



Géorgie Ede MD **psychiatre à Harvard**

Diagnostic : Régime

Les dix meilleurs conseils pour un cerveau plus sain en 2018

Comment améliorer votre humeur, votre énergie et votre concentration sans médicaments

Comment ça se passe comme résolution ? Décidez d'améliorer votre humeur, votre concentration et votre énergie, de réduire vos niveaux d'hormones de stress , de rééquilibrer vos hormones et de réduire votre risque de démence et d'autres maladies chroniques, le tout dans un délai de six semaines. Tout ce que vous avez à faire est de vous engager à adopter un mode de vie sain pour le cerveau, en commençant par votre alimentation.

Qu'est-ce qu'une alimentation saine pour le cerveau ? Heureusement, c'est le même régime qui est sain pour le reste de votre corps. Avec tous les titres déroutants, contradictoires et en constante évolution sur les aliments qui sont bons ou mauvais pour nous, il est facile d'être frustré et même de renoncer à essayer de manger « sainement », parce que personne ne semble être d'accord sur ce qu'est une alimentation saine. La raison en est que la majorité des gros titres sur la nutrition sont basés sur des recherches mal conçues sur les rongeurs et sur des « études épidémiologiques », plutôt que sur des expériences alimentaires sur des humains. **Les « conclusions » des études épidémiologiques sont littéralement des suppositions basées sur des questionnaires alimentaires et sanitaires et des manipulations statistiques.** Ces suppositions sont souvent fortement influencées par les croyances et préférences alimentaires des scientifiques qui conçoivent les études. Lorsque ces suppositions sont ensuite testées dans des essais cliniques, plus de 80 pour cent se révèlent finalement fausses . C'est

pourquoi les gros titres sur la nutrition sont si déroutants. Un jour, les œufs sont mauvais pour la santé (épidémiologie), et le lendemain, ils vont bien (essais cliniques). Les informations que j'ai compilées dans cette simple liste sont 100 % exemptes d'épidémiologie. Au lieu de cela, les lignes directrices sont fondées sur les sciences de l'anthropologie, de la biochimie, de la botanique et de la physiologie humaine, ainsi que sur les essais cliniques sur l'homme. Toutes les expressions soulignées dans la liste sont des liens directs vers des références scientifiques ou des articles entièrement référencés contenant plus d'informations. *Il n'y a pas de super aliments ou de suppléments magiques dans cette approche entièrement naturelle et scientifique*, juste quelques règles simples de bon sens sur ce qu'il faut manger et, peut-être plus important encore, ce qu'il ne faut pas manger. Prêt? En avant !

10 conseils pour un cerveau plus sain

1. Mangez uniquement des aliments véritables, entiers et « pré agricoles ». Cela comprend les fruits de mer, la viande rouge, la volaille, les œufs, les légumes, les fruits et les noix. Je recommande d'éviter toutes les céréales (blé, maïs, riz, avoine, etc.) et les légumineuses (haricots, pois, lentilles, houmous, soja, etc.), car elles sont pauvres en nutriments et riches en antinutriments et en lectines qui posent un risque pour la santé humaine.

céréales, haricots, noix et graines

(<https://www.diagnosisdiet.com/full-article/grains-beans-nuts-seeds>)

[les-schizonantes.fr](https://www.les-schizonantes.fr)

2. Buvez de l'eau ou de l'eau/eau de Seltz non sucrée et naturellement aromatisée lorsque vous avez soif. Boire des boissons sucrées est dangereux, car cela vous met sur la voie rapide d'un métabolisme endommagé, puis vous y maintient. Il est tout aussi important d'éviter les jus de fruits, même les jus entièrement naturels sans sucre ajouté, car le corps ne peut pas faire la distinction entre les différentes formes de sucre liquide. Cliquez ici pour consulter un tableau de la teneur en sucre de diverses boissons, y compris les jus de fruits.

3. Évitez les glucides raffinés comme la peste. Les sucres et les amidons concentrés et transformés provoquent des pics anormalement élevés de taux de sucre dans le sang et d'insuline qui déstabilisent la chimie du cerveau et endommagent le métabolisme des cellules cérébrales. Les exemples incluent le sucre, la farine, les jus de fruits et les céréales transformées.

