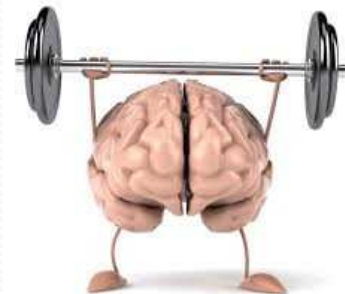


BIEN SE NOURRIR POUR RÉUSSIR

Par C. BEN CHEMHOUN
Diététicien DE
Expert en Nutrition

Le cerveau en quelques mots

- Le cerveau représente en moyenne 2% de notre poids.
- Il est composé à 50% de graisses.
- Il possède environ 100 milliards de neurones.
- Il constitue un réseau neuronal de 100 000 km.
- Chaque neurone envoie 10 à 100 signaux par seconde.
- 20% de notre flux sanguin lui est dédié.
- Il consomme 20% des calories que nous absorbons.



Dormez bien, Pensez bien!

- 6h de sommeil minimum sont nécessaires par nuit pour avoir des performances cérébrales optimales.
- Les phases de sommeil paradoxal et de rêve (REM) sont primordiales. Elles permettent le stockage d'informations enregistrées, le recalibrage et l'entretien du cerveau pour la journée suivante.
- Sur cet hypnogramme, on observe qu'il faut plusieurs cycles de sommeil consécutifs pour avoir suffisamment de sommeil paradoxal.



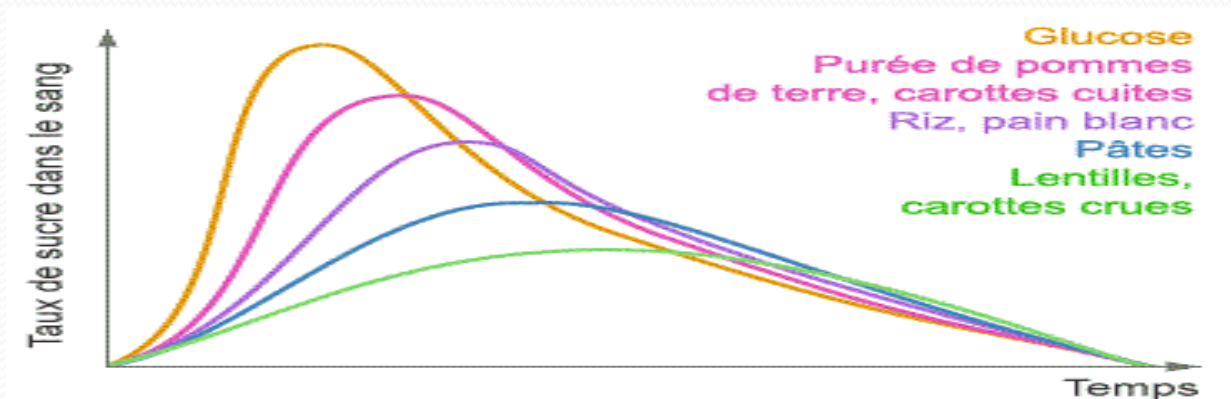
La nutrition du cerveau

- 40 nutriments fondamentaux sont nécessaires au fonctionnement quotidien de notre cerveau en plus des nutriments énergétiques soit:
 - 13 vitamines
 - 15 minéraux et oligoéléments
 - 10 acides aminés
 - 2 acides gras précurseurs



Les besoins énergétiques

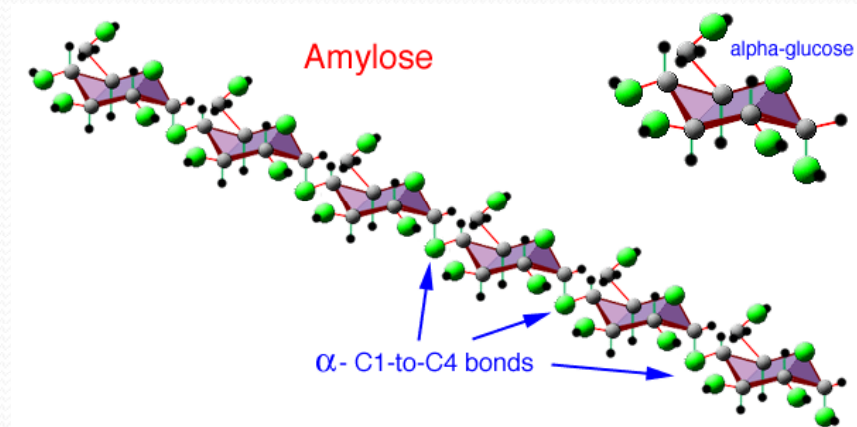
- Le cerveau se nourrit en temps normal uniquement de glucose qu'il « brûle » avec de l'oxygène.
- La consommation de sucre rapide crée des variations glycémiques qui génèrent des troubles de la concentration et est donc à éviter.



