

A quoi carbure notre cerveau ?

Le stress chronique, fléau des temps modernes, entraîne une surconsommation de micronutriments indispensables au bon fonctionnement cérébral. La fatigue, la baisse de moral nous poussent alors vers un autre fléau : la consommation de produits excessivement sucrés et transformés. C'est au contraire en réajustant nos habitudes, avec des aliments de qualité riches en vitamines, minéraux, oligoéléments et acides aminés essentiels, que notre cerveau trouvera de quoi se refaire une santé.

Le cerveau utilise le glucose comme combustible exclusif. Ses besoins énergétiques sont énormes : il consomme jusqu'à 30 % du glucose total du corps. Comme il ne fait pas de réserve, nous devons lui en assurer un apport constant. Les fluctuations de glucose sanguin impactent l'humeur et l'attention. Mais quels sucres lui apporter ? Les aliments à index glycémique bas – comme les céréales complètes – assurent une libération progressive du glucose avec un sentiment de satiété, tandis que les sucres simples, dits

rapides, donnent un coup de fouet dont l'effet retombe très vite. Leur consommation inappropriée provoque des hypoglycémies, avec le risque d'épuiser les récepteurs à l'insuline, porte ouverte vers le diabète et l'obésité.

La communication cérébrale s'opère à la fois par un influx électrique et, pour passer d'un



80 % des neurotransmetteurs sont produits au niveau de l'intestin, c'est pourquoi nous devons lui apporter de nombreux nutriments, dont magnésium et oméga-3, que l'on trouve notamment dans les noix.

neurone à l'autre, par des molécules appelées neurotransmetteurs. Le plus connu est la sérotonine, l'hormone du bonheur qui fait défaut aux dépressifs, mais il existe aussi la dopamine, la noradrénaline et le GABA pour ne citer que les principaux. Et toute cette belle mécanique nécessite la présence suffisante de certains

nutriments. Par exemple, la synthèse de sérotonine à partir de l'acide aminé tryptophane s'opère sous l'action d'enzymes nécessitant de la vitamine B6, du zinc et aussi du fer. L'influx nerveux lui-même s'appuie sur un équilibre entre les ions calcium et potassium (minéraux chargés électriquement).

Le cerveau a un grand besoin d'acides gras oméga-3. Ils favorisent la microcirculation et l'oxygénation, limitent les phénomènes inflammatoires, facilitent le passage des neurotransmetteurs d'un neurone à l'autre. En particulier les oméga-3 marins (EPA et DHA), indispensables à la flexibilité de la membrane des neurones. Un faible niveau d'oméga-3 dans l'organisme est presque toujours observé dans les états dépressifs, comme l'a étudié le célèbre psychiatre David Servan-Schreiber.

Le magnésium est cofacteur de plus de 300

© highwaystarz/Fotolia.

1997-2017
20 ANS | YEARS

PUR NOISETIER

**APHTES • MAUX D'ESTOMAC • POUSSÉE DENTAIRE
ECZÉMA • PSORIASIS • ARTHRITE • ET PLUS !**

Fabriqué au
CANADA

Inspirés d'une tradition amérindienne, les bijoux thérapeutiques Pur Noisetier sont faits main à partir de bois 100% naturel de la forêt boréale du Canada, seule espèce de noisetier scientifiquement reconnue pour ses qualités **antioxydantes et anti-inflammatoires**. Pur Noisetier vous offre la première gamme de colliers et bracelets de noisetier pour toute la famille, ensachés pour en garantir la qualité, la fraîcheur et l'hygiène.

