

Louise Thibault
docteur en nutrition

Nourrir son cerveau

manger intelligemment



TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos	11
------------------------	----

CHAPITRE PREMIER

La nutrition au banc des accusés	13
Le pouvoir des aliments dans l'histoire.	14
La fourchette, cet intrus	16
«Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es»	17
Les pouvoirs des aliments aujourd'hui et dans l'affaire White.	19

CHAPITRE II

Beaucoup mieux qu'un ordinateur	23
Le cerveau est beaucoup mieux qu'un ordinateur.	24
La structure vivante la plus complexe de l'univers	25
Le centre de contrôle du corps	27
Plus de points de rencontre que d'étoiles dans la galaxie!	29
La perte d'un de nos sens n'est pas catastrophique, car le cerveau est plastique	33
Vous souvenez-vous de ce que vous avez mangé samedi soir dernier?.	34
100 billions – 100 000 000 000 000 – de cellules dans le cerveau	38

CHAPITRE III

Nourrir son cerveau	41
Un cerveau qui se développe est un cerveau qui se nourrit	44
La carence en fer est la déficience nutritionnelle la plus répandue dans le monde	45
Les effets dévastateurs d'une carence en iode.	46
Le zinc, cet inconnu	47

Le gras, c'est bon pour le cerveau	47
Le cerveau se nourrit aussi de protéines et d'énergie	49
Les vitamines du cerveau.	49
L'alcool, aliment ou drogue?	53

CHAPITRE IV

L'idée de la nourriture	55
Manger du poisson rend-il plus intelligent?	56
Un cerveau bien graissé.	57
Hyperactif un jour, hyperactif toujours?	58
Le carburant du cerveau: un sucre.	60
Goûts appris, goûts innés	62
Pavlov et ses chiens	64
Les aliments obèses.	65
Avons-nous trop de choix alimentaires?	66

CHAPITRE V

La défense des Twinkies	71
Le cerveau est sensible à la diète.	73
Les perles et le cerveau	74
Comme un jeu de billard.	75
Le pouvoir calmant du sucre	76
Souvenez-vous de la choline	80
Le cerveau vitaminé.	81
Manque de vitamines et désordres psychologiques.	82
Le cerveau minéral	84

CHAPITRE VI

Une diète pour les criminels	87
La nutrition a-t-elle une influence particulière sur le cerveau?.	90
Peut-on influencer son état de bien-être par la nutrition?	90
Les bananes au chocolat sont-elles bonnes pour le cerveau?	90

Quand un aliment devient une drogue.	92
Les criminels à la diète	95

CHAPITRE VII

À l'heure des rythmes biologiques	99
Rien n'est constant, tout est rythmique!	102
Vivre en harmonie avec l'environnement	103
La nutrition est rythmique	104
Les autres rythmes de la nutrition	106
Avez-vous déjà «cogné des clous»?	107

CHAPITRE VIII

La minute de vérité	109
--------------------------------------	-----

CHAPITRE IX

Le dernier acte	115
----------------------------------	-----

CHAPITRE X

Nourrir son cerveau : mode d'emploi	117
Nourrir son cerveau du matin au soir.	118
Bien commencer la journée	118
Menus pour les repas du matin	120
Pour ceux qui ne mangent pas le matin	123
Menus de mini-repas du matin.	124
Recettes pour le repas du matin.	127
Bien préparer l'après-midi	132
Menus pour le repas du midi.	133
Pour ceux qui mangent sur le pouce	136
Recettes pour le repas du midi.	139
Bien finir la journée.	144
Les repas d'énergie du soir.	144
Menus de repas d'énergie du soir.	145

Menus de repas détente du soir	146
Recettes pour le repas du soir	151
Manger entre les repas et en soirée	161
La collation de la matinée	162
La collation de l'après-midi.	163
La collation de la soirée	164

CHAPITRE XI

La vérité, rien que la vérité, toute la vérité	167
Test: Mythe ou réalité?	168
Mythe ou réalité: Réponses et explications.	169
Appendice 1 : Le guide alimentaire canadien	175
Appendice 2 : État de faim	177
Bibliographie	179
Glossaire	184
Liste des illustrations	185
Liste des tableaux.	186
Liste des encadrés	188
Liste des recettes	189

CHAPITRE PREMIER

La nutrition au banc des accusés

AUDIENCE AUJOURD'HUI POUR LE SUSPECT DANS LE MASSACRE DU MAIRE MOSCONE

Une audience préliminaire pour Dan White, un ancien fonctionnaire de la ville, suspect dans le meurtre du maire de San Francisco George Moscone et du superviseur Harvey Milk, se tiendra demain à huis clos.

