

# EST-CE QUE L'ALIMENTATION AIDE À CRÉER DE NOUVEAUX NEURONES ?

Source : [http://hitek.fr/bonasavoir/principes-pour-renouveler-neurones\\_833](http://hitek.fr/bonasavoir/principes-pour-renouveler-neurones_833) « comment faire en sorte que notre cerveau fabrique des neurones ? - i mages non identiques à l'article.

Nous avons encore beaucoup de choses à découvrir sur notre cerveau et on en apprend chaque jour un peu plus. Dans ce contexte, on sait depuis peu que **la production de nouveaux neurones ne s'arrête pas après un certain âge**. En fait, nous produisons de nouveaux neurones toute notre vie, mais sous certaines conditions. Lors du **colloque S3 Odéon**, le professeur Pierre-Marie Lledo, directeur du département de Neurosciences à l'Institut Pasteur, nous dévoile comment entretenir la "**fontaine de jouvence**" de notre cerveau en l'aidant à produire de nouveaux neurones.

## ➤ EVITER LA ROUTINE



**Le changement stimule votre cerveau** et encourage les cellules souches à produire de nouveaux neurones. A l'inverse la routine le fait stagner ! Facile à dire, me direz-vous, quand on travaille et qu'on a peu de temps pour sortir du **méto-boulot-dodo**. Mais la routine peut se briser par de simples activités, le tout est de trouver des activités ou occupations que vous n'avez pas l'habitude de faire !

Lire : Pierre-Marie Lledo "Le cerveau se détruit de la routine"

## ➤ NE PAS CONSOMMER D'ANXIOLYTIQUES ET DE SOMNIFÈRES



**Ces médicaments ont pour but de mettre le cerveau en "marche automatique" et de ne pas chercher à "comprendre". Les utiliser de façon régulière freine la production de nouveaux neurones. Même si les pensées que crée le cerveau vous empêchent de dormir, voire, vous donne de l'anxiété, c'est tout de même le signe que celui-ci fonctionne.** Le mieux est donc de soigner ces soucis par d'autres moyens, sans prise de médicaments qui affecte votre cerveau.

# EST-CE QUE L'ALIMENTATION AIDE À CRÉER DE NOUVEAUX NEURONES ?

## ➤ FAIRE DU SPORT



Pour ceux qui, comme moi, n'aiment pas faire du sport c'est un peu fatigant d'entendre partout que le sport est bon pour la santé et pour le cerveau. Mais c'est malheureusement une réalité (ou heureusement pour ceux qui en sont adeptes !), **le sport est non seulement bon pour la santé de votre corps mais aussi pour celle de votre cerveau.**

*"Il nous faut lutter contre la sédentarité car la science nous dit que, en cas d'activité physique, les muscles produisent des substances chimiques (nommés facteurs trophiques) qui, par voie sanguine, viendront agir sur le cerveau et particulièrement sur la niche de cellules souches"* (professeur Lledo)

## ➤ STOPPER L'INFOBÉSITÉ



L'infobésité est un très vilain mot qui signifie que l'on **reçoit trop d'informations**, ce terme est évidemment apparu à l'heure où nous sommes submergés par **les informations via tous nos écrans**. Recevoir des informations permet aux circuits du cerveau de se régénérer, mais **en recevoir trop est néfaste**. Quand nous recevons trop d'informations, nous sommes davantage sujets à l'anxiété. Pour éviter ce phénomène il faut trier les informations, **sélectionner l'utile**, l'information qui nous fait **comprendre** et se débarrasser du futile, celle qui nous fait juste savoir.

## ➤ AVOIR DES INTERACTIONS



Des parties du cerveau, nommées "**cerveau social**" sont stimulées lorsque nous sommes exposés à autrui. Celui-ci sera alors plus enclin à produire de nouveaux neurones !  
Alors, **gardez vos amis, c'est pour le bien de vos neurones.**

# EST-CE QUE L'ALIMENTATION AIDE À CRÉER DE NOUVEAUX NEURONES ?

## ➤ FAIRE ATTENTION À CE QUE L'ON MANGE



C'est tout récemment que l'on a découvert qu'il y a une **flore intestinale** qui communique continuellement avec notre cerveau. **Le régime alimentaire que l'on adopte à un rôle important dans la production de neurones.** Consommer des fibres, avoir un régime varié aide à la prolifération des neurones. Une nourriture peu variée, riche en sucres et en graisses la freinera.

Pour plus de détails à ce sujet, voir sur le site de l'article : [http://hitek.fr/bonasavoir/principes-pour-renouveler-neurones\\_833](http://hitek.fr/bonasavoir/principes-pour-renouveler-neurones_833) , la conférence du professeur Lledo.

Cela ne veut pas pour autant dire que vous ne pouvez plus vous faire plaisir, mais comme toutes les bonnes choses, on les apprécie d'autant plus quand elles sont ponctuelles et non quotidiennes ! Et en plus **votre cerveau vous dira merci.**



Pour conclure, **votre santé mentale c'est un peu comme votre santé physique**, faire du sport, bien manger, voir des gens, s'épargner des parasites qui vous rendent anxieux et intoxiquent votre cerveau. Ne laissez pas votre cerveau, comme votre corps, s'enliser dans une routine et une consommation malsaine vers laquelle **la société actuelle tente de nous diriger.**