

TEACH DIFFERENT!

ALIMENTATION ET ENSEIGNEMENT, OU COMMENT SE PRÉPARER À UN MARATHON EN SALLE!



Entretien avec Dr^e Dominique Truchot-Cardot, intervenante Devpro, médecin nutritionniste, vice-doyenne de l'innovation et responsable du Source Innovation Lab (SILAB) à l'Institut et Haute Ecole de santé La Source.

PROPOS RECUEILLIS PAR DANIELLE RÜEGER

HEG-FR: Comment considérer l'activité enseignante sous l'angle de la nutrition?

Dr^e Dominique Truchot-Cardot: On doit voir l'enseignant-e comme un sportif d'endurance qui doit entretenir son corps et son esprit. Le paradoxe: son activité s'effectue en milieu clos et restreint! En effet, l'enseignant prépare ses cours, fait de la recherche et dispense son enseignement dans des espaces confinés et sur de longues périodes.

L'enseignant-e pense en particulier à pallier fatigue ou perte de vigilance intellectuelle. Y parvient-on par le biais de l'alimentation?

Le cerveau est un muscle. Il travaille tout particulièrement chez les enseignants et a besoin de nutriments de qualité. Pour éviter les carences, on sait que varier l'alimentation est important. Or varier la provenance géographique des aliments compte aussi, car les lieux de production ont des carences différentes selon les sols. Manger local et de saison est préférable: le froid et le transport provoquent la perte d'oligoéléments et de vitamines, fragiles par nature.

Il faut souligner l'importance d'un juste équilibre entre les acides gras mono-insaturés (oméga-9), poly-insaturés (les célèbres oméga-3 et oméga-6) et saturés. Ce sont des sources d'énergie indispensables au bon fonctionnement de notre organisme et de notre cerveau.

La vitamine D est également essentielle pour le cerveau, et nous en manquons souvent. S'exposer aux rayonnements solaires est une solution simple pour pallier ce déficit. Rien de tel donc qu'une marche en pleine lumière durant la pause de midi pour se détendre et s'oxygéner. On s'en trouvera beaucoup mieux l'après-midi, grâce notamment à notre mélatonine.



«Les nouveaux neurones naissent dans l'assiette.» Selon Erwan Deweze, consultant en neurosciences, les cellules du cerveau se régénèrent encore après l'âge de 20 ans, contrairement à une idée reçue.

Comment organiser au mieux son alimentation durant la journée, sachant que les enseignants donnent parfois des cours sur le temps de midi ou ne disposent que d'une courte pause? Durant la journée, le mieux est de manger quand on a faim et uniquement faim, peu importe l'heure. Pour cela, il suffit d'écouter sa voix intérieure. Si l'on se décide pour un repas de midi, prendre le temps de manger est nécessaire pour permettre la satiété. Ainsi, un repas devrait durer 25 minutes au minimum. Si ce n'est pas possible, il vaut mieux prendre des collations (oléagineux, fruits ou fruits secs) afin d'éviter le grignotage «vide» qui provoque ces contretemps hypoglycémiques que redoute tant le cerveau!

Que peut-on retenir des recherches récentes sur le cerveau en lien avec la nutrition?

On a découvert que notre deuxième cerveau était notre intestin. Par conséquent, pour être en forme, il est impératif de l'entretenir. Notre intestin a besoin d'équilibre, de diversité et il n'aime pas les produits ultra raffinés, source d'inflammation et de perturbations hormonales.

L'institution peut-elle jouer un rôle?

Pourquoi pas, en adoptant par exemple le «nudging», ces incitations à modifier son comportement par le biais de l'amusement... On connaît l'expérience du ticket de métro gratuit à Moscou après avoir effectué dix flexions, ou la possibilité de charger gratuitement son portable en pédalant dans certains aéroports. La nutrition s'y prête tout à fait. ■

Mais également parce que le cerveau ne s'entretient pas qu'avec l'alimentation: il a besoin de beaucoup d'oxygène. Or l'homme moderne respire généralement très mal (milieu confiné, pollution, stress). Les enseignants qui veulent être performants et moins stressés peuvent faire des exercices d'oxygénation, notamment en s'aidant d'applications sur smartphone. Il est bon en outre, pour compléter cela, de faire une activité physique régulièrement et de marcher réellement durant le cours afin d'éviter le piétinement et donc les douleurs lombaires et articulaires.

Que dire du café et du thé? Boostent-ils les facultés cérébrales?

Ils sont agréables gustativement et ont montré une certaine efficacité. La théine et la caféine sont des antioxydants, donc des éléments protecteurs, si on évite le sucre blanc et la crème! Quant à la quantité, difficile d'en abuser sans s'en rendre compte le soir... Il en va différemment des boissons énergisantes surdosées en caféine et en taurine. Si celles-ci deviennent indispensables pour maintenir le cap, cela signifie qu'on a atteint un seuil de fatigue qui nécessite du repos. Aucun nutriment ne remplace la détente et le sommeil.

Pour en savoir plus...

Site web de la Société suisse de nutrition:
→ www.sge-ssn.ch/fr/

Intéressé-e par la nutrition hors des sentiers battus? Participez à «Toque et Doc», causerie médico-culinaire proposée par la Haute Ecole de santé La Source, la clinique La Source et l'Alimentarium. Événement ouvert au public, sur inscription. Prochaine édition «ultra protéinée» le 5 septembre 2019.

→ www.ecolelasource.ch