Ces poursuites sont nécessaires afin de déterminer s'il y a matière à procès pour M. White dans les meurtres du maire Moscone et de M. Milk à l'hôtel de ville le 27 novembre dernier. L'avocat de M. White a demandé que l'audience préliminaire se tienne à huis clos, donc fermée aux médias et au public, selon une loi d'État rarement utilisée mais qui donne cette option aux défenseurs.

M. White, âgé de 32 ans, s'est rendu peu après les meurtres. La police dit qu'il a ensuite confessé avoir tiré sur les deux individus dans un accès de rage parce que le maire Moscone avait décidé de ne pas le réintégrer au poste qu'il avait quitté au Conseil des superviseurs.

M. White a plaidé non coupable et son avocat, maître Douglas Schmidt, a dit qu'il plaidera la défense sur la base de sa capacité mentale diminuée.

The New York Times
17 janvier 1979

Cela peut apparaître comme une simple affaire de meurtre prémédité, mais le procès de Dan White a été unique en son genre. L'avocat a donc plaidé la défense sur la base des capacités mentales diminuées et de l'état dépressif de son client, mais personne ne se doutait que c'est la nutrition qui se retrouverait au banc des accusés!

Ce procès a fait couler beaucoup d'encre. Son issue a même déclenché de violentes émeutes dans les rues de San Francisco. Il a marqué son temps à tel point que, quelques années plus tard, la Cour de la Californie éliminait la possibilité de défense basée sur les capacités mentales diminuées.

Avant de vous révéler les détails de ce procès, j'aimerais souligner que l'affaire White n'est pas un cas isolé de défense avec preuve liée à la nutrition à avoir comparu en cour de justice. D'autres cas semblables se sont présentés ultérieurement. Et il est fort possible que la nutrition continue de faire partie des plaidoiries de causes semblables. La raison? Il existe bel et bien un lien entre la nutrition et la chimie du cerveau.

LE POUVOIR DES ALIMENTS DANS L'HISTOIRE

L'idée selon laquelle les aliments peuvent affecter notre bien-être mental et nos comportements n'est pas nouvelle. Très tôt dans l'histoire de l'humanité, on a porté une grande attention aux pouvoirs des aliments. Les croyances sur leurs vertus magiques et leurs valeurs curatives se sont transmises de l'époque du Néandertal jusqu'à nos jours. La notion selon laquelle «on est ce que l'on mange» est d'ailleurs très ancienne. Il y a plusieurs milliers d'années, le Bhagavad-Gītā, ce grand texte sacré hindou, expliquait que certains aliments sont appropriés à certains tempéraments.

Dans l'Égypte ancienne, on attribuait aux aliments des pouvoirs sur le comportement humain. On prescrivait l'oignon contre les troubles du sommeil et le sel pour stimuler les passions. Le sel, alors associé à la fertilité et à l'opulence, était aussi utilisé comme monnaie d'échange. D'où le mot *salarium* (*salt-money*) à l'origine du mot salaire. Les médecins égyptiens rédigeaient des prescriptions essentiellement nutritionnelles à leurs patients.

