

santé & vitalité

LE MAGAZINE GOURMAND POUR UN CERVEAU PERFORMANT

31 recettes de Betty Bossi pour vos capacités cérébrales!

Conseils

Brainfood pour le quotidien
En forme dans sa tête - ce que vous pouvez faire

Interview avec le Professeur Reto W. Kressig

Vieillir en bonne santé grâce à la danse
et au régime méditerranéen

Bon à savoir

Aide à la réflexion - du ginkgo au romarin

Vieillir en bonne santé et heureux – c'est possible

Se pencher activement sur le vieillissement est un processus individuel pour chacun. Vieillir en bonne santé implique toujours une bonne dose de satisfaction. En tant que scientifique, je sais que seuls 30% environ du processus de vieillissement sont déterminés génétiquement. L'évolution du processus de vieillissement dépend donc en grande partie du mode de vie que nous avons choisi. La manière dont nous mangeons et ce que nous mangeons en font également partie.



**Professeur
Reto W. Kressig**
Directeur médical au
Département universitaire
de médecine gériatrique
FELIX PLATTER à Bâle

Afin de traduire pour vous les connaissances scientifiques disponibles dans la pratique quotidienne, nous vous présentons dans ce numéro 31 recettes de Betty Bossi qui vous permettront d'aborder les prochaines années de votre vie en bonne santé et avec plaisir! Les menus proposés contiennent précisément les nutriments qui garantissent une forme mentale et physique optimale. En collaboration avec Betty Bossi et notre fondation Felix Platter pour la recherche et l'innovation, nous avons réuni de nombreuses informations utiles, mais aussi une collection de recettes particulièrement savoureuses.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à cuisiner, assaisonné, je l'espère, d'une bonne dose d'humour et de satisfaction – et, surtout, beaucoup de succès pour vieillir en bonne santé!

Cordialement,

Reto W. Kressig, professeur et docteur en médecine

Impressum

Édité par

Felix Platter-Stiftung für
Forschung und Innovation, eine
Organisation der Universitären
Altersmedizin FELIX PLATTER
Burgfelderstrasse 101,
4055 Basel
stiftung@felixplatter.ch
felixplatter-stiftung.ch

Recettes

Betty Bossi
Baslerstrasse 52, 8048 Zurich
bettybossi.ch

Concept, rédaction et production

BA Media GmbH, Lucerne
bamedia.ch

Réalisation

aformat AG, Lucerne
Pascal Zraggen, Silvio Niklaus
aformat.ch

Illustrations

BW Kraftwerk, Lucerne
bw-kraftwerk.ch

Relecture

Korrigiert, Sarnen
korrigiert.ch

Questions sur le magazine

stiftung@felixplatter.ch

Team Fondation Felix Platter

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig
Prof. em. Dr. med. Peter Tschudi
Dr. clin. nutr. Caroline Kiss
Dr. phil. Beatrice Hofmann
Christian Adam
Katja Klein

Team rédactionnel

Susanne Perren
Angel Gonzalo

Précisions



Sauf indication contraire, les recettes sont pour 4 personnes.



Cuisson avec un four à air chaud: abaisser la température de 20° C, la durée de cuisson est identique.



Les produits laitiers peuvent être remplacés dans les mêmes proportions par des produits sans lactose (p. ex. Free From).

Informations générales sur les ingrédients

Marques: pour certains ingrédients, il est fait mention d'une marque de produit entre parenthèses. Dans ce cas, nous garantissons uniquement la réussite de la recette testée avec ce produit.



imprimé en
suisse



14



22



26



42

04 Alimentation

Comment l'alimentation peut-elle avoir un effet positif sur les processus de vieillissement cérébral?

06 Nutriment

Mon cerveau a besoin de ces nutriments

08 Interview

Vieillir heureux grâce à la danse et au régime méditerranéen

11 Memory Clinic de Bâle

Détection précoce des troubles cérébraux à la Memory Clinic



12 Le cerveau, une merveille

Un réseau gigantesque

14 Petit déjeuner et brunch

Un début de journée sain

22 Thé et café

Boissons très appréciées

22 Des couleurs tous les jours

Des plats rapides

42 Pour nos invités

Savourer ensemble

48 Aides végétales

Des soutiens verts pour le cerveau

49 Trucs et astuces

Brainfood au quotidien

50 Vivre activement

La tête en forme – ce que vous pouvez faire

52 Conseils

Nos spécialistes répondent à vos questions

54 Up to date

L'actualité sciences



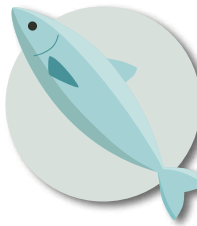
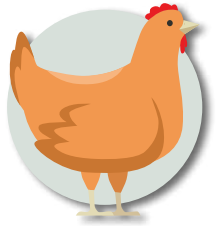
08

06



49

Comment l'alimentation peut-elle avoir un effet positif sur les processus de vieillissement cérébral?



L'alimentation peut-elle nous permettre de rester en bonne santé mentale?

Oui, dit la science. L'étude sur le régime MIND démontre l'interaction entre le corps et l'esprit. Il ne s'agit pas d'un régime au sens classique du terme, mais d'un changement d'alimentation.

Que signifie MIND?

MIND est l'abréviation de «Mediterranean Intervention for Neurodegenerative Delay».

Ce que nous mangeons ne maintient pas seulement notre corps en forme, mais aussi notre esprit. Des scientifiques du Rush University Medical Center de Chicago ont développé un plan alimentaire qui nous permet de rester jeunes mentalement — et qui peut en même temps nous protéger contre la démence. Une alimentation adaptée peut ralentir de manière significative le processus de vieillissement du cerveau. La cuisine variée s'inspire de la cuisine méditerranéenne, qui séduit par sa grande quantité de légumes frais, de légumineuses, de noix ainsi que d'huile d'olive pressée à froid.

Des chercheurs de l'Université de Colombie-Britannique sont parvenus à des résultats similaires. Ils ont démontré que les personnes atteintes de la maladie de Parkinson avaient un âge de début de la maladie significativement plus tardif lorsque leur comportement alimentaire correspondait étroitement à celui du régime méditerranéen.

Le régime MIND est une combinaison du régime méditerranéen et du régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), tous deux connus pour prévenir les

maladies cardiovasculaires et stimuler les capacités cognitives.

Vous pouvez vous y référer

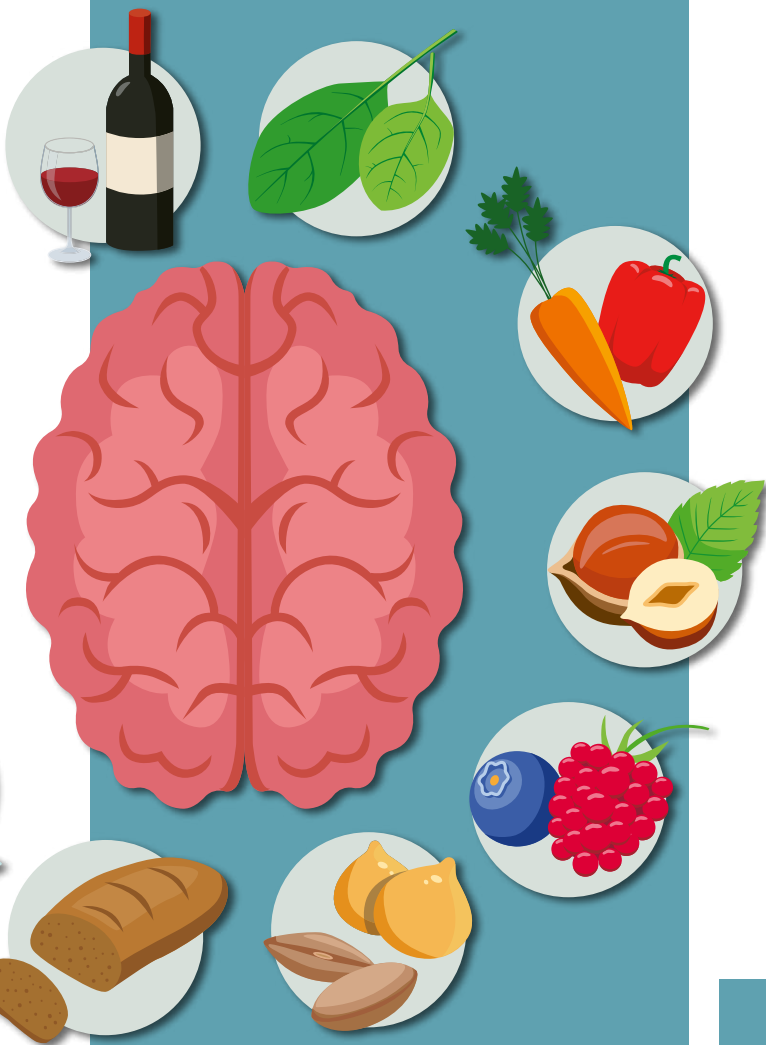
Le régime MIND mise de manière ciblée sur ces groupes d'aliments qui protègent la santé du cerveau: Légumes (surtout les légumes à feuilles vertes), noix, produits à base de céréales complètes, légumineuses, baies, volaille, poisson et, avec modération, un verre de vin rouge. Ces groupes d'aliments contiennent des nutriments essentiels, des vitamines, des oligo-éléments, des minéraux, des antioxydants et des acides gras oméga-3.

Résultats de l'étude MIND

Au début de l'étude, les participants ne présentaient aucun signe de démence. Résultat: les participants qui suivaient le régime MIND ont obtenu de meilleurs résultats au contrôle de la mémoire. En moyenne, ils avaient un cerveau biologiquement plus jeune de 7,5 ans que les personnes de référence.

Restez actif

L'alimentation est un élément de prévention important pour un vieillissement en bonne santé. Mais les activités physiques et intellectuelles peuvent également réduire le risque de démence.



10

aliments phares selon la recommandation MIND

Légumes verts à feuilles

Légumes jaunes

Noix et graines

Baies

Légumineuses

Céréales complètes

Poisson

Volaille

Huile d'olive

Vin (un verre par jour)

Étude à long terme sur le régime MIND

Des scientifiques du Rush University Medical Center de Chicago ont mis au point un plan alimentaire visant à prévenir le déclin cognitif et ont découvert qu'il pouvait ralentir de manière significative le processus de vieillissement du cerveau. Ils ont ainsi développé le régime MIND pour maintenir le cerveau en forme jusqu'à un âge avancé et prévenir la démence.

Les résultats montrent à quel point ce régime facile à mettre en œuvre fonctionne bien. **L'étude menée auprès de 970 participants a montré qu'en suivant ce régime MIND, le risque de développer une démence pouvait être réduit de moitié.** Ainsi, l'alimentation MIND aurait un effet positif sur les processus de vieillissement du cerveau, en réduisant notamment certains dépôts de protéines qui favorisent l'apparition de la maladie d'Alzheimer. De précieux composés végétaux, des antioxydants et quelques vitamines importantes y contribuent. En contrepartie, certains aliments favorisent l'inflammation et le stress oxydatif. Même le respect moins strict des règles MIND est payant, comme l'a révélé la même étude américaine à long terme.

