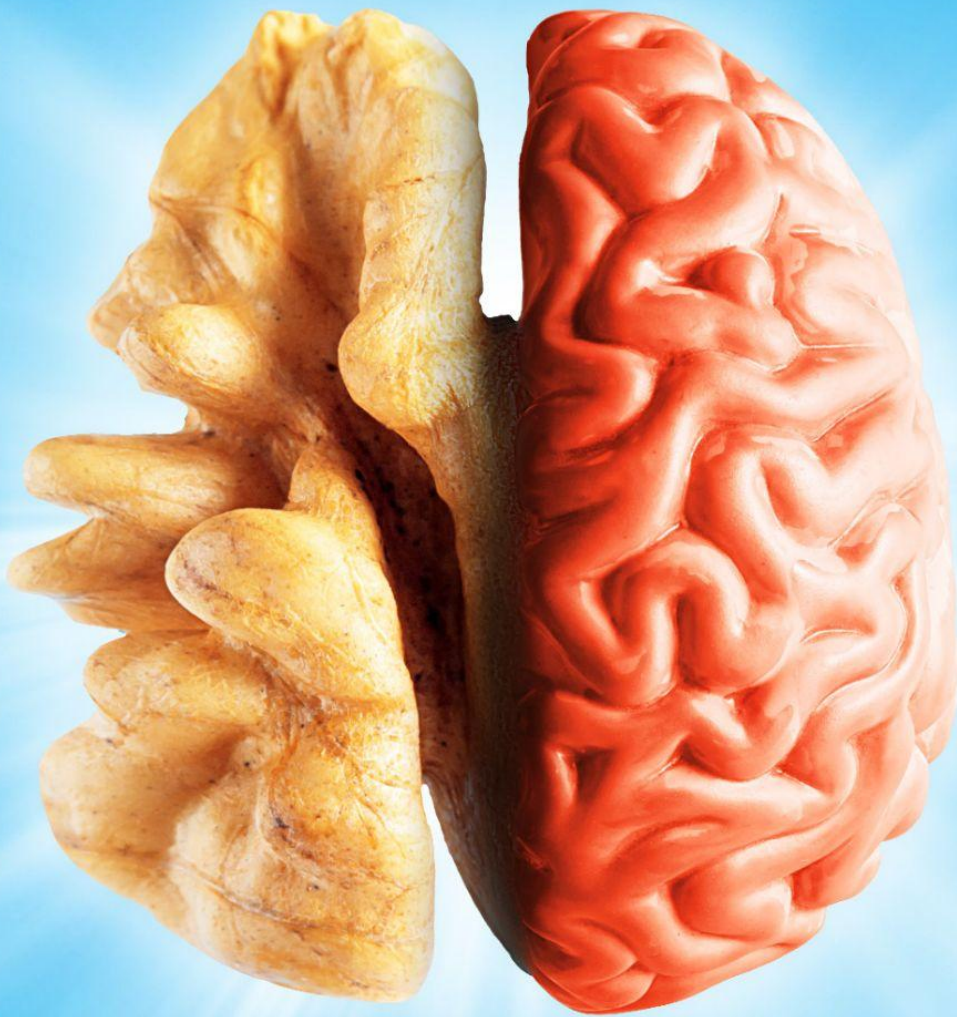



LES  
**10 ALIMENTS**  
QUI BOOSTENT  
**LE CERVEAU**



# 10 ALIMENTS QUI BOOSTENT LE CERVEAU



Le cerveau est l'organe le plus complexe du corps humain, responsable de toutes nos pensées, émotions et actions.

Pour optimiser son fonctionnement, le cerveau a notamment besoin d'une nutrition adéquate. Certains aliments en particulier sont bénéfiques pour la santé cérébrale, car ils fournissent des nutriments essentiels qui favorisent la concentration, la mémoire et clarté mentale.

