**Votre cerveau a besoin de bonnes graisses !**

**Extrait de la lettre du Pr Joyeux, *avec des précisions personnelles.***

***Cet article s’adresse à mes patients qui se demandent pourquoi je conseille de consommer de l’huile de colza, en cas de déséquilibres, d’inflammation, de pathologies circulatoires … et l’absorption des vitamines liposolubles dont la D et K2 importantes pour vos os …***

Le cerveau consomme 20 à 25 % des calories totales apportées par l’alimentation et 20 à 25 % de l’oxygène de la respiration.

Sa circulation sanguine est protégée par une barrière spéciale qui protège des produits toxiques qui vont au rein ou au foie pour être éliminés. C’est la barrière hémato-encéphalique ou barrière sang/cerveau. (Cette barrière laisse passer trop de calcium d’origine animale)

Le cerveau est constitué de 60 % de graisses, ce sont des bonnes graisses : du bon cholestérol et des acides gras essentiels, oméga 3 (que vous trouvez dans les petits poissons gras *(sardines, maquereaux …)*, les huiles de colza, cameline, noix..) et oméga 6 *(dont l’huile d’olive).*

Ce rapport oméga 3/oméga 6 est d’une grande importance pour la santé : idéalement il devrait être de 1 pour 4, or votre alimentation moderne m’apporte ces oméga 3 et 6 dans un rapport de 1 pour 25. C’est comme si vous mettiez de l’huile frelatée dans le moteur de votre auto... *Alors ne soyez pas étonné d’un fonctionnement loin du top !*

Ne vous étonnez pas d’abimer vos neurones, ceux du cortex qui permet de prendre les bonnes décisions, ceux des noyaux gris centraux de votre **cerveau qui vous donnent l’équilibre** et règle vos humeurs et de ceux de votre cœur qui se dérègle, et/ou de votre intestin qui s’enflamme *(****les omega 3 sont anti-inflammatoire, vasodilatateurs, alors que les omega 6 sont inflammatoire et vasoconstricteurs****).*

Le cerveau est protégé par les os du crâne qui ne sont pas complètement soudés avant 16 à 18 ans. C’est pour cette raison ATTENTION aux ondes des téléphones portables avant la fin du lycée*, et même après*. Évidemment, ce n’est pas l’avis des opérateurs de téléphonie qui vous prennent, vous et vos enfants, pour des « cons-sommateurs ».

*Conseil alimentaire :*

*Pour une femme : 2 à 3 cuillère à soupe d’huile / jour dans l’alimentation (dans les salades, dans vos assiettes sur les légumes) 50% Olive /50 % Colza.*

*Pour un homme : 3 à 4 cuillère à soupe d’huile / jour dans l’alimentation.*

*L’avantage de mettre l’huile sur les légumes : vous pourrez profiter les micronutriments liposoluble comme les vitamines A, D, E et K.*