



Pour préserver et booster notre mémoire il n'a rien de mieux qu'une alimentation variée et équilibrée qui permet de nourrir notre cerveau. Notre cerveau consomme 20% de l'énergie fournie à l'organisme par notre alimentation.

Les fruits et les légumes frais, alimentation vivante remplie de vitamines, de minéraux et d'énergie lumineuse, de bonnes huiles et aussi beaucoup d'eau sont donc favorables au bon fonctionnement du cerveau.

Parmi les nutriments les plus utilisés afin d'optimiser notre mémoire se trouvent certaines vitamines de groupe B et la vitamine C. Les vitamines B1 et B3 sont essentielles pour que la transmission nerveuse s'effectue correctement. Les vitamines B6, B9 et B12 interviennent également dans la synthèse des neurotransmetteurs.

Les aliments à recommander sont donc : des céréales semi-complètes bio et des légumineuses (pour leur apport en vitamines de groupe B), les noix (leur forme rassemble à celle du cerveau :-), riche en omega 3), des poissons gras (pour leurs apport en Omega 3), les œufs (riches en choline, un neurotransmetteur qui entre dans la composition de l'acétylcholine, l'un de principaux neuromédiateurs de la mémoire), du chocolat (pour le magnésium), les légumes verts et colorés (pour leur apport en fer et antioxydants), les fruits frais (pour leur apport en vitamines C).

Les menu types pour une personne souffrant de troubles de la mémoire pourraient être :

Jour 1 :

petit déjeuner : céréales complètes ou demi-complètes (blé, avoine) avec des fruits secs (raisins, pommes, figues) avec du lait végétal (amandes, soja) + un café ou thé vert léger ;

déjeuner : 1 portion de crudités (ex : salade d'endives aux noix saupoudrés de germes de blé) + 1 portion de poisson gras (sardines, saumon, maquereau) + 2 portions de légumes de couleur (ex : ratatouille, tomates, courgettes, aubergines, poivrons) à l'huile de colza,

collation : fruits frais de saison, infusion du Ginkgo biloba ;

dîner : salade de légumes à feuilles vertes (épinard, salade, cresson) + 1 portion de crêpes de sarrasin au fromage de chèvre, compote.

Jour 2 :

petit déjeuner : céréales complètes (quinoa, avoine) avec 1 c.à.c. de germe de blé + lait végétal (riz) + infusion de plantes.

déjeuner : 1 portion de crudités (ex : carottes) + 1 portion de tofu lacto-fermenté + 2 portions de légumes (ex : brocolis vapeur avec 1 c à soupe d'huile de lin et d'huile d'olive avec des graines germées),

collation : 2 carrés de chocolat noir + une petite poignée de fruits sec (dattes, figues), + jus d'orange,

dîner : 1 soupe de légumes (ex : patates, poivron, carottes) avec une c. à. s. de levure de bière + 1 portion de tomates farcies au riz demi-complet) +1 compote (ex : mangue).

Jour 3 :

petit déjeuner : 2 œufs à la coque + 1 café ou thé léger + 2 tranches de pain complet beurrées.

déjeuner : 1 portion de crudités (ex : tomates et avocat) +1 portion de lentilles corail (ex : dhal indien) +1 portion de céréales semi-complètes (riz) + 1 portion de légumes verts (ex : épinards) + une c. à s. d'huile de colza.

collation : une poignée d'oléagineux (ex : amandes, noisettes) + 1 infusion de Ginkgo biloba,

dîner : 1 portion de salade verte avec des noix + 1 portion de pâtes demi-complètes à l'épeautre sauce pesto +1 carré de chocolat noir en fin de soirée.