Pour la revente des produits Pur Noisetier: Contactez H.A NATURE | 09 69 80 16 21 | hanature@orange.fr

Documentation sur demande

Nom

Prénom

Adresse

CP Ville

Téléphone

NATUR'OM | Ventes aux particuliers
24 rue du Maréchal Gallieni
78800 HOUILLES | 06 63 53 05 70

www.purnoisetier.fr | info@purnoisetier.com

BC 09/2017

AIMANTS : ENERGIE NATURELLE

Photo d'une aurore magnétique en Alaska

SOMMEIL
Piécettes : pour une nuit calme, régénérante (et toutes applications sur la tête)

NOUVEAU SOULAGEMENT DE LA DOULEUR
Pastilles : la seule force magnétique répertoriée au Dictionnaire Vidal des pharmaciens (dorées à l'or 24 carats)

NOUVEAU VITALISATION DES BOISSONS
Pichet thermomagnétique : drainage et entretien de la forme (animaux et plantes en tirent aussi profit). De plus, conserve froid et chaleur pendant 12 à 24 heures

NOUVEAU REFLEXOLOGIE
Semelles : massage magnétique et mécanique de l'ensemble de la surface du pied (se glissent dans les chaussures)

ENERGETISATION
Galets : pour équilibrer l'énergie par les mains ou appliquer sur le ventre, le torse, etc

NOUVEAU CHEVEUX
Brosse : ses 206 picots magnétiques énergétisent vos bulbes capillaires et votre cuir chevelu. Massage des zones réflexes du crâne

CHAMPION DU MONDE A 50 ANS
Guy Rossi : "Pendant tout le Championnat du monde, j'ai utilisé vos pastilles, semelles et galets avec une satisfaction totale."

Conformément à la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de modification aux informations vous concernant. R.C.S. Lyon B 410 089 700

ALPHAPOLE
73, rue Pierre-André
69009 LYON

04 78 25 47 47 04 78 25 36 82

www.alphapole.com

OUI, veuillez m'adresser gratuitement et sans engagement le "Journal de l'Energie Magnétique" et votre documentation à :

NOM _____ PRENOM _____

ADRESSE _____

C.P. _____ VILLE _____

BC 09/2017
5443F167

réactions enzymatiques. Il est indispensable à la production et à l'acheminement des neurotransmetteurs, à la régulation des mécanismes du stress, en sachant qu'un stress chronique contribue à la perte de magnésium. C'est un cercle vicieux dont il faut sortir. Un autre cercle vicieux se situe au niveau de l'intestin, où 80 % des neurotransmetteurs sont produits. Un stress psychologique chronique associé à une altération de la muqueuse intestinale perturbe le métabolisme des neurotransmetteurs, ce qui nous rend plus sensible au stress. Nous devons chouchouter notre intestin.

Les enfants, dont le cerveau est en pleine maturation, doivent consommer régulièrement des fruits, légumes et poissons, afin d'être pourvus en oméga-3, en vitamines du groupe B, en magnésium et oligoéléments. Un enfant hyperactif manque souvent de ces nutriments. Enfin, la vitamine D, grande oubliée, est nécessaire à la formation des neurones et au bon fonctionnement cognitif. Peu présente dans l'alimentation hormis dans le poisson, elle est majoritairement synthétisée lors d'une exposition raisonnable au soleil chez les sujets en bonne santé. Autrement, on recommande une supplémentation durant l'hiver.

Les antioxydants pour rester jeune plus longtemps

Les radicaux libres sont des atomes instables qui volent des électrons à leurs voisins. C'est de cette façon que la rouille attaque lentement la surface d'un métal à l'air libre. Des radicaux libres, notre organisme en produit continuellement, non seulement comme déchets lors de la production d'énergie mais aussi pour se défendre face aux agressions microbiennes. Afin qu'elle ne devienne pas nuisible à l'organisme, cette production est limitée par un dispositif antioxydant. Nous devrions aussi nous préserver des radicaux libres d'origine extérieure : pollution, tabac, médicaments, cuisson inappropriée, surexposition aux ondes, additifs alimentaires...

Pourtant, quoi que nous fassions, l'oxydation finira par gagner la partie : c'est le vieillissement naturel. Si personne n'y échappe, nous pouvons faire en sorte de conserver une bonne santé le plus longtemps possible et d'éviter de nous infliger un vieillissement prématuré. Pour le Dr Pascale Barberger-Gateau, de l'université de Bordeaux, le système de défense antioxydant du cerveau devient de moins en moins efficace en vieillissant : « Des études ont déjà montré que les personnes qui consomment des fruits et légumes en quantités suffisantes

courent 30 % moins de risque de souffrir de démence. »

Il existe deux voies de contrôle des radicaux libres qui se complètent. La première se fait au niveau des mitochondries, là où notre énergie est produite. Elle nécessite des apports réguliers en vitamines C et E, en vitamines du groupe B et en oligoéléments, notamment le sélénium. La seconde, ce sont les antioxydants directs, véritables piègeurs de radicaux libres, dont les plus connus sont les polyphénols et les caroténoïdes. On en trouve dans les baies (fruits rouges) et dans les légumes à couleurs vives. Ils inhibent la synthèse du TNF-alpha (déclencheur de l'inflammation) dans le cerveau.