5

aliments à éviter

Certains aliments accélèrent le processus de vieillissement de tous les organes en raison de leur effet inflammatoire. Vous devriez y renoncer ou en manger nettement moins:

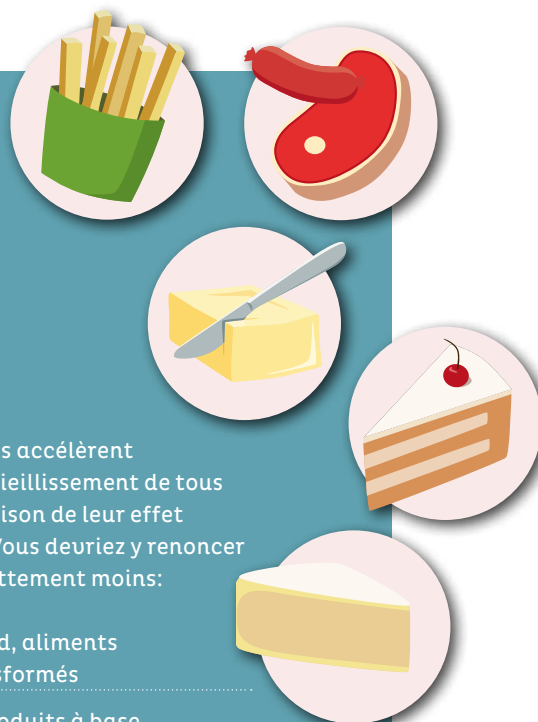
fritures, fast food, aliments hautement transformés

Viande rouge/produits à base de viande

Beurre

Fromages à la crème, mets au fromage riches en matières grasses

Pâtisseries



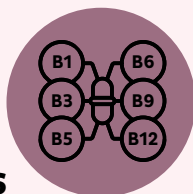


Les acides gras oméga-3 — des éléments constitutifs importants

Le cerveau est composé en grande partie d'acides gras insaturés, dont font partie les acides gras oméga-3. En tant que composant essentiel, ils participent en outre à son fonctionnement. Il existe effectivement un lien entre la consommation d'acides gras oméga-3 et l'amélioration de la fonction cérébrale.

Le fait est que le corps ne peut pas produire lui-même ces acides gras. C'est pourquoi ils doivent être apportés par l'alimentation.

Vous trouverez ici des acides gras oméga-3: poissons de mer gras (saumon, hareng), huile de lin, graines de lin, noix, graines de courge, graines de chanvre ou huile de colza. Pour en savoir plus sur les noix, voir page 49.



Des vitamines B pour la tête

Les vitamines B peuvent influencer la manière dont nous pensons et ressentons les choses. Elles sont donc essentielles pour la santé mentale.

Parmi les différentes vitamines B, il convient de prêter une attention particulière aux suivantes:

Les vitamines B1, B3, B5 et B6 des légumes et des céréales complètes.

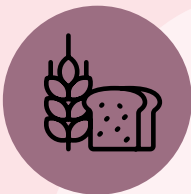
La vitamine B9 (acide folique) dans les épinards et les légumes à feuilles vertes.

La vitamine B12 provenant des protéines animales (œufs ou poisson).

Notre alimentation détermine en partie la vitalité et la santé de notre cerveau. Cuisiner de manière équilibrée et avec des ingrédients frais est une bonne base. Mais certains nutriments agissent comme un dopage positif pour le cerveau — ils peuvent même augmenter les performances cérébrales. Sept favoris au banc d'essai.

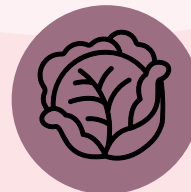
Mon cerveau a besoin de ces nutriments





Privilégier les céréales complètes

Le cerveau a besoin d'énergie, qu'il obtient à partir du glucose (sucre). Ce sucre provient des glucides. Vous faites du bien à votre organe de réflexion en privilégiant les produits complexes à base de céréales complètes. Grâce à eux, la glycémie n'augmente que lentement. De cette manière, l'énergie peut être fournie au cerveau de manière constante.



Les «rajeunisseurs» verts

Il existe de nombreux légumes verts qui sont considérés comme des «rajeunisseurs» et qui ont également bon goût : les salades, le chou plume, les épinards, les blettes et le chou vert par exemple. La raison en est leur teneur élevée en micronutriments. Ceux-ci protègent les vaisseaux et les cellules nerveuses. Le chou plume, par exemple, avec sa teneur élevée en vitamine C, en bêta-carotène, en antioxydants et en minéraux, est un représentant éminent du régime MIND et donc un soutien actif de la forme cognitive.



Les antioxydants comme «protection contre la rouille»

Les fruits et légumes frais contiennent un certain type de substances végétales secondaires : les antioxydants. Ils protègent contre les attaques des composés oxygénés nocifs, qui jouent également un rôle dans le processus de vieillissement. Les plus importants sont la vitamine E (amandes et graines de lin), la vitamine C (agrumes, baies, légumes) et la vitamine A (formée à partir du bêta-carotène, carottes, patates douces). Le thé vert est également un bon protecteur immunitaire.



Des colorants végétaux colorés pour les cellules

Tant les myrtilles que les baies de sureau, les framboises, les groseilles et les mûres sont riches en colorants anthocyanes foncés qui protègent les cellules nerveuses du cerveau contre les influences néfastes.



Les légumineuses pour l'échange d'informations

Pour échanger des informations, que ce soit pour apprendre ou pour se souvenir, notre cerveau a besoin d'acides aminés. Il les obtient de préférence à partir de protéines, par exemple d'œufs ou de fromage blanc. Les légumineuses constituent une alternative végétale. Elles fournissent des protéines à l'organisme et sont en même temps de bonnes sources de vitamines B. Les légumineuses sont également une bonne source de vitamine B.

Vieillir heureux grâce à la danse et au régime méditerranéen

Comment donner un coup de pouce à notre cerveau ?

Le professeur Reto W. Kressig nous éclaire.

Selon l'étude DO-HEALTH, la plus grande étude sur le vieillissement en Europe, près de la moitié des seniors font partie des «healthy agers». Qu'est-ce que cela signifie exactement?

Ces seniors en bonne santé ne souffrent pas de maladies liées à l'âge qui les limitent fortement, ou tout au plus de maladies qui se traitent bien. Il s'agit des six fonctions importantes suivantes : La mobilité, la cognition, l'audition, la vision, la santé mentale et l'alimentation. Selon l'étude DO-Health, la Suisse a, avec l'Autriche, le pourcentage le plus élevé de personnes âgées en bonne santé. La lanterne rouge est le Portugal, avec à peine neuf pour cent de «healthy agers».

Un atout suisse! Pourtant, la santé mentale a un rôle important à jouer dans notre société. Actuellement, 150 000 personnes souffrent de démence en Suisse et la tendance est à la hausse. Quels sont les résultats scientifiques concernant les performances cérébrales et l'alimentation?

L'étude d'observation du régime MIND (voir pages 4 et 5), qui a été menée sur une période de dix ans, fournit des résultats importants. Les résultats sont probants. En suivant strictement ce mode d'alimentation, le risque de démence d'Alzheimer a

pu être réduit d'environ 50 pour cent, et d'environ 30 pour cent en cas de suivi moins strict — ceci en comparaison avec un groupe de contrôle apparié issu de la population normale.

Pourquoi la durée d'une étude est-elle importante?

Une documentation et une mesure sérieuses de l'alimentation et des performances cérébrales sont très complexes et, selon la durée de l'étude, peuvent également être très coûteuses. Une étude récente, publiée il y a tout juste un an et très attendue, sur le régime MIND dans le cadre d'une perte de poids voulue suite à une surcharge pondérale (IMC>30) n'a montré aucun avantage pour les performances cérébrales. Cette étude n'a toutefois duré que trois ans, n'a pas atteint le nombre de participants prévu en raison du COVID et a comparé deux régimes alimentaires contrôlés pour perdre du poids, sans différence significative d'effet sur les performances cérébrales. Contrairement au muscle, où nous observons déjà des changements positifs en termes de masse et de force après plusieurs mois d'alimentation riche en protéines, les effets positifs sur les performances cérébrales du régime MIND se font nettement plus attendre.

Le Pr Reto W. Kressig,
Directeur médicale
Dép. universitaire de gériatrie
FELIX PLATTER, Bâle,
lors de l'entretien.

Mais il est prouvé qu'une alimentation saine peut avoir une influence positive sur les performances cérébrales des personnes âgées?

C'est exact ! Le mode d'alimentation semble surtout important pour les performances cérébrales lorsqu'il est combiné à d'autres mesures. L'étude FINGER, menée auprès de seniors en bonne santé cognitive et présentant un risque accru de démence, fournit des données claires à ce sujet. Le régime alimentaire basé sur MIND faisait partie d'une intervention globale qui comprenait également un entraînement physique et cognitif régulier et exigeait



Fondation Felix Platter pour la recherche et l'innovation

La Fondation Felix Platter pour la recherche et l'innovation est une organisation de l'Hôpital universitaire de médecine gériatrique FELIX PLATTER à Bâle. Sa direction médicale est assurée depuis 2017 par le professeur Reto W. Kressig, docteur en médecine. Il est titulaire de la chaire de professeur de gériatrie et auteur de plus de 200 publications scientifiques sur les thèmes de la cognition, de la mobilité et de l'alimentation des personnes âgées. Le professeur Reto W. Kressig est également membre du conseil de fondation et fondateur de la Fondation Felix Platter pour la recherche et l'innovation.

influençant la composition des bactéries intestinales en fonction de l'alimentation, il est possible de réduire les processus inflammatoires dans tout le corps – et donc aussi dans le cerveau. En Chine, un extrait d'algues brunes basé sur cette hypothèse a montré des améliorations des performances cérébrales chez des personnes atteintes de démence légère à modérée. Malheureusement, les études d'autorisation prévues à cet effet en Europe et en Amérique du Nord ont été interrompues en raison de difficultés financières dues à la pandémie de COVID.

des médecins de famille concernés qu'ils traitent efficacement les facteurs de risque vasculaire (comme l'hypertension ou l'hypercholestérolémie). Après deux ans, des améliorations significatives et impressionnantes des performances cérébrales ont été constatées dans le groupe d'intervention. L'alimentation est donc un co-facteur essentiel lorsqu'il s'agit d'influencer l'horloge biologique du corps.

Parlons-nous d'interactions positives, par exemple lorsque j'influence la composition des bactéries intestinales?

Il existe des données prometteuses à ce sujet depuis quelques années. En

Si je veux faire quelque chose pour ma forme mentale: Quels aliments locaux doivent figurer sur ma liste de courses?

Personnellement, je m'oriente ici vers le régime MIND. En général, je privilégie donc les aliments issus de la cuisine méditerranéenne, considérés comme «favorables» à la santé cérébrale. Outre la salade, beaucoup de légumes frais (si possible à feuilles vertes) et des baies et fruits frais, ma liste de courses comprend de la volaille (viande blanche), du poisson, des œufs et des produits laitiers (sans fromage gras!), mais aussi des noix et des céréales comme sources de protéines, sans oublier bien sûr un verre de bon vin rouge!

Avez-vous d'autres astuces, peut-être un peu plus «exotiques»?

