
Concentration et mémoire, quels aliments choisir ?

Auteurs : MARIE-MAGDELAINE Cécile (Diététicienne)



Notre mémoire et nos capacités de concentration peuvent parfois nous jouer des tours : oublis, difficultés d'apprentissage et de concentration, baisse des performances intellectuelles... Une bonne hygiène alimentaire peut aider à lutter contre les trous de mémoire et les difficultés à se concentrer. Voici donc quelques conseils pour vous aider à composer des repas qui boosteront votre mémoire.

Démarrer la journée avec un petit déjeuner complet

Notre cerveau est gourmand en sucre. Au lever, les apports en glucides datent de la veille au soir. Il faut donc recharger les batteries en privilégiant les glucides complexes, les apports en fibres, et limiter les glucides simples.

En pratique, **pour les apports en glucides complexes**, on se tourne vers les **féculents** : ce peut être du pain riche en fibres, tels que du pain complet, du pain aux céréales, du pain de seigle, des céréales « simples » riches en fibres, ou un muesli en limitant les fruits secs (raisins, banane etc.).

Pour les apports en fibres, on privilégie un **fruit frais** plutôt qu'un jus de fruits (même sans sucre ajouté) ou une compote dont l'assimilation est plus rapide. Si vous consommez une orange, un ou deux kiwis ou ½ pamplemousse, vous aurez en plus un apport en vitamine C non négligeable.

Pour **réduire les apports en glucides simples**, on consomme modérément la confiture, le miel et la pâte à tartiner.

Bien répartir les apports en glucides complexes sur la journée

Le but est d'avoir des apports en énergie et sucre réguliers. Ce qui donne, en pratique, des **féculents au déjeuner et au dîner (et au petit déjeuner bien entendu mais cela vient d'être abordé !)**. La

portion est à adapter à vos besoins. Si vous avez des horaires de travail en journée, la portion de féculents est un peu plus faible au dîner qu'au déjeuner. Elle est à adapter si vous travaillez de nuit. L'idéal est d'associer légumes et féculents à chaque repas parce que les fibres contenues dans les légumes permettent une meilleure satiété : cela évite les « coups de pompe », ce qui est préférable lorsque l'on doit se concentrer, mémoriser, apprendre, restituer les informations. N'oubliez pas que notre cerveau est gourmand en sucre !

On évite les repas « trop lourds » pour rester vigilant

L'excès de gras ralentit la digestion et une sensation de fatigue s'installe. Trop de féculents entraînent une sensation de « fatigue » : difficile alors de demander à son cerveau de mémoriser, de travailler dans de telles conditions.

Des aliments riches en fer

Le fer a un rôle prépondérant dans le transport de l'oxygène vers les tissus et donc vers le cerveau. Les aliments riches en fer sont : le boudin noir, le chocolat noir, la viande, le poisson et autres produits de la mer, les œufs, les rognons, le foie, les gésiers, les légumes secs.

Les vitamines du groupe B

Elles ont un rôle très important : les vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B6, B9 et B12) sont étroitement liées à de meilleures performances cognitives mais on sait plus particulièrement que des carences en vitamines B6, B9 et B12 sont liés à des troubles mnésiques (de la mémoire ancienne ou récente).

Ci-dessous une sélection des aliments les plus riches en vitamines du groupe B : en les consommant les besoins de plusieurs vitamines du groupe B seront couverts.

B1 (thiamine) :

- Graines de tournesol, germe de blé, sésame
- Viande de porc, jambon blanc, jambon sec
- Noix de macadamia, noix du Brésil, pistache, noix de pécan, noix de cajou

B2 (riboflavine)

- Foie, rognon, cœur,
- Jambonneau, crabe, magret de canard
- Lait en poudre, amande avec la peau
- Fromage de chèvre au lait cru

B3 (ou PP ou niacine)

- Foie, canard, dinde, poulet, cheval, escalope dans le jambon de porc, lapin, grison
- Thon, anchois, maquereau, saumon fumé
- Cacahuète

B6

- Foie, canard, veau, grison, cheval
- Pistache, graine de tournesol, noix

B9 (folates)

- Foie, jaune d'œuf
- Châtaigne et farine de châtaigne

- Cresson cru, pissenlit, herbes aromatiques fraîches, épinards crus, oseille cru
- Noisette, noix

B12

- Foie, rognons
- Fruits de mer, maquereau, harengs, sardines, pilchard

On booste nos apports en Oméga 3

Les oméga 3 sont des acides gras polyinsaturés, essentiels à notre organisme. Parmi les oméga 3, le DHA joue un rôle important dans le développement du cerveau et des fonctions cognitives (dont la mémoire).

Donc, en pratique, on privilégie les aliments riches en oméga 3 ...et on limite nos apports en acides gras saturés et gras trans.

