**7 aliments pour booster votre cerveau**

Bien se nourrir est important pour conserver [un cerveau au top](http://www.thierrysouccar.com/sante/livre/un-cerveau-au-top-2121). Voici les 7 aliments les plus bénéfiques au bon fonctionnement cérébral.

1. Les glucides à IG bas

Le [cerveau](http://www.thierrysouccar.com/bien-etre/info/comment-fonctionne-le-cerveau-386) a besoin de beaucoup d’énergie pour fonctionner. Pour se concentrer et rester attentif, il faut que le cerveau ait une source d’énergie constante. Les aliments à [index glycémique](http://www.thierrysouccar.com/sante/info/quest-ce-que-lindex-glycemique-327) (IG) bas (légumes, légumineuses, céréales complètes (bio) ...) permettent une libération progressive du glucose dans le sang vous permettant de rester alerte toute la journée.

*L'*[*index glycémique*](http://www.thierrysouccar.com/sante/info/quest-ce-que-lindex-glycemique-327)*(IG) et la* [*charge glycémique*](http://www.thierrysouccar.com/sante/info/quest-ce-que-la-charge-glycemique-747)*(CG) évaluent l'influence des aliments sur le taux de sucre sanguin (glycémie) et la libération d'insuline. Pour perdre du poids, contrôler un diabète ou simplement manger sainement, la meilleure méthode est de maîtriser son taux de sucre sanguin grâce aux aliments à index glycémique bas.*

1. Les poissons gras

Les membranes des cellules du cerveau, comme celles du reste du corps, sont constituées de graisses, et d’[acides gras oméga-3](http://www.thierrysouccar.com/nutrition/info/les-aliments-riches-en-omega-3-2166) en particulier. Un manque d’oméga-3 n’est donc pas anodin pour le cerveau. Ainsi, être carencé en oméga-3 peut augmenter le risque de certaines affections neurologiques comme la dyslexie, la [dépression](http://www.thierrysouccar.com/bien-etre/info/quest-ce-que-la-depression-548), la schizophrénie, la démence ou le trouble bipolaire.
Dans les membranes du cerveau, c’est l’acide docosahexaénoïque (DHA) qui est l’oméga-3 majoritaire. On peut le synthétiser à partir des noix, graines de lin, **huile de colza**, mais c'est plus difficile chez les enfants et personnes âgées, et si on consomme beaucoup d'oméga-6.
On trouve du DHA essentiellement dans les [poissons](http://www.thierrysouccar.com/nutrition/info/combien-de-poisson-manger-par-semaine-et-lesquels-2303) gras : sardine, maquereau, hareng, thon, saumon, etc. (plus le poisson est élevé dans la chaîne alimentaire, plus il contient de métaux lourds !)

1. Les légumes à feuilles vert foncé

Les épinards, blettes, brocolis et salades contiennent de nombreuses vitamines du groupe B en particulier de la [vitamine B9](http://www.thierrysouccar.com/nutrition/info/les-aliments-riches-en-vitamine-b9-2131). La vitamine B9 permet de fabriquer au niveau du cerveau de la S-adénosyl-méthionine (SAMe) qui a des effets bénéfiques sur la fluidité membranaire des neurones et la synthèse de [neurotransmetteurs](http://www.thierrysouccar.com/bien-etre/info/les-6-super-neurotransmetteurs-de-votre-cerveau-388) associés à l’humeur. Un taux correct de vitamine B9 grâce aux légumes à feuilles vert foncé, aux légumineuses et aux foies d’animaux protège ainsi de la dépression.

1. Les baies

Mûres, framboises, baies de Goji, canneberges, groseilles et autres myrtilles sont riches en [antioxydants](http://www.thierrysouccar.com/nutrition/info/les-antioxydants-des-aliments-en-un-clin-doeil-659). Le cerveau étant un grand consommateur d’énergie est aussi un grand producteur de [radicaux libres](http://www.thierrysouccar.com/sante/info/les-radicaux-libres-quest-ce-que-cest-546). Ces substances lorsqu’elles excèdent les protections antioxydantes du cerveau entraînent des dégâts cellulaires, provoquant la baisse des capacités cognitives et de mémorisation. La plupart des végétaux colorés sont également riches en antioxydants ([caroténoïdes](http://www.thierrysouccar.com/nutrition/info/les-carotenoides-quest-ce-que-cest-692) en particulier) et à mettre au menu le plus souvent possible ([tomates](http://www.thierrysouccar.com/nutrition/info/la-tomate-pourquoi-et-comment-la-manger-2202), poivrons, carottes, abricots, melon, etc.).

1. Les noix

La [vitamine E](http://www.thierrysouccar.com/nutrition/info/les-aliments-riches-en-vitamine-e-993) contenue dans les noix, amandes et noisettes **(mais aussi l’avocat et les huiles d’olive et de colza)** permettrait de prévenir le déclin cognitif, en particulier chez les personnes âgées.

1. L'oeuf

L’[œuf](http://www.thierrysouccar.com/nutrition/info/loeuf-pourquoi-en-manger-comment-le-choisir-1012) est riche en choline, une vitamine du groupe B qui est essentielle à la production d’acétylcholine, le [neurotransmetteur associé à la mémoire](http://www.thierrysouccar.com/bien-etre/info/memoire-les-principales-causes-des-troubles-921). Une carence en acétylcholine est ainsi liée à la maladie d’Alzhiemer et à la démence. Pendant la grossesse, la choline est essentielle au développement normal du cerveau du fœtus.

1. Le curcuma

L’Inde, pays où le curcuma est massivement consommé, présente un taux de malades d’Alzheimer particulièrement bas. Cette [épice](http://www.thierrysouccar.com/nutrition/info/5-bonnes-raisons-de-manger-des-epices-2150) fortement antioxydante protège le cerveau du [stress oxydant](http://www.thierrysouccar.com/nutrition/info/quest-ce-que-le-stress-oxydant-471) mais semble aussi avoir des effets sur les [troubles de la mémoire](http://www.thierrysouccar.com/bien-etre/info/memoire-les-principales-causes-des-troubles-921) (du moins expérimentalement). On peut incorporer du curcuma à de très nombreux plats (de préférence avec de l'huile et du poivre pour qu'il soit mieux assimilé). Contrairement au piment, il ne favorise pas la [perméabilité intestinale](http://www.thierrysouccar.com/sante/info/quand-lintestin-devient-une-passoire-841).