

VOUS ÊTES CE QUE VOUS MANGEZ

ALIMENTS DÉSTRESSANTS

Ce que nous mangeons et ce que nous ressentons sont liés. De plus en plus de recherches révèlent la relation intime entre l'intestin et le cerveau, établissant un lien étroit entre les choix alimentaires et l'humeur.

L'alimentation peut modifier les humeurs et les comportements, qu'ils soient positifs ou négatifs. Ce que nous mangeons peut même affecter notre sens du bien et du mal. Les aliments que nous mangeons ne satisfont pas seulement le besoin fondamental de

remplir notre estomac. La nourriture est active à la fois biologiquement et chimiquement dans notre corps et elle affecte chacune de nos dimensions - physique, émotionnelle et mentale. Les nutriments contenus dans les aliments (glucides, protéines, graisses, vitamines, etc.) sont nécessaires à la production de substances chimiques et de neurotransmetteurs dans le cerveau qui vous aident à penser clairement, à réguler votre comportement et à agir de manière socialement acceptable.



Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi les gens vous disent de « suivre votre instinct » pour prendre une décision ou pourquoi vous avez des « papillons dans l'estomac » lorsque vous êtes nerveux(se)?

Cette sensation provient du système nerveux entérique, un « deuxième cerveau » caché dans la paroi du système digestif, qui relie la digestion, l'humeur, les fonctions cognitives et la santé. Suivre les principes d'une bonne nutrition et inclure des aliments qui favorisent la production de neurotransmetteurs sera bénéfique pour votre humeur, votre cerveau et votre santé en général.



Neurotransmetteurs et humeur

- 1 La **dopamine** signale au cerveau qu'il est temps d'améliorer l'humeur et de réguler les émotions. On estime que 50 %
- 2 La **sérotonine** est un stabilisateur de l'humeur. Une carence peut entraîner une dépression. 90 % sont fabriqués dans
- 3 Le **tryptophane** est une substance chimique de signalisation cérébrale, précurseur de la sérotonine.
- 4 La **tyrosine** est un élément constitutif des épinéphrines, qui sont des stimulants pour le cerveau. Elle favorise la vigilance et la concentration et améliore l'humeur.

VOUS ÊTES CE QUE VOUS MANGEZ

ALIMENTS DÉSTRESSANTS

Stratégies nutritionnelles pour le maintien de l'humeur

N'oubliez pas de manger souvent (toutes les 2 ou 3 heures) pour maintenir votre glycémie équilibrée. En fournissant à votre corps une source continue de carburant, vous contribuerez à maintenir une glycémie saine, ce qui peut vous aider à garder une humeur stable. Votre alimentation doit être riche en protéines, en fibres et en bonnes graisses.

Savoir ce qu'il faut éviter. Les mauvais choix alimentaires peuvent être liés à des émotions telles que la tristesse, la colère, l'irritabilité, l'anxiété et l'agressivité. Limitez les aliments transformés, le sucre, les gras trans, les additifs, les colorants artificiels et les agents de conservation, l'alcool et la caféine, qui peuvent aggraver l'humeur. Privilégiez une alimentation naturelle et complète qui peut avoir un effet positif sur votre bien-être.

Variez votre alimentation et alternez les aliments. Des nutriments importants comme la vitamine D, les vitamines du complexe B (B6, B9 et B12), les acides gras oméga-3, les acides aminés, les protéines et les fibres sont tous essentiels à l'équilibre de l'humeur. Plus votre alimentation est riche en aliments entiers, plus vous consommerez de nutriments bénéfiques pour l'humeur. Essayez de nouveaux aliments, de nouvelles couleurs, de nouveaux saveurs, et ne limitez pas vos papilles gustatives!



Les 10 meilleurs aliments pour une humeur saine

- 1 Produits laitiers**
Yogourt, lait
- 2 Œufs**
- 3 Poisson**
Maquereau, saumon
- 4 Feuilles vertes**
Épinards, choux
- 5 Grains entiers**
Avoine, Quinoa
- 6 Légumes-racines**
Carotte, patate douce
- 7 Viandes**
Dinde, poulet
- 8 Noix**
Brésil, noix, amandes
- 9 Haricots et légumineuses**
Lentilles, Edamame, Pois chiches
- 10 Huiles saines**
Olive, pépins de raison, avocat

Sources : <https://www.livestrong.com/article/544393-l-tyrosine-vs-l-dopa/>
<https://www.healthline.com/health/mood-food-can-what-you-eat-affect-your-happiness#mood-foods>
<https://www.prevention.com/weight-loss/diets/a20437993/diet-tips-eat-foods-that-boost-your-mood/>
https://www.hopkinsmedicine.org/health/healthy_aging/healthy_body/the-brain-gut-connection