Les myrtilles sauvages, mais aussi les grenades, semblent — du moins dans de petites études — avoir une influence particulièrement positive sur les performances cérébrales. Mais les huiles de poisson (acides gras oméga-3), la vitamine D et le ginkgo standardisé sous forme d'extrait végétal font également partie de cette «boîte à malices» plus ou moins bien validée.

Outre l'alimentation, il existe d'autres activités dont il a été démontré qu'elles pouvaient entraîner des améliorations cognitives? Quelles sont-elles?

Les activités les plus efficaces à cet égard sont généralement celles qui combinent l'exercice physique et la performance cérébrale: la danse, la rythmique, la pratique d'un instrument de musique. Nous constatons ici ce que l'on appelle des «effets de transfert» sur l'ensemble des performances cérébrales. En d'autres termes, ce n'est pas seulement la performance spécifique de la danse ou de l'instrument qui s'améliore ici, mais la performance dans tous les domaines mesurables de la performance cérébrale. Les interactions sociales jouent également un rôle important en tant qu'entraînement cérébral réussi. Elles ne sont donc pas seulement bonnes pour l'esprit, mais aussi pour le cerveau.

Pourquoi les classiques mots croisés et sudoku ne suffisent-ils pas?

Ces activités ne permettent que des améliorations dans la tâche effectivement exercée — sans effet de transfert sur l'ensemble des performances cérébrales. Un statut de champion exceptionnel en matière de mots croisés ne sert donc pas à grand chose lorsque l'on est confronté au défi d'acheter son billet de tramway à l'aide d'un distributeur de billets automatique inconnu.

L'horloge biologique fait tic-tac pour nous tous. Pouvons-nous la contrôler ou même la déjouer par des influences extérieures sur une période prolongée?

C'est effectivement le cas. Notre possibilité d'influencer notre propre horloge biologique est bien plus grande qu'on ne le pensait jusqu'à présent. Le style de

vie choisi, dont fait partie l'alimentation, est ici décisif. Nous pouvons ainsi influencer ou «surpasser» même les «mauvais gènes» sur le plan épigénétique. Grâce à de grands progrès dans la recherche en épigénétique*, nous pouvons mesurer scientifiquement sur les différentes horloges biologiques d'organes l'influence des facteurs environnementaux sur l'âge biologique. Lorsque l'horloge épigénétique est activée, par exemple par des interactions sociales ou de l'exercice, l'âge biologique peut effectivement être rajeuni. Pour de nombreuses maladies chroniques, le processus de vieillissement biologique est un facteur de risque important, c'est pourquoi il vaut la peine de surveiller son horloge biologique afin de vieillir en bonne santé ou «au ralenti».

** L'épigénétique est une discipline de la biologie qui étudie comment les facteurs environnementaux influencent l'activité des gènes.*

La plus grande étude européenne sur le vieillissement

L'étude européenne sur le vieillissement, unique en son genre, appelée DO-Health, s'est penchée sur la manière dont nous vieillissons et restons actifs et en bonne santé. L'étude a débuté en 2012 et a porté sur 2157 personnes âgées de 70 ans et plus en Suisse, en Allemagne, en Autriche, en France et au Portugal. Environ 1000 personnes de Suisse ont participé à cette étude, qui a duré trois ans au total. L'accent a été mis en particulier sur les effets sur la santé de la vitamine D, des graisses oméga-3 et d'un programme d'entraînement physique.





Détection précoce des troubles cérébraux à la Memory Clinic

Actuellement, environ 150 000 personnes vivent en Suisse avec une démence – tendance à la hausse. La Memory Clinic de Bâle fait partie des plus grands centres suisses de dépistage précoce des maladies de démence.

Travail de détective médical

Les oublis peuvent être le signe de causes diverses et variées, dont des maladies organiques comme la maladie d'Alzheimer, un accident vasculaire cérébral, un traumatisme cérébral et une carence en vitamine B, mais aussi des causes psychiques comme la dépression. Le professeur Marc Sollberger, directeur ad interim de la Memory Clinic de la médecine universitaire pour personnes âgées FELIX PLATTER, compare le diagnostic à un «travail de détective médical». La Memory Clinic s'y entend particulièrement bien. Elle est spécialisée dans le diagnostic précoce des troubles cérébraux et des formes rares de démence. En février 2024, elle a déjà accueilli sa 20 000^e patiente.

Points forts de la recherche

Deux des axes de recherche actuels de la Memory Clinic, qui fait partie depuis 2013 de la médecine gériatrique universitaire FELIX PLATTER, portent sur le développement d'instruments d'évaluation des capacités socio-cognitives chez les personnes souffrant de troubles cognitifs ainsi que sur le dépistage précoce de la variante comportementale de la démence fronto-temporale.

Une approche globale, également pour les proches

Pionnière en matière de recherche sur la démence – lors de sa création en 1986, elle était la première institution de ce type en Europe –, elle propose également des conseils aux proches. Ceux-ci apprennent comment accompagner les personnes atteintes de démence et reçoivent ainsi des conseils sur la manière de se comporter avec les personnes concernées. En outre, la clinique aide à organiser des possibilités de décharge telles que les soins à domicile, les foyers de jour ou l'accompagnement individuel.

Prévention: le «programme BrainCoach».

Comme mesure préventive, la Memory Clinic a développé le programme BrainCoach, qui aide les personnes âgées dont l'activité cognitive est plutôt modérée à devenir plus actives mentalement. «L'exercice d'activités mentalement stimulantes augmente sa propre réserve cognitive», explique le Dr. phil. Michael Ehrensperger, directeur adjoint de la Memory Clinic, explique. Il existe une multitude d'activités: jouer aux échecs, visiter un musée, faire des travaux manuels, lire le journal, danser, faire des randonnées, passer du temps avec ses petits-enfants, entretenir des contacts sociaux ou tout simplement réaliser les délicieuses recettes de ce magazine!

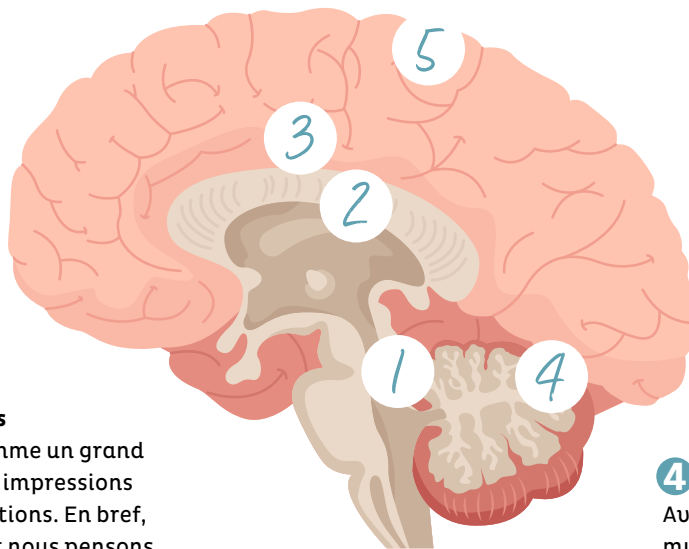
Un réseau gigantesque

Tout commence dans le cerveau. Il contrôle nos pensées, nos sentiments et nos actions.

En même temps, il assure le bon fonctionnement de nos organes. Un cerveau moyen compte

près de 100 milliards de cellules nerveuses. Chaque cellule nerveuse compte

entre 10 000 et 20 000 points de contact (synapses). Un gigantesque réseau interconnecté!



Cinq parties, cinq fonctions

Le cerveau fonctionne comme un grand ordinateur, en traitant les impressions sensorielles et les informations. En bref, il contrôle la manière dont nous pensons et ressentons les choses. Cela est rendu possible par un gigantesque réseau de cellules nerveuses. Sa taille peut être comparée à deux poings serrés, qui pèsent tout de même environ un kilo et demi. D'un point de vue actuel, nous distinguons cinq zones qui sont plus ou moins spécialisées.

1 Le tronc cérébral — nos réflexes

Partie la plus ancienne du cerveau, le tronc cérébral relie le cerveau à la moelle épinière. C'est dans le tronc cérébral que naissent les réflexes. Parallèlement, la respiration ou les battements du cœur ainsi que la conscience sont influencés par le tronc cérébral.

2 Cerveau intermédiaire — nos sens

Les instincts vitaux comme la soif, la faim ou le sommeil sont contrôlés par le diencephale. Même lorsque nous voyons, entendons ou touchons quelque chose, le diencephale est impliqué. D'ailleurs, le thalamus et l'hypothalamus font également partie du diencephale. Ce dernier, l'hypothalamus, régule la respiration, la circulation et la température du corps.

3 Le système limbique — nos émotions

En ce qui concerne les émotions, notre comportement instinctif et notre motivation, le système limbique travaille en étroite collaboration avec d'autres zones du cerveau. D'un point de vue évolutif, il fait partie d'une partie très ancienne du cerveau. Notre mémoire et notre digestion sont également liées au système limbique.

4 Le cervelet — notre équilibre

Avec le cerveau, le cervelet contrôle les muscles et les mouvements. Les mouvements déjà appris, comme les pas de danse, sont particulièrement contrôlés par le cervelet. Il est en outre indispensable à l'équilibre et à la coordination. Il peut ainsi mesurer par les yeux la distance à laquelle se trouve une tasse sur un support ou une table et le déplacement de l'équilibre nécessaire pour la saisir.

5 Le grand cerveau — notre pensée

La plus grande partie du cerveau humain est ce que l'on appelle le grand cerveau. Divisé en deux hémisphères, il nous permet de parler et de penser logiquement (aire gauche) ainsi que d'être créatif (aire droite).

Betty Bossi



Wina
diététicienne
chez Betty Bossi

Pourquoi les fibres alimentaires sont-elles si importantes?

«Selon les connaissances les plus récentes, 87% de la population suisse ne couvre pas ses besoins quotidiens en fibres alimentaires. Chaque personne devrait consommer au moins 30 g de fibres alimentaires par jour, quels que soient sa taille, son poids ou son âge. Les fibres de seigle sont optimales pour nourrir vos bonnes bactéries intestinales.»

Vos avantages

- ✓ Utilisation multiple
- ✓ 100 % naturel
- ✓ Sans sucre ajouté *

* avec sucre naturel



CH-BIO-006
Agriculture non-UE



N'hésitez plus, profitez de la baisse durable des prix!



**Betty Bossi
FibreMix nature,
510 g**

Mélange de céréales avec
fibres de seigle

N° d'art. 32074



**Betty Bossi
FibreMix nature,
2 x 510 g**

Mélange de céréales avec
fibres de seigle

N° d'art. 40455

**Plus d'infos et
commande sur:**
[bettybossi.ch/
complementsalimentaires](https://bettybossi.ch/complementsalimentaires)





Un début de journée sain

Le petit-déjeuner est la première
occasion de la journée de fournir de bons
nutriments au corps et au cerveau.
Voici six idées pour y parvenir!



Conseils

par l'experte
Caroline Kiss

Les aliments optimaux pour le petit-déjeuner sont : Baies, fruits, pain complet, flocons d'avoine, œufs, saumon, fromage, fromage blanc, yaourt, légumes, noix et graines.

Faites attention aux sucres cachés et essayez de les réduire (par exemple, les mélanges de muesli achetés dans le commerce, la confiture et le miel conventionnels, le jus d'orange, etc.).

