

# La nutrition, un élément essentiel pour le cerveau et la mémorisation

Publié le 16/04/2020

|  
3 minutes de lecture

|  
Ecrit par [Justine Aussant](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

## Nutrition du cerveau

**Avoir une alimentation saine et équilibrée est essentiel pour préserver sa santé physique et mentale. L'absorption de certains nutriments contribue au bon développement et au bon fonctionnement du cerveau tout au long de la vie, et ce, même avant la naissance.**

***Le cerveau a besoin de nutriments spécifiques pour fonctionner de manière optimale. Voici ce que vous devriez manger pour avoir un cerveau en bonne santé.***

Le corps doit être nourri, le cerveau aussi ! Pendant la grossesse, l'alimentation de la mère est primordiale dans le bon développement du cerveau du fœtus. Une complémentation en vitamine B9 (acide folique) est d'ailleurs recommandée chez la [femme enceinte](#) pour la bonne formation et le bon développement du système nerveux du bébé. Durant l'enfance et l'adolescence, l'alimentation a des effets sur l'évolution et la maturation du cerveau. Enfin, à l'âge adulte, adopter de bonnes habitudes alimentaires permet de préserver la santé mentale et de ralentir le déclin cognitif.

## Quel rôle joue la nutrition sur le cerveau ?

La nutrition est une science qui analyse les liens entre les aliments que nous mangeons et leurs effets sur la santé. Plus précisément, il s'agit d'observer comment les nutriments (ce que deviennent les aliments une fois [digérés](#)) agissent sur le fonctionnement de notre organisme. Ces nutriments se divisent en deux catégories : les macronutriments (glucides, protéines, lipides) et les micronutriments (vitamines, sels minéraux et oligo-éléments).

Le cerveau a besoin :

- de **glucose**. Chaque jour, le cerveau consomme 20% de la consommation totale de glucose par l'organisme. Il fournit l'énergie nécessaire aux neurones et aux cellules gliales pour bien fonctionner.
- de **lipides**, notamment des acides gras polyinsaturés. Ils entrent dans la composition des membranes des neurones.
- de **protéines**. Elles se transforment en acides aminés nécessaires à la fabrication de certains neurotransmetteurs, des composés chimiques qui assurent la transmission des messages d'un neurone à l'autre.
- de **vitamine C, vitamine D et de vitamines du groupe B**. La vitamine C et la vitamine D protègent le cerveau contre le [stress oxydatif](#) et le déclin cognitif. Les vitamines du groupe B favorisent l'absorption du glucose par l'organisme et le transport de l'oxygène, et aident à la fabrication de certains neurotransmetteurs.
- de **fer**. Le fer permet aux globules rouges de mieux capter l'oxygène et de faciliter ainsi son transport dans toutes les cellules du corps, y compris celles du cerveau.
- de **magnésium**. Il stabilise les connexions neuronales et booste ainsi nos performances intellectuelles, notamment la mémoire en réduisant le stress.

## Cerveau et mémoire : comment en prendre soin grâce à l'alimentation ?

Certains neurotransmetteurs (interviennent dans le processus de mémorisation). Il s'agit de la noradrénaline qui fixe l'information, de l'acétylcholine qui stocke l'information et de la dopamine qui restitue l'information. Ces neuromédiateurs sont fabriqués à partir de certains nutriments. Pour [entretenir sa mémoire](#), il est recommandé de consommer du DHA (de la famille des acides gras polyinsaturés oméga 3), du phosphore, de la choline, du magnésium et de la vitamine B6.

Plusieurs études ont montré que la [consommation d'oméga 3](#) stimule la mémoire des jeunes adultes, mais aussi celle des seniors. Chez les jeunes, l'alimentation est particulièrement importante pour préserver la mémoire sur le long terme car le cerveau n'est pas encore arrivé à maturation et l'hippocampe (siège de la mémoire) est particulièrement sensible à cette période de la vie. Des travaux ont prouvé que les pré-adolescents qui avaient une alimentation riche en oméga 3 avaient une meilleure mémoire relationnelle, spatiale et émotionnelle. Chez les seniors, les oméga 3 contribuent à limiter le déclin cognitif lié au vieillissement naturel du cerveau.

## Quels sont les aliments bons pour le cerveau ?

On retrouve les nutriments susmentionnés dans de nombreux aliments tels que les **poissons gras** (saumon, thon, sardine, maquereau...), les **céréales complètes**, les **légumineuses**, les **légumes verts**, les **foies d'animaux**, les **fruits rouges**, les **oléagineux** ou encore les **œufs**.

Outre l'alimentation, des mesures hygiéno-diététiques sont conseillées pour entretenir le cerveau :

- Bien dormir : le sommeil intervient dans la consolidation des souvenirs et l'assimilation des informations apprises durant la journée.
- Faire travailler sa mémoire à l'aide de jeux (sudoku, mots croisés...).
- Lire pour stimuler les connexions cérébrales.
- Pratiquer une activité physique régulière pour oxygéner le cerveau.

Les apports nutritionnels bénéfiques au cerveau peuvent aussi être apportés par des compléments alimentaires enrichis en DHA, en vitamine du groupe B, en magnésium et en extraits de plantes connues pour leurs bienfaits sur les fonctions cognitives (guarana, thé vert, *Huperzia serrata*). [La toute nouvelle gamme](#) contribue à préserver les fonctions cognitives et à stimuler les performances intellectuelles.

Deux déclinaisons sont disponibles, en fonction des besoins associés :

- **MÉMOFORCE Protect** permet de maintenir les fonctions cognitives face au déclin cognitif lié à l'âge. Il contient de la citicoline et de l'huperzine A, un actif issu de la plante *Huperzia serrata*. Ces deux molécules agissent de façon complémentaire et augmentent la concentration d'acétylcholine dans le cerveau. Ce duo d'ingrédients est contenu dans le complexe NeuroConnex, une synergie d'actif exclusive au Laboratoire LESCUYER.
- **MÉMOFORCE Boost** stimule les performances intellectuelles : c'est un allié de choix en période d'examen ou de surcharge de travail. Il contient de la mangiférine (issue des feuilles de manguier) et de la caféine (issue du guarana). Ces deux actifs augmentent la concentration en dopamine dans le cerveau.

Vous l'aurez compris, tout comme le reste du corps, le cerveau doit être entretenu et protégé au quotidien grâce aux nutriments, et pas n'importe lesquels.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom <input type="text"/>
Votre nom <input type="text"/>
Envoyer à <input type="text"/>
Message <input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Justine Aussant  
Chargée de projet Recherche et Développement,

*Diplômée d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie à l'Université de Galway, Irlande. Justine Aussant est impliquée dans le développement de nouvelles formulations, l'élaboration de nouvelles études, et participe à la stratégie de communication de l'entreprise auprès des professionnels de santé et du grand public...*

## Ces articles peuvent vous intéresser également