</i> (lentilles, pois chiches, haricots), <i>asperges, brocolis, noix, graines, citrons, œufs, produits enrichis</i>
Fer	<i>volailles, poissons, Légumineuses, tofu, fruits secs</i>
Iode	Produits laitiers, poissons, algues, sel iodé, œufs
Vitamines D	<i>poissons gras, produits laitiers enrichis en vitamine D, jaune d'œuf, le soleil</i>

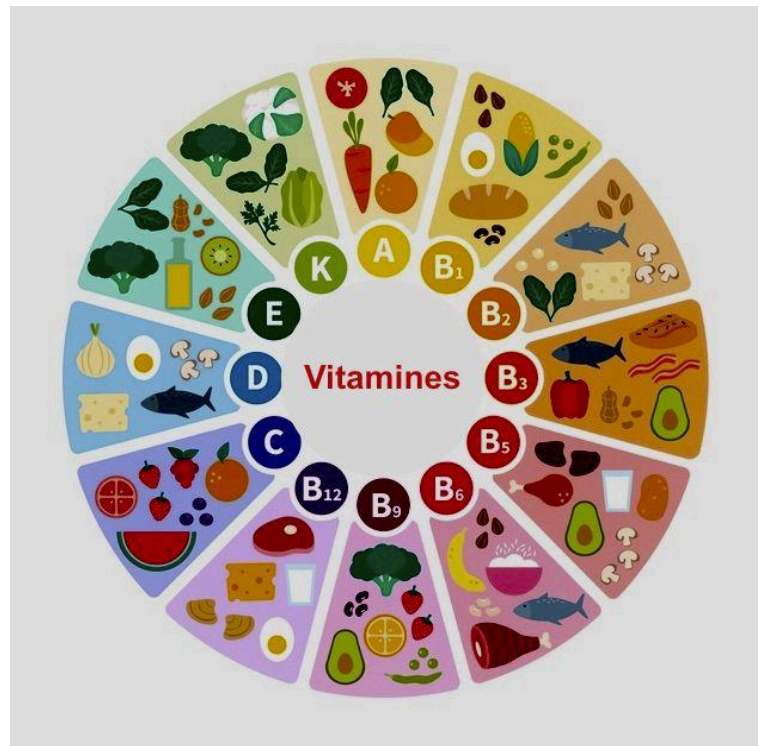
Pour les personnes qui n'aiment pas le poisson et afin de pouvoir obtenir des oméga-3, il existe d'autres options : les légumes à feuilles vertes (les épinards, les choux de Bruxelles, le chou-fleur et le brocoli), également vous pourriez retrouver ce nutriment essentiel dans les noix, les cacahuètes, les graines de lin, les graines de citrouille, le soja, la viande provenant d'animaux nourris à l'herbe (bien qu'elle ne conviendra pas aux végétariens).



🌶️ II/ Les dangers alimentaires et les risques sur la santé

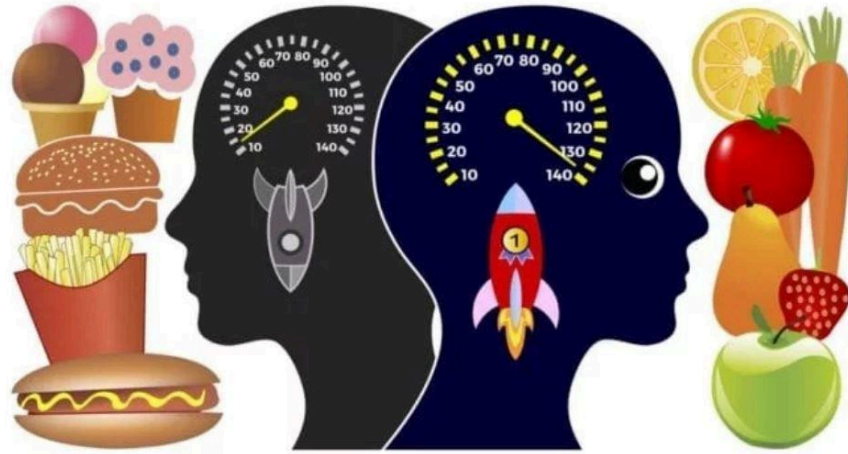
La dépression est d'autant plus étudiée par la relation de notre nutrition. Des scientifiques parlent de neuro-inflammation (l'inflammation du cerveau). Cette inflammation va provoquer la baisse de la sérotonine et de la dopamine, hormones du plaisir et du bonheur, ce qui va contribuer à un état de dépression. Des solutions sont alors à mettre dans notre assiette comme les acides gras essentiels que le corps ne peut pas produire lui-même (Oméga-3, EPA/DHA : acide eicosapentaénoïque et acide docosahexaénoïque).

D'autres études se sont aussi faites dans cette psychonutrition par le mécanisme de l'épigénétique qui va modifier l'expression des gènes. Une déficience va jouer un rôle dans dysfonctionnement de ce mécanisme qui va déclencher une baisse de moral, du plaisir, diminution de la dopamine, des troubles du sommeil, de la fatigue, des perturbations de l'appétit associés à des dérèglements de l'insuline et de la leptine (2 hormones clés du métabolisme). Les individus sous ces symptômes seront plus fragilisés à des états dépressifs, de ruminations, de la culpabilité jusqu'à des idées suicidaires particulièrement chez les moins de 25 ans. Pour éviter ce problème et maintenir une bonne épigénétique, tout va se jouer dans notre alimentation avec un bon apport en vitamines D et B9.



Une mauvaise nutrition passe dans la restauration rapide, consommer trop de sucre (glucides, sucres rapides, fructose attention au miel), les sodas, trop de sel (Sgr/ jours pas plus), les chips (remplacer par des noix, noisettes, légumes crus, olives, ...), le trop de café. Négliger les éléments essentiels va augmenter considérablement le pourcentage de risque de pathologies neurodéveloppementales comme l'autisme ou le TDAH

(trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité), le déclin cérébral comme Alzheimer, la démence mais aussi des dommages sur le système cardiovasculaire.



Une vigilance particulière est portée sur les aliments ultratransformés (plats préparés, snacks, boissons sucrées). Ils sont pauvres en nutriments essentiels et augmentent le risque de dépression et d'anxiété. Attention aux inflammations et déséquilibre intestinaux que causent les émulsifiants, tels que les mono et diglycérides d'acides gras ajoutés pour améliorer la texture et la durabilité des produits. Il vaut mieux préparer ses sauces, yaourts soi-même.

Ils sont considérés de nocifs aussi les agents conservateurs E250/E621, les colorants, huile de palme. La population consomme tous ces additifs de manière quotidienne alors qu'ils sont signalés comme cancéreux.

Les produits de qualité et les suppléments coûtent chers alors que la malbouffe est très accessible, de quoi empoisonner toute une société. Bien se nourrir est une bataille quotidienne malgré la mise en place de nutri-score qui ne prend que très peu d'éléments et d'aspects en compte, d'analyses et de contrôles. Le monde alimentaire est beaucoup plus surveillé mais trop de produits sont encore pointés du doigt. Il est tout de même possible d'avoir le détail des compositions de ce que nous achetons par le biais d'applications en scannant les articles.



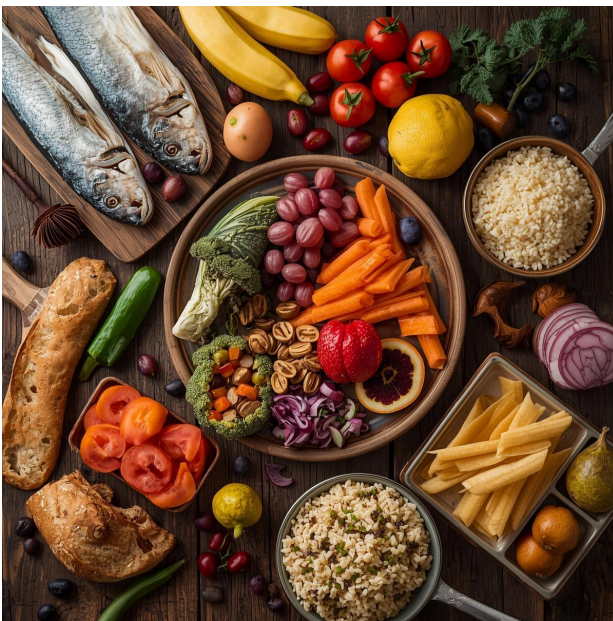
👤👤 III/ Les évolutions nutritifs selon les âges

Des spécialistes ont analysé les besoins essentiels à tous âges afin de protéger au mieux des troubles psychiques et d'améliorer les facultés cognitives naturellement.