L'utilité des pré et probiotiques

Les relations entre l'intestin, le cerveau et le système immunitaire sont désormais établies. Il existe une entente très précise entre nos cellules et les bonnes bactéries pour organiser nos défenses. On estime que 80 % des cellules immunocompétentes résident aux portes de l'intestin. A ce jour, de nombreuses études ont démontré le rôle des bactéries intestinales dans la modulation de la réponse immunitaire, du métabolisme glucidique et lipidique, et dans la production des hormones et des neurotransmetteurs. Les grandes maladies psychologiques ont d'ailleurs en commun un écosystème intestinal fragilisé, des phénomènes inflammatoires, des allergies ou des infections.

Il est possible de renforcer le microbiote intestinal résident grâce aux probiotiques, des bactéries spécialement sélectionnées pour cet usage. L'OMS les définit comme des « *micro-organismes vivants qui, ingérés en quantité suffisante, exercent des effets bénéfiques sur l'hôte* ». Une méta-analyse du réseau Cochrane (1) a montré que les probiotiques diminuaient le nombre de personnes mises sous antibiotiques. La prise d'antibiotiques provoque fréquemment un bouleversement qui pourrait être évité par une meilleure prévention et par l'accompagnement de probiotiques. Les bactéries du microbiote résident risquent de s'effacer au profit de familles bactériennes habituellement secondaires. La personne deviendra plus vulnérable aux épisodes infectieux ou bien aux allergies. Sur le long terme, nous savons aujourd'hui qu'un déséquilibre du microbiote, appelé dysbiose, fera le lit des maladies chroniques et dégénératives.

Les prébiotiques, quant à eux, sont des sucres complexes qui ne sont pas digérés par les enzymes humains mais par les bactéries intestinales qui, elles aussi, ont besoin de se

**APPAREILS GÉNÉRATEURS
D'EAU DE BOISSON HYDROGÉNÉE**

HyZen

**L'HYDROGÈNE
MOLÉCULAIRE**
UNE NOUVELLE DIMENSION
POUR LES THÉRAPIES, LE SPORT,
LA SANTÉ ET LA PRÉVENTION.
*L'hydrogène moléculaire neutralise
efficacement le stress oxydatif
ou radicaux libres d'oxygène
dans toutes les régions
du corps.*

www.hyzen.fr

3625F282

LA BOUTIQUE HACEA
VOUS PROPOSE

Faites entrer la nature dans votre maison

- **Les peintures Biofa** : 1000 teintes disponibles immédiatement
- **Les literies Green Sleep et Futaine** : matelas Hévéa naturel, les oreillers les couettes coton...
- **Le coton bio** : Aquanatura, Futaine, Plus de coton...
- **Les ustensiles de cuisine** : Beka, de Buyer, Bodum, Appolia etc...

Un showroom GreenSleep
près de chez vous, grâce à nos boutiques éphémères...
Lieux et dates sur notre site

194 rue d'Alésia
Paris 75014
01 53 90 98 69
www.haceca.fr

3140F275



© Arkady Churbykin/Fotolia.

Pensez au régime méditerranéen, riche en poissons et légumes, qui vous apportera les vitamines et minéraux nécessaires aux réactions enzymatiques, ainsi que les acides gras qui facilitent la communication nerveuse.

nourrir. Il s'agit, entre autres, des fibres que l'on trouve dans les légumes et les céréales non raffinées. Lors de leur festin, les bactéries produisent des vitamines du groupe B ainsi que de la vitamine K. Les fibres solubles (en particulier les fructo-oligo-saccharides) sont très intéressantes dans l'accompagnement de l'obésité et des troubles métaboliques. Lorsqu'elles sont fermentées par les bactéries, elles produisent des acides gras à courte chaîne qui améliorent la sensibilité à l'insuline et participent à la satiété. L'un d'eux, l'acétate, parvient au cerveau et modifie l'activité des neurones à GABA, qui agissent sur le comportement alimentaire.

