



ALIMENTATION

Bien manger... pour bien penser!

Se concentrer, réfléchir, mémoriser, prendre des décisions... Pour fonctionner, notre cerveau a besoin d'être nourri. Et l'alimentation influence aussi le bien-être mental. Éclairage et conseils avec la médecin nutritionniste Dominique Truchot-Cardot.

Interview **Priska Hess**

Le cerveau ne représente que 2% de notre poids, mais consomme 20% de notre énergie! Et contrairement aux muscles ou aux organes, comme le foie, il ne stocke rien. Pour l'entretenir, il faut donc manger suffisamment, à tous les âges de la vie», nous révèle Dominique Truchot-Cardot, médecin nutritionniste et professeure à l'Institut et Haute École de la Santé La Source, à Lausanne. Avec le sommeil et l'activité physique, une alimentation de qualité est un des trois piliers d'un bon fonctionnement cérébral, rappelle

la spécialiste. À cela s'ajoute l'influence de la génétique, de la stimulation intellectuelle, du stress et des facteurs environnementaux.

Comment les nutriments parviennent-ils au cerveau?

La digestion commence par la mastication, puis les aliments sont transformés par l'estomac, avant d'être décomposés dans l'intestin grêle en molécules simples comme le glucose, les acides aminés, les vitamines,



La banane et le chocolat noir peuvent contribuer au bien-être mental. Les myrtilles et les framboises protègent les cellules nerveuses contre les influences néfastes.

minéraux et oligo-éléments. Les parois intestinales étant très vascularisées, ces molécules peuvent alors rejoindre la circulation sanguine qui les distribue à l'ensemble du corps, y compris au cerveau.

Depuis quand s'intéresse-t-on à l'axe intestin-cerveau?

L'importance de la nutrition est connue depuis l'Antiquité. À partir du milieu du XX^e siècle, on a établi des liens directs entre certaines carences et des troubles cérébraux, comme entre vitamine C et scorbut, ou vitamine B12 et démence. Par la suite, l'imagerie cérébrale a permis de visualiser ces effets. Dès 2010, des scientifiques se sont intéressés au microbiote intestinal, cet écosystème constitué de milliards de bactéries qu'abrite notre système digestif. À l'heure actuelle, de nombreuses recherches sont menées sur les liens entre les déséquilibres du microbiote et des pathologies, comme les maladies neurodégénératives ou les troubles anxio-dépressifs.

Quel est le principal carburant du cerveau?

Le glucose, un sucre présent naturellement presque partout : dans les fruits, les légumes, les céréales, les produits laitiers, ou même dans la viande cuite. Avec une alimentation équilibrée et à moins de → Page 37

Pour l'apprentissage et la mémoire

«Opter pour des aliments qui contiennent des oméga-3, des antioxydants ou des flavonoïdes, comme les baies, les noix et les graines de lin, le chocolat noir, les poissons gras. Et n'oublions pas l'eau : la déshydratation réduit la vigilance!» La médecin nutritionniste Dominique Truchot-Cardot conseille de prendre un petit-déjeuner qui évite le coup de pompe en fin de matinée, avec un fruit pour les fibres et le sucre, du pain complet ou des céréales complètes, pour les sucres lents, un œuf ou un laitage pour les protéines. «Si on n'est pas adepte du petit-déjeuner, on peut prévoir une collation pour les dix-heures, par exemple avec un fruit et des céréales complètes. De manière générale, le mieux est de manger varié et coloré!»

Pour le bien-être mental

Les aliments comme les bananes, le chocolat noir, les œufs et les produits laitiers peuvent y contribuer, car riches en tryptophanes et autres acides aminés. Ceux-ci sont transformés en hormones comme la sérotonine, impliquée dans la régulation de l'humeur, et la dopamine, qui joue un rôle dans la motivation et le plaisir. «Indépendamment de la nutrition, le bien-être mental dépend surtout de la sécurité émotionnelle, tout au long de la vie», souligne Dominique Truchot-Cardot.

Pour bien dormir

«Éviter les repas trop conséquents au moins deux heures avant le coucher, ainsi que les aliments contenant des précurseurs de la dopamine, le café, le thé ou trop de sucres. Outre le choix des aliments, le contexte dans lequel on les mange a son importance. Par exemple, si vous avez pour rituel de boire un verre de lait tiède, cela vous permettra d'entrer sereinement dans la phase de repos.»

Pour un effet turbo immédiat

«Le duo café et chocolat noir est une bonne solution, à condition de ne pas dépasser trois tasses par jour, sous peine d'un effet contraire. Une autre option : le combo banane et oléagineux (graines, fruits à coque...). Et pour un smoothie, idéal par exemple au petit-déjeuner avant un examen, mélanger des myrtilles, une banane, un yogourt nature et des graines de chia.»

→ souffrir d'une pathologie, l'apport journalier en glucose est amplement suffisant. On n'aurait donc pas besoin de sucre industriel en plus. Ceci dit, il est aussi important de se faire plaisir!

Qu'en est-il des connexions entre nos neurones?

Elles sont assurées par les neurotransmetteurs, fabriqués notamment à partir des acides aminés contenus dans les aliments riches en protéines. Pour que cette transmission soit fluide, il faut que les membranes des neurones soient de bonne qualité. D'où le rôle des oméga-3, constituants essentiels de ces membranes, que l'on trouve, par exemple, dans les poissons gras, les graines de lin ou de chia. ■

DOMINIQUE TRUCHOT-CARDOT

MÉDECIN NUTRITIONNISTE



La professeure se consacre à la valorisation et à l'enseignement de la santé globale et de la nutrition.



Les oméga-3, que l'on trouve par exemple dans le saumon, participent au fonctionnement du cerveau.

PUBLICITÉ

Les marques en action chez Coop.

Du jeudi 6 novembre au mercredi 12 novembre 2025, dans la limite des stocks disponibles

Offrez les meilleurs
pralinés de Lindt.

20%
à partir de 2

sur tous les
Pralinés de Lindt,
au choix

(sauf emballages promotionnels)



Lindt MINI PRALINÉS 180 g
13.55 au lieu de 16.95



Lindt MINI PRALINÉS 100 g
7.95 au lieu de 9.95



Lindt CONNAISSEURS 230 g
19.95 au lieu de 24.95

Lindt
MAÎTRE CHOCOLATIER
DEPUIS 1845