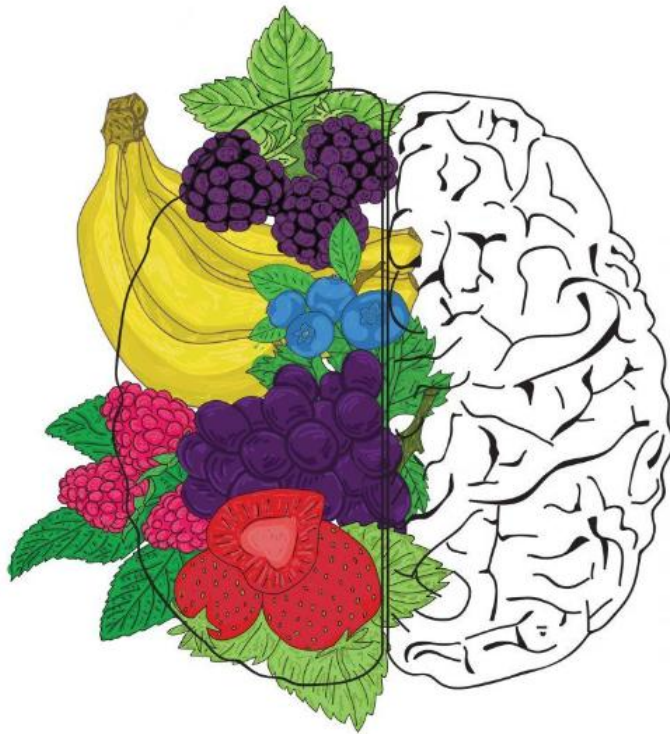


Matière à réflexion – Nutriment pour un cerveau en santé

Le cerveau est puissant. On peut même s'en servir pour comprendre son propre mode de fonctionnement. Matière à réflexion, n'est-ce pas? Il ne faut pas croire pour autant que ce pouvoir le met à l'abri de ce qui affecte le reste du corps. En effet, le style de vie et l'environnement ont un impact sur la santé du cerveau. Heureusement, il existe des nutriments bénéfiques pour le cerveau dont l'efficacité à soutenir la fonction cognitive a été démontrée.



Lipides

Le lien entre les gras alimentaires (lipides) et un cerveau en santé est établi depuis longtemps. Si à l'origine, on croyait que ce lien était assuré par l'action des lipides sur le système cardiovasculaire, des recherches récentes montrent que les gras alimentaires agissent plus directement sur le cerveau. Les acides gras polyinsaturés oméga-3 (comme le DHA que l'on retrouve dans l'huile de poisson) entrent dans la composition normale de la membrane des cellules de l'organisme. De plus, tout comme d'autres gras insaturés, ils sont des composants essentiels des cellules du cerveau. Voilà pourquoi on entend souvent dire que le poisson nourrit le cerveau.

Flavonoïdes

L'effet antioxydant des flavonoïdes a été bien établi dans une éprouvette en laboratoire, mais les composés végétaux comme le cacao, le ginkgo et l'extrait de pépins de raisins ont sur l'organisme des effets plus complexes qui font toujours l'objet de recherches. Des études portant sur certains flavonoïdes présentent des résultats prometteurs pour la santé cérébrale. Par exemple, la quercétine

qui est une composante majeure de l'extrait de ginkgo biloba aiderait à préserver la mémoire et la capacité d'apprentissage, mais de plus amples recherches sur le sujet sont nécessaires.

Le complexe de vitamines B

Il est essentiel d'avoir un bon taux de vitamine B9 (folate) dans l'organisme pour assurer un bon fonctionnement cognitif. La preuve? Une carence en folate peut occasionner des troubles neurologiques tels que la dépression ou des troubles cognitifs. Les résultats d'études cliniques ont poussé plus loin la compréhension du rôle du folate dans la fonction cognitive. Ces études ont montré que la prise d'un supplément de folate, seul ou combiné à d'autres vitamines B (B6 et B12), contribue au maintien d'une fonction cérébrale saine au cours du vieillissement.

D'autres nutriments

Il existe d'autres nutriments dont la contribution positive à la santé cérébrale a été étudiée. En voici une liste non exhaustive :

- Il a été montré que l'acide alpha-lipoïque aide au maintien de la mémoire et de la fonction cognitive.
- La vitamine E ou alpha-tocophérol a également été associée au rendement cognitif. En effet, on a observé un rapport entre une diminution du taux sérique de vitamine E et une mémoire peu performante chez des personnes âgées.
- La curcumine est un antioxydant puissant qui semble protéger le cerveau contre la peroxydation des lipides et des radicaux à base de monoxyde d'azote.
- Plusieurs hormones intestinales ou peptides, comme la leptine, la ghréline, le peptide 1 de type glucagon (GLP-1) et l'insuline, favorisent une saine réponse émotionnelle ainsi que le bon fonctionnement des processus cognitifs.

La production d'énergie

Le cerveau gère le fonctionnement de l'organisme. Il dirige littéralement les opérations, ce qui demande beaucoup d'énergie. De bons macronutriments sont nécessaires pour le nourrir et lui procurer l'énergie dont il a besoin. Les mécanismes biologiques qui permettent le transfert d'énergie de la nourriture vers les neurones sont susceptibles de jouer un rôle essentiel dans la régulation de la fonction cognitive. Les processus de gestion d'énergie des neurones peuvent influencer sur la plasticité cérébrale.

Des répercussions profondes

Le mode de vie et l'alimentation ont des effets à long terme sur la santé. C'est dire que leur importance en matière de santé publique est probablement sous-estimée, tout particulièrement en ce qui concerne le vieillissement en santé. De plus, ils jouent un rôle de premier plan dans la santé du cerveau. Les nutriments qui nourrissent le cerveau grâce à une alimentation saine peuvent avoir une influence sur le déclin cognitif normal et graduel qui caractérise le vieillissement. De nouvelles études montrent que les effets de la nutrition sur le cerveau se font même sentir au-delà de la vie d'une personne. En effet, certains traits sont passés d'une génération à l'autre par l'épigénétique.