**Terrifiants effets des hamburgers sur le cerveau d’un adolescent**

Je dis hamburgers mais ils ne sont pas les seuls concernés ! En fait, la consommation **excessive** de toute nourriture trop riche en graisses saturées, donc en premier lieu la malbouffe, mais aussi la charcuterie, le beurre ou l’huile de coco, représente un **danger pour un développement sain du cerveau des adolescents**, selon des chercheurs suisses.

L’étude, publiée ce mois-ci dans la revue *Molecular Psychiatry*, s’intitule : « Hypervulnérabilité du cortex préfrontal des adolescents au stress nutritionnel via une carence en rééline». Pour en comprendre tous les enjeux, il faut faire deux précisions.

La première, c’est que le cortex préfontal n’est pas la plus anodine partie de notre cerveau : elle est le siège de notre faculté de parler, de réfléchir, mais aussi en partie de nous souvenir. C’est la partie qui s’est le plus spectaculairement développée au cours de l’évolution humaine et, pour cette raison, c’est aussi la partie qui finit le plus tard de mûrir chez chaque individu. Autrement dit, *c’est à l’adolescence qu’a lieu la phase critique de ce développement* !

La seconde : qu’est-ce que la rééline ? Il s’agit d’une protéine qui joue un rôle majeur, justement, dans le développement de ces cerveaux encore non matures : elle permet aux neurones de se positionner correctement. Une carence en rééline dans le cerveau a été associée à plusieurs troubles psychologiques tels que l’autisme et la bipolarité, dans des études en laboratoire sur des souris.

Or, ce qu’ont découvert ces chercheurs, c’est qu’une trop grande consommation de produits riches en graisses saturées bouleverse ces protéines, affectant par conséquent le développement normal du cerveau : difficultés d’apprentissage, comportement agressif ou à risque sont les symptômes associés chez l’adolescent. Le lien de cause à effet reste cependant encore mystérieux, et va donner lieu à d’autres recherches.

L’adulte qui a une alimentation trop riche en graisses saturées ne risque à moyen terme « que » du surpoids, du diabète ou des maladies cardiovasculaires, mais les adolescents, eux, auront selon ces chercheurs des séquelles cognitives *à vie*. Une raison supplémentaire de redoubler d’attention (et de pédagogie !) à cet âge déterminant ! Un hamburger une fois de temps en temps n’est pas dangereux, mais si ça devient une habitude, bonjour les dégâts !