Une banane coupée en petits morceaux ou mixée dans le muesli remplace le sucre ou le miel.

Fibres alimentaires pour le microbiome - mangez des fruits entiers au lieu de boire des jus de fruits, c'est-à-dire des quartiers d'orange au lieu de jus d'orange.

Onctueux!
Velouté et super onctueux: Les smoothie bowls sont parfaits pour démarrer la journée! Rapides à préparer, ils se dégustent tranquillement à la cuillère, le soin de vous réveiller de bonne humeur.

Bowl de baies bleues

🕒 10 min 🍴 végétarien 🍷 minceur 🚫 sans gluten

Pour 2 bols d'env. 5 dl

60 g de noix de cajou

Faire griller les noix de cajou à sec dans une poêle, laisser refroidir.

350 g de myrtilles surgelées

Mettre les myrtilles dans le blender.

250 g de séré demi-gras

Ajouter séré, miel et muscade, mixer,

1 c. s. de miel liquide

dresser dans les bols avec les baies et

un peu de muscade

les noix de cajou grillées, arroser d'un

125 g de baies mélangées

filet de miel.

(p. ex. bleuets et mûres)

2 c. c. de miel liquide

Cool and fresh! Pour rendre votre smoothie bowl super onctueux, mixez des fruits surgelés avec des fruits frais ou avec un produit laitier.

Portion: 483 kcal, lip 21 g, glu 49 g, pro 21 g



Oméga-3
Les noix fournissent de précieux acides gras oméga-3. Ces acides gras essentiels polyinsaturés sont importants pour le profilage de la maladie d'Alzheimer. Ils ont en outre un effet anti-inflammatoire et peuvent prévenir les maladies cardiaques.

Pain aux noix et aux graines

25 min + 1h de levage + 55 min au four végétane sans lactose

Pour un moule à cake d'env. 30 cm, graissé

300 g de farine bise
200 g de farine complète
1½ c. c. de sel

Mélanger les deux farines et le sel dans une terrine.

¼ de cube de levure
(env. 10 g), émietée
4 dl d'eau
1 c. s. d'huile de noix
70 g de noix, hachées
30 g de graines de courge,
hachées
1 c. s. d'aiguilles
de romarin, hachées

Ajouter la levure et tous les ingrédients, y compris l'huile, mélanger avec une spatule ou avec les crochets pétrins du batteur électrique. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte souple et moelleuse. Incorporer les noix, les graines de courge et le romarin. Mettre la pâte dans le moule graissé, couvrir et laisser doubler de volume env. 1 heure à température ambiante. Placer sur la plaque un ramequin rempli d'eau chaude à côté du moule.

Cuisson: 10 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 230°C, puis env. 45 min à 180°C. Démouler le pain 10 min avant la fin de cuisson, puis terminer la cuisson. Au sortir du four, badigeonner aussitôt le pain avec de l'eau pour le faire briller.

100 g: 378 kcal, lip 13 g, glu 52 g, pro 13 g

Séré au chocolat et banane

⌚ 5 min 🌱 végétarien ⚖️ minceur 🚫 sans gluten 🥑 low-carb

Pour 2 personnes

250 g de séré demi-gras
1 c. s. de cacao en poudre
¼ de c. c. de gousse de vanille en poudre
40 g de noix de pécan
1 banane

Mélanger séré, cacao en poudre et vanille, dresser. Hacher grossièrement les noix de pécan, peler la banane et la couper en tranches, répartir sur le séré.

Idée: Remplacer les noix de pécan par des noix, noisettes ou amandes. Les faire griller avant.

Portion: 299 kcal, lip 19 g, glu 20 g, pro 12 g





Aussi idéal
à emporter!

Brain Food

Les poissons gras comme le saumon fournissent des acides gras oméga-3 bioactifs. Ils peuvent inhiber les inflammations chroniques dans le cerveau, qui bloquent la formation de nouvelles cellules cérébrales. Les pois chiches sont riches en acide folique, ce qui permet de lutter contre la dégradation des cellules cérébrales.

Crêpe au saumon fumé

🕒 25 min 🍳 minceur 🚫 sans gluten

Pour 2 personnes

70 g de farine de pois chiches
2 œufs frais
1 dl d'eau
¼ de c. c. de sel
un peu de poivre
1½ c. s. d'huile d'olive

Mélanger au fouet dans un grand bol farine de pois chiches, œufs, eau, sel et poivre. Bien faire chauffer ¾ de c. s. d'huile dans une poêle antiadhésive (Ø env. 28 cm). Verser la moitié de la pâte dans la poêle, recouvrir le fond d'une fine couche, baisser le feu.

Dès que le dessous est cuit et se détache du fond, retourner la crêpe, terminer la cuisson, retirer, laisser refroidir sur une grille. Procéder de même avec la deuxième crêpe.

300 g de petit radis et quelques fanes
¼ de c. c. de sel
100 g de fromage frais allégé
(Philadelphia Balance)
100 g de saumon fumé en tranches
30 g de micro-verdure

Couper les petits radis en tranches, saler, répartir sur les crêpes avec fromage frais, saumon fumé et microverdures.

Portion: 440 kcal, lip 23 g, glu 21 g, pro 32 g

Green bowl

🕒 15 min 🌱 végétarien 🍷 minceur 🚫 sans lactose 🚫 sans gluten

Pour 2 bols d'env. 5 dl

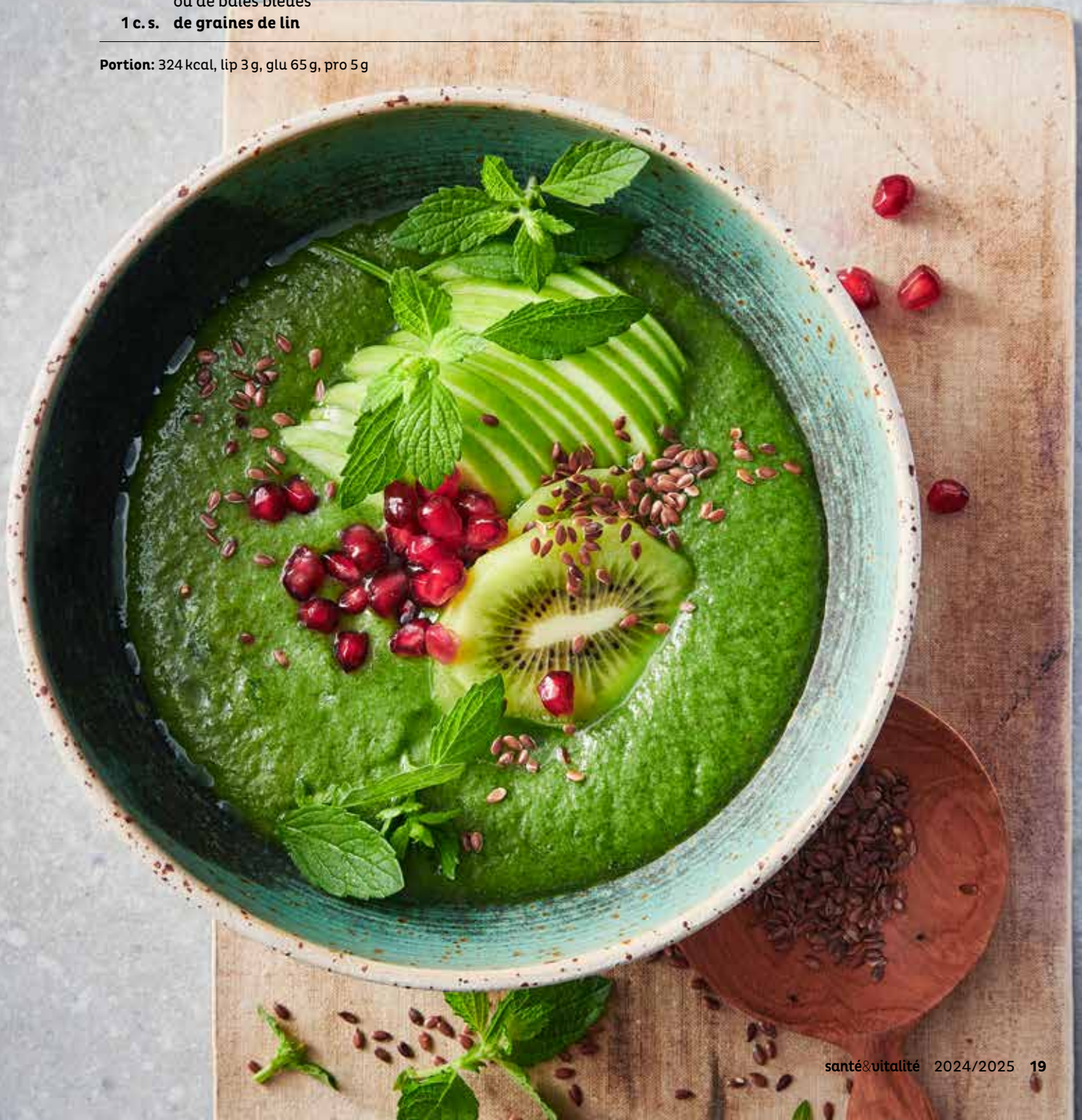
2 bananes
2 pommes
3 brins de mélisse
100 g de pousses d'épinards
2 dl de jus de pomme

Peler les bananes, couper en morceaux, mettre dans le blender. Couper les pommes en quatre, épéiner, effeuiller la mélisse, ajouter les deux avec les pousses d'épinards et le jus de pomme, mixer, répartir dans les bols.

1 pomme verte
1 kiwi
60 g de graines de grenade
ou de baies bleues
1 c.s. de graines de lin

Couper la pomme en deux, retirer le cœur, peler le kiwi, couper les deux en tranches, dresser dans les bols. Parsemer de graines de grenade et de graines de lin.

Portion: 324 kcal, lip 3 g, glu 65 g, pro 5 g





Conseils

par l'experte
Caroline Kiss

De petits changements dans les habitudes peuvent déjà avoir un grand effet. Mieux commencer la journée n'est pas si difficile.

Pour le fromage, choisissez par exemple un fromage de montagne, qui contient plus d'acides gras oméga-3.

Si vous aimez la viande, remplacez le lard ou le jambon par une viande maigre de bonne qualité, comme la viande séchée, le «mostbröckli» ou la bresaola.

Composez votre propre mélange de muesli ou utilisez simplement des flocons d'avoine de manière classique pour le birchermuesli.

Vous préférez le pain? Alors choisissez du pain croustillant aux graines, du pain de seigle complet ou du pain noir aux graines.

*L'habituel,
mais en mieux!*

Viande de bonne qualité

Le fromage de montagne a de meilleurs acides gras

Les noix contiennent beaucoup d'acides gras oméga-3



Mmmh, muesli aux arômes de grillé!

Müesli

🕒 15 min

Pour 10 portions d'env. 40 g

250 g de flocons 5 céréales	Faire griller flocons et noisettes dans une grande casserole env. 10 min sur feu doux.
40 g noisettes ou de bâtonnets d'amandes	
80 g de flocons de soja 30 g de baies lyophilisées ou de quartiers de pomme séchée en petits dés	Incorporer flocons et baies.

