

Mémoire et nutrition ou Comment avoir un cerveau au top ?



Conférence animée par :

Christine Stièvenard-Ginger
Éducatrice de santé /Nutrithérapeute
06 83 19 79 31
www.alimentationsantefamille.fr

Le cerveau



- 2% seulement du poids total du corps
- Siège de nos émotions, de nos réflexions, notre identité..... etc.
- Notre cerveau est le quartier général du système nerveux.
- Il reçoit toutes les informations sensorielles
- Il contrôle les mouvements
- Chaque région cérébrale a une fonction particulière.

Fonctionnement du cerveau



- 100 milliards de cellules nerveuses appelées neurones
- Informations transportées par des décharges électriques
- C'est ce flux électrique qui transporte les messages et qui détermine le processus de pensée
- Chaque neurone possède de longs filaments qui permettent les échanges d'informations



Comment fonctionne la mémoire ?

- Pour bien mémoriser , 3 étapes sont indispensables :
 - L'encodage
 - Le stockage de l'information
 - La restitution



L'encodage



- Comme une imprimante ou une photo
- De **l'attention** pour pouvoir **fixer** l'information
- 2 neurotransmetteurs sont nécessaires :
 - **Dopamine** pour l'attention//nutrition
 - **Noradrénaline** pour la fixation//nutrition



Le stockage de l'information

- Du rangement, comme un tiroir dans le cerveau
- Pour ranger efficacement, le cerveau a besoin
D'ACETYLCHOLINE//nutrition



La restitution

- Pour aller chercher le souvenir, l'information dans le cerveau, le sortir du tiroir de rangement, le cerveau a besoin de **DOPAMINE**//nutrition



Les ennemis de la mémoire



- Surmenage et stress
- Fatigue
- Certains médicaments
- Surpoids
- Pollution
- Métaux lourds
- Perturbateurs endocriniens
- Carences nutritionnelles



Les ennemis de la mémoire

Alimentation délétère

- Les mauvais gras

- Les fritures
- Les gras trans
- La charcuterie
- Beurre cuit.....
-



- Trop de sucre(s)

- friandises
- Pain de mie
- Céréales raffinées
- Alcool....

- Les aliments de mauvaises qualité :

- Raffinés et ultra raffinés
- Additifs, pesticides



Hygiène de vie et hygiène alimentaire indispensables !

- Pour maintenir et améliorer les fonctions cognitives
- Pour rendre plus performante la mémoire et la concentration tout au long de la journée
- Pour atténuer les troubles de la mémoire et de la concentration

Parce que la perte de mémoire n'est pas une fatalité !



Quel régime adopter ?

- **Tout d'abord, en avoir envie !**
- Et être motivé(e)
- Pour se donner les moyens d'y arriver !



- En s'informant
- En en parlant
- En se faisant aider
- En allant à des conférences



En détails

- Des protéines animales ET végétales// neurotransmetteurs

- Des oméga3



- Des polyphénols



- Plus végétarien que carnivore



- Du frais , de saison et varié



- Des antioxydants



Ce qu'il est conseillé d' éviter

- Trop manger
- Excès de glucides
- Mauvaises graisses
- Alimentation trop acidifiante
- Aliments ultra transformés
- **Toxiques alimentaires:**
 - pesticides, additifs, nanoparticules, hormones, perturbateurs endocriniens, métaux lourds, OGM, antibiotiques...



Ce qu'il est conseillé de privilégier

Des aliments de qualité



Cette fabuleuse machine qu'est **notre corps a besoin d'une "essence haut de gamme" pour fonctionner**, alors ne l'alimentons pas avec un "mauvais diesel"

=> alimentation "authentique", produits frais, de saison, non "trafiqués"



Des protéines pour la synthèse des neurotransmetteurs

- **Protéines animales conseillées**

- Viandes blanches
- Jambon blanc
- Œuf
- Petits poissons gras
- Fromages à pâtes dures
- Fromage blanc

- **Protéines végétales conseillées**

- 2/3 de riz+1/3 de lentilles
- Semoule + pois chiche
- Oléagineux et graines
- Soja*
-

- Et de la vitamine B5



Les protéines d'origine animale



100 g de poitrine de poulet rôtie = 31 g



100 g de bœuf cuit = 30 g



100 g de porc cuit = 29 g



100 g de gibier cuit = 28 g



100 g de thon en conserve = 23 g



1 cuisse de poulet = 23 g



100 g poisson à chair blanche = 17 à 26 g



100 g poisson gras = 23 à 25 g



100 g de moules = 24 g



100 g de crevettes = 23 g



100 g de jambon = 18 g



100 g de fruits de mer = 15 à 23 g



50 g fromage à pâte dure = 12 à 15 g



50 g fromage à pâte molle = 11 g



250 ml lait = 9 g



100 g de yaourt grec = 8 à 10 g



1 gros œuf = 7 g



100 g de yaourt = 5 g

Protéines végétales

« complètes »

