

## **... NOURRIR LA MÉMOIRE.**

*Les neurones sont des véritables gourmets qui puisent dans notre alimentation les composés utiles à leur bon fonctionnement pour pouvoir communiquer entre eux grâce aux neurotransmetteurs (noradrénaline, dopamine, acétylcholine). Parmi les nutriments les plus utilisés afin d'optimiser notre mémoire se trouvent certaines vitamines du groupe B (B1, B3, B6, B9, B12) et la vitamine C.*

*Les vitamines B1 et B3 sont essentielles pour que la transmission nerveuse s'effectue correctement. Aussi la B3 est impliquée dans la transformation de la phénylalanine en tyrosine, précurseur de la dopamine et de la noradrénaline. Les vitamines B6, B9 et B12 interviennent également dans la synthèse et le stockage des neurotransmetteurs. Nous pouvons trouver la totalité des vitamines B dans la levure de bière, le germe de blé, le pollen frais, les céréales complètes (surtout germées), les fruits oléagineux (amande, noisette, noix...), les algues spiruline et klamath et dans la viande.*

*La vitamine B1 se trouve aussi dans les légumineuses (haricots, lentilles...), les légumes feuille (oseille, bourrache, choux...), le poisson et le jaune d'œuf. La B3 dans les champignons, le foie, le poisson, le jaune d'œuf, les dattes et les figues. La B6 dans le soja, la carotte, les choux, l'oignon et les lactés. La B9 dans toutes les feuilles vertes (épinard, roquette, mâche, pissenlit...), les champignons, le foie, l'endive et l'avocat. Et la vitamine B12 dans le foie, le poisson, l'œuf, le miso, les sauces de soja (tamari, shoyu) et les algues marines.*

*La vitamine C permet de maintenir un bon niveau de performances cognitives (mémoire et apprentissage). Elle intervient également dans la synthèse de la noradrénaline et de la dopamine. Le persil, l'acérola, les fruits rouges (cassis, airelle, mûre...), le poivron, les choux et le fenouil, par exemple, sont riches en vitamine C.*

*Les antioxydants sont particulièrement importants pour le bon fonctionnement des cellules nerveuses. Tout déséquilibre dans le système de protection cellulaire du système nerveux central (très sensible aux phénomènes oxydatifs) peut être néfaste et accélérer le vieillissement cérébral. Dans la pratique, il est important de rechercher les composés antioxydants dans l'alimentation, principalement dans les fruits et légumes frais.*

*Les neurones sont constitués majoritairement d'acides gras, notamment d'acides gras polyinsaturés oméga 3 et de DHA (acide docosahéxaénoïque). Pour assurer une parfaite transmission des informations et, par conséquent, une bonne mémoire, la membrane des neurones doit être souple. Pour cela, il convient d'ingérer les oméga 3 en consommant des poissons gras (hareng, saumon, maquereau, sardine, anchois...) et des huiles vierges de première pression à froid de colza, noix, chanvre ou lin.*

*En plus des nutriments détaillés ci-dessus, la stimulation du cerveau à travers les jeux de logique ou de stratégie, mots croisés, lire, apprendre des poèmes, ainsi qu'un sommeil de qualité font partie d'une bonne hygiène de vie pour conserver la mémoire longtemps.*

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>  
[naturholistica@hotmail.com](mailto:naturholistica@hotmail.com)