Conservation: bien fermé, env. 1 mois.

Suggestion: varier le muesli avec un produit laitier et des fruits de saison.

Portion (40 g): 148 kcal, lip 5 g, glu 18 g, pro 7 g



Pain croustillant

🕒 20 min + 30 min de repos + 18 min au four 🌱 végétarien 🚫 sans lactose

Pour env. 8 pièces

125 g de farine bise 30 g de graines de lin 20 g de graines de courge ¼ de c.c. de bicarbonate de soude ¾ de c.c. de fleur de sel ¾ de dl d'eau ½ c.s. de vinaigre de vin blanc ½ c.s. d'huile d'olive	Mélanger dans un grand bol farine, graines de lin, graines de courge, bicarbonate de soude et fleur de sel. Ajouter eau, vinaigre et huile, mélanger, pétrir env. 5 minutes. Laisser reposer la pâte env. 30 min à couvert à température ambiante.
2 c.s. de graines de courge 2 c.s. de graines de tournesol 1 c.s. de graines de lin	Préchauffer le four à 200°C. Abaisser la pâte à env. 2 mm d'épaisseur sur le plan de travail fariné, découper en 8 rectangles d'env. 6 x 12 cm. Déposer les rectangles de pâte sur une plaque chemisée de papier cuisson. Hacher grossièrement les graines de courge, les mélanger avec les graines de tournesol et de lin. Humecter un peu la pâte, parsemer avec le mélange de graines, bien appuyer pour faire adhérer.
Cuisson: env. 18 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, laisser refroidir le pain croustillant sur une grille.	

Conservation: env. 1 semaine dans une boîte hermétique.

Pièce: 121 kcal, lip 5 g, glu 12 g, pro 4 g

Boissons très appréciées

Qui l'aurait cru? Le café est bon pour le cerveau! Grâce à ses substances antioxydantes, il protège les cellules contre les radicaux libres. Il en va de même pour le thé vert, le gingembre et le curcuma.



Conseils

par l'experte
Caroline Kiss

Buvez vos boissons sans les sucrer. Au début, cela peut vous sembler impossible. Réduisez progressivement la quantité de sucre, vous verrez que vous pourrez vous y habituer.

Matcha latte

🕒 15 min 🌱 végétarien 🚫 sans gluten

Pour 2 verres d'env. 3 dl

2 c. c. de matcha
1 dl d'eau, chaude

Mettre le matcha dans un bol gradué, arroser avec l'eau chaude (max. 80° C), très bien mélanger au fouet ou avec un petit balai en bambou (chasen).

5 dl de lait
¼ de c. c. de matcha
pour le décor

Faire chauffer le lait en remuant dans une casserole. Verser le lait sur l'eau de matcha, émulsionner avec le mixeur plongeant ou le moussEUR à lait, répartir dans les verres, saupoudrer de matcha.

Bocal: 174 kcal, lip 9 g, glu 13 g, pro 9 g



Punch grapefruit-gingembre



10 min



végane



sans lactose



sans gluten

Pour env. 1½ litres

1½ l d'eau
30 g de gingembre,
en lamelles

Porter l'eau à ébullition, ajouter le gingembre, laisser bouillonner env. 5 min, filtrer.

2 grapefruits roses, rincés
sous l'eau chaude
2 EL de sucre brut

Couper 4 fines rondelles dans un grapefruit, les répartir dans des verres, presser le reste des fruits. Ajouter jus et sucre à l'infusion de gingembre, remplir les verres.

DI: 14 kcal, lip 0 g, glu 3 g, pro 0 g

Gingembre

Les composants du gingembre ont un effet anti-inflammatoire, augmentent la teneur en neurotransmetteurs (substances messagères) et peuvent favoriser la circulation sanguine dans le cerveau.



Golden latte



5 min



végétarien



sans gluten

Pour 2 verres d'env. 3 dl

- 6 dl de lait
- 1 c. c. de curcuma
- 1 p. de c. de cannelle ou de pâte de vanille
- 1 cm de gingembre
- 2 c. s. de miel liquide ou de Birnel

Mettre lait, curcuma et cannelle dans une casserole. Ajouter le gingembre finement râpé, bien faire chauffer en remuant au fouet. Éloigner la casserole du feu, incorporer le miel, répartir le lait au curcuma dans les verres, déguster.

Suggestion: décorer le golden latte avec un peu de mousse de lait.

Bocal: 266 kcal, lip 11g, glu 32 g, pro 10 g



Curcuma

Le curcuma est également appelé «safran des Indes». Ses composants antioxydants semblent également agir sur le cerveau. L'absorption de la curcumine peut être améliorée en combinaison avec des matières grasses, du poivre et en la chauffant.



Chaque jour rapide & coloré

Des plats rapides qui maintiennent
le corps et le cerveau en bonne
santé et qui sont en plus délicieux,
on n'en a jamais assez!

Mangez
l'arc-
en-ciel!

Vert

Détox: la chlorophylle contenue dans les aliments verts comme le chou plume, les épinards, le brocoli, les côtes de bette, le pak choi, la roquette, etc. aide à détoxifier le corps.



40 min

Truite saumonée et chou plume

20 min + 20 min au four

Pour 2 personnes

200 g chou plume coupé
1 c. s. d'huile d'olive
¼ c. c. de sel
un peu de poivre

Préchauffer le four à 140° C (chaleur tournante). Mélanger dans un grand bol chou plume, huile, sel et poivre, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson.

Cuisson: env. 20 min au four en retournant le chou plume deux fois.

3 dl de bouillon de légumes
75 g de semoule de maïs, mouture moyenne (4 min)
50 g de fromage frais allégé (p. ex. Philadelphia Balance)
sel, poivre, selon goût

Porter le bouillon à ébullition dans une casserole. Verser la semoule de maïs en pluie, laisser épaissir env. 4 min sur feu doux en remuant. Incorporer le fromage frais, rectifier l'assaisonnement.

2 filets de truite saumonée (d'env. 120 g)
½ c. s. d'huile
½ de c. c. de sel
un peu de poivre

Ôter les arêtes des filets de truite. Bien faire chauffer l'huile dans une grande poêle anti-adhésive. Baisser le feu, saler et poivrer les filets, saisir env. 3 min sur chaque face. Dresser les filets de truite sur la polenta avec le chou plume.

Suggestion: remplacer le chou plume par des épinards d'hiver, mais faire cuire ces derniers au four env. 10 min seulement.

Portion: 557 kcal, lip 28 g, glu 35 g, pro 40 g



Conseils

par l'experte
Caroline Kiss

Mangez le plus coloré possible.

Il est recommandé de consommer environ 20 fruits et légumes différents par semaine. Ils apportent tous des nutriments différents qui aident l'intestin et le cerveau à rester en bonne santé.



Velouté de brocoli

30 min végétarien minceur

Pour 2 personnes

1 échalote	Peler l'échalote et l'ail, hacher grossièrement. Couper le brocoli en petits bouquets.
1 gousse d'ail	
500 g de brocoli	
1 c. s. d'huile d'olive	Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir env. 2 min l'échalote et l'ail, ajouter le brocoli, faire revenir un instant. Verser le bouillon, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser mijoter env. 20 min à couvert. Réserver 4 petits bouquets de brocoli. Ajouter à la soupe les épinards et la menthe, mixer, rectifier l'assaisonnement, dresser avec les petits bouquets de brocoli réservés.
8 dl de bouillon de légumes	
50 g de pousses d'épinards	
8 feuilles de menthe	
sel, poivre, selon goût	
200 g de cottage cheese	Répartir le cottage cheese sur le velouté, parsemer de graines.
3 c. s. de mélange de graines	

Portion: 326 kcal, lip 18 g, glu 12 g, pro 25 g

Conseil

Zéro gaspi: Ne jetez pas la tige du brocoli. Pelez-la, coupez-la en morceaux et faites-la revenir avec les petits bouquets, et pas seulement pour un potage.



Salade de thon et haricots verts

⌚ 30 min ⚙️ minceur 🚫 sans lactose 🚫 sans gluten 🍷 low-carb

Pour 2 personnes



1 c. c. de moutarde mi-forte	Bien mélanger dans un saladier moutarde, concentré de tomate, vinaigre balsamique et huile, rectifier l'assaisonnement. Peler l'oignon et le tailler en lanières, ajouter à la vinaigrette.
½ c. s. de concentré de tomate	
2 c. s. de vinaigre balsamique blanc	
3 c. s. d'huile d'olive	
sel, poivre, selon goût	
1 oignon rouge	
500 g de haricots verts eau salée, bouillante	Équeuter les haricots verts et les cuire env. 8 min dans l'eau salée bouillante en tenant croquant. Égoutter, laisser tiédir un peu. Égoutter le thon et l'effilochoer, ajouter les deux à la vinaigrette, mélanger. Répartir dessus les fruits du câprier.
2 boîtes de thon au naturel (d'env. 200 g)	
10 de fruits du câprier	

Pour take-away: Cette salade de thon est facile à emporter. Préparer la salade la veille au soir et garder à couvert au réfrigérateur dans une lunch-box.

Portion: 440 kcal, lip 19 g, glu 15 g, pro 46 g



Salade de riz

40 min végétarien minceur sans lactose sans gluten

Pour 2 personnes

75 g de mélange de riz sauvage 175 g eau salée, bouillante de petits pois surgelés	Cuire le riz al dente env. 15 min dans l'eau bouillante salée, ajouter les petits pois, cuire encore env. 5 min, rincer le riz sous l'eau froide avec les petits pois, égoutter.
½ citron bio 1 échalote 2½ c. s. d'huile d'olive ¼ c. c. de sel un peu de poivre	Râper le zeste du citron dans un saladier, ajouter tout le jus pressé. Peler l'échalote et la hacher finement, ajouter, incorporer huile, sel et poivre. Incorporer le riz avec les petits pois.
1 bouquets de persil plat 50 g de pistaches salées un peu de micro-verdures	Ciseler le persil, incorporer. Décortiquer les pistaches et les répartir sur la salade de riz avec les micro-verdures.

Portion: 485 kcal, lip 26 g, glu 43 g, pro 16 g





Salade tomates-concombre et pesto

⌚ 25 min ⚖ minceur 🚫 sans lactose 🚫 sans gluten 🍷 low-carb

Pour 2 personnes

2 c.s. de pignons
1 bouquet de basilic
3 c.s. d'eau
1½ c.s. d'huile d'olive
1 citron bio
¼ de c.c. de sel
un peu de poivre

Faire griller les pignons à sec dans une poêle, en mettre la moitié dans un bol gradué. Effeuiller le basilic, en ajouter ⅔ avec l'eau et l'huile. Ajouter un peu de zeste de citron râpé, mixer, saler et poivrer le pesto.

1 concombre
300 g de tomates
1 c.s. de vinaigre balsamique
½ c.c. de fleur de sel

Peler évent. le concombre, épépiner, couper en tranches avec les tomates, dresser sur des assiettes. Arroser d'un filet de vinaigre balsamique, saler.

½ c.s. huile pour la cuisson
2 blancs de poulet
(env. 140 g chacun)
¼ de c.c. de sel
un peu de poivre

Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Saler et poivrer les blancs de poulet, saisir env. 1 min sur chaque face. Baisser le feu, poursuivre la cuisson env. 4 min sur chaque face. Retirer, couper en tranches, dresser sur les tomates. Répartir dessus le pesto ainsi que le reste du basilic et des pignons.