TABLEAU I
Les pouvoirs des aliments dans l'Égypte ancienne

Amande	Ravive l'appétit ; combat l'insomnie
Chou	Prévient l'ivresse
Citron	Antidote aux poisons ; protège contre le mauvais sort
Lait	Médium idéal pour les potions magiques
Lentille	Pour une humeur égale
Pain rôti servi avec du miel et de l'eau	Ravive l'appétit
Vin	Combat ou encourage l'insomnie ; facilite les accouchements

Chez les Grecs de l'Antiquité, l'alimentation était considérée comme une médecine ayant la vertu de conduire à la maîtrise de soi et de ses désirs. Le régime alimentaire faisait partie intégrante du traitement des maladies physiques et psychologiques. Dans *Le Banquet*, Platon présente la santé et l'amour comme deux domaines où il faut éviter les excès. Et cela à une époque où les festins lors desquels on mangeait et buvait couché sur des lits entourés de tables bien garnies étaient nombreux et constituaient des moments de plaisirs qui se terminaient souvent dans l'ivresse générale et les excès de toutes sortes... Les festins des Romains étaient tout aussi luxueux. On y goûtait de tout, de la cigale à l'autruche, et on y servait des milliers de poissons et d'oiseaux. Dans ces repas habituellement consommés sur des lits où il y avait promiscuité entre les personnes des deux sexes, on dépassait aussi les bornes de la tempérance. Manger en

position couchée n'était certes pas aisé, mais boire couché était encore plus difficile. On croit que le proverbe qui dit que « Il y a loin de la coupe aux lèvres » nous viendrait de cette époque.

Au temps des Romains, on croyait que les sources avaient des vertus miraculeuses telles que fortifier la mémoire, faire cesser la démence, guérir les amants de leur passion et les amoureux des brûlures de la jalousie. Chaque source avait sa spécialité, mais toutes donnaient de la vigueur. Les Romains les exploitaient d'ailleurs en construisant des thermes, des piscines, des étuves. Les stations thermales romaines étaient aussi dotées de théâtres, d'arènes et même de jeux, de quoi rivaliser avec les spas d'aujourd'hui...

LA FOURCHETTE, CET INTRUS

L'âge d'or de la médecine nutritionnelle se situe au Moyen Âge. C'est le moment de l'histoire où médecins et patients n'ont jamais autant cru à l'existence d'un lien entre l'alimentation et la santé physique et mentale. Le célèbre théoricien médical et physicien du XII^e siècle Maimonide soutenait qu'une maladie non traitable par la diète seule était incurable. À cette époque, une prescription thérapeutique nutritionnelle jugée incorrecte ou inappropriée pouvait même entraîner un médecin en justice pour faute professionnelle!

Lors des festins médiévaux, la sélection des mets était basée sur un système de croyances bien codifié sur le pouvoir que certains aliments pouvaient exercer sur la forme physique et l'esprit. Par exemple, les passions érotiques étaient stimulées par la moutarde utilisée en assaisonnement, vaporisée ou inhalée, par le rôti de bœuf saignant dans sa croûte au safran, par les châtaignes en purée, par le paon, par la perdrix (qui stimulait aussi les liquides corporels, élevait les esprits et raffermissait les muscles) et par les œufs des volatiles assaisonnés d'herbes et d'épices. Le navet, le poireau, l'oignon, l'aubergine, la truffe et les fruits tels que la poire, la grenade, la figue et le coing stimulaient les passions. Ces mêmes passions étaient apaisées par une salade de laitues et de chicorée.

Plusieurs textes médicaux et culinaires décrivant les propriétés médicinales des aliments ont été publiés entre les XI^e et XVI^e siècles. On y trouve des recettes de préparations dites sensuelles. Saint Thomas d'Aquin voyait pour sa part un lien entre l'appétit pour la nourriture et l'appétit pour le sexe. La gourmandise et la luxure étaient des péchés mortels! Dans les monastères de l'époque, on pratiquait le végétarisme, bannissant ainsi les plats de viandes qui éveillaient les passions...

Dans les banquets médiévaux, non seulement la nourriture était choisie avec soin, mais on soignait aussi la façon dont on la mangeait. Une véritable chorégraphie qui se voulait élaborée et élégante était dansée par les doigts des convives. Le sens du toucher participait ainsi également au plaisir de manger... (voir illustration I, p. 18). De son côté, le clergé encourageait plutôt l'utilisation de la fourchette, et cela dans le but d'éliminer le plaisir sensuel procuré au toucher par la texture des aliments. Saint Thomas soulignait d'ailleurs qu'en matière d'alimentation et de sexualité, la gourmandise et la luxure ont en commun le sens du toucher. Jusqu'à la fin du XVI^e siècle cependant, on dédaigna la fourchette, cet intrus superflu et fade entre la nourriture sensuelle et la bouche empressée.

