

Atelier HEC au Féminin, Paris le 15 septembre 2015

L'alimentation du cerveau performant

C'est une invitation très joyeuse que nous a proposé HEC au Féminin avec cet atelier captivant, une invitation à « énergiser notre rentrée » !

Véronique de Saint Front a su nous embarquer dans les méandres de ce « 1,5 kilo d'électronique embarquée » qu'est notre cerveau pour mieux comprendre son fonctionnement et donc, ses besoins. Par une pédagogie remarquable (notamment pour celles qui, comme moi, appréhendaient le côté scientifique de la chose... on n'a pas tous de bons souvenirs en la matière...), elle nous entraîne dans son raisonnement imparable : il nous faut de super neuromédiateurs pour optimiser le fonctionnement des synapses, alors comment les fabriquer ? Avec du matériel (les acides aminés), des assembleurs (les enzymes) et des outils (les minéraux et vitamines). Compris ? Alors go !

S'en suit une visite guidée du vaste monde des neuromédiateurs et de leurs applications. La dopamine pour booster la mémorisation et l'action, la sérotonine pour la relaxation et le bien-être... Etablir son profil de neuromédiateurs (auprès d'un laboratoire spécialisé) permet d'ailleurs, à moindre coût, de repérer nos carences et d'y remédier, sans recourir d'emblée aux antidépresseurs, par exemple. C'est la sécu qui nous dit merci !

Alors ce cerveau, une fois établi ses besoins, on l'alimente comment ??



Bien sûr, bien sûr, on parlera nourriture...

Au préalable, un petit tour du côté de l'oxygène, de l'eau et du sommeil. Veille-t-on à un apport suffisant pour les trois ? Oui ? Passons maintenant au carburant : le glucose. Où l'on apprend (ou ré-

apprend) que le cerveau consomme 20 à 25% de notre énergie... alors, ne boudons pas les glucides, pourvu qu'elles proviennent d'aliments complets et non de ces terribles biscuits secs et autres sucres et confiseries toxiques pour notre délicat pancréas...

Puis viennent les apports nécessaires en protéines (ah !! le petit goût noisette des grillons !! si si, vous avez bien lu ! et n'oubliez pas les œufs de caille, vertueux comme les œufs de poule, le cholestérol en moins !), les acides gras (la salle est manifestement experte en huiles, l'analyse comparée olive-noix-colza-tournesol-pépins de raisin est riche d'enseignements, et l'on en profite pour redécouvrir l'attrait des sardines en conserve, arête incluse...), les vitamines, les minéraux et les anti-oxydants...

Un rapide exposé des « gloires et misères de l'alimentation moderne » nous permet de réviser quelques opinions bien ancrées (savez-vous qu'en 2002, selon l'OMS, une fraise contient - 87% de vitamine C par rapport à sa teneur de 1985 ?) et nous persuade des bienfaits du bio et du fait maison (en doutait-on ?).

Enfin, Véronique de Saint Front nous initie à la chrononutrition, afin d'optimiser l'assimilation de tous ces précieux nutriments. Dînez léger et surtout dînez tôt, ô lectrices, vos enzymes digestives perdent en efficacité au fil de la journée et s'endorment vers 20h !

Nul doute que cet hymne à la qualité nutritionnelle et à l'équilibre de vie contribuera à lancer une année scolaire ultra-positive pour toutes ! C'est notre souhait pour vous !

Merci à Caroline de Gouvello pour la rédaction de ce compte-rendu.