



Bien dans son assiette, mieux dans sa tête?

**Les liens entre alimentation et santé sont aujourd'hui bien connus.
Notre cerveau n'échappe pas à la règle !**

Pour fonctionner, se renouveler et se protéger, il a besoin d'énergie, mais aussi de nutriments spécifiques. Et ce n'est pas tout : stabilité de la glycémie, équilibre du microbiote, activité physique, sommeil et stimulation intellectuelle jouent également un rôle important. Autant de leviers pour prendre soin de son cerveau au quotidien.

Un microbiote au top pour un cerveau au top

Entre notre assiette et nos neurones se trouve un intermédiaire essentiel : **le microbiote intestinal**. Les milliards de micro-organismes qui le composent dialoguent avec le cerveau via le nerf vague, le système immunitaire et les substances qu'ils produisent ou modulent. L'intestin possède aussi son propre système nerveux et participe à la production de nombreux messagers chimiques. C'est notamment là qu'est produite la majeure partie de la sérotonine, un neurotransmetteur impliqué dans la régulation de l'humeur.

Lorsque cet écosystème se déséquilibre, il peut altérer la barrière intestinale et favoriser une inflammation chronique de bas grade, impliquée dans de nombreuses maladies chroniques et également associée à certains troubles psychiatriques et maladies neurodégénératives. Prendre soin de son microbiote, c'est donc aussi prendre soin de son cerveau.

Un cerveau gourmand... mais pas de sucre !

Notre cerveau ne représente que 2 % de notre poids, mais consomme environ 20 % de notre énergie. Le glucose est son carburant privilégié. Ce n'est pas pour autant qu'il faut lui donner des sucres rapides !

Boissons sucrées, pâtisseries, bonbons, pain blanc et grignotages répétés favorisent les fluctuations de glycémie et, à terme, l'insulinorésistance et le diabète de type 2. Or ceux-ci sont associés à un risque accru de déclin cognitif et de maladie d'Alzheimer, parfois qualifiée de « diabète de type 3 ».

Notre alimentation moderne apporte ainsi souvent beaucoup de calories vides, qui ne nourrissent correctement ni le microbiote ni le cerveau et trop peu d'aliments riches en fibres et à haute densité nutritionnelle.

Les nutriments dont notre cerveau a besoin

Pour fabriquer ses membranes et neurotransmetteurs, communiquer entre neurones et se protéger du stress oxydatif, le cerveau a non seulement besoin d'énergie, mais aussi d'acides gras de qualité, de vitamines et de minéraux.

Les **oméga-3** occupent une place importante. Le **DHA** est un constituant majeur des membranes des neurones, tandis que l'**EPA** intervient notamment dans la régulation de l'inflammation et est étudié pour ses effets sur l'humeur.

Les petits poissons gras comme les sardines, maquereaux ou anchois sont d'excellentes sources d'EPA et de DHA. Certains œufs riches en oméga-3 peuvent également contribuer aux apports. Noix, lin et colza apportent surtout de l'ALA, dont la conversion en EPA et surtout en DHA est limitée.

Les **vitamines B6, B9 et B12** participent notamment à la neurotransmission. Le **zinc** intervient dans de nombreuses réactions cérébrales, l'**iode** est indispensable aux hormones thyroïdiennes et la **vitamine D** participe notamment à la régulation immunitaire et à l'expression des gènes.

Une assiette « neuromicrobiotique »

Une alimentation favorable au cerveau et au microbiote fait la part belle aux **légumes et fruits variés, légumineuses, céréales complètes, noix et graines, bonnes huiles riches en oméga-3 et oméga-9 et poissons gras**. Les **aliments fermentés** comme la choucroute crue, le kéfir ou le yaourt contribuent à l'équilibre et à la diversité du microbiote.

À l'inverse, mieux vaut limiter les aliments ultra-transformés, riches en sucres, graisses de mauvaise qualité et additifs, et pauvres en fibres et micronutriments.

Bref, cela ressemble furieusement au **modèle méditerranéen**, encore lui ! C'est l'un des modèles alimentaires les mieux étudiés, et dont les bénéfices dépassent largement la santé cardiovasculaire.

Et les compléments alimentaires ?

Une alimentation variée et de qualité constitue la base, mais ne suffit pas toujours à couvrir tous les besoins. Les apports en EPA et DHA sont trop faibles chez une grande partie de la population et le statut en vitamine D, certaines vitamines B, zinc ou iode peut aussi être insuffisant. Identifier et corriger d'éventuels déficits peut alors être pertinent.

Par ailleurs, certains nutriments sont étudiés pour leurs effets sur la santé mentale. Dans la dépression, les oméga-3 riches en EPA disposent des données les plus convaincantes en complément d'une prise en charge classique.

Le zinc, certains probiotiques et le L-méthylfolate, forme active de la vitamine B9, présentent également des résultats intéressants. Vitamine D, magnésium, coenzyme Q10, L-théanine ou L-tryptophane font aussi l'objet de recherches. Des études plus approfondies sont toutefois nécessaires pour consolider les données disponibles.

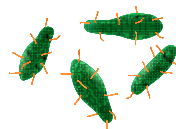
Bouger, dormir, apprendre

Bien nourrir son cerveau ne suffit pas. L'activité physique favorise sa vascularisation et stimule notamment la production de BDNF, une protéine impliquée dans la plasticité cérébrale.

Un sommeil de qualité consolide apprentissages et mémoire et favorise l'élimination de certains déchets métaboliques.

Enfin, le cerveau adore être stimulé. Lire, apprendre, jouer de la musique, bricoler, jardiner, découvrir et entretenir des relations sociales contribuent à préserver sa plasticité.

Prendre soin de son cerveau est finalement une question d'équilibre global : une alimentation qui nourrit le microbiote, une glycémie stable, les bons nutriments, mais aussi du mouvement, du sommeil, de la stimulation... sans oublier le plaisir !



Sources

Guillaume Fond, Bien manger pour ne plus déprimer. Prendre soin de son intestin pour prendre soin de son cerveau, Éditions Odile Jacob, 2022.
Guillaume Fond, Bien nourrir son cerveau. Contre le stress, l'anxiété, la dépression, le déclin cognitif, Éditions Odile Jacob, 2025.



Hélène Wacquier
Liège - et en ligne
Nutrithérapeute



Maman de 4 enfants, je me passionne depuis 15 ans pour la nutrition et la micronutrition, et leurs liens évidents avec le bien-être et la santé. Diplômée CERDEN et CFNA, formée en médecine nutritionnelle et fonctionnelle, en cuisine santé et en permaculture, je suis nutrithérapeute en région liégeoise et heureuse contributrice pour BioInfo. Le plaisir de manger a une place centrale dans ma vie et dans la manière dont j'aime partager ma passion.

+32 (0) 486 61 87 71

helene@living-nutrition.be www.living-nutrition.be

