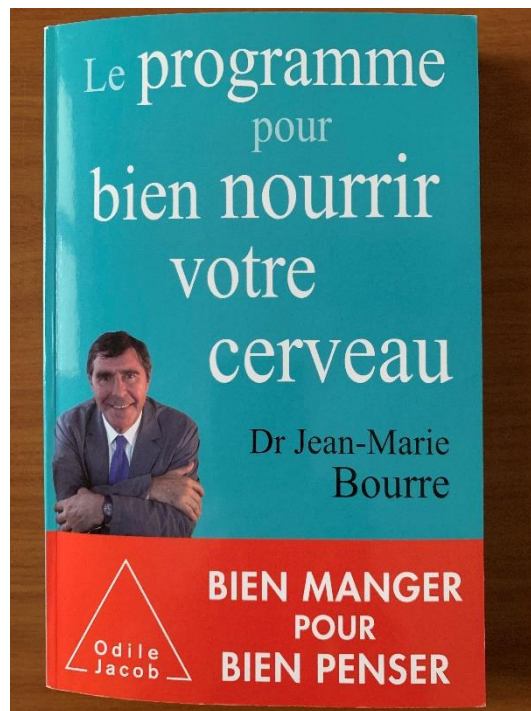


LE PROGRAMME POUR BIEN NOURRIR VOTRE CERVEAU

Du Dr Jean-Marie Bourre¹



par Philippe **KIM-BONBLED**

(Délégué à la Communication de l'Académie d'agriculture de France)

Quand Christian Ferault, membre de l'Académie d'agriculture de France, en charge de la coordination de l'exercice d'analyse des ouvrages au sein de la Compagnie, m'a fait l'honneur de me confier l'analyse de l'ouvrage « Le programme pour bien nourrir votre cerveau » du Dr Jean-Marie Bourre, membre de l'Académie de médecine et de l'Académie d'agriculture de France, j'ai tout de suite eu deux réactions :

- Pourquoi moi, mon cerveau va bien, me semble-t-il ?
- Je ne vais rien apprendre avec ce livre, du fait de ma formation de Docteur vétérinaire ayant décidé de me spécialiser en alimentation humaine durant ma formation...

¹ Membre de l'Académie de médecine et de l'Académie d'agriculture de France.

J'avais tout faux !

Au regard de mes habitudes alimentaires mon cerveau risque de ne plus aller bien, dans peu de temps.

Mes connaissances en nutrition étaient obsolètes.

C'est là tout l'intérêt du livre du Dr Jean-Marie Bourre :

1. démontrer le lien très important entre le contenu de son assiette et le bon fonctionnement des neurones et plus largement du corps de l'Homme,
2. livrer les dernières connaissances scientifiques sur la nutrition (tout particulièrement dans le domaine des oméga-3 et oméga-6, que l'auteur connaît particulièrement bien) et expliquer la complexité de celle-ci qui ne résume plus, comme je l'ai appris en son temps, à assurer un bon apport journalier de calories, de nutriments et de micronutriments.

Pour ce faire, l'auteur s'exprime dans un style simple, pédagogique (les « Le saviez-vous » sont en ce sens très appréciables), faisant la part belle aux exemples compréhensibles de toutes et tous, émaillé de traits d'humour bienvenus (ah, la comparaison entre le plaisir procuré par l'ingestion d'un morceau de chocolat et celui de se faire un baiser ; au sein d'un couple, légitime... ou illégitime !) pour traiter d'un sujet certes passionnant mais complexe.

« Le programme pour bien nourrir votre cerveau » est **l'antithèse scientifiquement établie des livres des gourous autoproclamés de l'alimentation normative reposant sur des dictats non scientifiquement établis**, n'ayant que comme seul résultat de culpabiliser les consommateurs.

Consommateurs, qui, s'ils s'en remettaient à leur bon sens inné et acquis en matière d'alimentation, n'auraient pas ou très peu de problème d'alimentation, sauf pathologies ou allergies avérées.

Car en fait, que nous (dé)montre Jean-Marie Bourre dans son ouvrage ? Que désormais **il est scientifiquement établi que le « bon sens alimentaire » développé par l'homme depuis son apparition sur terre est bon pour sa santé et son cerveau**. Et que, d'ailleurs si homo est devenu sapiens c'est en raison, notamment, de son alimentation qui a permis le développement de ses capacités intellectuelles...

Je ne résiste pas à citer, ci-après, quelques évidences alimentaires démontrées scientifiquement par l'auteur dans son ouvrage :

- Oui l'homme est un « omnivore/opportunivore », qui doit manger des protéines végétales ET animales, au cours de plusieurs repas selon un cycle chronobiologique établi,
- Oui il faut manger du gras pour maintenir en bon état le cerveau, qui est l'organe le plus gras du corps humain, après le tissu adipeux,
- Non le lait et les œufs ne sont pas des aliments néfastes pour l'homme,
- Non le cholestérol n'est pas un problème majeur de santé publique, par contre les carences en fer et en iode le sont, elles.

Je ne résiste pas non plus à citer, aussi, les « découvertes scientifiques » que l'auteur de l'ouvrage m'a permis de faire, ce dont je l'en remercie :

- L'importance d'équilibrer son alimentation sur 15 jours,
- La potentialisation et la compétition, selon le cas, des micronutriments entre eux,
- L'importance du TVG (temps de vidange gastrique) et de l'index glycémique.

A mon sens, la lecture préalable du « Programme pour bien nourrir votre cerveau » de Jean-Marie Bourre devrait être une obligation à qui s'arroge le droit de donner des « conseils nutritionnels ».