

POUR UNE MEILLEURE MÉMOIRE

Comment fonctionnent nos neurones. Quelques faits importants

Les neurones communiquent les uns avec les autres par influx nerveux. On compte des milliards et milliards de neurones dans notre cerveau, et plus de connexion synaptique (le point de rencontre entre deux neurones) qu'il existe d'étoiles dans l'univers.... Je vous laisse imaginer

Le cerveau est capable de se régénérer. La plasticité neuronale, encore un mythe il y a quelques décennies, est enfin prouvée ! En d'autres termes, les neurones, comme les autres cellules de notre organisme, sont capables de se diviser pour multiplier.

Le stress est un grand ennemi du bon fonctionnement de notre cerveau. Stress, anxiété, peurs, phobies, anticipation..... ces émotions sont ennemies de votre cerveau. Mieux vaut les remplacer par des émotions comme le calme, la sérénité, l'amour, et des occupations telles que le yoga, la méditation, la marche contemplative, etc...

Les neurones, comme chacune des cellules de notre corps, se nourrissent de glucose. Mais une consommation trop élevée de sucre peut induire une résistance et une mauvaise pénétration du glucose dans les neurones qui sera en souffrance.

Les neurones sont capables de se nourrir de graisse de coco.

Les réactions enzymatiques se passant dans notre cerveau consomment en premier lieu 3 nutriments qu'il est important de lui apporter :

- Les omégas 3 (partie DHA)
- Le magnésium
- Les vitamines du groupe B

Un cerveau anxieux ou stressé consommera d'autant plus ces nutriments qui seront plus vite carencés que chez un cerveau serein.

Toxicité :

- L'intolérance au **gluten** peut être une maladie neurologique. Je n'entre pas plus dans les détails, mais sachez qu'il existe des effets néfastes du gluten sur notre cerveau, même si aucun signe digestif n'est retrouvé. En cas de doute, essayez une éviction du gluten strict pendant 15 jours pour voir si vous constatez une différence.
- La **caséine** est également incriminée dans certaines pathologies cérébrales, tels que vertiges, brouillard mental, trouble de la concentration etc..
- Les **métaux lourds** peuvent également être incriminés, ainsi que l'électro-sensibilité.

Conseils pratiques

Hygiène de vie

- Le cerveau est un muscle : plus vous l'utilisez, plus il est efficient
- Marcher tous les jours 20 minutes au moins afin de favoriser les connexions entre les 2 hémisphères cérébraux.
- Importance d'un sommeil de qualité, en sachant que les heures avant minuit comptent double qualitativement
- Soyez heureux et riez souvent !

Consommer régulièrement

- Du poisson ! les omégas 3 (DHA) sont la clef d'un cerveau épanoui. On les trouve dans les poissons gras (saumon, thon, sardines, maquereaux, harengs). Il est conseillé de manger au moins 3 fois par semaine 200 gr de poissons gras.
- Pour les végétariens, consommer de l'huile de lin (aussi noix, chanvre, colza, caméline, mais les omégas 3 sont présents en moindre quantité). Il existe des compléments alimentaires à base d'algues contenant des omégas 3 DHA.

Des aliments alimentaires en coup de pouce

- Le **Ginkgo biloba** permet une dilatation des artères cérébrales et ainsi favorise l'oxygénation du cerveau
- Le **magnésium** est indispensable dans la ration quotidienne. Préférez un magnésium d'origine marine, et vérifiez qu'il est exempt d'aspartame
- Les **vitamines du groupe B**
- Des **omégas 3** en capsules

Cette liste n'est pas exhaustive et constitue des conseils. En cas de doute, merci de consulter.