

Comment « huiler » vos neurones ?

Le cerveau renferme une **grande quantité de lipides** et la **performance neuronale** est très dépendante de la **fluidité des membranes cellulaires**.

- Celles-ci sont composées à **plus de 20% d'un acide gras de la famille des oméga 3**
- Il s'agit de l'acide Docosahexaénoïque ou **DHA**, très impliqué dans la neurogénèse, la plasticité cérébrale et donc la **mémoire et la concentration**

Une **carence en DHA** chez le bébé a des répercussions sur la construction de certaines structures cérébrales et chez l'adulte cela **influence négativement les capacités d'apprentissage et favorise la neuro-inflammation**.

Malheureusement, 98% de la population des pays occidentaux est carencée en oméga 3 ! Il faudra donc veiller particulièrement à **optimiser leurs apports pour rétablir un ratio oméga6/oméga3 de 4/1** (il est souvent de 10/1 en France).

Quelques conseils pour y arriver :

-  Préférez **l'huile de colza** (omégas 3) à l'huile de tournesol (omégas 6)
-  Préférez les **petits poissons gras** à la viande nourrie au maïs
-  Choisissez vos **œufs dans la filière « bleu-blanc-cœur »**
-  Mangez des **noix, des amandes ...**

NB : Les personnes ne mangeant pas ou peu (moins de 3 fois par semaine) des poissons gras, pourront choisir un complément alimentaire dose à 500mg d'EPA et de DHA par jour.

C'est parti pour des révisions ultra fluides!

