

# Sujet d'actualité :

## SANTÉ DU CERVEAU ET NUTRITION

### APERÇU

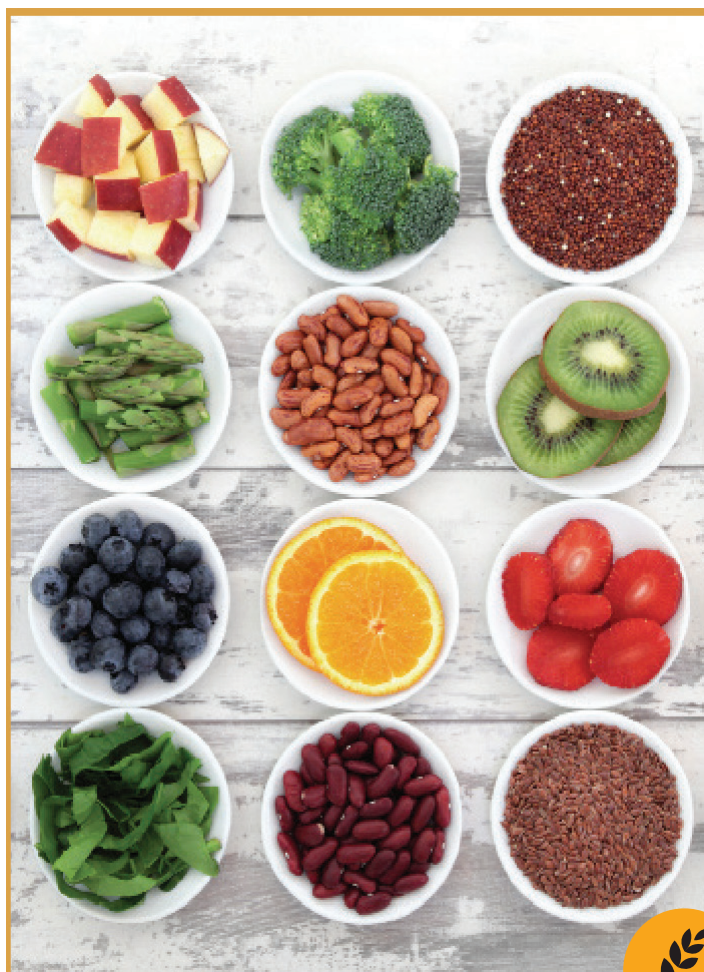
Vous choisissez peut-être déjà des aliments bons pour le cœur, comme les légumes, le poisson et les grains entiers. Mais vous n'avez probablement jamais pensé à l'incidence de votre alimentation sur votre cerveau. Bonne nouvelle : les aliments bons pour votre cœur le sont aussi pour toutes les parties de votre corps, y compris votre cerveau. Penchons-nous sur la santé du cerveau pour découvrir comment une saine alimentation peut aider la mémoire et la cognition et protéger contre la démence.

### UNE APPROCHE HOLISTIQUE DE LA SANTÉ DU CERVEAU

Le fonctionnement du cerveau nécessite un apport constant de nutriments par l'entremise d'un approvisionnement sanguin suffisant. Une augmentation de la pression sanguine, de la glycémie et du taux de cholestérol, ainsi que le vieillissement endommagent tous les vaisseaux sanguins du corps. La réduction du débit sanguin au cerveau<sup>1</sup> qui en résulte peut s'accompagner d'un affaiblissement des vaisseaux sanguins, causant une inflammation néfaste pour les cellules cérébrales.

Les maladies chroniques comme la cardiopathie, l'obésité et le diabète contribuent à l'inflammation du cerveau et au stress oxydatif en plus de nuire aux fonctions cérébrales, surtout lorsqu'elles sont mal contrôlées. Ces affections peuvent aussi contribuer à la démence, qui se caractérise par des troubles de la mémoire, de la concentration et du jugement, des problèmes affectifs et des changements de personnalité<sup>2</sup>.

Des études ont révélé que les régimes alimentaires de style méditerranéen ou conformes au Guide alimentaire canadien, qui proposent un apport équilibré de fruits, de légumes, de grains, de bons gras, de produits laitiers et de poisson, sont de bons choix pour la santé du cerveau en raison de leur valeur nutritive élevée et de la combinaison avisée d'aliments nutritifs<sup>3</sup>. Un régime équilibré peut prévenir l'hypertension artérielle, la hausse du taux de cholestérol et le diabète, ce qui protège en retour les vaisseaux sanguins, le cœur et le cerveau<sup>4,5</sup>.



« Le maintien d'un corps en santé est le **premier pas vers le maintien d'un cerveau en santé.** »

### Alimenter la réflexion

Outre le vieillissement et l'hérédité, les mauvaises habitudes alimentaires, l'obésité et la sédentarité (tant celle du corps que de l'esprit) contribuent à la démence. Les études scientifiques nous font prendre conscience qu'il est possible d'influencer la santé de notre cerveau en :

1. adoptant un régime équilibré de haute qualité;
2. faisant de l'exercice (activité physique);
3. exerçant son cerveau (activité cognitive).

### Ensemble, ces choix santé :

- maintiennent la santé des vaisseaux sanguins afin que l'oxygène et les nutriments se rendent à chaque cellule du corps et nourrissent les zones du cerveau qui participent à la parole, à l'apprentissage et au raisonnement;
- favorisent la génération de nouvelles cellules cérébrales;
- protègent l'organisme contre l'inflammation et le stress oxydatif, associés à la démence, au diabète et à la cardiopathie<sup>6,7</sup>.

