

à table
nutrition

Boostez votre mémoire

Oui, une bonne mémoire, ça s'entretient ! Tout ce qu'il faut savoir pour chouchouter vos neurones.

Louise Castillon

Le cerveau a ceci de commun avec les muscles : l'entraîner le rend plus performant ! Si les trous de mémoire se multiplient, que vous avez tendance à mélanger les informations qu'on vous donne et que vous observez une fatigue neuronale qui vous fait somnoler dans la journée, il est temps de prendre votre cerveau en main. Un entraînement régulier, doublé d'une alimentation soignée va permettre de maintenir des capacités au top pour oublier les problèmes de concentration ou les troubles de la mémoire.

Le cerveau : un véritable hyperactif

Il absorbe toutes les informations comme une éponge pour les stocker dans la mémoire avant d'être traitées et classifiées. Pour vous rappeler un numéro de téléphone que vous venez d'entendre, vous faites appel à votre mémoire instantanée, qui vous permet de réagir rapidement à une situation. Pour les souvenirs plus éloignés, la mémoire à long terme prend le relais. Plus le souvenir est lié à un contexte émotionnel fort, moins la mémoire a de chance de vous faire défaut. Tout est une question de connexions. Les informations passent par un réseau de neurones qui interagissent en permanence entre eux. Mais parfois, comme un ordinateur en

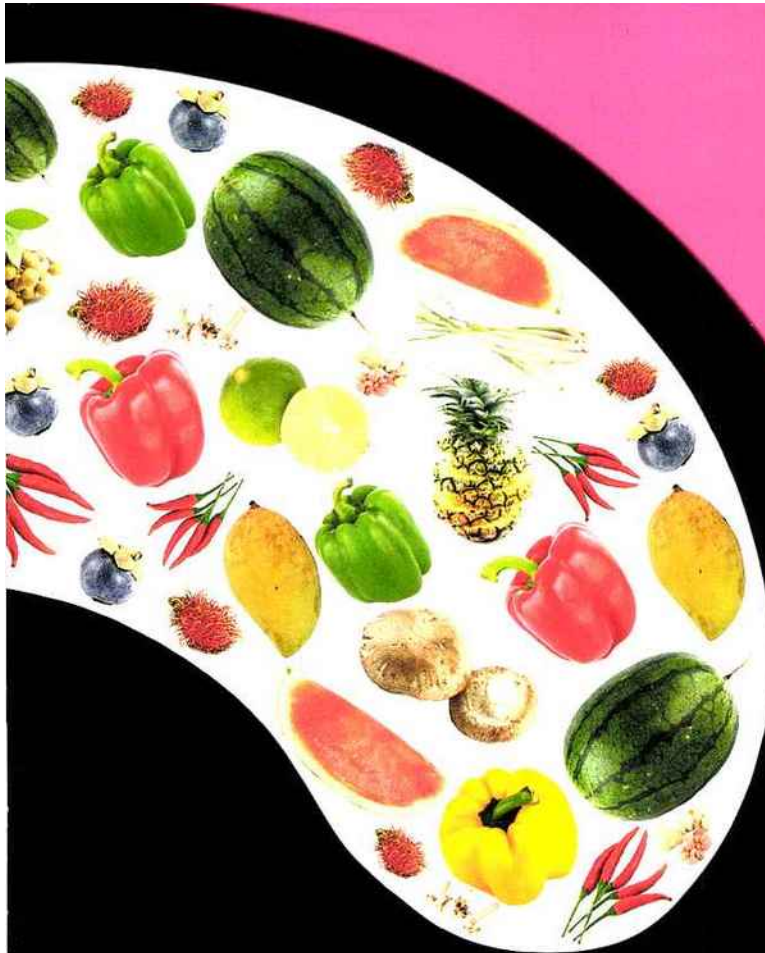
surchauffe, votre mémoire vous fait défaut. Il est alors temps de mettre en place un plan d'action efficace.

Un petit trou...

Les troubles de la mémoire peuvent révéler des causes multiples, qui nécessitent parfois un examen médical approfondi. La fatigue, mais aussi le stress d'une situation qui dure, peuvent être à l'origine de vos problèmes. Certains médicaments, comme les antidépresseurs ou les anxiolytiques, peuvent provoquer des effets

« Le cerveau consomme 20 %
des apports alimentaires.
Une bonne raison pour
soigner son assiette ! »





secondaires sur votre mémoire. L'âge reste évidemment un facteur primordial. Des pathologies, comme l'hypertension artérielle, ont également un impact sur votre mémoire. L'artériosclérose, qui affecte progressivement une irrigation optimale du cerveau, est également à prendre en compte. Si les troubles de la mémoire se font récurrents, la consultation d'un spécialiste vous rassurera sur les risques d'être atteint de la maladie d'Alzheimer.