**Découvrez les 10 meilleurs aliments  
pour booster votre cerveau**

# LES MEILLEURS CARBURANTS

## POUR

# LE CERVEAU

La complexité de cet organe hors-norme nécessite une variété de nutriments et de vitamines pour le faire fonctionner au mieux. Voici en particulier ce qu'il faut viser dans l'alimentation pour booster la santé du cerveau :

### □ LES OMÉGA-3

Ces acides gras permettent une bonne oxygénation de nos cellules et par conséquent agissent sur la structure des membranes cellulaires du cerveau et la transmission des signaux nerveux. Ils sont particulièrement importants pour la **mémoire** et la **fonction cognitive**.

### □ LA CHOLINE

La choline est un nutriment nécessaire à la formation de l'acétylcholine, un neurotransmetteur impliqué dans la **mémoire** et l'**apprentissage**.

### □ LA VITAMINE D

La vitamine D joue un rôle dans la régulation des neurotrophines, des protéines qui soutiennent la croissance, la survie et la **fonction des cellules cérébrales**.

### □ LES VITAMINE B

Les vitamines B, en particulier la vitamine B6, la vitamine B9 (acide folique) et la vitamine B12, sont cruciales pour la santé du cerveau. Elles sont impliquées dans la **production de neurotransmetteurs** et dans la régulation de l'homocystéine, un composé lié à la santé cérébrale.

### □ LA VITAMINE K

La vitamine K est importante pour la santé cérébrale car elle participe à la formation de sphingolipides, un type de lipide essentiel dans les **membranes cérébrales**.

### □ LE FER

Ce minéral est essentiel pour le **transport de l'oxygène vers le cerveau**. Le fer peut éviter de ressentir de la fatigue et des problèmes cognitifs.

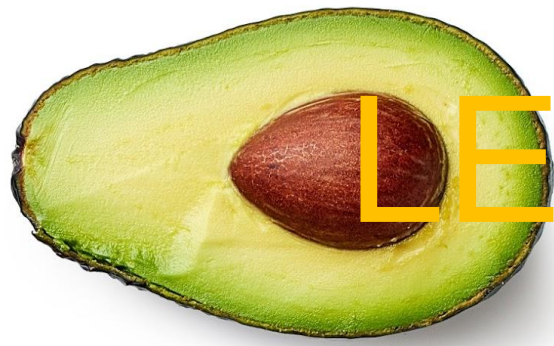
### □ LES ANTIOXYDANTS

Ces molécules, tels que les vitamines C et E, ainsi que le bêta-carotène, aident à protéger le cerveau **contre les dommages oxydatifs** causés par les radicaux libres.

### □ LE MAGNÉSIUM

Le magnésium joue un rôle dans la régulation de la transmission nerveuse et peut contribuer à **réduire le stress et l'anxiété**.

Enfin, de manière générale, pour maintenir une bonne santé cérébrale, il est recommandé de limiter la consommation de sucre ajouté, de privilégier les aliments entiers et nutritifs, et d'adopter un régime alimentaire équilibré riche en légumes, en protéines maigres, en graisses saines et en glucides complexes. En outre, la modération est la clé en ce qui concerne le sucre et les aliments sucrés.



# LES AVOCATS

## - BÉNÉFICES DES AVOCATS SUR LE CERVEAU -

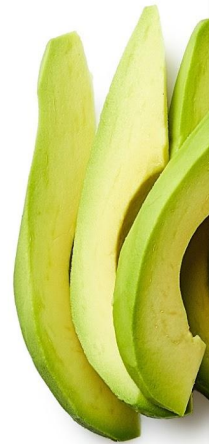
Les avocats sont riches en graisses saines, en particulier en acides gras **oméga-3**, mais également en **vitamine K** et en **folate**, qui favorisent la circulation sanguine vers le cerveau et améliorent la fonction cognitive.

□ CIRCULATION SANGUINE

□ FONCTION COGNITIVE

## -COMMENT LES CONSOMMER –

Les avocats présentent l'avantage d'être consommables tout au long de l'année. En plus, ils se dégustent crus et dans une infinité de formes, puisqu'ils sont parfaits aussi en guise de salade, de tartinades ou de smoothies. Ce n'est pas hasard que les avocats ont le vent en poupe !