- Les féculents ou sucres lents permettent une libération de sucre lente et optimale pour le cerveau.

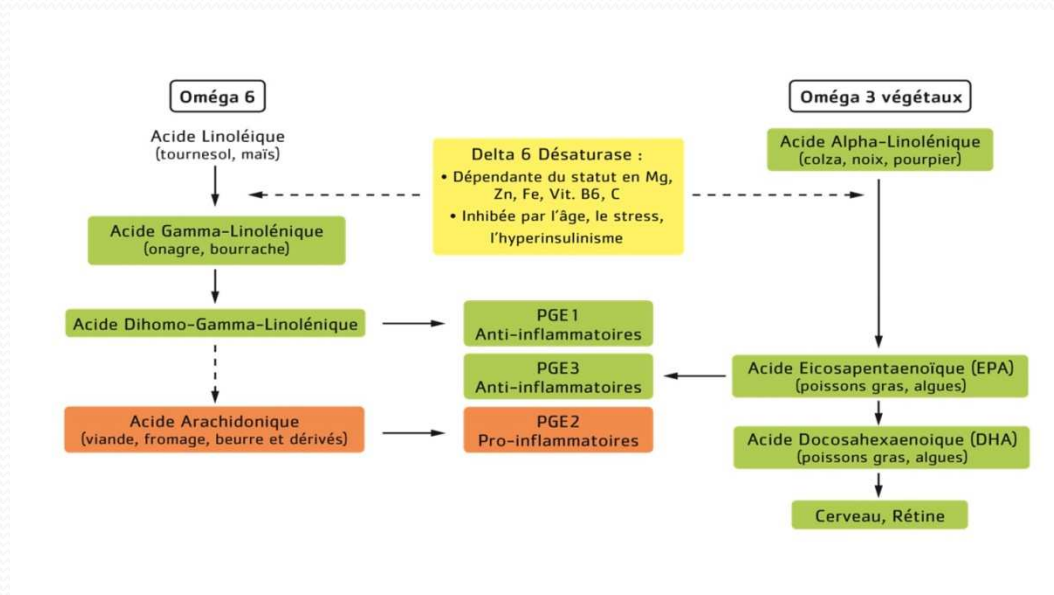
Les besoins énergétiques

- Il faut donc consommer tous les jours des féculents:
 - Pâtes, riz, semoule...
 - Pommes de terre
 - Céréales : Maïs, blé...
 - Légumes secs
 - Lentilles, fèves...
 - Pois chiches, haricots, flageolets...
- Une activité physique régulière permet une meilleure oxygénation cérébrale.



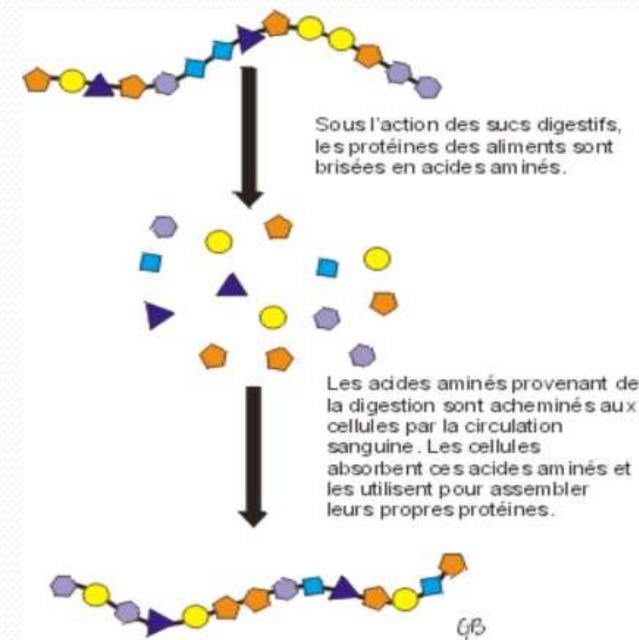
Les acides gras

- L'entretien du cerveau et son bon fonctionnement requiert des acides gras de type $\omega 3$ et $\omega 6$.
- Les 2 acides gras précurseurs fondamentaux doivent être consommés et le corps ne peut les produire.



Les acides aminés

- le cerveau a besoin d'acides aminés pour fabriquer certains de ses neuromédiateurs. Il lui faut donc des protéines de bonne qualité à chaque repas.
- Les viandes, poissons et œufs apporteront les protéines et donc acides aminés nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.



