Huiler son cerveau

De la même façon qu’une machine a besoin d’huile pour fonctionner correctement, le cerveau demande des huiles et des gras pour remplir toutes les fonctions qui lui incombent. Plus spécifiquement de lipides de type oméga-3. En effet, diverses études montrent les effets bénéfiques de ce lipide sur le cerveau en particulier.

Il a été démontré que la consommation des acides gras omega-3 peut aider à diminuer l’anxiété et l’inflammation des tissus, cérébraux ainsi que les autres tissus du corps humain [[1](#_ENREF_1)]. D’autres études basées sur la consommation de saumon et autres poissons gras (sources des oméga-3), montrent un taux de dépression plus faible chez les populations qui mangent plus d’oméga-3 que chez celles qui ont une diète plus faible en lipides de type oméga-3 [[2](#_ENREF_2)].

De plus, des études sont en cours, qui pointent l’omega-3 comme un facteur capable de diminuer le risque de développer la maladie d’Alzheimer [[1](#_ENREF_1), [3](#_ENREF_3)] ou comme traitement pour le déficit d’attention chez les enfants [[4](#_ENREF_4), [5](#_ENREF_5)]. Ces deux dernières études ne sont pas concluantes au moment de la rédaction de ce blog, mais il est de plus en plus clair qu’il faut garder en tête les oméga-3 (!).

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. Webb, G.P., *Dietary supplements and functional foods*2011, Chichester, West Sussex; Ames, Iowa: Wiley-Blackwell.

5. Kapalka, G.M., *Counseling boys and men with ADHD*2010, New York: Brunner-Routledge.