# LES NOIX

## - BÉNÉFICES DES NOIX SUR LE CERVEAU -

Les noix, en particulier les noix de Grenoble, sont une excellente source de **gras sains**, de **vitamine E** et d'**antioxydants**, qui protègent le cerveau contre les dommages causés par les radicaux libres.

□ PROTECTION DES MEMBRANES CELLULAIRES  
DU CERVEAU

□ FONCTION COGNITIVE

## -COMMENT LES CONSOMMER –

Rien de plus simple que d'ajouter des noix à son alimentation : elles peuvent se déguster seules ( et c'est une parfaite collation, saine et nutritive) ou elles s'ajoutent aisément à une salade, une soupe, ou encore parsemées sur un poisson ou un accompagnement. Pensez donc à rajouter quelques noix de cajou à vos salades de tomates, quelques cerneaux de noix à vos soupes, ou encore quelques amandes effilées à votre saumon... Le résultat n'en sera que meilleur!



# LES BAIES

## - BÉNÉFICES DES BAIES SUR LE CERVEAU -

Les baies comme les fraises, les bleuets et les framboises sont riches en **antioxydants**, qui aident à améliorer la mémoire à court terme et à protéger le cerveau du vieillissement.

- PROTECTION CONTRE LE VIEILLISSEMENT DU CERVEAU

- MÉMOIRE

## -COMMENT LES CONSOMMER –

L'été est la saison des fruits rouges par excellence. Ces fruits savoureux et pleins de vitamines présentent également l'avantage d'être très peu sucrés et donc très peu caloriques. On les consomme ainsi sans culpabilité, dès le matin au petit-déjeuner, accompagnés par exemple d'un produit laitier ou avec des flocons d'avoine. En hiver, on peut les trouver en version congelée (et nature) pour profiter de leurs nombreux bienfaits, même hors-saison!

# LES ŒUFS

## - BÉNÉFICES DES ŒUFS SUR LE CERVEAU -

Les œufs sont une source précieuse de **choline**, un nutriment qui joue un rôle essentiel dans la formation des membranes cellulaires du cerveau et dans la neurotransmission.

- FORMATION DES MEMBRANES CELLULAIRES DU CERVEAU

- NEUROTRANSMISSION

## -COMMENT LES CONSOMMER –

Aucune excuse pour ne pas consommer assez d'œufs : les recettes qui en contiennent sont innombrables et les façons de les cuire infinies. Il est donc impossible de passer à côté ou de se lasser : du petit-déjeuner au dîner, les œufs durs, cocotte, à la coque, en omelette, en fritatta -et encore tant d'autres possibilités-, sont autant de raisons de les adopter illico!



# LES ÉPINARDS

## - BÉNÉFICES DES ÉPINARDS SUR LE CERVEAU -

Les épinards sont riches en **vitamine K**, en **folate** et en **lutéine**, qui sont tous des nutriments importants pour la santé cérébrale. Ils aident à ralentir le déclin cognitif lié à l'âge.

### □ FONCTION COGNITIVE

## -COMMENT LES CONSOMMER –

Les épinards qui ont tout de bon sont également très faciles à intégrer à son alimentation. En salades, en smoothies, ou sautés, il y en a pour tous les goûts et les possibilités de bénéficier de leurs bienfaits sont infinies.





# LES AGRUMES

## - BÉNÉFICES DES AGRUMES SUR LE CERVEAU -

Les agrumes tels que les oranges, les pamplemousses, ou encore les clémentines, sont une excellente source de **vitamine C**, un **antioxydant** qui protège le cerveau contre les radicaux libres et favorise la santé vasculaire.


□ SANTÉ VASCULAIRE

□ PROTECTION DES MEMBRANES CELLULAIRES DU CERVEAU



## -COMMENT LES CONSOMMER –

Les agrumes se consomment tout au long de l'année. En hiver, où l'on a particulièrement besoin d'énergie et d'immunité, il est conseillé de consommer des agrumes dès le matin au petit-déjeuner. Consommez ces fruits frais ou ajoutez du jus d'agrumes frais à votre régime alimentaire pour, notamment, stimuler la circulation sanguine.



