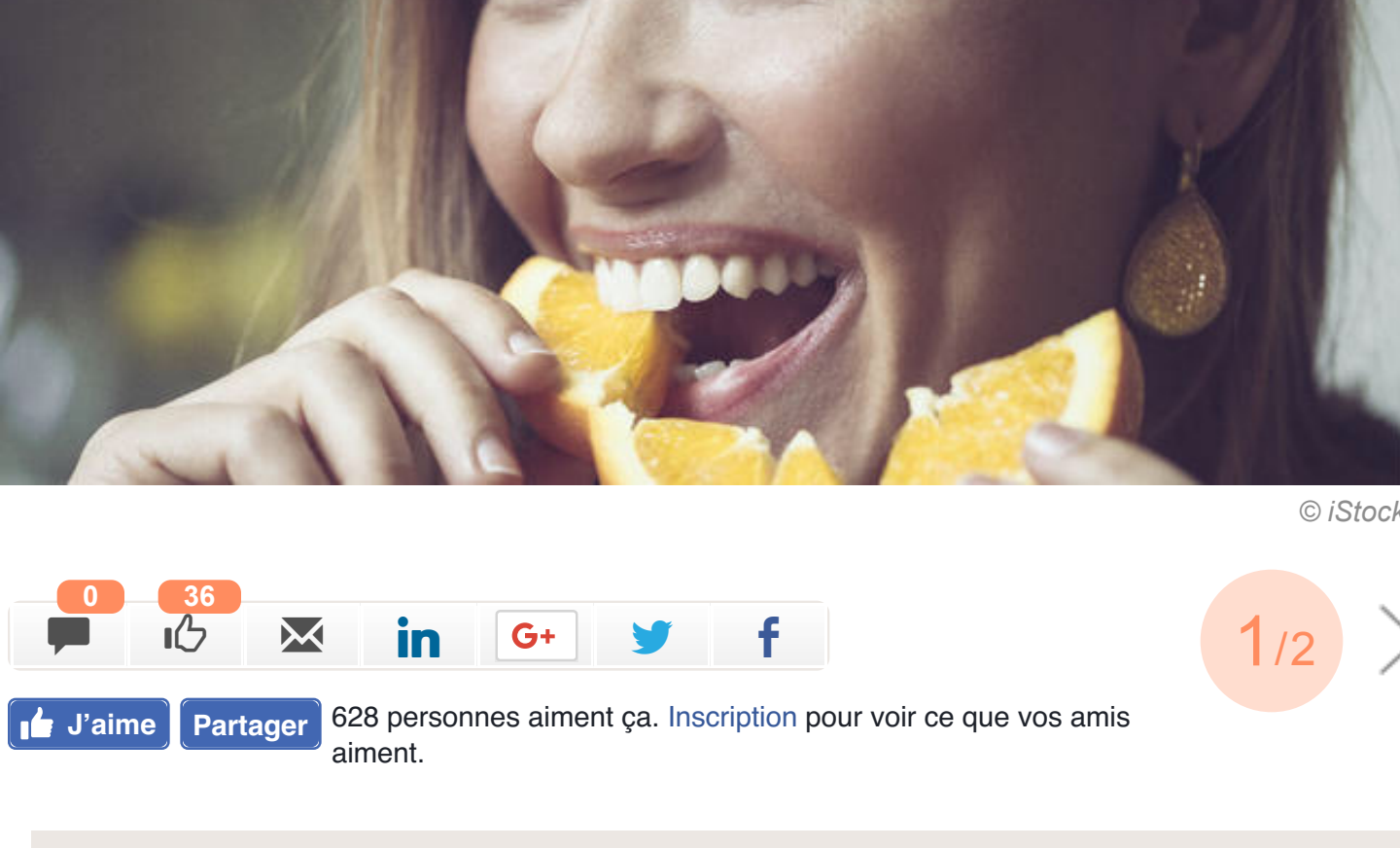


Manger change-t-il nos émotions ?

Certaines substances contenues dans les aliments seraient à l'origine de troubles de l'humeur et autres désordres psychologiques. Mythe ou réalité ? Comment préserver notre santé sans sombrer dans la paranoïa ? Enquête.

Marie-Laurence Grézaud



© iStock

0 commentaires 36 partages

J'aime Partager 628 personnes aiment ça. Inscription pour voir ce que vos amis aiment.