- Pour réduire les apports en acides gras saturés, on limite la consommation de beurre et crème fraîche, de fromage, de charcuterie, pâtisseries, viennoiseries, viandes grasses (etc.), et d'aliments contenant de l'huile de palme et/ou de coprah ;
- Pour réduire les apports en gras trans, on limite la consommation de produits contenant des huiles végétales hydrogénées

Pour améliorer vos apports en oméga 3, consommez régulièrement :

- de la sardine, du thon, du maquereau, du saumon, du hareng : il semblerait que 300g de poissons gras par semaine apportent 900 mg d'EPA+DHA/jour ;
- des huiles riches en oméga 3 pour faire vos vinaigrettes ou à verser sur un aliment déjà chaud (ne pas faire chauffer ces huiles, cela dénature l'oméga 3) : huile de colza, huile de noix, de soja. L'huile de chanvre et de lin sont très riches en oméga 3 mais elles s'oxydent très vite ;
- Quelques cerneaux de noix (à ajouter dans vos céréales, en collation, avec un laitage, dans une salade composée, avec une pomme en dessert...) ;
- Ajouter des graines de lin à vos plats, consommez du pain qui contient des graines de lin ou utilisez de la farine de lin.

Fruits et légumes pour faire le plein d'antioxydants (et de fibres !)

Un bon statut en vitamines antioxydantes (et en vitamines du groupe B) est étroitement lié à de meilleures performances cognitives. Les antioxydants ont pour propriété d'intervenir dans les réactions en chaîne néfastes pour l'organisme, induites par les radicaux libres. Petite présentation : des principaux antioxydants et leurs aliments « sources ».

La vitamine C

Le cassis, les herbes aromatiques fraîches, le poivron, le citron, le raifort cru, le kiwi, le litchi, les fruits rouges, le chou de Bruxelles, le chou-fleur et chou rouge crus, l'orange, le pamplemousse, la clémentine, entre autres.

La vitamine E

Toutes les huiles mais surtout l'huile de tournesol, de noisette, de colza et d'olive ; l'huile de foie de morue (à condition de pouvoir l'avaler !) et les amandes (avec la peau). L'avantage avec l'huile de colza, est qu'elle apporte à la fois des oméga 3 et de la vitamine E !

Les bioflavonoïdes

L'oignon, la pomme, les agrumes, le pépin de raisin, la myrtille, le thé vert, le sarrasin, etc .

Les caroténoïdes

- carotte, orange, brocolis, épinards, vert de blette, jaune d'œuf ;
- chou vert, épinards, courgette, petits pois, maïs, kiwi, orange, mangue ;
- tomate et produits dérivés, pastèque, goyave, etc.

Vous l'avez compris : consommez des **fruits et légumes, tous les jours**, en variant les plaisirs au fil des saisons.

Mais aussi le zinc

Le zinc fait également parti des antioxydants. Les signes habituels d'une carence en zinc sont la perte de goût (agueusie) et d'odorat (anosmie), entraînant une anorexie. Cette anorexie aura forcément une incidence sur les apports nutritionnels cités précédemment qui ne seront pas couverts par une alimentation spontanée.

Pour les aliments source de zinc, la médaille d'or va à l'huître ; puis montent sur le podium le foie de veau, le bœuf, le pain de seigle, les fruits de mer, l'épaule de porc, les gésiers et confits de canards, le veau, l'épaule d'agneau.

Le petit plus d'infos :

Pour avoir une « mémoire d'éléphant », bien s'alimenter est indispensable comme nous venons de le voir. Mais d'autres facteurs sont à considérer :

- Un manque de sommeil réduit les capacités de concentration. Le sommeil joue un rôle important dans la mémorisation des informations reçues au cours de la journée. **Un bon sommeil permet au cerveau de mieux mémoriser**, et en étant en forme pendant la journée, vous aurez plus de facilité à vous concentrer sur des travaux complexes ;
- **Le stress est un frein** : pour mémoriser notre cerveau sélectionne ce qui est pertinent ou ne l'est pas ; c'est l'attention sélective. Le stress perturbe cette attention sélective : il constitue alors une gêne dans les apprentissages et la mémorisation. Il faut donc apprendre à le gérer pour qu'il ne soit plus un frein. Certains arrivent même à en faire un moteur !

L'exercice physique améliore les capacités cognitives, réduit le stress et régule le sommeil : trois actions qui ont un rôle important sur nos capacités à mémoriser.

Utilisez votre cerveau et entretenez vos capacités à mémoriser. L'exercice régulier fera le plus grand bien à votre mémoire et vos capacités de concentration :

- Entraînez-vous à retenir les poésies, les textes de pièces de théâtre ou les chansons que vous aimez ; mais c'est aussi réalisable avec des listes de courses, des numéros de téléphones, des codes secrets...
- Prenez la plume : écrire permet de se concentrer sur ce que l'on fait, d'exercer sa capacité à se focaliser sur quelque chose ;
- Ne comptez pas uniquement sur vos agendas virtuels pour vous souvenir de vos rendez-vous : faites confiance à votre mémoire !
- Certains jeux sollicitent votre mémoire et vos capacités cognitives (jeux de lettres, de stratégie et de logique) : ne vous en privez pas, vous joindrez l'utile à l'agréable.

Ça y est, vous voilà prêts à devenir de véritables champions de la mémoire.
Alors si je vous dis 1515 ... ?