Quelle alimentation au quotidien ?

Il est important que le cerveau reçoive toutes les vitamines et tous les minéraux nécessaires aux réactions enzymatiques permettant la production d'énergie, ainsi que les acides gras qui facilitent la communication nerveuse. D'où les bienfaits du régime méditerranéen, riche en poissons et légumes.


Privilégiez les légumes frais, biologiques, des petits producteurs locaux ou, mieux encore, de votre potager. La plupart des légumes proposés en grande surface sont pauvres en nutriments et contiennent trop de pesticides. Les cultures privilégient un haut rendement et une belle apparence au détriment de la qualité. Ils poussent sur des terrains lessivés sans avoir eu le temps de laisser leurs racines s'enfoncer pour puiser les minéraux.

Les poissons et fruits de mer vous apporteront les oméga-3 dont le cerveau a besoin. Vous éviterez le thon, l'espadon et les saumons d'élevage, bourrés de métaux lourds, et choisirez idéalement les sardines, anchois, harengs, maquereaux. Pas de poisson pané, qui apporte surtout des graisses transformées et très peu d'oméga-3. Le poisson surgelé ou en conserve, c'est d'accord : il n'y a pas d'altération des nutriments.

Rappel : pour les protéines, les principales sources sont la viande, les œufs, les poissons, les céréales et les légumineuses. Les végétariens devront veiller à mélanger ces deux dernières afin que les apports soient complets (par exemple : riz, quinoa et lentilles). Attention, l'excès de protéines, surtout animales, provoquera des phénomènes de putréfaction dans l'intestin, dont les toxines sont préjudiciables au cerveau.

Apportez au cerveau de quoi produire de la sérotonine. A commencer par le magnésium, que vous trouverez dans la banane, les oléagineux et les légumes verts. Mention spéciale pour le chocolat noir (70 % de cacao minimum), qui apporte tout le nécessaire : tryptophane, magnésium, vitamines B et polyphénols.

prim
Votre bien-être,
notre priorité
aloé.



GELÉE D'ALOÈS

98%
D'ALOE VERA BIO
Feuilles traitées pressées

HYDRATE
NOURRIT
RÉGÈNÈRE

prim aloé.

C'est aussi
un pur jus à boire
99,8%
Aloe Vera Bio
Naturellement
épais et pulpeux

Beliflor

Disponible en magasins Bio

3634F282



© Laure F./Fotolia.

Fuyez les produits industriels, y compris les salades de crudités, qui regorgent de sucres libres, perturbant le microbiote et favorisant fatigue, états dépressifs, troubles du sommeil...

Les légumes lactofermentés, vendus en magasin bio ou que l'on peut faire soi-même, améliorent la biodisponibilité des minéraux et constituent une excellente source de probiotiques, d'enzymes digestives et de vitamines B. Selon une étude parue dans le *Journal of Applied Microbiology*, ils améliorent l'immunité et sont bénéfiques dans les maladies chroniques de l'intestin. Le miso, à base de soja fermenté, est une excellente alternative au sel (dont l'excès altère notre ADN) comme condiment pour vos potages, légumes, pâtes, riz.

La chronobiologie, art de consommer le bon aliment au bon moment, ne manque pas d'intérêt. Le cerveau a besoin de bonnes graisses et de protéines pour bien démarrer le matin, et d'un peu de sucre en fin de journée. Or le petit déjeuner français est extrêmement sucré : vous risquez coups de pompe et prise de poids.

Cru ou cuit ?

Les fruits et les crudités sont riches en enzymes, accélérateurs de réactions nécessaires à la digestion, la production d'énergie, le recyclage des déchets, la synthèse des neurotransmetteurs. En somme, dès qu'il y a quelque chose à transformer, les enzymes se mettent au travail ! Une alimentation riche en enzymes favorise le tonus, c'est certain. Hélas, de nombreux enzymes disparaissent à la cuisson. Attention cependant, les crudités peuvent être mal tolérées chez les personnes dont le tube digestif est irrité ou fragilisé. Il faudra donc privilégier les légumes cuits, le temps de rétablir un écosystème intestinal sain.

