

Les aliments qui rendent intelligent



TENDANCE. Oui, avec ce titre, je vois déjà les internautes bondir¹ sur leur clavier : « *N'importe quoi ! Si ça existait, ça se saurait !* ». Vous avez raison mais dans cet article, je vous propose de découvrir les aliments enrichis en vitamines et sels minéraux qui permettent une meilleure concentration, une meilleure mémoire, une meilleure forme... bref de quoi être d'attaque² pour la rentrée avec une tête bien remplie et oxygénée !

À la veille des examens, les étudiants savent à quel point leur alimentation peut les aider à être



d'attaque le jour J. A l'approche de la rentrée, faisons comme eux ! Petit récapitulatif des aliments à mettre dans son assiette pour booster³ les « petites cellules grises ». Pour cela, il faut chouchouter nos neurotransmetteurs, des composés chimiques libérés par les neurones.

Une bonne mémoire. La mémoire est un muscle qu'il faut exercer. Pour favoriser cette capacité à mémoriser et à apprendre, il faut stimuler l'acétylcholine en mangeant des œufs, du chou-fleur, du foie. L'effet bénéfique du phosphore sur la mémoire n'a pas été scientifiquement prouvé mais au cas où, on fonce sur le poisson blanc, les fromages, le chocolat et les fruits oléagineux (noix, amandes, pistaches...)

Un bon sommeil et de la concentration. La noradrénaline participe activement à la qualité de votre sommeil et à votre attention. C'est également une bonne barrière contre le stress. Et pour bien dorloter⁴ ce neurotransmetteur, privilégiez la viande rouge, la volaille, du poisson et du beurre.



Des fonctions intellectuelles intactes. Une carence en oméga 3 influe sur les fonctions intellectuelles. Pour équilibrer cet apport en oméga 3, on déguste du poisson gras (saumon, sardine...) et on assaisonne les salades avec de l'huile de colza ou de noix.

¹ S'élancer rapidement quelque part, s'y précipiter

² Être en forme, en bonne condition.

³ Familier: Stimuler, développer, renforcer.

⁴ Entourer quelqu'un de soins attentifs, délicats ; cajoler

Pour un cerveau bien alimenté. Notre cerveau se nourrit de sucre mais attention, on ne lui donne pas que des bonbons et autres sucreries. Pour éviter l'effet yo-yo (les hyper et hypo glycémies), on mange des sucres complexes ou à faible indice glycémique comme les légumes secs (pois chiches, lentilles...) et des céréales, du pain et du riz et des pâtes mais cuits al dente. Ces deux derniers trop cuits perdent tous leurs bienfaits.

Pour une humeur joyeuse. Si on n'a pas le moral, il est bien difficile d'assimiler une tonne de cours ou être positivement actif dans une réunion de travail. Afin de booster notre capital « bonne humeur », on choisit des aliments riches en tryptophane, un acide aminé qui augmente la production de sérotonine (une substance qui agit sur notre joie de vivre). On achète donc des haricots, des lentilles, des fèves, des pois chiches... La vitamine B6 agit également sur la fabrication de sérotonine et pour cela, rien de tel que la banane. Le chocolat, riche en magnésium, est également recommandé (mais choisissez un chocolat à forte teneur en cacao).



Pour des cellules grises toujours jeunes. Pour une cure de jouvence de votre cerveau, pensez aux fraises et aux baies (airelles, myrtilles, groseilles, mûres, framboises...). Leur pouvoir antioxydant participe à l'oxygénation du cerveau et à sa protection contre les radicaux libres. Autre arme anti-âge : la vitamine E. Pour ça, on se rue sur les avocats⁵.

Des anti-coups de pompe. Les fruits de mer sont riches en oligo-éléments tels que le manganèse, le zinc, l'iode et le cuivre qui luttent contre l'anxiété et la fatigue intellectuelle. On retrouve ces oligo-éléments également dans les algues et le pain complet.

Avec tout ceci, vous devriez passer une année professionnelle (ou scolaire) au top !

Répondez :

1. Quel est le but de la publication ?
2. Qu'est-ce qu'il faut faire pour être en forme à la rentrée ?
3. Les œufs, le chou-fleur, le foie contribuent à la bonne mémoire Pourquoi ?
4. Qu'est-ce qu'il faut manger pour avoir un bon sommeil et de la concentration ?
5. Quelle est l'importance de déguster du poisson gras et de l'huile de noix ?
6. Dites ce qu'il faut faire pour avoir un cerveau bien alimenté et de la bonne humeur.
7. Pourquoi consommer des fraises et des baies ?
8. Quels sont les aliments qui luttent contre la fatigue ?

⁵ Un fruit riche en acides gras essentiels et en vitamine E.

L'avocat, riche en lipides, apporte très majoritairement des acides gras insaturés bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire.