

Bénédicte Salthun-Lassalle  
DOCTEUR EN NEUROSCIENCES

# CERISE SUR LE CERVEAU



prat  
éditions



**SECRETS**  
POUR ÊTRE BIEN DANS  
MON CERVEAU

<b>IDÉES REÇUES AUTOUR DE L'ALIMENTATION</b>	<b>15</b>
<b>Le paradoxe de la viande</b>	<b>18</b>
Les bienfaits de la viande pour notre cerveau	19
Qu'est-ce que la viande ?	21
Les animaux sont doués d'intelligence et nous les aimons	25
Comment fait-on pour manger de la viande ?	26
<b>Le bio, le local ou l'allégé sont-ils meilleurs ?</b>	<b>30</b>
Ce qu'un aliment allégé ou bio ne contient pas	31
Les dangers de certains produits sur notre organisme	33
Des erreurs de perception	38
Les « riches » mangeraient-ils plus sagement ?	42
<b>Faut-il éviter les graisses ?</b>	<b>48</b>
À quoi servent les graisses dans notre cerveau ?	49
Combien faut-il en consommer ?	53
Les conséquences d'un manque de gras	59
Le gras, ça fait plaisir !	61
<b>Le sans gluten et le sans lactose sont-ils plus sains ?</b>	<b>62</b>
Que sont le gluten et le lactose ?	63
Les maladies liées au gluten et au lactose	64
Maladie cœliaque ou hypersensibilité au gluten ?	64
L'intolérance et l'allergie au lait	67
Un effet de « mode » ?	68
<b>Sucre ou aspartame ?</b>	<b>74</b>
Le sucre et l'aspartame différent	74

Notre cerveau a besoin de sucre, pas d'aspartame	76
Les dangers de l'aspartame	77

<b>Quand manger sain va trop loin...</b>	<b>82</b>
Des aliments dangereux partout ?	83
L'orthorexie ou l'addiction à l'alimentation saine	85
Des prix hors de portée ?	90

## **LES ALIMENTS POUR NOTRE CERVEAU** **97**

<b>Qu'est-ce qu'il y a dans notre tête ?</b>	<b>100</b>
Neurones et autres cellules	100
De l'oxygène et du sucre en grandes quantités	108
Les graisses sont partout	109

<b>Que faut-il manger pour que notre cerveau ait tout ce qu'il lui faut ?</b>	<b>110</b>
Des sucres lents pour la concentration	111
Mangez du fer !	112
Les acides aminés (protéines du lait et des cacahuètes)	114
Ne vous privez pas de cholestérol, ni de café !	115
Des vitamines pour rester concentré	117
Nourrir le cerveau au bon moment	118

<b>Le plaisir de manger</b>	<b>126</b>
La nourriture émotionnelle	127
« Accro » à la nourriture ?	131
Comment contrôler ses « pulsions » alimentaires	139
Le chocolat est-il vraiment bon pour le moral ?	141
D'où viennent donc les bienfaits du chocolat ?	147
Et l'alcool dans tout ça ?	147
Un petit verre mettrait de bonne humeur	148
Un liant social	151

L'alcool fait-il du bien au cerveau ?	155
Un bon repas en famille ou entre amis	160

## **QUELS SONT LES EFFETS D'UNE BONNE ALIMENTATION SUR NOTRE BIEN-ÊTRE ? 163**

<b>Notre corps se sent mieux</b>	<b>166</b>
Cinq fruits et légumes par jour	167
De puissants antioxydants	167
Des oméga-3 anti-inflammatoires	168

<b>Des intestins et une flore en bonne santé</b>	<b>172</b>
Des milliards de milliards de bactéries	173
Intestins et cerveau communiquent	175
Les obèses ont une flore intestinale différente	176
La flore : en cause dans les troubles mentaux, comme la dépression ?	178
Prébiotiques et probiotiques	179

<b>De meilleures aptitudes cognitives</b>	<b>182</b>
Une mémoire opérationnelle	183
Plus attentif et plus concentré	188
L'intelligence dans l'assiette	190

<b>Un cerveau qui va bien, c'est un moral au beau fixe</b>	<b>200</b>
Bien manger : un traitement contre la déprime ?	201

<b>Conclusion</b>	<b>207</b>
-------------------	------------

Glossaire	212
Bibliographie	217

# Avant-propos

Et si notre bien-être se trouvait dans l'assiette ? Encore faut-il bien connaître les aliments et savoir faire le tri dans les idées reçues... Le chocolat est-il vraiment bon pour le moral ? Pourquoi un dîner entre amis rend-il heureux ? De plus en plus de personnes évitent le gluten, la viande, le sucre, mais cela leur fait-il vraiment du bien ? Devons-nous tous nous mettre au bio ? Trop se préoccuper de notre assiette n'est pas forcément bon. Les nutritionnistes recommandent une alimentation diversifiée, de qualité et équilibrée, tout en modération. Reste à savoir ce que cela veut dire... Nous mangeons car nous avons besoin de multiples éléments pour nous développer et être en bonne santé. Et notre cerveau n'échappe pas à la règle. Bien au contraire ! Les neuroscientifiques savent que notre cerveau, donc notre intelligence et notre comportement, notre corps et

même notre humeur dépendent en partie de notre alimentation. Car notre cerveau a besoin de protéines et de fer – de la viande notamment –, de glucides – des céréales par exemple – et de lipides, présents dans les graisses, pour fonctionner de façon optimale et nous permettre d'être heureux, loin du stress. Hippocrate n'avait pas tort lorsqu'il déclarait « Que ton alimentation soit ta première médecine ». Mais il négligeait le bien-être moral. Or, un cerveau bien nourri, en bonne santé, c'est un esprit détendu. Voilà aujourd'hui le paradoxe de l'alimentation : peut-on manger sain et être heureux ? Vous trouverez le vrai et le faux à grignoter dans cet ouvrage pour avoir les idées claires.

Tapez « alimentation et santé » dans votre moteur de recherche préféré sur Internet et vous obtiendrez près de 52 millions de résultats (peut-être bien plus au moment où paraîtra ce livre). Pour « diététicien » et « nutritionniste », c'est plus de 2 et 3 millions de liens. Car l'alimentation est au cœur de nos préoccupations de nos jours.