Une étude a mesuré le taux de perte des antioxydants du brocoli selon différents modes de cuisson. Résultats : micro-ondes 97 %, eau bouillante 66 %, vapeur 11 %. Plus la cuisson est forte et violente, moins il reste d'éléments nutritifs à l'arrivée ! Les vitamines sont les premières victimes, seule une cuisson vapeur ou à l'étouffée limite la casse. Quant au micro-

ondes, catastrophe ! Il dépoliarise les minéraux, les rendant inutilisables pour nos cellules. Pire, ceux-ci s'agglutinent et se déposent dans les tissus, accélérant les phénomènes de vieillissement.

Les aliments à éviter ou à limiter

L'alimentation moderne nous expose à l'excès de sucre et de mauvaises graisses, mais aussi à une quantité alarmante d'additifs alimentaires et de résidus toxiques. Cela fait des millénaires que notre organisme est réglé d'une certaine façon. En quelques décennies, on lui inflige une avalanche de molécules qui n'existent pas dans la nature et ne sont pas prévues par notre répertoire génétique. Or il existe une entente très précise entre nos cellules et les bonnes bactéries pour organiser nos défenses.

Premières ennemies du cerveau, les huiles végétales transformées et chauffées à haute température. Elles prennent la place des bons acides gras dans la membrane des neurones et perturbent la communication nerveuse, parce que leur structure moléculaire est inversée. Les risques d'hyperactivité chez l'enfant puis de dégénérescence cérébrale précoce chez l'adulte sont accrus. Les produits qui en contiennent sont principalement les pâtes à tartiner, les frites, les chips et la confiserie industrielle. Pour vos huiles d'assaisonnement, choisissez-les bio et de première pression à froid. Bien entendu, ne les faites pas chauffer, réservez-les pour assaisonner vos salades et crudités. La seule huile qui reste stable à la cuisson est l'huile d'olive, source d'oméga-9.

Fuyez les aliments de premier prix vendus en grande surface ou en restauration rapide. Ils offrent un cocktail de tout ce qui peut nuire à votre santé (pesticides, additifs, antibiotiques) et n'apportent pas grand-chose d'intéressant sur le plan nutritionnel. Les consommateurs se croient protégés par la réglementation mais dans l'agroalimentaire tous les coups sont

permis. Privilégiez les producteurs locaux : nous avons largement le choix et c'est ce qui fait le charme de la France. Consommer bio et local semble plus cher de prime abord mais, comme cela nourrit mieux, on en achète moins.

Évitez aussi le sucre : selon une étude récente de l'Inra et de l'Inserm d'Aix-Marseille, 41 % des Français mangent trop de sucres libres. Il est omniprésent dans les produits industriels, y compris où on ne l'attendrait pas, comme dans des salades de crudités ! L'excès de sucres rapides perturbe le microbiote et modifie le goût, qui se porte alors sur les mauvais aliments. Une aubaine pour les industriels ? Les conséquences sur la santé sont implacables : surpoids et résistance à l'insuline, antichambre du diabète et son lot de complications inflammatoires. Mais aussi la candidose digestive chronique, due à la prolifération de levures intestinales se nourrissant de sucre. Ignorée de la médecine conventionnelle, elle est pourtant la cause de nombreux symptômes invalidants : grande fatigue, états dépressifs, troubles du sommeil, vulnérabilité aux affections microbiennes...

Il est possible de développer des états dépressifs ou des troubles du comportement juste en consommant des aliments que l'intestin ne parvient pas à digérer correctement et qui provoquent une réaction inflammatoire en chaîne qui, chez certaines personnes, perturbe la communication cérébrale. En tête de pile, le blé et le lait. Pourquoi ?

Le blé moderne, pour répondre aux exigences de rendement, a subi de nombreux croisements d'espèces et hybridations. Il est aujourd'hui l'un des aliments les plus hautement transformés.

