

Bien manger pour bien penser

Mangez de tout, mangez gras, sucré, ne vous interdisez rien (ou presque) : votre matière grise l'exige pour se porter au mieux. Pour " Le Monde 2 ", le chercheur Jean-Marie Bourre, auteur de La Nouvelle Diététique du cerveau [Odile Jacob, 2006], fait le lien entre nourriture et intellect. Et rappelle enfin que manger doit rester un plaisir, pas une lutte sans merci contre les calories.

Quelles liaisons établir entre l'alimentation et les fonctions cérébrales? La mauvaise nourriture, la sous-alimentation peuvent-elles entraîner des malformations, ou une mise à mal de son fonctionnement ?

Le cerveau représente à lui seul 2 % du poids du corps, mais il consomme 20 % de l'oxygène respiré et 20 % de l'énergie alimentaire consommée. Soit dix fois plus que nos autres organes. Le cerveau, à titre de comparaison, consomme presque autant d'énergie - les deux tiers - que notre cœur, un muscle très puissant qui débite 8600 litres de sang par jour. L'oxygène consommé à tout moment par le cerveau humain est équivalent à celui produit par un chêne, grâce à ses 100 000 feuilles.

En plus du fer et des viandes, quels autres aliments et nutriments apparaissent indispensables au bon fonctionnement du cerveau ?

Il faut parler de la vitamine B12. Elle participe à l'équilibre du sang, elle entre directement dans la fabrication des agents de communication du cerveau, les fameux " neuromédiateurs ". Elle aide au mordant de l'intelligence, au dynamisme du cerveau. Une carence en vitamine B12, qui survient parfois chez les enfants des végétariens, entraîne des pertes de mémoire, des sensations douloureuses aux extrémités, des refroidissements, des tremblements dans les jambes... Le système nerveux est touché. La fabrication de la vitamine B12 est tellement complexe que presque aucun animal, presque aucun végétal n'est capable de la produire, excepté quelques micro-organismes du tube digestif des animaux et de nombreuses algues. Le foie de veau et de tous les ruminants, de génisse, d'agneau, de volaille, est donc conseillé, ainsi que le camembert, aujourd'hui considéré comme un poison par les régimes. Sont encore recommandés les poissons gras et semi-gras comme le bar, le hareng, le saumon, mais aussi le homard et les huîtres. Autant de régals ! Quant aux algues, souvent vendues à part, en poudre, très cher, il faudrait en consommer des quantités très importantes pour en profiter.

S&S >> la-cuisine-collective

Par

Publié sur Cafeduweb - Archives le jeudi 12 octobre 2006

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/6785-bien-manger-pour-penser.html>