

Aliments	Avantages	Infos supplémentaires
<b>1. Œufs</b>	Les œufs contiennent beaucoup de choline, laquelle est essentielle au cerveau pour envoyer les bons messages au reste du corps, ce qui est indispensable à tout sentiment de bien-être. La choline est essentielle à nos neurotransmetteurs, elle a un impact sur les hormones telles que la dopamine, sérotonine etc....	N/A
<b>2. Épinards</b>	L'épinard est connu pour sa richesse en fibres et en fer. Il est aussi riche en vitamines A, B, C, E et K, en magnésium, en manganèse, en cuivre, en calcium, en phosphore, en potassium et en zinc. Ces vitamines ont un impact positif sur la concentration et sur toutes les fonctions cognitives. Les épinards ont le potentiel d'améliorer la lucidité mentale.	N/A
<b>3. Chocolat noir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliore la circulation sanguine et donc l'apport de sang vers le cerveau. Le chocolat empêche la mort de certaines cellules du cerveau et aide à la concentration</li> <li>• Il contient des nutriments bénéfiques pour le cerveau: Fer, Cuivre, Magnésium, Zinc, Phosphore, Manganèse, Potassium, Sélénium, Flavanols, Fibres</li> <li>• Stimule le cerveau et améliore les fonctions cognitives</li> </ul>	N/A
<b>4. Bleuets</b>	De nombreuses études ont prouvé que manger des bleuets revenait à nourrir son cerveau. « Les bleuets sont parmi les aliments les plus puissants » pour aider les fonctions cognitives, dit Martha Clare Morris, diététicienne au Rush University Medical Center de Chicago.	<a href="https://www.lanutrition.fr/les-news/mangez-des-myrtilles-pour-ne-pas-perdre-la-memoire">https://www.lanutrition.fr/les-news/mangez-des-myrtilles-pour-ne-pas-perdre-la-memoire</a>

5. <b>Avocats</b>	Il est en effet bourré de tyrosine, un acide aminé précurseur de la dopamine, un stimulateur cérébral. La dopamine est aussi connue pour accroître l'attention, la motivation et, bien sûr, la concentration.	N/A
6. <b>Noix de Grenoble</b>	Elisa Bremner, diététicienne à Westchester, New York, recommande plutôt les noix de Grenoble parce qu'elles brillent plus que les autres dans toutes les études sur le cerveau. Les noix de Grenoble constituent un cocktail polyvalent de nutriments bons pour le cerveau. Elles sont en protéines et en fibres. Les études ont montré que 30 g de noix (3 à 4 noix) par jour était la quantité optimale pour la santé et pour la ligne.	N/A
7. <b>Poissons gras</b>	Les poissons - en particulier les poissons gras comme le maquereau, le saumon ou le hareng - sont sources d'oméga-3, des acides gras essentiels au bon fonctionnement cérébral. Depuis plusieurs années les études scientifiques mettant en évidence les bénéfices de ces lipides s'accumulent. Elles concernent principalement les acides gras comme l'acide docosahéxaéonique (DHA) et l'acide eicosapentaénoïque (EPA).	N/A
8. <b>Huile de noix de coco</b>	L'huile de noix de coco peut s'utiliser sur les cheveux, la peau, les dents et dans les produits d'entretien ménager. L'huile de coco a un effet protecteur sur notre cerveau en apportant une source d'énergie directement disponible. Une alimentation riche en graisses préserve les performances intellectuelles et cognitives en raison de sa forte concentration en triglycérides à chaîne moyenne (MCT).	<a href="https://www.lanutrition.fr/les-news/mangez-des-myrtilles-pour-ne-pas-perdre-la-memoire">https://www.lanutrition.fr/les-news/mangez-des-myrtilles-pour-ne-pas-perdre-la-memoire</a>

<p><b>9. Chou frisé (kale)</b></p>	<p>C'est l'un des légumes les plus nutritifs qui soient, car il est saturé d'antioxydants : bêta-carotène, flavonoïdes et polyphénols. C'est également une bonne source de vitamine B, qui préviendrait la perte de mémoire et garderait le cerveau jeune et en santé.</p>	<p>N/A</p>
<p><b>10. Huile d'olive</b></p>	<p>Le régime méditerranéen est souvent cité en exemple pour ses bienfaits sur la santé et les fonctions cérébrales. Des études récentes ont précisé le lien qui existe entre la consommation d'huile d'olive extra-vierge – partie intégrante de ce régime – et la protection de la mémoire et des capacités d'apprentissage.</p>	<p>N/A</p>
<p><b>11. Graines de lins moulues</b></p>	<p>Les graines de lin sont excellentes pour une meilleure mémoire. Riches en vitamine B, en minéraux et en fibres, elles constituent un super aliment pour protéger contre le déclin cognitif du cerveau. Elles diminuent les bouffées de chaleur. La fatigue mentale, l'anxiété, la dépression et la confusion peuvent toutes constituer des signes d'un manque en acide folique. Juste 2 cuillères à soupe par jour de graines de lin moulues vous procurent 13% de vos besoins quotidiens en acide folique.</p>	<p>N/A</p>
<p><b>12. Betteraves</b></p>	<p>Les betteraves contiennent des nitrates alimentaires qui servent à dilater les vaisseaux sanguins : le flux sanguin et l'apport d'oxygène au cerveau augmentent. Plus précisément, le fait de boire un jus de betteraves avant un exercice produirait une connectivité cérébrale comparable à celle d'un jeune adulte.</p>	<p>N/A</p>

## 15 ALIMENTS À PRIVILÉGIER POUR LES PROBLÈMES DE CONCENTRATION ET DE COGNITION

<p><b>13. Curcuma</b></p>	<p>D'après une étude de 2014, le curcuma est un phytonutriment et un puissant antioxydant qui contribue à la régénération du cerveau et au traitement de troubles neurologiques en favorisant la croissance des cellules cérébrales et en préservant le bon fonctionnement cognitif et la mémoire.</p>	<p>N/A</p>
<p><b>14. L'avoine entière</b></p>	<p>L'avoine l'emporte sur les autres glucides par son faible indice glycémique qui empêche tout pic de glucose dans le sang. Les glucides de l'avoine de grains entiers se dégradent lentement dans l'organisme, ce qui fait que le cerveau en bénéficie pendant des heures.</p>	<p>N/A</p>
<p><b>15. Légumineuses</b></p>	<p>Les haricots constituent une source exceptionnelle de glucides et de protéines qui contribuent au bon fonctionnement du cerveau tout au long de la journée. Ils contiennent également des acides gras oméga-3 qui favorisent la croissance et l'efficacité du cerveau. La santé cognitive : Les différents nutriments pour un cerveau en santé selon des scientifiques réputés.</p>	<p><a href="#">Matière à réflexion – Nutriments pour un cerveau en santé - Ask The Scientists</a></p>