L'enseignement d'Hippocrate disant que le tempérament est déterminé par l'équilibre entre les quatre humeurs de l'organisme, soit la chaleur, le froid, l'humidité et la sécheresse, s'est transmis jusqu'au XVIII^e siècle. Un déséquilibre de ces humeurs rendait le corps et l'esprit malades. Comme ces quatre humeurs se retrouvaient aussi dans la nourriture, des aliments précis étaient prescrits pour rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit. Par exemple, pour combattre l'insomnie causée par un excès de chaleur interne, on prescrivait une nourriture froide comme la laitue. On «réchauffait» les gens tristes avec des régimes chauds alors que les gens passionnés étaient «rafraîchis» avec des régimes froids.

« DIS-MOI CE QUE TU MANGES, JE TE DIRAI CE QUE TU ES »

Dans *Physiologie du goût*, publié en 1825, Jean Anthelme Brillat-Savarin a résumé le rapprochement entre l'alimentation et le comportement humain

ILLUSTRATION I
BANQUET DANS LES BAINS



Source: *Le livre du Bain*, Françoise de Bonneville, Flammarion.

Bain public médiéval où les couples, ne portant que des bijoux et des chapeaux, mangent de la nourriture et boivent des vins aphrodisiaques au son du luth, avant de passer à l'alcôve.

par «Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es». Il soutenait que les aliments influençaient puissamment le travail, le repos, le sommeil et les rêves. Le chocolat était recommandé pour le travail intellectuel intense, la truffe avait le pouvoir de rendre les femmes plus tendres et les hommes plus aimables, alors que le lait, la laitue, la volaille et une pomme reinette entraînaient doucement vers le sommeil. Selon Brillat-Savarin, la diète déterminait même les rêves. Les viandes, les asperges, le céleri, les truffes et les sucreries parfumées à la vanille étaient reconnus pour faire rêver de façon agréable et légère.

À la même époque, en Angleterre, l'acteur shakespearien Edmund Kean, croyant aussi qu'on est ce que l'on mange, mangeait des aliments différents avant d'entrer en scène selon les rôles qu'il avait à jouer. Il mangeait du porc s'il tenait un rôle de tyran, du bœuf s'il jouait un assassin et du mouton s'il incarnait un rôle d'amoureux.

Toujours au XIX^e siècle, aux États-Unis, Sylvester Graham et John Harvey Kellogg jouaient un rôle de premier plan dans la réforme américaine de la santé dont le thème central était «You are what you eat». Ils préconisaient que la diète influençait le comportement, la vie spirituelle, l'intelligence, la santé mentale et les passions sexuelles, en plus d'influencer la santé en général. Les aliments naturels étaient recommandés alors que la consommation de viande était découragée pour ses effets néfastes sur la santé mentale! Kellogg déconseillait la viande et les mets riches ou épicés, car ces aliments avaient le pouvoir d'animer les passions animales. La viande pouvait être la cause de maux de tête, de fatigue chronique, de dépression et même de troubles mentaux! Pour la plupart d'entre nous, les noms de Graham et Kellogg n'évoquent plus que les marques de biscuits et de céréales qu'ils ont développées.

LES POUVOIRS DES ALIMENTS AUJOURD'HUI ET DANS L'AFFAIRE WHITE

Vous avez peut-être souri à la lecture de toutes ces croyances anciennes sur les pouvoirs magiques des aliments et leurs effets sur le comportement humain. Sachez cependant que nous avons nous aussi nos croyances

sur les pouvoirs des aliments. Encore aujourd'hui, nous attribuons à la nourriture des vertus qui vont bien au-delà de la simple satisfaction de la faim et du maintien de la santé.