Sommaire

« Dès que j'ai arrêté le gluten, j'ai ressenti une amélioration de mon état général, raconte Sandrine, 39 ans. Plus de maux de ventre ni de maux de tête, moins de fatigue chronique avec, en prime, une vraie sensation de légèreté. » Les nutritionnistes et généralistes observent une augmentation des intolérances au gluten – terme générique qui désigne les protéines que l'on trouve dans le blé, le seigle, l'orge, l'avoine, l'épeautre. Et sur les forums Internet, les nombreux témoignages le désignent comme responsable de « déficits de l'attention, problèmes scolaires, troubles du comportement, dépressions... » Depuis vingt ans, une association suisse, **L'École Stelior**, soutenue par un collège de scientifiques, accuse le gluten d'aggraver des maladies comme l'autisme ou la schizophrénie. Mais il ne serait pas le seul à être mis en cause : le glutamate, l'aspartame ou encore le lactose, la caséine, les sucres et les colorants pourraient également affecter notre santé psychique.

La littérature scientifique regorge d'études, d'observations, de descriptions concernant les liens directs entre alimentation, fonctionnement du cerveau et comportement. En dépit du grand nombre de données disponibles, très peu sont suivies de recommandations sanitaires. Pourquoi ? « Pour deux raisons, explique le **docteur Laurent Chevallier**, consultant en nutrition, praticien au CHU de Montpellier, responsable de la commission alimentation du Réseau environnement santé (RES) et auteur de *Je maigris sain, je mange bien* (Fayard). La première est que nombre de ces études ne sont pas réalisées dans les règles de l'art. À savoir en double aveugle contre placebo, par exemple – ce qui ne les rend pas recevables par la communauté scientifique et les autorités sanitaires. La seconde est que le cerveau et les fonctions cognitives sont restés une terra incognita jusqu'à une époque très récente. »

thecurerestaurantparis
The Cure Restaurant

16 likes 4 commentaires

Gratin potiron #miam #foodporn #gratin

OCTOBER 31, 2017

Des molécules bienfaitantes

A DÉCOUVRIR

Un restaurant pour soigner nos humeurs

Chez **The Cure**, les émotions déterminent le menu ! En fonction de votre humeur, le chef propose les plats adaptés. Épuisé ? Choisissez le "TNT", avec du blé dur, des pois chiches et des petits légumes mijotés qui redonnent de l'énergie. Énervés ? Le menu "ZEN" est pour vous... Quant à ceux qui n'en ont rien à faire, un "RAF" réconfortant s'impose.

The Cure, 34 rue Notre-Dame de Lorette, Paris 9e

C'est l'avènement de l'imagerie médicale (IRM, scanner) qui a permis de réduire l'abîme entre la connaissance de la structure du cerveau et les fonctions cognitives. Désormais, les chercheurs sont capables d'identifier dans notre alimentation des molécules susceptibles d'influencer les hormones et les neurotransmetteurs, donc notre comportement. Ce qui crédibilise les théories associant nutrition et santé mentale.

Aujourd'hui, il est avéré que les oméga-3, les antioxydants, les probiotiques et les polyphénols, les vitamines, les minéraux et les oligoéléments, outre leurs bienfaits sur la santé, ont des répercussions positives sur notre comportement : moins d'agressivité, d'agitation, de sautes d'humeur et de dépression... Pour preuve, l'expérience menée par Bernard Gesch, chercheur en nutrition et en criminologie à l'université d'Oxford, en Angleterre, qui montre de manière spectaculaire l'impact d'un changement d'alimentation sur le comportement agressif de jeunes prisonniers (*in The British Journal of Psychiatry, 2002*). Impressionnée par ces résultats, une fondation britannique (*Wellcome Trust*) a financé une autre étude de très grande envergure sur des jeunes prisonniers réputés violents, en y intégrant des tests comportementaux et cognitifs. Les conclusions seront publiées au printemps prochain. D'après Laurent Chevallier, ces expérimentations pourraient être étendues à d'autres groupes, notamment dans les écoles des quartiers sensibles, dès lors que le « simple fait de modifier l'alimentation de personnes en difficulté semble réduire le taux d'incivilités ». Une suggestion dont la pertinence est déjà éprouvée dans un lycée américain du Wisconsin qui a complètement changé la nature des repas servis aux élèves. Au menu, des protéines naturelles, des céréales complètes, des fruits et légumes, le tout préparé sur place sans colorants, ni conservateurs, ni frites, ni sodas. Résultat : les jeunes sont moins indisciplinés, plus concentrés, et affichent de meilleurs résultats scolaires.

0 commentaires 36 partages

J'aime Partager 628 personnes aiment ça. Inscription pour voir ce que vos amis aiment.