Portion: 356 kcal, lip 17 g, glu 11 g, pro 38 g

Jaune

Les caroténoïdes sont un groupe de colorants responsables de la couleur jaune, orange ou rouge. La zéaxanthine et la lutéine font partie des caroténoïdes les moins connus et sont entre autres responsables de la couleur jaune. Les caroténoïdes ont un effet antioxydant.

Salade curry-tofu

🕒 15 min 🥗 végétarien 🍴 minceur 🚫 sans gluten 🥚 low-carb

Pour 2 personnes

1 c. s. de vinaigre de pomme Bien mélanger dans un saladier vinaigre, huile, yogourt, curry et sel.
1 c. s. d'huile de tournesol
180 g de yogourt nature
½ c. s. de curry doux
¾ de c. c. de sel

260 g de tofu nature Couper le tofu en dés d'env. 1 cm, ajouter.
1 pomme rouge Épépiner la pomme et la tailler en fins quartiers, ajouter, mélanger.

40 g d'amandes entières Faire griller les amandes à sec dans une poêle, hacher grossièrement. Dresser la salade curry-tofu avec la laitue, parsemer d'amandes.
200 g laitue pommée

Portion: 422 kcal, lip 27 g, glu 24 g, pro 21 g



15 min



25 min

Soupe de lentilles au curry

25 min minceur végétarien sans gluten

Pour 2 personnes

1 oignon	Couper l'oignon en fines lanières, couper le
1 petit chou-fleur (d'env. 400 g)	chou-fleur en petits bouquets. Faire chauffer
1 c. s. d'huile d'olive	l'huile dans une casserole. Faire revenir l'oignon,
1½ c. s. de curry doux	ajouter chou-fleur, curry et curcuma, mijoter
¼ de c. c. de curcuma	un instant. Verser le bouillon, porter à ébullition.
8 dl de bouillon de légumes	Baisser le feu, laisser mijoter env. 10 min à
100 g de lentilles corail	couvert. Ajouter les lentilles, laisser encore
	mijoter env. 10 min à découvert, dresser.
2 c. s. de coriandre, ciselée	Ciseler la coriandre, mélanger avec le yogourt,
180 g yogourt nature	répartir sur la soupe.

Portion: 363 kcal, lip 12 g, glu 40 g, pro 23 g

Bon à savoir

La famille des lentilles

Les lentilles corail sont généralement commercialisées décortiquées. Elles se présentent en deux moitiés et cuisent plus vite. Toutes les lentilles comptent parmi les aliments d'origine végétale les plus riches en protéines et en fibres. Elles sont plus faciles à digérer que les haricots et les pois secs et ne nécessitent pas de trempage. Les faire cuire doucement, sans ajouter de sel.

Les substances aromatiques étant concentrées dans l'enveloppe, les petites lentilles sont logiquement plus savoureuses. Chez nous, les lentilles brunes et vertes non décortiquées sont sans doute les plus connues. La lentille du Puy de 4 à 5 mm est plutôt petite, mais de qualité supérieure. Les lentilles noires beluga ont également un goût très fin.

Croquettes jardinière et dip

🕒 30 min + 25 min au four 🌱 végétarien 🍷 minceur 🚫 sans lactose

Pour 2 personnes

300 g courge (p. ex. butternut)
250 g de carottes
1 oignon
2 œufs
20 g graines de lin concassées
1½ c. s. de farine
½ c. c. de cumin en poudre
¾ de c. c. de sel
un peu de poivre

Préchauffer le four à 220°C. Peler la courge et l'épépiner, peler les carottes, passer les deux à la râpe à rösti dans un grand bol. Peler l'oignon et le hacher finement, ajouter avec œufs, graines de lin, farine et cumin, bien mélanger, saler, poivrer. Déposer la préparation en 12 petits tas sur une plaque chemisée de papier cuisson, aplatir en croquettes Ø env. 7 cm.

Cuisson: env. 25 min au milieu du four.

1 boîte de haricots blancs (env. 400 g)
½ dl d'eau
1 œuf dur
1 citron bio
¼ de c. c. de sel
un peu de poivre
2 brins de thym
1 c. s. d'huile d'olive

Rincer les haricots et les égoutter, mettre dans un bol gradué avec l'eau. Écaler l'œuf, ajouter. Ajouter un peu de zeste de citron râpé et 1 c. s. de jus, saler, poivrer. Effeuilier le thym, ajouter avec l'huile, mixer, servir le dip de haricots blancs avec les croquettes.

Portion: 443 kcal, lip 19 g, glu 39 g, pro 22 g



Orange

Les légumes oranges contiennent beaucoup de bêta-carotène, également appelé provitamine A. Ce colorant du groupe des caroténoïdes est transformé en vitamine A dans le corps. Sous cette forme, il réduit les processus d'oxydation, régule la croissance cellulaire et protège le système immunitaire.



50 min

Graines saines

Les graines de courge sont très saines. Elles contiennent des acides gras insaturés bénéfiques pour le cœur, les vaisseaux sanguins et le cerveau. Elles sont également riches en vitamine E, en vitamines du groupe B, en zinc et en sélénium.

Pâtes et sauce à la courge

30 min + 20 min au four végétarien sans lactose

Pour 2 personnes

250 g de courge
(p. ex. butternut)
1 gousse d'ail
1 brins de thym
1 c. s. d'huile d'olive
¼ c. c. de sel
un peu de poivre
1 tomate

Préchauffer le four à 220° C. Peler la courge et la tailler en cubes d'env. 2 cm, mettre dans un grand bol. Peler l'ail et le couper en lamelles, effeuiller le thym, incorporer les deux avec l'huile, saler, poivrer. Répartir les cubes de courge sur une plaque chemisée de papier cuisson. Couper la tomate en tranches, déposer dessus.
Cuisson: env. 20 min au milieu du four.

15 g de graines de courge
175 g de pâtes (p. ex. torsades)
eau salée, bouillante

Faire griller les graines de courge à sec dans une poêle. Retirer, hacher grossièrement, réserver. Cuire les pâtes al dente dans l'eau salée bouillante, réserver env. 2 dl d'eau de cuisson, égoutter les pâtes, remettre en casserole.

½ c. c. de cannelle
sel, poivre,
selon goût

Sortir les cubes de courge du four, en mixer la moitié avec la tomate, l'eau de cuisson réservée et la cannelle. Verser sur les pâtes la purée avec le reste des cubes de courge, mélanger, le temps de bien faire chauffer, rectifier l'assaisonnement. Parsemer de graines de courge réservées.

Portion: 444 kcal, lip 11g, glu 70g, pro 14g

Poivrons au four et cuisses de poulet

 10 min + 30 min au four  sans gluten

Pour 2 personnes

4 poivrons pointus (env. 500 g) ½ c. s. d'huile 100 g de feta 50 g de noix de cajou ¼ c. c. de sel un peu de poivre	Préchauffer le four à 220° C. Couper les poivrons en deux et les épépiner, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson, arroser d'un filet d'huile. Émietter la feta, répartir sur les poivrons avec les noix de cajou, saler, poivrer.
2 cuisses de poulet (d'env. 200 g) ½ c. c. de sel un peu de poivre	Saler et poivrer les cuisses de poulet, déposer sur la grille du four. Cuisson: env. 5 min au milieu du four.
2 brins de thym ¼ c. c. de paprika	Glisser les poivrons dans la moitié inférieure du four. Finition: env. 25 min au four. Retirer, déposer les cuisses de poulet sur les légumes, effeuiller le thym, parsemer, assaisonner.

Portion: 690 kcal, lip 53 g, glu 19 g, pro 33 g

Rouge

Le lycopène, un autre caroténoïde, est un pigment rouge qui peut protéger les cellules. Les tomates en contiennent le plus. La cuisson augmente encore la biodisponibilité du lycopène.


40 min


35 min

Gratin cabillaud-tomates

🕒 15 min + 20 min au four 🍴 minceur 🚫 sans lactose 🚫 sans gluten 🍷 low-carb

Pour 2 petits plats à four d'env. 5 dl

Pour 2 personnes

1 bouquet de basilic
1½ c.s. de pignons
2 c.s. d'huile d'olive
2 pincées de sel
un peu de poivre

Préchauffer le four à 220° C. Hacher finement le basilic et les pignons, mettre dans un bol. Incorporer l'huile, saler et poivrer le pesto.

1 oignon fanes
500 g de tomates cerises
 (p.ex. rouges et jaunes)
½ c.c. de sel
un peu de poivre

Couper l'oignon fanes en fines rouelles, mélanger avec les tomates et 1 c. s. de pesto, saler, poivrer, répartir dans les plats à four.

300 g de filet de cabillaud
½ c.c. de sel
un peu de poivre
2 c.s. de parmesan râpé
20 g de noix de pécan

Cuisson: env. 10 min au milieu du four. Partager le cabillaud en deux morceaux égaux, saler, poivrer, déposer sur les tomates. Mélanger le parmesan et le reste du pesto, répartir sur le cabillaud. Hacher grossièrement les noix de pécan, répartir sur le pesto, tasser un peu.

Finition: env. 10 min dans la moitié supérieure du four.

Portion: 433 kcal, lip 27 g, glu 13 g, pro 34 g

Pink

La bétanine est un colorant qui renforce les défenses immunitaires. On le trouve surtout dans la betterave. Le chou rouge contient un colorant, la cyanidine. Cette substance est présente dans de nombreuses plantes - toutes celles qui laissent des taches rouges. Elle protège contre les radicaux libres.



35 min

Velouté de betteraves et topping

🕒 35 min 🍴 végétarien 🍷 minceur 🥗 low-carb

Pour 2 personnes

- 500 g de betteraves rouges crues rouges
- 1 oignon
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 7 dl de bouillon de légumes
- 2 cm de raifort
- 100 g de crème fraîche
- sel, poivre, selon goût

Peler les betteraves et les couper en morceaux d'env. 1 cm. Peler l'oignon et le hacher finement. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir l'oignon rapidement, ajouter les betteraves, faire revenir env. 3 minutes. Verser le bouillon, porter à ébullition, baisser le feu, laisser mijoter env. 15 min à couvert. Retirer env. 4 c. s. de betterave, réserver. Peler le raifort et le râper finement, ajouter à la soupe avec la crème fraîche, mixer finement, rectifier l'assaisonnement, dresser le velouté.

- 2 œufs durs
- ½ bouquet de ciboulette

Écaler les œufs, hacher grossièrement, ciseler la ciboulette, répartir les deux sur le velouté avec les morceaux de betterave réservés.

