



NUTRITION
ça fait du bien!

Mes aliments spécial mémoire

Impossible de retenir un nom qu'on vient juste de lire? Du mal à apprendre un texte par cœur? On booste son assiette pour doper ses neurones.

CAROLE GARNIER

Sardines

Ces petits poissons gras sont très riches en oméga-3, des acides gras polyinsaturés entrant dans la composition de la membrane des neurones. Et une membrane souple, c'est la garantie d'une bonne circulation des informations! Les sardines fournissent aussi du zinc, essentiel au bon fonctionnement de l'hippocampe, cette partie du cerveau qui sert de siège aux souvenirs. Autres options : les anchois et maquereaux.



Boudin noir

Un vrai champion des apports en fer, avec ses 6,4 mg pour 100 g! Or, le fer favorise le bon transport de l'oxygène jusqu'au cerveau, d'où une meilleure concentration et une meilleure mémorisation. On pense également au foie de veau ou aux rognons, des aliments pas très glamour, mais ultra-concentrés en nutriments indispensables...



Haricots blancs

Pour bien fonctionner, notre cerveau carbure au glucose. Et la meilleure façon de lui en fournir, en continu, c'est de consommer des glucides complexes, à index glycémique bas. On mise donc sur les légumes secs : haricots rouges, blancs, noirs. Ou on adopte les fèves (pelées et surgelées, elles cuisent en 6 minutes à la casserole!), les lentilles, les pois chiches, le pain riche en fibres...



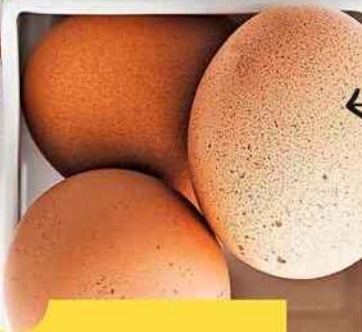
Baies de goji

Roses et de forme allongée, les baies de goji sont réputées pour leur haute teneur en antioxydants, qui luttent contre les micro-inflammations. On en ajoute quelques-unes dans son bol de petit déjeuner, dans des salades vertes, des compotes... L'astuce : avoir en stock des framboises, des mûres ou des myrtilles surgelées : décongelées en seulement quelques minutes, elles sont toujours prêtes pour servir de dessert léger.



Œuf

Dans son jaune, se trouve de la choline, un nutriment essentiel servant de précurseur à l'acétylcholine, un neurotransmetteur indispensable au contrôle musculaire, mais surtout à la mémoire. On privilégie les œufs bio ou issus des filières Bleu-Blanc-Cœur, sources d'oméga-3.



ET CÔTÉ BOISSONS ?

Le cerveau étant composé à plus de 75 % d'eau, l'hydratation est essentielle. Du mal à se concentrer? Avec un verre d'eau, ça va déjà mieux. On la choisit riche en magnésium (Rozana, Hépar...) favorisant les connexions entre neurones. Un thé ou un café peut aider, car la caféine facilite la mémorisation.