Huiler son cerveau

Tel qu’une machine bien huile, le cerveau a besoin d’huiles et gras pour bien fonctionner. Mais plus spécifiquement d’oméga-3. En effet, diverses études montrent les effets bénéfiques des ce lipide en particulier pour le cerveau.

La consommation des acides gras omega-3 peut aider à diminuer l’anxiété et l’inflammation, [[1](#_ENREF_1)]. Également, les effets des oméga-3 contre la dépression ont été fortement démontrés. Des études basées sur la consommation de saumon et autres poissons gras (sources des oméga-3), montrent ont un taux de dépression plus faible dans les populations qui mangent plus des oméga-3 par rapport à celles avec une diète plus faible de ce type de lipides [[2](#_ENREF_2)]. De plus, il y a des études qui pointent l’omega-3 comme un facteur capable de diminuer le risque d’acquérir Alzheimer [[1](#_ENREF_1), [3](#_ENREF_3)].

Mais combien il faut consommer ? Entre 250 et 500 mg pour une personne en santé et jusqu’à 1000 mg d’oméga-3 afin d’avoir un effet antidépressif [[4](#_ENREF_4)]. Selon Santé Canada, il est recommandé de manger 150 grammes (5 onces) de poisson cuit chaque semaine afin de pouvoir combler les besoins des acides gras oméga-3 et autres nutriments (<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/nutrition/omega3-fra.php#share>).

1. Horstman, J., *The Scientific American healthy aging brain : the neuroscience of making the most of your mature mind*2012, San Francisco: Jossey-Bass.

2. Stoll, A.L., *The omega-3 connection : the groundbreaking omega-3 antidepression diet and brain program*2001, New York: Simon & Schuster.

3. Simopoulos, A.P., *Omega-6, omega-3 essential fatty acid ratio : the scientific evidence : 37 tables*2003, Basel: Karger.

4. Charles, D. *Les oméga-3, c’est bon pour quoi?* 2013 2012-09-21]; Available from: <http://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/omega-3/les-omega-3-cest-bon-pourquoi.html>.