Le poids de la nutrition

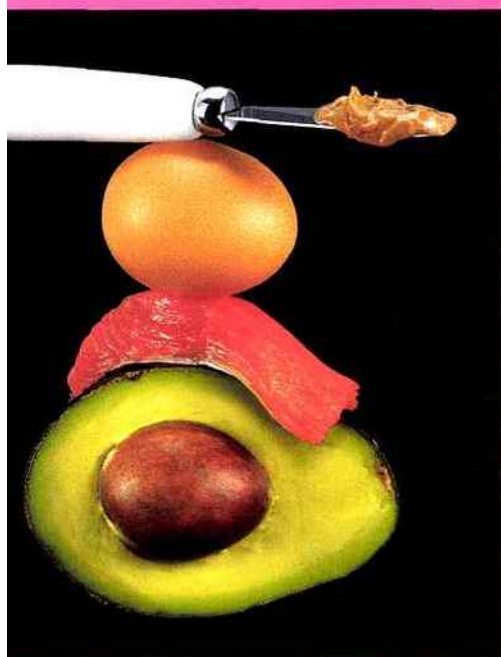
Votre cerveau a une dent contre les régimes. La cause ? Les carences qu'il entraîne mettent les neurones à la diète, et peuvent provoquer un déséquilibre qui va se répercuter sur votre santé. Dans votre assiette : une alimentation diversifiée et riche en nutriments essentiels. « *Le cerveau a besoin de quarante substances primordiales pour assurer la maintenance cérébrale, rappelle Jean-Marie Bourre, docteur en médecine et ancien directeur d'une unité de recherche de l'Inserm, spécialisée dans la chimie du cerveau et ses rapports à la nutrition. 13 vitamines, 15 minéraux et oligo-éléments, 4 acides gras essentiels, 8 acides aminés sont réquisitionnés au quotidien pour fournir l'énergie nécessaire.* » Donnez votre préférence aux produits frais et naturels, mieux pourvus en micronutriments.

Huilez votre matière grise !

Le cerveau est composé à 50 % de lipides et a besoin chaque jour d'un apport régulier en acides gras essentiels pour fonctionner à plein régime. « *L'erreur fréquente des personnes qui souhaitent contrôler leur poids est de réduire drastiquement l'apport en lipides, souligne le coach sportif Renaud Rousset. Les bonnes graisses sont pourtant capitales pour l'équilibre du corps. Une carence peut avoir des conséquences sur le*

Sport et sommeil : deux clés de la mémoire

Votre cerveau ne dort jamais ! Pendant que vous êtes dans les bras de Morphée, lui, continue de travailler pour trier les informations. Un sommeil réparateur contribue à consolider les souvenirs et à cimenter la mémoire. Il vous faudra donc respecter votre rythme de sommeil, en évitant les nuits blanches. L'exercice physique, qui permet de mieux oxygéner les cellules du cerveau et d'améliorer la circulation sanguine, est également essentiel. Une bonne hygiène de vie vous aide à préserver votre mémoire !



long terme en favorisant l'apparition de maladies neuro-dégénératives. » Si toutes les graisses n'ont pas le même intérêt, les oméga 3 arrivent en tête pour un bon développement cérébral. Ils aident à neutraliser les radicaux libres et à protéger les neurones. Poissons gras, huile d'olive ou de colza, noix, amande... Rajoutez-en à tous vos repas!

Le sucre : un carburant précieux

Vos neurones se nourrissent essentiellement de glucose. « Mieux vaut lui fournir des sucres lents qui mettent plus de temps à être assimilés que des sucres rapides, note Renaud Roussel. Ils vont améliorer les capacités de mémorisation et d'attention tout au long de la journée. Une portion de glucides est nécessaire à chaque repas, pour maintenir le carburant de votre cerveau. » Du pain au petit-déjeuner, des céréales au déjeuner et des légumineuses au dîner. Les protéines sont également importantes. Elles possèdent des acides aminés indispensables pour la réparation et la construction des cellules du cerveau.

Des minéraux chers à votre cerveau

Certains oligo-éléments sont essentiels pour le bon fonctionnement de vos neurones. Une carence peut générer des troubles. Le fer joue ainsi un rôle dans la bonne oxygénation du cerveau. Le

magnésium possède les mêmes propriétés et améliore les capacités de mémorisation et la plasticité du cerveau, c'est-à-dire sa capacité à créer de nouvelles connexions neuronales. Le zinc optimise l'assimilation de l'oxygène dans le cerveau et le sélénium lutte contre le vieillissement cérébral. Le lithium, l'iode, le cuivre et le manganèse ont un impact direct sur le système nerveux, en réduisant l'anxiété et la fatigue intellectuelle.

Faites le plein de vitamines !

Les vitamines du groupe B participent activement au bon fonctionnement neuronal. La vitamine B1 sert de levier pour que le cerveau puisse utiliser le glucose disponible. La vitamine B6 possède un impact sur l'humeur. La vitamine B9 (l'acide folique) joue sur la mémoire. Une carence en B12 peut provoquer des troubles neurologiques. Vous les trouverez essentiellement dans le foie, les œufs, le poisson et les produits laitiers. La vitamine C et la vitamine E sont de précieux antioxydants pour les neurones qui, en plus, viennent booster vos performances intellectuelles.

Ça baigne pour vos neurones !

Votre cerveau est comme une éponge constituée d'eau à 80 %. Assurez-vous que vous buvez suffisamment d'eau dans la journée pour ne pas risquer la surchauffe de votre moteur cérébral. Évitez les boissons trop sucrées, qui n'apportent rien d'autres que des calories vides. L'alcool donne l'illusion de stimuler vos cellules grises mais sur le long terme, il engourdit vos synapses et ralentit vos connexions neuronales. Quant au café, si une tasse booste vos capacités, ne faites pas d'overdose d'arabica pour ne pas mettre votre système nerveux dans tous ses états. Préférez les tisanes ou le thé vert et privilégiez les fruits et les légumes dans vos menus, qui sont gorgés d'eau et de potassium.

Et si vous passiez à la gym cérébrale ?

Votre cerveau a besoin de faire un peu de musculation pour se raffermir ! Le secret ? Un entraînement quotidien qui va stimuler l'activité cérébrale et lui éviter de tomber les pièges de la routine qui la font tourner au ralenti. Mettez de la nouveauté

dans votre emploi du temps, de nouvelles activités, qui vont créer de nouvelles connexions entre vos neurones et exercer le travail de votre mémoire. Il suffit de quelques changements pour ne pas laisser votre cerveau perdre ses moyens. Au programme :

- ▀ Les jeux de société et de réflexion, les mots croisés, le Sudoku, les quiz, les tests...
- ▀ L'apprentissage d'une langue, de la cuisine, de la danse, du chant est utile... L'art est un bon vecteur pour garder une mémoire au top.
- ▀ Amusez-vous à tester votre mémoire en vous récitant des listes de noms, en retenant les numéros de téléphone de vos amis, ou des poèmes, pour les plus romantiques.
- ▀ Stimulez vos neurones en multipliant les rencontres entre amis ! Communiquer avec les autres est un excellent exercice qui actionne de nombreux mécanismes liés à la mémoire.
- ▀ Changez vos habitudes : en prenant un itinéraire différent pour aller au travail, en essayant une nouvelle recette cuisine ou en pratiquant un sport insolite.
- ▀ Comme tout sportif qui commence l'entraînement : mettez une croix sur la cigarette ! En plus de maltraiter vos artères, le tabac diminue l'absorption des minéraux et des vitamines si précieuses pour votre cerveau. ■

Je bouquine...

Une mémoire pour la vie, de Alain Sotta et Varinia Oberto. Éditions, 17,90 €. www.ixelles.com

Je surfe sur...

Profitez du web pour vous amuser avec des exercices en ligne pour stimuler votre matière grise... Happy neuron : www.happyneuron.fr

La maladie d'Alzheimer à la loupe

800 000 personnes sont atteintes de la maladie d'Alzheimer en France. Elle survient en général après 60 ans. Les premiers symptômes peuvent passer inaperçus. Ils prennent la forme d'oublis de faits récents qui peuvent passer pour de banals trous de mémoire. Les oublis se répètent de plus en plus fréquemment jusqu'à devenir un handicap au quotidien. La maladie d'Alzheimer est évolutive. Elle finit par gangréner la mémoire, jusqu'à perdre la notion du temps et de l'espace. Site Internet : www.francealzheimer.org