Discutez-en : sur le forum Régimes et diététique

Site de Rencontre Gratuit

Faites la Rencontre de votre Vie & Trouvez L'Amour ! hugavenue.com

AILLEURS SUR LE WEB

- Avec un salaire de 3000€, ils effacent leurs impôts !**
Ne plus payer d'impôts !
- Avec un salaire de 3000€, ils effacent leurs impôts !**
Ne plus payer d'impôts !
- Loi Pinel : Comment payer 0€ d'impôts pendant 12 ans**
Revenus > à 5 000€/mois ?
- Les 7 aliments à manger passé la cinquantaine**
Planète Zen
- Hypertension: suivez les conseils d'un Médecin pour la baisser naturellement**
Solutions Hypertension
- Matelas, sommier, literie... Comparez les offres et achetez moins cher !**
Matelas à prix réduit

A DÉCOUVRIR AUSSI SUR LE WEB

- Elle s'est amusé à parodier les photos de stars d'Instagram avec beaucoup d'humour**
PUQ.FR
- Comment écarter votre couple de la monotonie et le faire durer ?**
PUQ.FR
- Spécial Tapis : découvrez notre sélection sur 31m² !**
31M²
- Tables basses : découvrez notre sélection sur 31m² !**
31M²
- Compatibilité amoureuse des signes du zodiaque**
WOUPLA.COM
- Ces acteurs qui ont subi les pires transformations pour un rôle**
WOUPLA.COM

PLUS D'INFOS SUR LE SUJET

ARTICLES RÉPONSES D'EXPERTS TÉMOIGNAGES TESTS

- Un mois pour manger moins de sucre
- Un été pour changer sa façon de manger
- Changez de sucre !
- Qu'est-ce que "manger normalement" ?
- Envie de mieux manger ? 5 livres vraiment bons

TESTS MINCEUR

- Pourquoi voulez-vous vraiment maigrir ?**
- Mangez-vous pour compenser ?**
- Obsédé(e) par les régimes ?**

Plus de Tests

VOS CONTENUS PRÉFÉRÉS

ARTICLES RÉPONSES D'EXPERT TÉMOIGNAGES

- Ces aliments qui boostent le cerveau
- Ces aliments qui nous soignent
- Ces aliments qui regonflent le moral

COMMENTAIRES

Pour réagir

Connectez-vous

ou

Inscrivez-vous

LES GRANDS DOSSIERS DE NUTRITION PARTENAIRES

- ANTIOXYDANTS
- MINCIR SANS RÉGIME
- MANGER CRU
- CHRONONUTRITION
- RÉGIME SANS GLUTEN VÉGÉTARIEN
- RÉGIME VÉGÉTARIEN
- RÉGIME DISSOCIÉ
- MAIGRIR SANS RÉGIME

Ressources Cahier intégratif Ressources

Un espace éditorial dédié à bien-être et à la santé, aux formations, aux thérapies et au développement personnel

PSYCHOLOGIES MAGAZINE EN DÉCEMBRE OFFRE D'ABONNEMENT -50%

Consulter le sommaire

PSYCHOLOGIES Événement

Faites une pause

avec **RITUALS...**

et vivez une matinée d'expériences apaisantes et réjouissantes

À PARIS LE 9 FÉVRIER 2018

JE M'INSCRIS

RESTEZ CONNECTÉ À PSYCHOLOGIES

f t 8+ i in

PSYCHOLOGIES MAGAZINE EN DÉCEMBRE OFFRE D'ABONNEMENT -50%

Consulter le sommaire

DÉCOUVREZ MES ENVIES POUR 2018

Manger en conscience

Lire avec le soutien de LA ROCHE QUI DIT OUI!

Réapprenez à manger pour maigrir durablement

PSYCHOLOGIES RECOMMANDÉ lineCoaching.com

Votre bilan gratuit EN 5 MINUTES

A VOTRE AVIS ?

Lisez-vous de la littérature érotique ?

- Jamais
- De temps en temps
- Souvent
- Oui, en me cachant
- Oui et je prête mes livres !
- Non, mais j'aimerais bien...

VALIDER Voir les résultats

VOUS RECHERCHEZ UNE FORMATION ?

ARTEC Formation professionnelle certifiante : massage...

Toutes les annonces formation

Découvrez monpsy PAR PSYCHOLOGIES

A LIRE AUSSI SUR PSYCHOLOGIES

- À 34 ans, la fille dont on ne présente plus le pedigree...**
Laura Smet :
- Le ventre serait-il responsable des inégalités ?**
Addiction à l'alcool ...
- Qu'elle soit soudaine, inévitable, choisie ou...**
Surmonter une rupture
- Et aujourd'hui ?**
Laura Smet :

AILLEURS SUR LE WEB

Propulé par

- Literie de 31m² débarque**
31M²
- Les banques cachent la vérité aux français! Nouvelle épargne à 8% par An**
NOUVELLEEPARGNE.COM
- Canapés : les bons plans 31m²**
31M²
- Cette box vous permet de tout regarder à la tv gratuitement**
STREAMBOXTV.CO

EN DIRECT DES FORUMS

FORUMS

- Toutes les semaines...
... retrouvez les 11 mots avec lesquels composer votre propre texte. À vos claviers ! ...
- Sauver le couple après une infidélité...**
est-ce possible ? ...
- Je suis une femme célibataire...**
et aujourd'hui, je me sens seule. ...

Voir tous les forums