

PODCAST 197

Date d'envoi : mardi 40 à 5 :00

Titre : 5 aliments bons pour ton cerveau

Pour écouter

LE PODCAST

« 5 aliments bons pour ton cerveau »

C'est ici

Ce n'est pas parce qu'on est heureux que l'on chante, mais parce que l'on chante qu'on est heureux.

Docteur chante, et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent quatre-vingts dix septième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : être heureux tout simplement

Je voudrais te parler aujourd'hui de 5 aliments bons pour ton cerveau.

Le cerveau est un organe qui a besoin d'énergie, il utilise environ 20 % des calories de notre corps. Pour maintenir sa concentration, il a besoin de bons carburants.

Le premier de ces aliments se trouvent dans les **poissons gras**. Ce sont les omégas 3 qui entrent dans la constitution de la membrane cellulaire. Les omégas 3 font du bien à nos neurones parce qu'ils sont riches en DHA. Ils améliorent la fonction cérébro-vasculaire et le couplage neuro-vasculaire. Le flux sanguin au niveau du cerveau est également amélioré. Les poissons les plus riches sont le saumon, le maquereau, le thon, le hareng et la sardine, mais sachant que le thon est plein de mercure, que le saumon est souvent traité avec des pesticides, il ne nous reste plus beaucoup de choix. On peut aussi trouver des omégas 3 dans le soja, les noix et les graines de lin.

Le deuxième aliment bon pour notre cerveau est le **chocolat** qui contient des flavonoïdes qui est un type d'anti-oxydant. Les anti-oxydants sont importants pour le cerveau qui est très sensible au stress oxydatif, ce qui contribue au déclin cognitif lié à l'âge et aux maladies cérébrales. Le chocolat induit également des effets positifs sur l'humeur et il aurait également des actions sur l'apprentissage et la mémoire. En augmentant les capacités cognitives, il réduirait les risques de la maladie d'Alzheimer

ainsi que les risques d'accident vasculaires cérébraux. Des études ont même prouvé, qu'un chocolat à base de 70 % de cacao issus de fève de cacao biologique de Tanzanie avait amélioré la neuro plasticité cérébrale, ce qui est crucial pour l'apprentissage. 2 ou 3 carrés par jour suffirait pour profiter de ses vertus.

Les anti-oxydants flavonoïdes sont également présents dans de nombreuses **baies** qui réduisent l'inflammation et le stress oxydatifs. Des études ont montré qu'elles pouvaient prévenir les maladies neuro dégénératives liées à l'âge et améliorer les fonctions motrices et cognitives. On a associé la consommation de baies à un ralentissement de l'évolution de la maladie de Parkinson, de la maladie d'Alzheimer, des maladies ischémiques et des effets du vieillissement. La consommation régulière de baies, fraises, myrtilles, cassis et mures réduit l'inflammation dans tout le corps, diminue le stress oxydatif, améliore la survit des cellules et la communication entre les cellules cérébrales. Les baies augmentent la neuro plasticité.

Quant aux **graines** et au **noix**, elles ne sont pas en reste, ce sont des aliments aussi très riche en oméga 3 et en anti-oxydants. Des études ont prouvé leur action dans une meilleure fonction cérébrale chez les personnes âgées. Elles sont également une riche source en vitamine E antioxydante, qui protège les cellules du stress oxydatif causé par les radicaux libres. Les graines réduisent le cholestérol et les risques de maladie cardio vasculaire ainsi que le diabète de type 2. Des études ont également révélé que la vitamine E peut améliorer la cognition et réduire le risque de la maladie d'Alzheimer.

Et enfin certains vont être content, le **café** est connu pour booster la concentration, mais aussi, il est une source d'antioxydants qui peuvent favoriser la santé du cerveau à mesure que la personne vieillie. Une étude a permis de révéler que la consommation de café à vie évitait de déclin cognitif, les accidents vasculaires cérébraux, la maladie de Parkinson et la maladie d'Alzheimer. Le café permet aussi d'augmenter la vigilance et le bien-être, de favoriser la concentration, d'améliorer l'humeur et de limiter la dépression. La caféine peut cependant affecter le sommeil mais cet effet est très différent d'une personne à l'autre. Il est conseillé de ne pas boire plus de 3 tasses par jour et même de ne pas en boire tous les jours afin d'éviter l'effet d'accoutumance.

Te voilà paré pour devenir un ou une centenaire en super forme.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !