



LA CHRONO-ALIMENTATION DU CERVEAU
« Bien nourrir son cerveau à tous les âges de la vie »¹

par Jean-Marie **Bourre**

Jean-François Colomer². – C'est le cerveau qui commande, mais il faut bien le nourrir et dans le bon timing. C'est ce que nous apprend Jean-Marie Bourre dans un ouvrage de vulgarisation très pédagogique. Selon lui, le rythme biologique correspondrait à une adaptation des êtres vivants aux variations prévisibles des événements terrestres. Notre corps est gouverné par une population d'oscillateurs qui interfèrent entre eux, se régulent, se mettent en phase ou non, illustrant la grande complexité de ces phénomènes. Et tout cela en liaison avec le microbiote intestinal où il existe des récepteurs de goût.

L'auteur décrypte les effets de l'alimentation sur le cerveau, avec l'accent mis sur la chronobiologie, autrement dit le temps pour manger, de manger, quand et comment ? L'être humain doit être synchrone avec son environnement en s'alimentant trois à quatre fois par jour. Cette chronologie est fondamentale, sociale et culturelle, sinon elle peut devenir source de maladie. Sachant que le cerveau est prioritaire sur tous les autres organes au risque de les affaiblir, il a besoin d'une quarantaine de substances alimentaires indispensables et qu'il doit absolument puiser dans ce que nous consommons. Treize vitamines, une quinzaine de minéraux et oligo-éléments, huit à dix acides aminés et surtout les fameux Oméga 6 et 3 en énorme quantité dans le cerveau...sans oublier l'eau.

¹ Éditions Odile Jacob, collection santé, mars 2016, 368 pages.

² Membre de l'Académie d'Agriculture de France, ancien Directeur des rédactions de La France Agricole, ancien Président de la Société des Agriculteurs de France, Vice-président de la SITMAFGR.

Un des objectifs du livre est aussi d'offrir des conseils pratiques et de bon sens pour une bonne alimentation en allant jusqu'aux associations voire exclusions de certains nutriments : Ainsi cuire assainit et rend digeste. Ne pas faire l'impasse sur le petit déjeuner à prendre une demi-heure après le lever. Le cerveau doit prendre plaisir à manger et cela s'entretient « à pas cadencés ». Tous les sens sont activés dans la prise alimentaire, le toucher, la vision en plus du goût, sans oublier l'audition dans une moindre mesure.

Au plan de la nutrition Jean-Marie Bourre nous rappelle que nous sommes tous de Cro-Magnon, sans exception avec la biologie d'un grand chasseur omnivore. Mais nous sommes désormais soumis à une alimentation de producteur sédentaire. Il ne faut toutefois pas oublier que notre matériel génétique reste adapté à une nourriture traditionnelle. La nutrition n'est pas que physiologie, biologie ou biochimie. Elle est tout à la fois nutritionnelle, de plaisir, symbolique (nous sommes ce que nous mangeons) mais aussi sociale par la création de liens en mangeant et c'est tout cela qui permet de rester en bonne santé. Une démonstration magistrale qui ne peut que conforter les agriculteurs, premiers fournisseurs de denrées alimentaires ce que le consommateur ne perçoit plus directement.