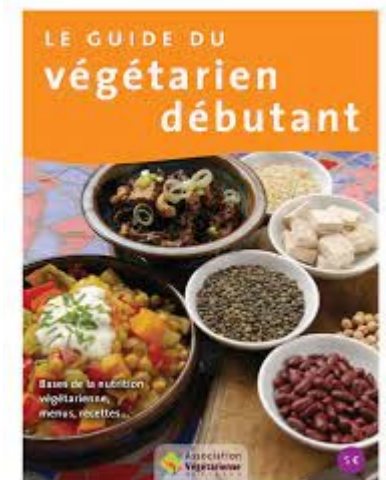
- Sarrasin
- Quinoa
- Avoine
- Chanvre

1/3 légumineuses et 2/3
céréales//glucides+ !

Dhal de lentilles au riz (Inde)

Chili végétarien (Mexique)

Haricots rouge et riz (créole)



Les oméga 3

des milliards de neurones constitués de 2/3 d'acides gras !

- Sardines
- Maquereaux
- Hareng
- Crevettes
- Saumon*
- Huile de noix et noix
- Huile de colza
- Mâche
- Graines de lin et de chia
- Jeunes pousses d'épinards
- Algues



- Les effets antidépresseurs des oméga-3
- Les effets cardiovasculaires positifs, soutenant l'irrigation cérébrale
- Des effets anti-inflammatoires
- L'augmentation de l'énergétique neuronale//acétylcholine
- La dynamisation de la neurotransmission, etc...
- Effets positifs sur le vieillissement cérébral, le maintien du nombre de neurones et les performances cognitives

Les polyphénols pour rafraîchir la mémoire

- Fruits et légumes en général
 - Baies et fruits rouges ++
++
 - Raisin*
 - Peau des pommes*
 - Brocoli
 - Céleri
 - Thym
 - Oignons
- amélioration de la neurotransmission, du métabolisme énergétique des neurones et sur les capacités de mémoire
 - Un effet antidépresseur
 - Une baisse de la glycémie
 - activations supérieures des régions cérébrales concernées par la mémorisation



Thé , chocolat et propolis

- Anti stress
- Anti inflammatoires
- Protectors des fonctions cognitives
- La neuroprotection et l'amélioration de l'énergétique neuronale (effet « neurotrophique »)
- Le ralentissement des déclinis cognitifs.



