

L'alimentation et la mémoire

Notre manière de nous alimenter joue un rôle déterminant dans le fonctionnement général de notre organisme.

Nos **performances cognitives**, dont la **mémoire**, sont intimement liées à ce que nous mangeons.

Savez-vous que notre cerveau utilise 20% de l'énergie alimentaire consommée ?

Mais de quels nutriments notre cerveau a besoin ?

Les glucides : c'est le principal **carburant** de nos muscles et de nos **cellules nerveuses** au cours de l'**effort physique et intellectuel**.

Où les trouver ?



Les **céréales**, les **légumes secs**, les **féculents**, le **pain** nous apportent des sucres complexes et donc de l'énergie dans la durée.

Pensons aussi aux **fruits** qui contiennent également des sucres simples, utilisables rapidement par notre organisme.

Les lipides : ils ont un rôle essentiel pour **entretenir nos cellules nerveuses**, et favoriser les **échanges d'information entre les cellules du cerveau**

Où les trouver ?



Parmi les acides gras qui composent les lipides, deux sont indispensables à notre organisme : les omega 3 et les omega 6. Nos habitudes alimentaires font que nous sommes souvent en déficit d'omega 3, alors que notre consommation d'omega 6 est excessive.

-**Les aliments riches en omega 3** : noix, noisettes, amandes, les poissons gras (sardine, maquereau, saumon...), huile de noix, de noisette, de lin, de colza, de soja

-**Les aliments riches en omega 6** : huile de tournesol, de maïs, de pépin de raisin, graine de tournesol, on les trouve aussi dans les œufs, le fromage, la viande et dans de nombreux produits transformés.

Les protéines : elles contribuent à la **construction** et à la **bonne connexion des neurones**.

Où les trouver ?



On distingue : - **les protéines animales** présentent essentiellement dans les viandes, les produits de la pêche, les œufs, mais aussi les fromages...

- **les protéines végétales** présentent dans les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots rouges...), dans les céréales complètes (riz, quinoa, sarrasin, épeautre...)

Nous avons tendance à ne pas consommer suffisamment de protéines végétales. Pensons à remplacer de temps en temps un plat de viande par un plat céréales/légumineuses.

Le fer : un oligo-élément essentiel, il est le principal constituant des globules rouges, il transporte l'oxygène dans le sang. **La mémoire ne peut s'exercer que sur un cerveau attentif, donc bien oxygéné.**

Où le trouver ?

-**Dans les aliments d'origine animale** : viandes rouge et blanche, boudin noir, abats. Il est bien assimilé par notre organisme.

-**Dans les aliments d'origine végétale** : lentilles, pois chiches, épinards, amandes, spiruline, tofu. Afin de favoriser l'assimilation, le fer d'origine végétale doit être associé à la vitamine C présente essentiellement dans les fruits et légumes consommés crus.

Les autres oligo-éléments : ils sont nécessaires pour éviter fatigue, stress et **trous de mémoire**.

Où les trouver ?

Iode : sel, coquillages, algues. **Magnésium** : amandes, noix, cacao, certaines eaux minérales

Cuivre : eau, abats, chocolat, légumes secs, noix. **Sélénium** : noix du Brésil, thon, hareng

Zinc : foies, graines de sésame, poulet, légumes secs. **Chrome** : foie, viandes, levure de bière, graines complètes, noix. **Manganèse** : quinoa, seigle, riz complet, soja, avocat, épinards, thé

Les vitamines C et E (anti oxydantes) :

-Vitamine C : elle participe à une **bonne neurotransmission**

-Vitamine E : associée au sélénium, elle protège contre le **vieillessement**, notamment **cérébral**

Où trouver la vitamine C ?

Dans les fruits tels que kiwis, oranges, mangues, ananas, cassis, fraises, litchis, goyaves
Dans les légumes verts consommés crus ou, cuits de préférence à la vapeur naturelle, tels que
poivrons rouges, choux, brocolis, épinards

Où trouver la vitamine E ?

Dans les **huiles végétales** : huile de germe de blé, de tournesol, de noisette, de noix, dans les
oléagineux : noix, amandes, noisettes, dans les **œufs**.

Les vitamines B1, B6, B9, B12 : Ce sont les alliées de notre mémoire, **elles améliorent les fonctions cognitives.**

Où les trouver ?

- Vitamine B1** : céréales complètes, légumes secs, oléagineux, viande de porc
- Vitamine B6** : poissons gras, abats, pommes de terre, légumes secs, graines de sésame et tournesol
- Vitamine B9** : foies, épinards, salades, brocolis, carottes, champignons, avocats, fromages bleus, noix, œufs, pois chiches, lentilles vertes, fruits rouges
- Vitamine B12** : viandes, crustacés, mollusques, poissons gras, fromages

L'eau : La déshydratation peut entraîner **pertes de repères et désorientation**



Buvez de l'eau au cours des repas et entre les repas (jusqu'à 7 verres) **sans attendre d'avoir soif.**

Vous l'aurez compris : pour garder une bonne mémoire le plus longtemps possible, il est important d'avoir une alimentation variée et équilibrée !

Et si vous faisiez travailler un peu plus votre mémoire ? Un petit jeu ?

- Recherchez des expressions de la langue française impliquant fruit ou légume

- A quelle expression imagée (impliquant fruit ou légume) correspondent les définitions suivantes ?

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Etre en pleine forme | 6. Etre gonflé d'orgueil |
| 2. Tout est perdu | 7. S'évanouir |
| 3. Avoir de l'argent (2 expressions possibles) | 8. Un film médiocre |
| 4. Etre stupide | 9. Le comble |
| 5. D'une extrême simplicité | 10. Travailler pour rien |

Correction du jeu (*des fiches du mois de janvier*) : Que manque-t-il pour équilibrer mon repas ?

Menu 1 :

- Betteraves rouges en salade
- Pâtes complètes au gruyère
- Salade de fruits frais : pommes, poires, bananes, mandarine
- Eau

Les **protéines animales** ne sont pas représentées, et pas d'alliance céréales/légumineuses non plus.

Proposition : **cuisse de poulet rôtie ou filet de cabillaud poêlé**

Menu 2 :

- Velouté de potimarron au lait de coco
- Côte de porc grillé
- Fromage frais
- Eau

Pas de féculents ou céréales ou légumes secs (protéines végétales, glucides complexes)

Proposition : **riz créole**

Menu 3 :

- Mâche aux noix
- Couscous
- Eau

Pas de produit laitier, source de **calcium**

Proposition : **yaourt au lait de brebis**

Menu 4 :

- Macédoine de légumes
- Purée à l'émincé de canard
- Bleu d'Auvergne
- Pomme
- Eau

Tous les groupes d'aliments sont représentés, menu équilibré

Des questions ? N'hésitez pas à joindre votre interlocuteur ARSEPT : Chantal REYNIER au 06 07 62 59 76 ou reynier.chantal@auvergne.msa.fr, ou vous rapprocher de la structure qui vous a adressé ce document.

Prenez soin de vous !