Les recherches sur le sujet ont composé des « menus idéals » pour maintenir une meilleure santé possible et surtout bien vieillir en diminuant les problèmes de démence et de dépression.

Par exemple des participants suivant **un régime méditerranéen*** ont

montré une baisse inférieure à 33% de risque de dépression. Ce régime apporte des effets bénéfiques autant sur la santé physique (maladies cardiovasculaires, cancers) que sur la santé mentale.



***Régime méditerranéen :** poissons gras (ou les aliments de remplacement vu dans la 1ère partie - Les bases d'une bonne nutrition), légumes secs, huiles riches en oméga-3, fruits/légumes de saison, riz/pâtes/pain complet, fruits secs.

Dès le plus jeune âge même in utéro, les aliments consommés par la mère sont très importants dans le développement du bébé. Le cerveau d'un être humain se construit dès le 1er mois in utero. Avant la naissance, il est conseillé de manger des aliments riches en Oméga-3, vitamine B9, vitamine D et des suppléments alimentaires. A la naissance, l'allaitement est le plus recommandé et lorsque l'enfant

intègre une alimentation solide, un régime méditerranéen sera le mieux et ainsi bannir les sucres rapides et produits ultratransformés.

Les neurosciences permettent aujourd'hui de guider les parents car des carences de vitamines développeraient plus facilement le risque de pathologies neurodéveloppementales comme l'autisme ou les TDAH.

L'organisme lui faut plusieurs mois avant de combler une carence en nutriment, plus nous adaptons nos menus tôt mieux cela sera pour faire le plein. Les avantages sont non négligeables autant chez une future maman que pour l'enfant. Cela réduira le risque de dépression prénatale et post partum, un accouchement prématuré, améliorera le bon développement du système visuel, la bonne construction du cerveau et la protection contre les troubles neurodéveloppementaux chez l'enfant.

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) gratifie l'allaitement car le lait maternel fournit les nutriments essentiels qui vont contribuer à la fabrication des neurones et au bon développement cérébral pour les plans psychomoteurs, socio émotionnel et cognitif.



En outre les bienfaits neurocognitifs, l'allaitement fournit des anticorps qui renforcent le système immunitaire du nourrisson. Il aide à réguler les hormones, favorise un développement sain, diminue le risque de diabète, de surpoids, contribue à la prévention du cancer chez l'enfant et de certains cancers chez la femme.

En 2022, le chercheur chinois Yao Zlang a observé le cerveau de nourrissons de 6 mois grâce à l'IRM, une partie nourrit au lait maternel

et une autre au lait de substitution. Ceux allaités possédaient davantage de matière grise dans plusieurs régions cérébrales comme le lobe frontal (cognitif et émotionnel) et le lobe temporal droit (données visuelles et auditives).

Les laits de substitution semblent en mesure de fournir les nutriments primordiaux en prenant soin de bien les choisir.

En vieillissant, il faut se protéger du déclin cérébral et des maladies comme Alzheimer. Des régimes spécifiques sont alors conçus pour préserver la santé cérébrale : le régime Mind, combine 2 régimes, le Méditerranéen et le Dash (Dietary Approaches to Stop Hypertension) = combattre l'hypertension par l'alimentation.

Il est alors conseillé de consommer des produits riches en antioxydant comme les baies, les légumes à feuilles vertes pour agir sur l'inflammation cérébrale et donc aux dégâts neuronaux. Les Oméga-3 sont toujours ultra recommandés, ils vont favoriser la production de nouveaux neurones dans le centre de la mémoire (l'hippocampe). Le café, une à 4 tasses par jour va diminuer le risque d'Alzheimer mais plus de 4 tasses va augmenter les dommages sur le système cardiovasculaire.