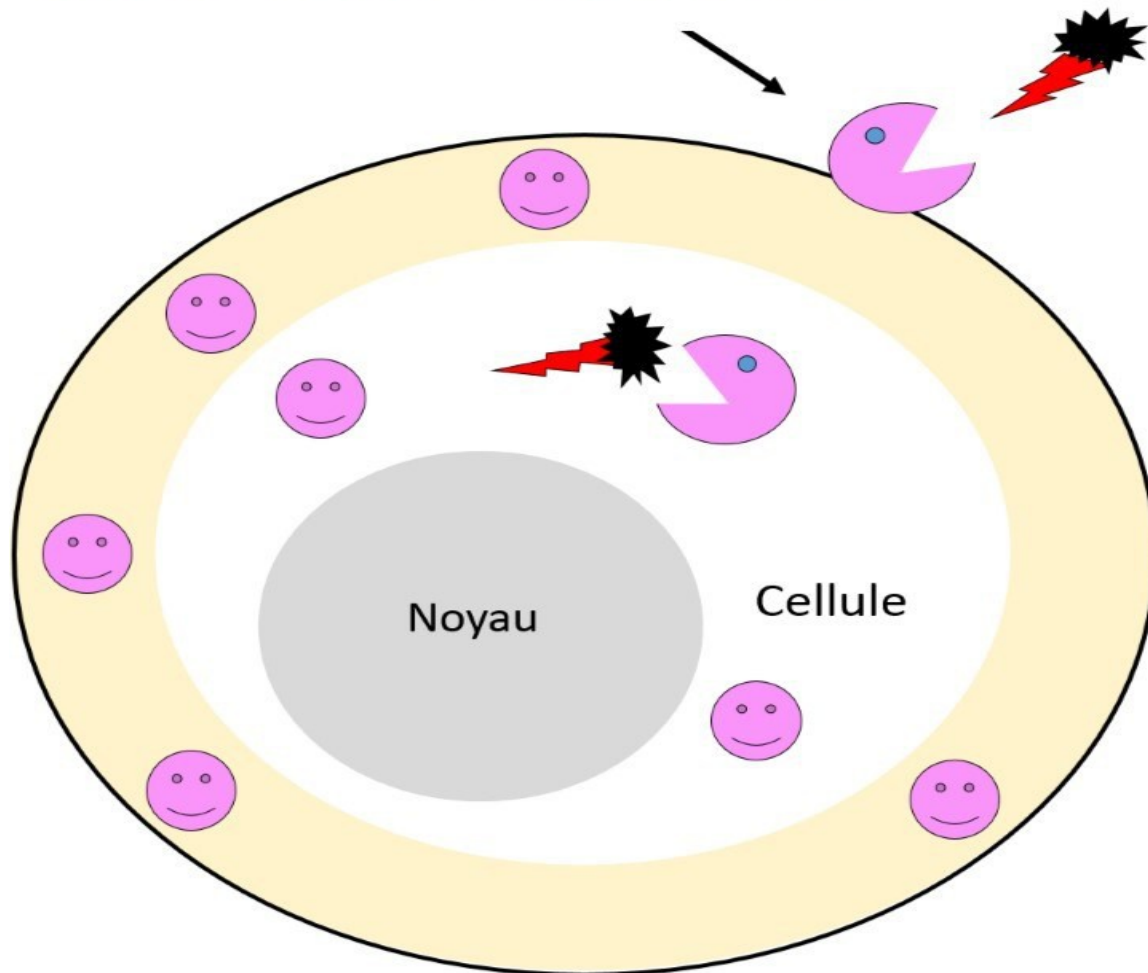
Des antioxydants








- Vitamines
- Minéraux
- enzymes
- Protectors des fonctions mémorielles
- Neuroprotecteurs
- Augmentation mémoire visuelle
- Réduction atrophie cérébrale



Rôle des ANTIOXYDANTS

ANTIOXYDANTS



-  Produits chimiques
- Pesticides, nettoyeurs, etc.
-  Alimentation
- Aliments industrialisés
- Agents de conservation, etc.
-  Rayons UV
-  Tabac - Alcool
-  Radiation
-  Déficit immunitaire
-  Pollution. etc.

Des **RADICAUX LIBRES**
qui causent des dommages aux cellules
STRESS OXYDATIF
(vieillesse cellulaire)

L'hydratation

- De l'eau

- Mont Roucoux
- Montcalm
- Rosée de la reine



- Thé vert et tisanes

- *Pour une meilleure concentration et éviter les pertes de mémoire*



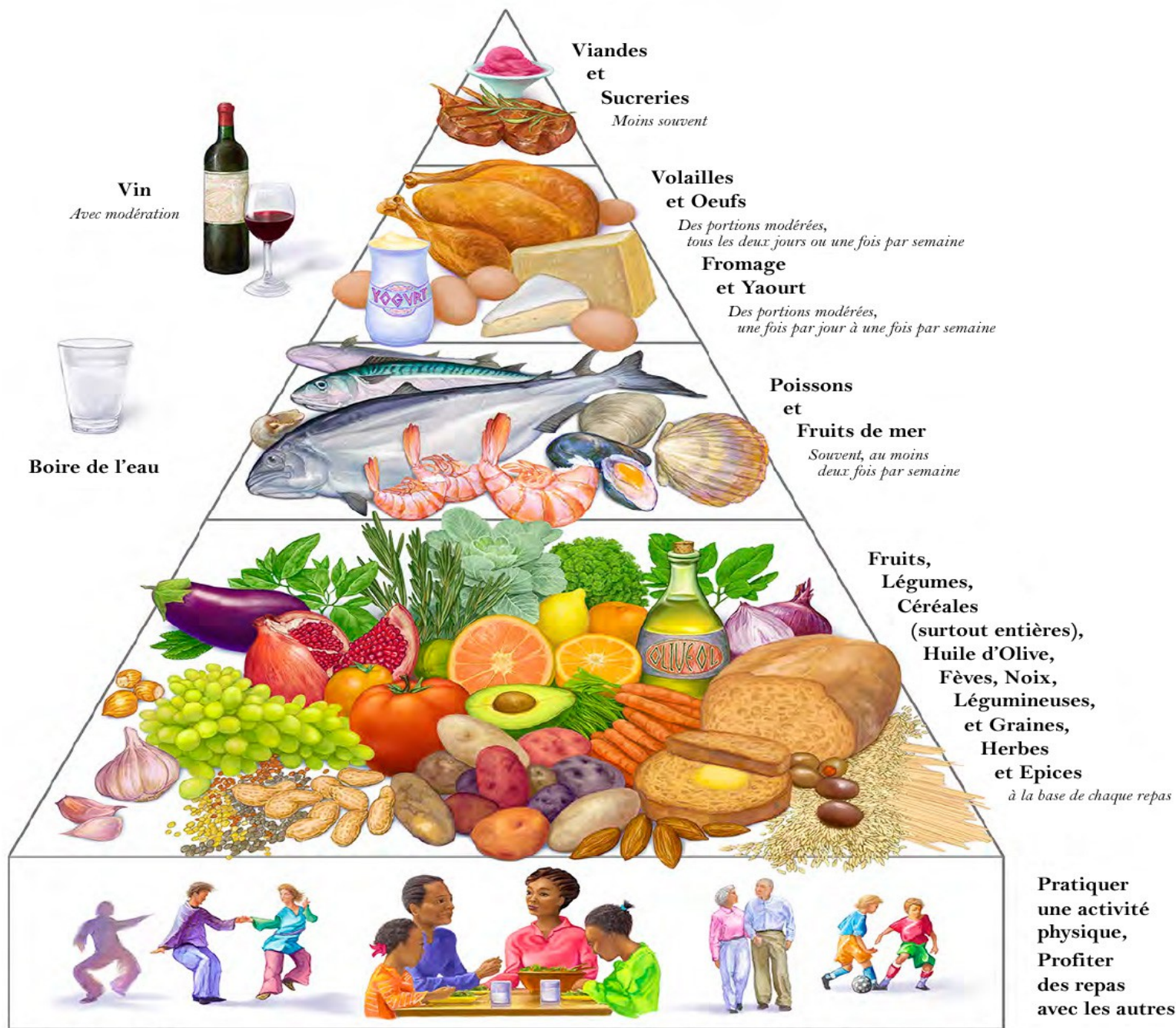
- 1 verre de vin rouge maximum par jour (bio de préférence)