Pensez au lien mère-enfant qui se tisse d'abord dans l'acte de manger. Les liens familiaux et sociaux, eux, se resserrent lors de repas qui marquent les événements importants de la vie. Dans l'enfance, les aliments sont tour à tour récompense ou punition. Un repas souligne généralement les étapes importantes de la vie (baptêmes, anniversaires, graduations, noces, retrouvailles, funérailles), et cela dans la plupart des cultures. Traiter les affaires à table est passé dans la coutume, les hommes d'affaires sachant – consciemment ou non – que les clients sont moins exigeants au cours d'un bon repas. Les repas en tête-à-tête n'ont souvent d'autres raisons que celle de séduire... Pour certains d'entre vous, le lait, c'est pour les enfants, pour d'autres, le chocolat est associé au bien-être et à l'amour, le café est la boisson par excellence pour l'étude à la veille des examens, une pincée de sel lancée par-dessus l'épaule conjure le mauvais sort et les huîtres sont aphrodisiaques...

Consciemment ou non, nous accordons une signification personnelle, émotive et symbolique aux aliments. Notre relation avec les aliments est si profonde qu'elle laisse son empreinte dans nos pensées. C'est ainsi que nous utilisons tous les jours les aliments et leurs caractéristiques dans nos conversations. Par exemple, un effet impressionnant est un effet bœuf, une voiture défectueuse un citron et un mauvais film un navet, une voix douce est mielleuse, sinon elle peut être douce-amère. Une personne gentille est délicieuse et on peut l'appeler mon chou, alors qu'une personne aigrie est amère. Faire l'imbécile, c'est aussi faire l'andouille. Pas besoin d'expliquer ce que signifie une addition salée. Et encore moins une histoire salée avec des détails croustillants... Vous voulez en ajouter? Mettez-y votre grain de sel! Nous décrivons donc les choses, les personnes et certains événements en empruntant le vocabulaire de la nutrition, car il fait partie intégrante de ce que nous ressentons, et donc de ce que nous sommes.



Les croyances sur la nutrition, le bien-être mental et le comportement ont traversé les époques et sont encore bien présentes aujourd'hui. Mais dans l'affaire White, la plaidoirie ne s'est pas appuyée sur les croyances anciennes ni même sur les pouvoirs des aliments que je viens de décrire. Car l'avocat de Dan White était un homme qui s'intéressait à la science, et plus particulièrement à la chimie du cerveau. À cette époque, dans les années soixante-dix, les ordinateurs personnels commençaient à apparaître sur le marché et on parlait d'intelligence artificielle, comparant les capacités des ordinateurs à celles du cerveau humain. L'avocat de Dan White en doutait et, pour s'en convaincre, il lisait des articles et des livres sur le cerveau et son fonctionnement. C'est une de ces lectures qui allait lui fournir les précieux renseignements qui lui ont permis d'élaborer la défense de son client pour tenter de lui éviter le pire...

Les aliments ont-ils un pouvoir sur l'humeur et les comportements?

Existe-t-il des aliments qui agissent sur la mémoire, sur le sommeil, sur le stress, sur la performance et même sur l'appétit?

Pour nous le faire découvrir, Louise Thibault utilise la surprenante histoire d'un véritable procès dont le verdict est passé à l'histoire – celui de la défense des petits gâteaux Twinkies –, car c'est la nutrition qui s'est alors retrouvée au banc des accusés. Les rebondissements de cette affaire permettent de saisir de quelle façon le cerveau est sensible aux aliments. Alors que certains nous mènent joyeusement par le bout du nez, d'autres agissent en tout point comme des drogues. C'est ainsi que la croyance « On est ce que l'on mange » devient connaissance! Pour conclure ses propos, l'auteur propose également des menus et des recettes pour nous aider à bien nourrir notre cerveau du matin au soir.



Louise Thibault

est nutritionniste
et docteur en nutrition.
Elle est professeur agrégé
à l'Université McGill,
à Montréal, où elle
poursuit ses activités
d'enseignement et
de recherche.

DU MÊME AUTEUR



ISBN 978-2-7619-3718-4



Groupe
Livres
Québecor Média