Portion: 423 kcal, lip 30 g, glu 23 g, pro 12 g

Poêlée de chou rouge et œuf mollet

🕒 35 min 🌱 végétarien 🍷 minceur 🥚 low-carb

Pour 2 personnes

400 g de chou rouge 1 oignon 1 pomme	Couper le chou rouge en quatre, supprimer le trognon, peler l'oignon, couper la pomme en quatre, retirer le cœur, émincer le tout en lanières d'env. 2 mm d'épaisseur à la mandoline.
1 c.s. d'huile d'olive 20 g de raisins sultanines foncés 1½ dl de bouillon 1½ c.s. de vinaigre balsamique ½ bouquet de persil plat sel, poivre, selon goût	Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire sauter chou rouge, oignon, pomme et raisins sultanines env. 5 min en remuant. Verser le bouillon, porter à ébullition, baisser le feu, laisser mijoter env. 25 min à couvert, incorporer le vinaigre balsamique. Couper grossièrement le persil, incorporer, rectifier l'assaisonnement.
4 œufs frais d'eau, bouillante 25 g d'amandes salées	Cuire les œufs mollets env. 8 min dans l'eau bouillante, passer sous l'eau froide, écaler, couper en deux, dresser sur le chou rouge. Hacher grossièrement les amandes, parsemer.

Portion: 405 kcal, lip 24 g, glu 23 g, pro 19 g





Aubergines sur plaque

⌚ 10 min + 25 min au four 🌱 végétarien 🍴 minceur 🚫 sans gluten

Pour 2 personnes

2 aubergines (d'env. 220 g)	Préchauffer le four à 220° C. Peler de longues bandes sur les aubergines, les répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson avec les amandes. Arroser d'un filet d'huile, saler, poivrer.
50 g d'amandes entières	
1 c. s. d'huile	
½ de c. c. de sel	
un peu de poivre	

Cuisson: env. 25 min au milieu du four.

100 g de cottage cheese	Mélanger dans un saladier le cottage cheese et le yogourt. Ajouter le zeste du citron râpé et 2 c. s. de jus, saler, poivrer, répartir sur des assiettes. Dresser dessus les aubergines et les amandes. Parsemer de framboises. Couper grossièrement l'origan, mélanger avec l'huile, arroser en filet.
80 g de yogourt à la grecque nature	
½ citron bio	
un peu de sel	
un peu de poivre	
150 g de framboises	
¼ bouquet d'origan	
2 c. s. d'huile	

Violet
Les fruits et légumes à la peau bleue-violette contiennent un pigment appelé anthocyanine. Celui-ci possède des propriétés anti-âge actives, réduit les dommages cellulaires et protège contre les mutations cellulaires indésirables.

Portion: 488 kcal, lip 37g, glu 16g, pro 16g

Riz venere et sauce au chou-rave

🕒 1h 🌱 végétarien 🍷 minceur 🚫 sans gluten

Pour 2 personnes

125 g	de riz noir (venere)	Cuire le riz env. 40 min à découvert dans l'eau salée bouillante. Égoutter, réserver à couvert.
	eau salée, bouillante	
½	oignon	Peler l'oignon et le tailler en fines lanières. Épépiner le piment
1	piment mi-fort rouge	mi-fort et le hacher finement. Peler le chou-rave et le tailler en fines
400 g	de chou-rave	lanières.
½ c. s.	d'huile d'olive	Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir l'oignon et le piment
½ de c. c.	de sel	mi-fort. Ajouter le chou-rave, saler, faire revenir env.
1 dl	d'eau	2 minutes. Verser l'eau et la demi-crème à sauce, laisser bouillonner env.
1 dl	de demi-crème à sauce	8 min à couvert sur feu moyen. Égoutter les tomates à l'huile et les tailler
3	tomates séchées à l'huile	en fines lanières. Couper grossièrement l'aneth, ajouter les deux à la sauce
2 brins	d'aneth	avec la moutarde, mélanger, le temps de bien faire chauffer. Dresser la
1½ c. s.	de moutarde à l'ancienne	sauce au chou-rave avec le riz.

Portion: 452 kcal, lip 19 g, glu 58 g, pro 10 g



Savourer ensemble

Manger ensemble ne fait pas seulement du bien à l'âme, mais aussi aux performances intellectuelles!
Vous trouverez ici des délices culinaires qui font plaisir et qui préservent la santé.

Noix épicées

 10 min + 15 min au four  végétarien  sans lactose  sans gluten

Amuse-bouche pour 4 personnes

200 g d'amandes entières
200 g de noix de cajou
100 g de noix de pécan
1 c. s. de miel liquide
1 blanc d'œuf frais
2 c. c. de ras el hanout
1 c. c. de fleur de sel

Préchauffer le four à 180° C.

Mélanger dans un grand bol amandes, noix, miel, blanc d'œuf, ras el hanout et fleur de sel. Répartir le mélange sur une plaque chemisée de papier cuisson.

1 c. c. de ras el hanout

Cuisson: env. 15 min au milieu du four en retournant les noix une fois. Retirer, incorporer le ras el hanout, laisser refroidir.

Variante: Remplacer le ras el hanout par du dukkah, du za'atar ou du curry.

Conservation: Dans une boîte hermétique ou un bocal, env. 1 semaine.

100 g: 627 kcal, lip 54 g, glu 16 g, pro 19 g

Crackers figues-chèvre

🕒 10 min 🌱 végétarien

Pour env. 20 pièces

4 pain croustillant (p. ex. aux 3 graines, env. 100 g)
150 g de chèvre frais (p. ex. pyramide Chaouroux)
3 figues
2 brins de thym
2 c. c. de miel liquide
un peu de poivre

Casser chaque tranche de pain en env. 5 morceaux, tartiner de chèvre frais. Couper les figues en quartiers, répartir dessus. Effeuille le thym, parsemer, arroser d'un filet de miel, poivrer.

Variantes: Remplacer les figues par des pêches ou des pruneaux.

Préparation à l'avance: Garnir le pain croustillant env. ½ journée avant, garder à couvert au réfrigérateur. Arroser d'un filet de miel au moment de servir.

Pièce: 39 kcal, lip 2 g, glu 4 g, pro 2 g

Conseil: remplacer le fromage de chèvre frais par du fromage frais double crème.



Saumon sous croûte de strudel

15 min + 20 min au four sans lactose

Pour la plaque de grill antiadhésive ou une plaque de four chemisée de papier cuisson t

Pour 4 personnes

1 paquet de pâte à strudel (d'env. 120 g)

½ bouquet d'aneth

3 c. s. d'huile d'olive

1 citron bio

¼ de c. c. de sel

un peu de poivre

Couper la pâte à strudel en lanières d'env. 5 mm d'épaisseur, démêler, mettre dans un bol. Ciseler l'aneth, l'incorporer avec l'huile. Ajouter un peu de zeste de citron râpé, mélanger, saler, poivrer.

600 g de filet de saumon sans la peau (bio)

½ c. c. de sel

un peu de poivre

Préchauffer le four à 200°C. Retirer les éventuelles arêtes du filet de poisson avec une petite pince, saler, poivrer, déposer sur la plaque de grill ou sur une plaque de four chemisée. Répartir la pâte à strudel dessus.

½ bouquet d'aneth

Cuisson: env. 20 min au milieu du four. Retirer, couper grossièrement l'aneth, parsemer.

Servir avec: légumes vapeur.

Portion: 392 kcal, lip 22 g, glu 15 g, pro 33 g



Blancs de poulet farcis

 35 min  minceur  sans lactose

Pour 4 personnes

500 g de brocoli
250 g de pois mange-tout
eau salée, bouillante

Couper le brocoli en petits bouquets, cuire al dente avec les pois mange-tout env. 5 min dans l'eau salée bouillante, égoutter. Plonger les légumes un instant dans de l'eau glacée, égoutter.

4 de blanc de poulet (d'env. 160g)
8 de piments mi-forts farcis au
fromage frais (cornetti rossi,
env. 150g)
8 morceaux de ficelle de cuisine
(d'env. 15cm)

Ouvrir les blancs de poulet latéralement en portefeuille dans la partie la plus épaisse avec un couteau pointu. Farcir chacun de 2 petits piments mi-forts, maintenir avec la ficelle de cuisine.

1½ c. s. d'huile d'olive
½ c. c. de sel

Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Saler les blancs de poulet, saisir env. 1 min sur chaque face. Baisser le feu, poursuivre la cuisson env. 4 min sur chaque face. Retirer, réserver à couvert.

1 tomate
1 c. s. d'huile d'olive
2 c. s. de sauce soja
1 c. s. de miel liquide
sel, selon goût

Tailler la tomate en petits dés. Bien faire chauffer l'huile dans la poêle. Faire sauter le brocoli et les pois mange-tout env. 2 min en remuant. Ajouter les petits dés de tomate avec la sauce soja et le miel, laisser mijoter env. 1 min, rectifier l'assaisonnement en sel, dresser avec les blancs de poulet.

Portion: 485 kcal, lip 26 g, glu 16 g, pro 45 g

Conseil:
décorer avec
des amandes
grillées
hachées.

Chocolat noir

Le chocolat contenant au moins 70 % de cacao peut inhiber les inflammations, améliorer l'humeur et avoir un effet positif sur la mémoire.

Mousse au chocolat simple

🕒 25 min + 2h au frais 🍷 low-carb

Pour 4 petits bols d'env. 1¼dl

80 g de chocolat noir
½ dl de demi-crème (UHT)

Hacher finement le chocolat. Mettre chocolat, demi-crème et kirsch dans un bol à parois minces, l'installer au-dessus d'un bain-marie frémissant, sans lui faire toucher l'eau. Laisser fondre le chocolat, lisser. Ôter le bol de la casserole, laisser tiédir env. 15 minutes.

1½ dl de demi-crème (UHT),
frais
1 EL de sucre glace
20 g de chocolat noir

Battre légèrement la demi-crème avec le sucre glace, incorporer délicatement au chocolat fondu avec une spatule en caoutchouc. Remplir les petits bols, réserver env. 2 h à couvert au frais.

Portion: 251kcal, lip 19 g, glu 15 g, pro 2 g

Salade tiède de pruneaux

🕒 15 min + 30 min au four 🌱 végétane 🚫 sans gluten 🚫 sans lactose

Pour un plat à gratin d'env. 1 litre

Pour 4 personnes

500 g de pruneaux
1 citron bio
2 c. s. de sucre brut gros
2 c. s. d'eau
1 bâton de cannelle

Préchauffer le four à 180° C.
Couper les pruneaux en deux, dénoyauter, disposer dans le plat. Prélever le zeste du citron avec un économe, ajouter avec 1 c. s. de jus. Ajouter sucre, eau et bâton de cannelle, mélanger.

250 g Heidelbeeren

Cuisson: env. 30 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu, ôter le bâton de cannelle. Incorporer délicatement les myrtilles.

Préparation à l'avance: Cuire les pruneaux au four env. 1 jour avant, laisser refroidir, garder à couvert au réfrigérateur. Réchauffer un instant au four au moment de servir.

Portion: 109 kcal, lip 0 g, glu 23 g, pro 1 g

*Bonheur
et bonne santé*

Le pigment anthocyanique des fruits violets protège contre les radicaux libres. La cannelle augmente le taux de sérotonine dans le sang, rend heureux et atténue les fringales.

*Conseil:
utiliser des-
pruneaux
surgelés.*

Des soutiens verts pour le cerveau

La nature tient à disposition de nombreux «entraîneurs de fitness» pour le cerveau. Ce sont surtout les substances végétales secondaires qui ont un effet bénéfique sur notre santé. Les substances végétales secondaires comprennent les substances colorantes, odorantes et aromatiques de chaque plante. Ces substances positives ont un effet antioxydant et protègent donc contre les radicaux libres qui endommagent les cellules. Portrait de trois «plantes à mémoire» très appréciées.



