



Nourritures pour l'âme

Notre cerveau est gourmand. S'il ne représente que 2 % du poids de l'humain, il utilise 20 % de l'énergie alimentaire absorbée.

Ce qu'on avale a donc tout autant d'influence sur nos capacités intellectuelles que sur notre tour de taille. Dis-moi ce que tu manges et je te dirai si tu somnoles devant ton ordinateur à 15 heures!

Par Mélissa Guillemette

DÉJEUNER

Si vous n'avez pas le temps de déjeuner le matin, les troubles de concentration vous guettent. «Le cerveau a jeûné toute la nuit, il a donc besoin d'essence!» illustre Louise Thibault, professeure à l'École de diététique et de nutrition humaine de l'Université McGill et auteure de *Nourrir son cerveau, manger intelligemment* (Éditions de l'Homme, 2003), qui vient d'être réédité.

PAUSE-CAFÉ

Si le café vous empêche de somnoler le matin, c'est qu'il vous monte à la tête. Littéralement. La caféine bloque les récepteurs de l'adénosine, une substance chimique du système nerveux central qui indique notre état de fatigue. «Ça devient un problème seulement si une personne a devant elle une tasse de café toute la journée, indique Louise Thibault. Elle se pense bien productive, mais elle tourne probablement en rond!»

Le thé, quant à lui, offre une stimulation, mais aussi des antioxydants, qui combattent la production de déchets toxiques pour les neurones. Un petit boni pour le cerveau.

CINQ À SEPT

L'idéal, pour être au sommet de sa forme au travail, c'est que le cinq à sept ait lieu lorsqu'on a congé le lendemain. «L'alcool perturbe le rythme de notre sommeil», indique Louise Thibault. La nuit est rarement réparatrice quand on abuse des boissons alcooliques.

COLLATION

Encore là, il faut des protéines pour éviter de somnoler. Louise Thibault recommande une tasse de maïs soufflé (un gramme de protéines) sans trop de beurre et de sel et un petit jus de pomme. «Manger du maïs soufflé, ça nous réveille aussi parce que ça demande un travail des muscles de la bouche. C'est plus actif que de manger un yogourt, par exemple.»

En effet, la mastication semble avoir une influence positive sur le cerveau. De nombreuses études indiquent que mâcher de la gomme dope l'activité mentale, pour quelques minutes à tout le moins.

Le jus vous fournira quant à lui du glucose, le carburant cérébral.

LUNCH

C'est le temps de faire le plein de protéines, qui augmentent le niveau de dopamine. Ce neurotransmetteur stimule l'état d'alerte.

En ce qui a trait à la quantité, la table d'hôte au resto est à bannir si l'on veut être au sommet de sa forme au boulot. «Après un repas copieux, la digestion laborieuse demande beaucoup d'énergie, explique la professeure. Il en reste donc moins pour notre cerveau.»

Il faut éviter la crème brûlée et le pouding chômeur, qui risquent de nous faire bâiller. Les sucres ont le pouvoir de nous relaxer, un peu trop parfois.

Si on est stressé, l'idéal est plutôt de sortir du bureau. «Des études laissent croire que lorsqu'on s'expose au soleil, notre cerveau sécrète des hormones qui vont nous calmer», explique Louise Thibault. C'est la sérotonine, surnommée l'hormone du bonheur et de la détente, qui produit cet effet positif.

