

« Que ton aliment soit ton seul médicament » disait Hippocrate. Sans être aussi catégorique, il est crucial d'apporter à votre cerveau les aliments, les vitamines et les sels minéraux essentiels dont il a impérativement besoin afin que l'aidant que vous êtes "tienne le coup" et ne soit pas débordé dans le quotidien.

Absorbés par votre implication auprès du proche que vous accompagnez, vous vous oubliez trop souvent : sauter un repas, s'endormir épuisé sans dîner est fréquent.

Or, les cellules cérébrales ont besoin de se nourrir de certains aliments pour être efficaces dans les fonctions cognitives : mémoire, attention, concentration, enchaînement logique des tâches à accomplir. La régulation des émotions et l'humeur dépendent aussi de certains composants présents dans l'alimentation.

La **fatigue**, l'**anxiété**, le moindre appétit, les **problèmes médicaux**, l'alimentation moins diversifiée, les traitements, l'isolement sont des facteurs entraînant une moindre appétence à s'alimenter, cause de possibles carences pas toujours mesurables dans un examen biologique. Sans aller jusqu'à déclencher une vraie maladie cognitive, des difficultés bien réelles peuvent se manifester.

Pourquoi le cerveau a-t'il besoin de nutriments apportés par l'alimentation pour fonctionner ?

- Pour fournir un véritable « carburant » au cerveau qui consomme beaucoup d'énergie : le **sucre**.
- Pour permettre un flux du sang apportant les nutriments et l'oxygène empêchant le ralentissement des idées : l'**eau** et les **aliments liquides**.
- Pour aider à synthétiser des substances cérébrales permettant d'optimiser toutes les fonctions cognitives telles que la mémoire, la concentration, l'organisation, la résolution de situations difficiles : certaines **vitamines**, l'**iode**.
- Pour permettre de synthétiser des substances cérébrales appelées neuromédiateurs (dopamine, acétylcholine) protégeant entre autres fonctions de la dépression : **certaines constituants des protéines**.
- Pour protéger les membranes des neurones et procurer une bonne stabilité psychique : les **acides gras essentiels**.
- Pour calmer et dynamiser : le **magnésium**.
- Pour fixer et transporter l'oxygène aux cellules cérébrales : le **fer**, composant de l'hémoglobine.
- Pour transmettre le message nerveux d'un neurone à l'autre : la **vitamine C**.

Dans quels aliments les trouver ?

Ces recommandations doivent s'adapter aux régimes médicaux imposés dans certains troubles (diabète, excès de cholestérol ou d'acide urique, restriction de sel, etc).

- Le **sucre** : sans excès, il faut apporter des sucres à action rapide (jus, confiture, fruits) et des sucres qui vont agir plus lentement (pain, pâtes, riz, lentilles). Essayez de favoriser les aliments à faible index glycémique comme le pain complet, les riz non blancs, le quinoa, les fruits rouges.

- L'**eau** et les **aliments liquides** : eau pure mais aussi soupes, jus, fruits juteux, yaourts, crèmes...

- Les **vitamines du groupe B : B1, B6, B9, B12**

La Vitamine B1 : noix, amandes, céréales complètes.

La Vitamine B6 : légumes secs, légumes verts frais, banane, céréales.

La vitamine B9 : avocat, foie, fromage bleu, châtaigne, brocolis, champignons...

La vitamine B12 : viande, fruits de mer, œufs.

- La **vitamine D** : œufs, produits laitiers, certains poissons gras (voir paragraphe ci-dessous sur les acides gras).

- L'**iode** : fruits de mer, poissons, sel enrichi en iode. Les algues sont une source de bienfaits inépuisables. On les trouve à déguster en salades, à saupoudrer sur les crudités, en boissons.

- Certains **acides aminés** essentiels (constituant des protéines) comme la lysine : œufs, viande rouge, fruits de mer, parmesan...

- Les **acides gras essentiels (Oméga 3, 6, 9)** : on les trouve dans certains poissons gras (sardines, filets de maquereaux, saumon sous toutes leurs formes) et dans des huiles (olive, colza, noix, huiles mélangées obtenues à partir de différentes graines).

- Le **magnésium** : chocolat noir.

- Le **fer** : lentilles, épinards, foie, céréales complètes du petit déjeuner.

- La **vitamine C** : agrumes, fruits rouges, persil, poivron...

L'alimentation à partir de produits frais, les moins transformés possibles est donc fondamentale. Toutefois, certaines impossibilités dues à l'état de santé ou l'approvisionnement font recommander de prendre des multi-vitamines et sels minéraux que votre médecin saura vous recommander.

Une illustration du manque de liquides et de sucres : la période de jeûne nocturne

Lorsqu'il y a plus de 10 heures entre le dernier repas du soir et celui du matin, l'organisme souffre. Les somnolences du réveil sont souvent dues à un manque de sucres et de liquides. Votre rôle d'aidant vous impose d'être opérationnel dès le matin... Il est donc recommandé de prendre une légère collation avant le coucher ou lors d'une insomnie : tisane sucrée/biscuit ou petit jus de fruit/pain complet, compote/céréales. Ce peut être l'opportunité de mettre en place un rituel agréable.

On ne saurait dire qu'**une bonne alimentation** protège votre cerveau de tout, mais, c'est une formidable occasion de vous faire du bien. Amusez-vous à explorer la composition d'un produit et à en découvrir d'autres ! Pourquoi ne pas appliquer et partager ces recommandations simples avec votre proche ? Il en a besoin lui aussi !

Aller plus loin

- Lire l'article "[Alimentation des personnes âgées à domicile et aidants : les rations idéales](#)"
- Lire l'article "[Alimentation des personnes âgées à domicile et aidants : veiller aux protéines !](#)"