Les produits laitiers, quant à eux, sont homogénéisés, stérilisés, dénaturant la structure des protéines et rendant inassimilables



Et pourquoi pas un petit jeûne ? Lorsque les apports alimentaires sont suspendus, les corps cétoniques issus de la dégradation des graisses stockées vont doper le cerveau.

© Monkey Business/Fotolia

une bonne partie des nutriments. Les vaches ne sont pratiquement plus déplacées, elles ne broutent plus d'herbe : ce sont de nombreuses substances nutritives qui ont disparu.

De plus en plus de personnes souffrent d'intolérances à un ou plusieurs de ces aliments courants. Attention toutefois à l'invasion des produits sans gluten. Il se développe tout un marché du « sans-gluten », dont l'utilité nutritionnelle est à l'image de la qualité : en ligne de mire, les pâtisseries industrielles sans gluten mais bourrées de sucre et d'additifs ! Pensez alors aux alternatives : la farine de petit épeautre contient peu de gluten et elle est beaucoup mieux assimilée que le blé car, contrairement à lui, il n'a pas subi de transformations, c'est l'ancien blé du XIX^e siècle. Côté produits laitiers, les laits de brebis et de chèvre sont généralement bien tolérés.

Et le jeûne, une bonne idée ?

Comme toute mécanique, notre organisme a besoin d'un entretien périodique. Il n'est pas possible de s'attacher à la réfection de la coque d'un bateau qui est toujours à flot. Nous avons des kilomètres de tuyauterie intérieure à nettoyer. Alors oui, nous pouvons nous arrêter de manger un peu, de temps en temps. Pendant

le jeûne, l'énergie habituellement consacrée à la digestion, qui occupe près de la moitié de la journée si l'on prend trois repas, va être économisée et permettre aux organes chargés du nettoyage de fonctionner à plein régime.

Du coup, après une fatigue passagère, c'est un regain d'énergie qui prédomine, avec la sensation d'avoir l'esprit plus clair. Les corps cétoniques, issus de la dégradation des graisses stockées lorsque les apports alimentaires sont suspendus, vont doper le cerveau. Il est probable

aussi que l'assainissement du liquide céphalorachidien permette des échanges plus efficaces entre les neurones. Le Pr Youri Nikolaev, de l'institut psychiatrique de Moscou, a supervisé plus de 7 000 cures de jeûne. Dès les premiers jours, il a constaté l'augmentation du taux de sérotonine.

Un jeûne ne doit pas être entrepris sans accompagnement ni préparation. Les jeûnes longs doivent être encadrés médicalement. Il existe pour cela des centres spécialisés en Allemagne et en Suisse, hélas pas encore en France. Sont recommandés des jeûnes de deux jours ou trois jours, répétés sur une période limitée. Ou encore une monodiète, un jeûne partiel pendant lequel on ne consomme qu'un seul type d'aliment, en général des fruits frais. Demandez conseil à un naturopathe habitué à ces pratiques ■



De Dimitri Jacques, éd. Quintessence.

De l'intestin aux maladies psy

Nous avons tous entendu dire que l'intestin serait un second cerveau. En réalité, cela va beaucoup plus loin. Et si nos émotions et nos comportements étaient liées à nos bactéries intestinales ? Aux Etats-Unis, la dépression est reconnue et soignée comme une maladie inflammatoire du cerveau. On découvre que des troubles jusqu'ici considérés comme psychologiques ont aussi des causes biologiques, qui pourraient même se trouver au premier plan. Le point de départ ? L'intestin et les milliards de bactéries qui le peuplent.



> Dimitri Jacques.
Exerce la naturopathie et la psychothérapie à son cabinet près d'Orléans. Il est formateur en micronutrition auprès d'entreprises du secteur de la santé. Auteur de plusieurs livres, engagé auprès d'associations de prévention en santé mentale, il se passionne pour l'étude des liens entre esprit et biologie.

> Site
www.alimentation-emotions.com

1. Réseau regroupant plus de 28 000 scientifiques à travers le monde pour soutenir la recherche interdisciplinaire dans le domaine de la santé.

Site francophone : www.france.cochrane.org.