4. Évitez les huiles « végétales » (de graines) raffinées, comme l'huile de soja, de carthame et de maïs, et choisissez plutôt des graisses animales et de fruits naturelles et non transformées. Les huiles de graines produites industriellement ont tendance à être riches en acides gras oméga-6, qui favorisent l'inflammation et luttent contre les acides gras oméga-3 dont notre cerveau et notre système immunitaire ont besoin pour fonctionner correctement. *Des exemples de choix de matières grasses plus saines comprennent le saindoux, le schmaltz, le suif de bœuf, l'huile d'olive, l'huile d'avocat et l'huile de noix de coco.* (Voir « Refroidir naturellement l'inflammation cérébrale avec de la nourriture » pour un tableau de la teneur en oméga-6 de diverses graisses végétales et animales.) les-schizonaut.es.fr

5. Incluez régulièrement des protéines animales dans votre alimentation : fruits de mer, volaille, viande rouge, œufs, etc. Les protéines végétales sont non seulement plus difficiles à digérer et à absorber , mais les aliments dont elles proviennent sont riches en « anti-nutriments » qui privent le cerveau (et le corps) de minéraux clés et d'autres nutriments essentiels. Je me rends compte qu'il existe de nombreuses raisons de suivre un régime à base de plantes sans rapport avec la santé du cerveau, donc si vous choisissez de suivre un régime végétalien ou végétarien, apprenez tout ce que vous pouvez sur la supplémentation appropriée en nutriments clés, notamment les vitamines B, la vitamine K2, EPA, DHA, fer et zinc. (Voir " Le cerveau végétalien " pour plus d'informations.)

6. Minimisez l'alcool et soyez prudent avec la caféine, surtout si vous souffrez d'anxiété ou d'insomnie . (Pour en savoir plus, voir « Aliments et substances pouvant provoquer de l'anxiété et de l'insomnie ».)

7. Faites-vous dépister pour la résistance à l'insuline (alias "pré diabète"). La résistance à l'insuline a été identifiée comme l'une des principales causes de la plupart des cas de la maladie d'Alzheimer. Elle contribue également aux symptômes de la dépression, du trouble bipolaire et des troubles psychotiques. Si vous êtes résistant à l'insuline, prenez des mesures immédiates pour réduire votre taux d'insuline en suivant un régime alimentaire et en faisant de l'exercice. Bien qu'il existe de nombreuses façons d'y parvenir,

les régimes pauvres en glucides peuvent être des armes particulièrement efficaces contre la résistance à l'insuline et ont tendance à être plus faciles à suivre que les régimes pauvres en graisses ou en calories. En outre, le traitement de la résistance à l'insuline peut vous aider à maintenir un poids de forme et à réduire le risque de maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiaques et certaines formes de cancer. (Voir "Comment diagnostiquer, prévenir et traiter la résistance à l'insuline").

8. Faites-vous dépister pour une carence en fer. Le cerveau a besoin de fer pour la production de neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine et norépinéphrine), la production d'énergie cérébrale, le fonctionnement de l'hippocampe (mémoire) et la signalisation cellulaire. Si vous souffrez d'une carence en fer, augmentez votre consommation de viande rouge, d'abats et/ou de crustacés et diminuez votre consommation d'aliments végétaux qui interfèrent avec l'absorption du fer. Les phytates (présents dans les haricots, les noix, les graines et les céréales), les oxalates (présents dans les épinards, le cacao, les betteraves, les graines de sésame, la rhubarbe, la patate douce, la coriandre et les groseilles) et les tanins (présents dans les légumineuses, les noix, le cacao, le vin, le thé, les baies, les grenades et de nombreux autres fruits) réduisent tous l'accès du cerveau au fer. Les aliments d'origine végétale contiennent également une forme de fer plus difficile à utiliser par l'organisme humain. Des suppléments de fer peuvent être nécessaires dans certains cas, et peuvent être particulièrement importants pour les personnes qui choisissent un régime à base de plantes ou à forte teneur en plantes. les-schizonaut.es.fr

9. Faites-vous dépister pour une carence en vitamine B12. Sans cette vitamine essentielle, l'organisme ne peut pas synthétiser l'ADN, l'ARN, les globules rouges ou la myéline (substance qui enveloppe et isole les circuits du cerveau). Il n'est donc pas surprenant qu'une carence en B12 puisse être à l'origine d'une série de problèmes psychiatriques graves, notamment la dépression, la psychose, les troubles de la mémoire, la manie et les changements de comportement ou de personnalité. Assurez-vous que votre prestataire de soins de santé sait comment évaluer correctement votre statut en B12 ; la précision peut être améliorée en incluant des tests supplémentaires, peut-être surtout un taux d'acide méthylmalonique. Si vous souffrez d'une simple carence nutritionnelle en B12,

augmentez votre consommation de viande rouge, de crustacés et/ou d'abats. Des suppléments peuvent être nécessaires dans certains cas, et sont obligatoires pour ceux qui choisissent un régime à base de plantes.

10. Trouvez une forme d'exercice que vous aimez et intégrez-la à votre vie - presque tous les jours, si vous le pouvez, mais au moins trois fois par semaine. L'entraînement en force ou en résistance qui développe et tonifie les muscles semble être supérieur à l'exercice aérobique (marche, course) pour prévenir et gérer la résistance à l'insuline.

les-schizonaut.es.fr