# SAUMON

## - BÉNÉFICES DU SAUMON SUR LE CERVEAU -

Le saumon, mais aussi tous les poissons gras, comme par exemple le maquereau et le thon, sont riches en acides gras **oméga-3**, qui sont essentiels pour la santé du cerveau. Ils favorisent la communication entre les cellules cérébrales et améliorent la mémoire.

□ MÉMOIRE

□ FONCTION COGNITIVE

## -COMMENT LE CONSOMMER –

Le saumon se décline de mille façons pour que chacun y trouve son compte : cru, fumé ou cuit, tout est possible à condition de le choisir de bonne qualité et sauvage de préférence.





# E CURCUMA

## - BÉNÉFICES DU CURCUMA SUR LE CERVEAU -

Le curcuma, une épice utilisée dans la cuisine indienne, contient un composé appelé **curcumine**, qui a des propriétés **anti-inflammatoires** et **antioxydantes** particulièrement bénéfiques pour le cerveau.

□ PROTECTION CONTRE LE VIEILLISSEMENT DU CERVEAU

□ FONCTION COGNITIVE

## -COMMENT LE CONSOMMER –

Le curcuma dont la saveur nous fait directement voyager en Orient est d'habitude utilisé pour ajouter sa saveur inimitable à des préparations cuisinées. Il est également possible de le consommer sous forme de boisson chaude, avec de l'eau chaude, du miel et du gingembre par exemple, une manière d'en profiter pleinement.





# 3 BROCOLIS

## - BÉNÉFICES DES BROCOLIS SUR LE CERVEAU -

Les brocolis, au même titre que tous les légumes crucifères, comme par exemple le chou-fleur ou les choux de Bruxelles, sont riches en **composés phytochimiques** qui protègent le cerveau contre les dommages. Ils contiennent également des **vitamines K** et **B9 (folates)**, qui jouent un rôle crucial dans le bon fonctionnement de la mémoire et des fonctions cognitives.

□ PROTECTION DU CERVEAU

□ FONCTION COGNITIVE

□ MÉMOIRE

## -COMMENT LES CONSOMMER -

Plus connu dans sa version cuite, sachez que le brocoli - comme le chou-fleur- peut également se déguster cru, en salade. Il suffit de l'émincer finement et d'ajouter par exemple quelques amandes grillées et un assaisonnement à base d'huile d'olive et de citron. Un régal, aussi original que sain !

# LE CACAO

## - BÉNÉFICES DU CACAO SUR LE CERVEAU -

Le cacao, que l'on retrouve en particulier dans le chocolat noir, ayant une teneur en cacao élevée, est riche en **magnésium**, et en **flavonoïdes**, qui améliorent la fonction cognitive en augmentant le flux sanguin vers le cerveau.

- FONCTION COGNITIVE

- MÉMOIRE

- RÉDUCTION DU STRESS

## -COMMENT LE CONSOMMER –

Quelle bonne nouvelle que le chocolat soit un allié de notre santé cérébrale ! Quelques idées de dégustation : toujours en 70% de cacao minimum, un carré nature avec un café en guise de dessert, ou fondu avec quelques fruits pour un snack gourmand et sain, ou encore en préparation type mousse au chocolat... Cela dit, il est important de le consommer avec modération en raison de sa teneur en calories et de veiller à la quantité de sucre qui l'accompagne trop souvent... On note également que plus le chocolat est riche en cacao, meilleur il est pour notre santé.

# POUR CONCLURE

En conclusion, une alimentation équilibrée qui inclut ces 10 aliments stimule notre cerveau et à améliorer notre fonction cognitive.

Comme vous l'aurez compris, l'alimentation joue un rôle essentiel dans la bonne santé cérébrale, mais beaucoup d'autres facteurs rentrent également en compte.

N'oubliez pas, par exemple, de maintenir un mode de vie sain en **faisant de l'exercice** régulièrement, en **dormant suffisamment** et en **réduisant le stress** pour optimiser encore les bienfaits de ces aliments sur votre santé cérébrale.