### Choisissez un régime équilibré de haute qualité

Le régime alimentaire traditionnel nord-américain, riche en gras, mais pauvre en fibres, en fruits et en légumes, protège mal le cerveau contre l'inflammation. Une alimentation faible en gras saturés et trans, mais comprenant de bons gras comme ceux provenant du poisson, des noix et de l'huile d'olive et riche en aliments colorés regorgeant de fibres comme les fruits, les légumes et les grains, préserve la santé du cerveau. Une telle alimentation autorise à l'occasion une gâterie, mais limite la consommation fréquente d'aliments caloriques et peu nutritifs<sup>8</sup>.

Un régime alimentaire équilibré, comme celui du Guide alimentaire canadien, favorise un esprit alerte. Bien que le poisson gras et d'autres sources d'acides gras oméga 3 soient bons pour le cerveau, il n'existe aucune preuve de l'existence de « superaliments » pour la santé de celui-ci. Les recherches ont plutôt démontré qu'un régime alimentaire qui combine les aliments de base ci-dessous fournit les nutriments dont le cerveau a besoin pour rester en santé malgré le vieillissement<sup>9</sup> :

- des fruits et des légumes, particulièrement les crucifères comme le chou, le brocoli et le chou vert frisé;
- des grains entiers comme le blé entier, l'orge, l'avoine, le riz brun et le seigle, notamment dans le pain, les pâtes alimentaires et les céréales;

## Les grains entiers sont intimement liés à la santé du cerveau.



- des légumineuses comme les haricots, les pois et les lentilles;
- des noix et des graines;
- du poisson gras comme le saumon, les sardines et le maquereau;
- des produits laitiers;
- des protéines maigres : volaille, poisson, viande, œufs et tofu;
- des huiles riches en oméga 3 comme l'huile de noix, de lin et de canola<sup>10,11</sup>.

Des recherches ont révélé que bien plus que les nutriments individuels, le plus bénéfique pour le cerveau, et pour la santé en général, est un régime alimentaire équilibré qui combine de façon idéale différents aliments santé<sup>12</sup>.

### Faites confiance à la science et non à la mode

Les régimes à la mode qui suggèrent d'éliminer les grains ne sont ni équilibrés ni sains. Cette approche peut d'ailleurs exposer les Canadiens à un risque de carences nutritives et nuire à leur santé globale, y compris celle de leur cerveau. Il est important de noter que les diètes à la mode sont passagères, mais les données probantes ne changent pas : une alimentation équilibrée comprenant des grains entiers, des légumes, des fruits, des sources de protéines maigres et de bons gras favorise une vie saine et prévient les maladies.



Pour en savoir plus sur le lien entre la santé du cerveau et la nutrition, consultez le <http://cerealessaines.ca/>

# BIBLIOGRAPHIE

---

1. US Dept. of Health & Human Services. Prevent Diabetes Problems: Keep your Heart and Blood Vessels Healthy. <http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/Diabetes/prevent-diabetes-problems/Pages/keep-heart-blood-vessels-healthy.aspx> (en anglais seulement).
2. Organisation mondiale de la Santé. La démence, une priorité de la santé publique, 2012. <http://www.alzheimer.ca/fr/Get-involved/Raise-your-voice/National-dementia-plan/Around-the-world/WHO-report-dementia-2012> (en anglais seulement).
3. Van de Rest, O, Berendsen, AA, Haveman Nies, A et de Groot, LC. « Dietary patterns, cognitive decline, and dementia: A systematic review », *Adv Nutr.* 13 mars 2015, vol. 6, no 2, p. 154 168 (en anglais seulement).
4. Novak, F et coll. « The relationship between blood pressure and cognitive function », *Nat Rev Cardiol.* Déc. 2010, vol. 7, no 12, p. 686 698. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3328310/> (en anglais seulement).
5. Blom et coll. « The influence of vascular risk factors on cognitive decline in patients with dementia: A Systematic Review », *Maturitas*, oct. 2013, vol. 76, no 2, p. 113 117. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23849703> (en anglais seulement).
6. Baker et coll. « Effects of aerobic exercise on mild cognitive impairment », *Arch Neurol*, jan. 2010, vol. 67, no 1, p. 71 79. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3056436/> (en anglais seulement).
7. Feart et coll. « Mediterranean diet and cognitive function in older adults », *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, jan. 2010, vol. 13, no 1, p. 14 18. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2997798/> (en anglais seulement).
8. Morris et coll. « Dietary fat composition and dementia risk », *Neurobiology of Aging*, septembre 2014, vol. 35, supplément 2, p. S59 S64. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197458014003546> (en anglais seulement).
9. Galland, L. « Diet and inflammation.[Review] », *Nutrition in Clinical Practice*, 2010, Foundation for Integrated Medicine, New York, vol. 25, no 6, p. 634 640 (en anglais seulement).
10. Tangney et coll. « Relation of DASH- and Mediterranean-like dietary patterns to cognitive decline in older persons », *Neurology*, 14 oct. 2014, vol. 83, no 16, p. 1410 1416. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25230996> (en anglais seulement).
11. Casas et coll. « The immune protective effect of the Mediterranean diet against chronic low-grade inflammatory diseases », *Endocr Metab Immune Disord Drug Targets*, 22 sept. 2014. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25244229> (en anglais seulement).
12. Caracciolo et coll. « Cognitive decline, dietary factors and gut–brain interactions », *Mech Ageing Dev*, mars-avril 2014, vol. 136-137, p. 59 69. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0047637413001309> (en anglais seulement).