Les plus de 65 ans souffrent de dépressions, de perte de mémoire. Il est alors préconisé de prendre de l'iode pour l'humeur et le maintien de l'équilibre psychologique et le sélénium (noix, œuf, céréales complètes) qui va améliorer la mémoire et diminuer le stress oxydatif mais

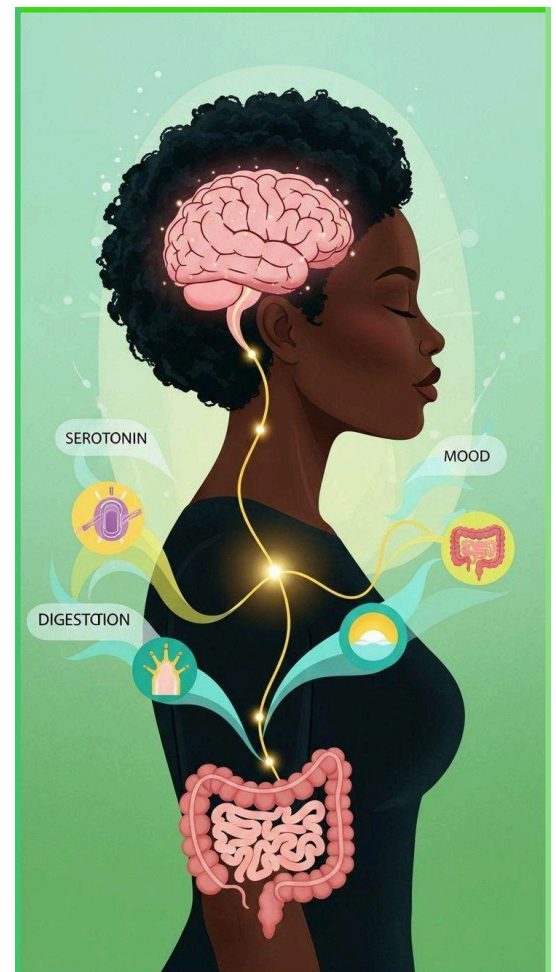
attention à ne pas surdoser (diabète, cancer). A cet âge, les bactéries bénéfiques présentes dans l'intestin se raréfient et leurs diversités se réduisent. Il est important de prendre des probiotiques (microbiotes) et de nourrir ses micro-organismes intestinaux avec des prébiotiques présents dans l'échalote, les oignons ou l'ail. **Il existe d'autres aliments riches en prébiotique qui pourront remplacer ses trois condiments : la chicorée, les asperges, les bananes, l'artichaut, flocons d'avoine, pommes, seigle, cacao.**

Au-delà de ses avis, tout ce qui porte atteinte à la santé sera évidemment à supprimer : l'alcool, le tabac, les produits ultratransformés.

Il n'y a pas que l'alimentation, d'autres facteurs participent au bon fonctionnement ainsi qu'au bon vieillissement du cerveau comme faire de l'activité physique suffisante, avoir des contacts sociaux réguliers (cartes, marche), des activités cognitives stimulantes (lectures, échecs).

Conclusion

L'alimentation joue un rôle important dans la santé de notre cerveau et ce dès les premiers instants de la vie. Une bonne nutrition variée et équilibrée aide à rester en bonne santé, diminue le risque d'être atteint de certaines maladies chroniques et cancers et augmente l'espérance de vie. C'est pourquoi il est important de surveiller ce que l'on mange. Les recherches en neurosciences et nutrition confirment que notre façon de se nourrir a un impact sur la santé du cerveau. Certains aliments peuvent améliorer la mémoire ou encore protéger contre le vieillissement cérébral. Toutefois, l'alimentation est une manière d'améliorer sa santé parmi d'autres. Pour avoir un cerveau en pleine forme, il convient d'adapter un mode de vie équilibré afin d'harmoniser le corps et l'esprit.



Notre article sur les aliments qui boostent le cerveau vous a révélé l'importance fondamentale de l'équilibre Corps-Esprit. Et si vous étiez la personne qui apporte cet équilibre et ce soutien aux autres ?

Passez à l'Action : Concrétisez votre Projet Professionnel

L'Organisme de Formation Priscilla PRETE vous offre la méthodologie et la reconnaissance pour concrétiser votre projet professionnel.

- Devenez Praticien(ne) en Sophrologie
- Devenez Praticien(ne) en Thérapie de Couple

Poursuivez l'Inspiration : La Newsletter

Chaque mois, recevez les nouveautés de l'Organisme Priscilla PRETE pour approfondir votre réflexion et votre savoir.

Organisme de Formation: Priscilla PRETE |

<https://www.priscilla-prete-organisme-formation.fr/>