Les vitamines



- Les vitamines B₃, B₆ et C permettent la synthèse de la noradrénaline, neurotransmetteur de l'attention et de la concentration.
- La vitamine B₁ permet la synthèse de l'acétylcholine, neurotransmetteur de la mémorisation.
- Les vitamines B₉, B₁₂ et B₆ et K facilitent la transmission d'informations entre neurones.
- Ces vitamines se trouvent essentiellement dans les viandes, poissons, œufs, les légumineuses et les oléagineux et les légumes verts riches en chlorophylle.

Les vitamines

- Les antioxydants des vitamines A, C, D et E renforce les parois neuronales et limite le vieillissement neuronal.
- Ces vitamines se trouvent dans:
 - La myrtille, la grenade, la canneberge, la mûre, la framboise, les fraises, le raisin...
 - L'avocat, l'ail, l'asperge, la betterave, les poivrons...
 - Le cacao, le thé, les oléagineux: noix, amandes...



Les oligoéléments et minéraux

- Le fer, le zinc, le cuivre, le nickel, le bore, le sélénium, le silicium... sont utiles tant au niveau de l'oxygénation cérébrale que du bon fonctionnement de certaines enzymes cérébrales.
- On trouve ces éléments dans les viandes rouges, les abats, les produits marins, les fruits secs oléagineux, le chocolat et les légumes riches en chlorophylle... Et la bière !!!



Les ennemis

- Consommer des produits sucrés et des céréales raffinées: barres de céréales, barres chocolatées, biscuits, bonbons... engendre une baisse de la concentration et des facultés de mémorisation.



- La déshydratation stresse le cerveau et engendre une baisse des capacités cognitives dès l'apparition de la sensation de soif.

Manger en révisions: Dès J-15

- **Petit Déjeuner**

- Boisson chaude
- Pain ou biscottes « complets » beurré avec miel
- 1 laitage

- **Déjeuner**

- Salade de légumes colorés
- Une portion de viande rouge ou blanche (1jour/2)
- Une portion de féculents avec légumes
- Un laitage et/ou un fruit

- **Diner**

- Une portion de poisson
- Une petite portion de féculents
- Légumes à volonté
- Un laitage et/ou un fruit



En collation:

1 laitage ou fruit
+
1 poignée
d'oléagineux

Ou

40g de pain
complet
+
3 carreaux de
chocolat

Manger en examens: Dès J-2

- **Petit Déjeuner**

- Boisson chaude
- Pain ou biscottes « complets » beurré avec miel
- Kiwis ou fruits « rouges »

- **Déjeuner**

- Une portion de viande blanche ou poisson
- Une petite portion de féculents
- Légumes à volonté
- Un laitage et/ou un fruit

- **Diner**

- Une portion de féculents
- Légumes à volonté
- Pain complet avec fromage
- Fruits « rouges »



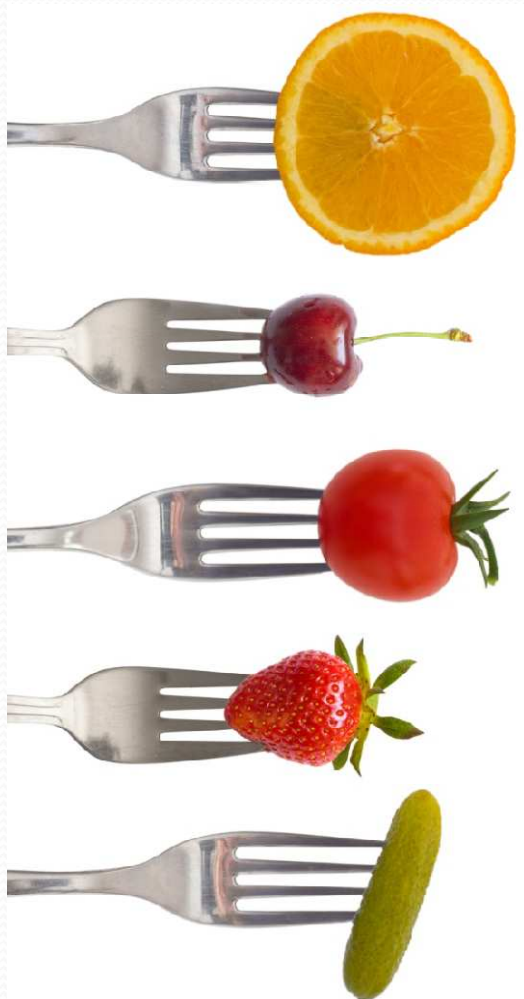
En collation:

1 laitage ou fruit
+
1 poignée
d'oléagineux

Ou

40g de pain
complet
+
3 carreaux de
chocolat

Pour me contacter...



Cédric BEN CHEMHOUN
Diététicien DE – Expert en Nutrition

 72 avenue Jean Jaurès - 69007 LYON

 04.72.36.05.12 ou 06.77.47.80.90

 www.dietetique-lyon.com

@ contact@dietetique-lyon.com

MERCI POUR VOTRE ATTENTION!