- *Puissant anti oxydant*
- Des jus de légumes lacto fermentés
 - *Riches en vitamines, enzymes et minéraux*

La Pyramide du Régime Méditerranéen

Une approche contemporaine d'une alimentation savoureuse et saine



Un exemple de « menu mémoire »

Au petit déjeuner :

- Thé, café ou tisane
- 2 à 3 tranches de pain 1/2 complet
- +10gr de beurre
- + 2 fines tranches de jambon ou un œuf ou un morceau de fromage (chèvre ou brebis) + 1 fruit ou une compote maison.

Au goûter :

- quelques abricots secs avec des noisettes et des amandes.
- Un thé ou une tisane



Au déjeuner :

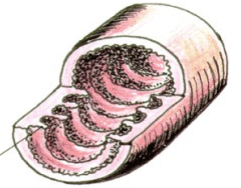
- 1 salade d'endives avec noix et pommes
- des aiguillettes de poulet avec riz basmati et ratatouille
- une salade de fruits

Au dîner :

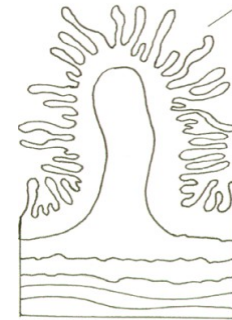
- Potage maison avec tapioca ou lentilles corail
- 1 pomme au four parsemée d'éclats de noisettes

Prendre aussi soin de ses intestins

Détail intestin grêle



Coupe de l'intestin grêle avec ses nombreux replis facilitant l'absorption des aliments



Détails : les vilosités de l'intestin grêle

C'est notre 2ème cerveau, les neurones intestinaux communiquent avec les neurones cérébraux.

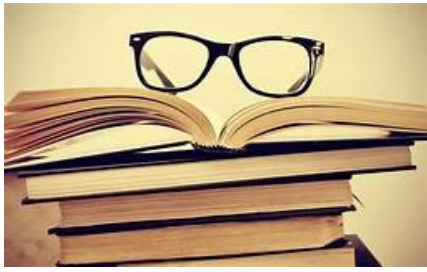
Grande perturbatrice de la flore intestinale, l'alimentation agit ainsi sur tout le tube digestif et par conséquent sur le système immunitaire et nerveux !



Ce qu'il est aussi conseillé de faire

- Optimiser le sommeil
- Avoir une activité sportive
- S'investir dans des associations, des clubs
- Chasser le stress
 - Méditation, yoga, cohérence cardiaque....
- Rester curieux, continuer à apprendre
- Faire de nouvelles expériences, voyager...






Et encore



- goûter de nouveaux aliments
- aller voir des expositions lire, entreprendre de nouvelles activités, créer
- Évoquer ses souvenirs et ses connaissances, les transmettre, que ce soit oralement ou par écrit
- Se divertir par des jeux qui mobilisent la tête
- Utiliser les outils mnémotechniques pour retenir tout ce que l'on peut : ses codes, son agenda, des itinéraires, n'importe quelle connaissance...





Se faire plaisir
chaque jour est
essentiel pour
avancer avec
passion

Merci de votre attention



*Maintenant à vous de
jouer !!!!*