Romarin

Le romarin peut aussi aider à stimuler la mémoire. Des scientifiques de l'université britannique de Northumbria ont démontré que l'odeur du romarin aide la mémoire dite prospective. Celle-ci est nécessaire pour penser à des choses ou à des activités prévues dans le futur. Les substances actives particulières se trouvent dans l'huile essentielle de la plante indigène. Les personnes qui s'exposent régulièrement à l'arôme du romarin peuvent se targuer d'une amélioration des performances cérébrales en termes de rapidité et de précision. C'est la molécule 1.8 cinéole qui en est responsable, molécule que l'on trouve également dans les plantes aromatiques telles que l'eucalyptus, le laurier, l'absinthe et la sauge.

précieux extrait, les feuilles sont séchées avant d'être broyées et leurs précieuses substances extraites selon des procédés compliqués. C'est ainsi que l'on obtient, en respectant des règles de composition strictes, l'extrait sec standardisé de feuilles de ginkgo biloba, dont les substances végétales secondaires améliorent l'approvisionnement en énergie dans le cerveau, protègent les cellules nerveuses par un effet antioxydant et stimulent leur croissance, et favorisent la circulation sanguine dans les plus petites artères du cerveau.



Ginkgo

Le ginkgo est considéré comme l'arbre de tous les superlatifs — il peut en effet vivre plus de 1000 ans. Ses précieuses feuilles, qui poussent sur les arbres ou les arbustes, sont récoltées chaque année en juillet. Pour obtenir leur

Myrtille

Les myrtilles contiennent de très nombreuses substances vitales. La myrtille est justement considérée comme un «superaliment cérébral» local, qui a un effet positif sur la santé et les performances cérébrales: de tous les fruits, la myrtille a l'effet antioxydant le plus élevé. Les substances actives qu'elle contient se déposent à long terme dans le cerveau et peuvent augmenter les capacités cognitives. La mémoire à court terme et la motricité peuvent ainsi être améliorées et le vieillissement cérébral ralenti. En outre, les puissantes baies stimulent la formation de cellules nerveuses et ont un effet anti-inflammatoire.



Brainfood au quotidien



Vous voulez manger équilibré et donner de l'énergie à votre cerveau?

Lisez ici les meilleures astuces pour y parvenir.

Un petit déjeuner?

Volontiers, mais correctement

Un birchermüesli avec peu de sucre, à base de flocons d'avoine, de fruits frais, de noix et de produits laitiers comme le fromage blanc ou le yaourt, stimule le métabolisme.

Vous préférez le pain? Il est préférable de manger du pain complet, qui ne fait monter que lentement le taux de glycémie. Une pâte à tartiner à l'avocat vous donnera de l'énergie à long terme.

Les noix sont toujours bonnes à prendre

Les noix renforcent le système nerveux et fournissent des graisses saines pour le cerveau. Les acides gras polyinsaturés oméga-3 sont très importants pour le corps, mais celui-ci ne peut pas les produire lui-même. Prenons par exemple l'acide linoléique, qui fait également partie de ces acides gras insaturés. Il permet aux cellules cérébrales de mieux s'interconnecter. L'acide linoléique est par exemple présent dans les noix.



Conseils

Remplissez un bol de noix et posez-le sur la table. Elles sont décoratives et très aromatiques lorsqu'elles sont fraîchement cassées.

Saupoudrez des graines de courge ou de tournesol grillées sur la salade ou dans la soupe.

Conservez les noix dans un endroit frais et sombre. Les noix entières et non décortiquées se conservent pendant plusieurs mois.

Les noix moulues, emballées en portions, peuvent également être congelées.

Mangez une poignée de noix par jour.

Le saviez-vous?

Les noix sont également riches en antioxydants et contribuent à notre forme cognitive. Elles fournissent en outre à notre corps du zinc, du magnésium et du potassium.



Des légumineuses digestes

Les légumineuses sont une excellente source de vitamines B. Celles-ci contribuent à améliorer les performances du cerveau. Oui, mais les ballonnements? Ils ne doivent pas l'être. Les deux astuces suivantes peuvent aider:

Faites tremper les légumineuses séchées pendant 12 heures avant de les cuisiner. Jetez ensuite l'eau de trempage.

Assaisonnez le plat avec de l'anis, de la sarriette, des graines de fenouil ou du cumin. Ou buvez un thé à la menthe pendant le repas.

La tête en forme — ce que vous pouvez faire

Qu'avez-vous déjà fait aujourd'hui pour votre forme mentale?

Plus nous stimulons le cerveau, plus il reste performant.

Pour se maintenir en forme de manière optimale, il est nécessaire de pratiquer des exercices qui, outre des éléments purement cognitifs, contiennent également des composantes de mouvement. Il s'agit par exemple de jouer d'un instrument, de danser, de pratiquer la rythmique, le tai-chi ou le yoga, mais aussi d'entretenir des contacts sociaux, par exemple lors d'une randonnée ou en gardant ses petits-enfants.

Danser en s'amusant

En dansant, de nombreuses zones du cerveau sont activées: Le rythme de la musique stimule les régions du cerveau qui sont également responsables du traitement du langage. De plus, en dansant, le corps libère les hormones du bonheur que sont la dopamine et l'endorphine. La multiplicité des stimuli a pour effet de stimuler le cerveau à des niveaux très différents.

Différentes études ont déjà montré que la pratique régulière de la danse, par exemple une fois par semaine, augmente la forme physique des personnes âgées et réduit de moitié le risque de démence d'Alzheimer.

Devenir un parfait professionnel multitâche grâce à la rythmique Dalcroze

La rythmique Dalcroze est un type particulier d'entraînement rythmique par le mouvement, qui consiste à exécuter des séquences de mouvements contrôlées par des mélodies, sur la base d'une

musique improvisée au piano. Par exemple, si l'on entend des mélodies de notes aiguës jouées au piano, on frappe des mains en rythme. Si l'on entend des notes basses, les jambes bougent en marchant au rythme de la musique. Si l'on entend des sons graves et aigus, on marche et on tape des mains en même temps, et si les sons graves disparaissent soudainement, on s'arrête, mais on continue à taper des mains, etc. La combinaison de la musique, du rythme, du mouvement et du plaisir améliore la perception ainsi que la mobilité mentale et physique. Grâce à la méthode Dalcroze, la capacité multitâche et la sécurité de la marche peuvent être améliorées au quotidien avec une réduction prouvée des chutes de 50%. Des études Dalcroze sur des patients atteints de démence ont en outre montré une influence positive de la méthode sur les performances de la mémoire, la communication verbale et l'orientation spatiale.





3

conseils



Une pause-café de temps en temps
Prenez régulièrement rendez-vous avec vos connaissances et invitez-les à faire une pause-café chez vous ou dans leur café préféré.



Prenez des dispositions
Entretenez activement vos contacts et faites-vous un programme cadre. Une excursion au zoo, au musée ou une promenade dans un parc. Participez activement à la vie d'une association ou rejoignez un groupe de randonnée, une réunion de tricot ou un groupe sportif.



Engagez spontanément la conversation

Parfois, une brève conversation avec des inconnus sur un banc de parc, dans une file d'attente ou dans le bus suffit à stimuler votre sentiment de bonheur personnel. Une autre bonne chose: suivez un cours dans une université pour seniors.

Faire de la musique maintient les cellules cérébrales en forme

Selon les dernières découvertes scientifiques, faire de la musique agit comme une fontaine de jouvence pour le cerveau. Lorsque vous jouez d'un instrument ou chantez, de nouvelles connexions nerveuses peuvent se former. De plus, les contenus musicaux sont stockés dans des régions du cerveau qui restent souvent longtemps intacts chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de démence.

Les rencontres renforcent le cerveau

Les personnes qui entretiennent des relations sociales sont plus heureuses et vivent plus longtemps. Pour la «forme du cerveau», il est, selon le Dr phil. Michael Ehrensperger, idéal de parler beaucoup avec des gens et de s'engager socialement (voir page 52). C'est également ce que confirme le professeur Reto W. Kressig dans l'interview à partir de la page 8: «Les interactions sociales permettent effectivement de rajeunir l'âge biologique».

Des questions?



Nos spécialistes vous répondent

Je fais des mots croisés tous les jours. Est-ce que j'en fais assez pour entretenir ma forme mentale?

Non, ce n'est pas suffisant. Résoudre des mots croisés est une façon d'utiliser son cerveau. Il ne faut toutefois pas se contenter de résoudre ce type d'exercices, car des connaissances très spécifiques sont demandées, qui se répètent également avec le temps.

La recherche sur la prévention des troubles cérébraux a montré qu'une stimulation cognitive aussi variée que possible est utile au quotidien. Outre la résolution d'énigmes, cela implique de lire, de jouer à des jeux de société ainsi que de faire de la musique et de l'exercice, par exemple de la danse. Si de telles activités cognitives sont pratiquées plusieurs fois par semaine, cela peut réduire considérablement le risque de détérioration des performances cérébrales. Ces activités variées visent à stimuler le cerveau de manière générale.

Par conséquent, parler et interagir avec les gens, s'engager socialement et faire partie d'associations et de groupes est également idéal pour la «forme cérébrale». Si ces activités sont pratiquées tout au long de la vie, le cerveau est sollicité de manière favorable.

Les études scientifiques nous le montrent: Il existe un lien positif entre les activités cognitives de loisirs d'une part et l'amélioration des performances cérébrales ainsi que la réduction du risque de démence d'autre part. Une stimulation unilatérale, où l'on n'entraîne que la mémoire (et de surcroît d'une manière spéciale pour les mots croisés), n'est donc pas si efficace.

Le mot-clé de la recherche actuelle en matière de prévention des déficits cérébraux est «multimodal»: outre l'activité intellectuelle et sociale, il convient donc également de promouvoir l'activité physique, d'optimiser l'alimentation et de traiter au mieux les facteurs de risque vasculaires («bon pour le cœur, c'est aussi bon pour le cerveau»), et de veiller à une durée et à une qualité de sommeil suffisantes.



Dr. phil. Michael Ehrensperger
Psychologue spécialiste en neuropsychologie FSP
Directeur adjoint de la Memory Clinic

Je suis allergique aux noix. Quelles sont les alternatives auxquelles je peux avoir recours?

Une allergie aux noix ne concerne souvent qu'une ou deux variétés (p. ex. les noix d'arbres et les noix de pécan ou les noix de cajou et les pistaches), pas toutes les noix. Parfois, cela dépend même de la transformation. Ainsi, certaines personnes ne peuvent pas manger d'amandes crues, mais peuvent sans problème manger des amandes décortiquées et transformées. Il vaut donc la peine de faire examiner l'allergie aux noix par un médecin et de se faire conseiller individuellement.

Vous pouvez continuer à consommer les variétés de noix auxquelles vous n'êtes pas allergique. Vous pouvez également consommer sans problème des cacahuètes qui, d'un point de vue botanique, font partie des légumineuses (à moins bien sûr que vous ne soyez également allergique aux cacahuètes). Les graines et les semences sont de précieuses alternatives aux noix. Comme les noix, elles contiennent des graisses saines, des protéines, des fibres alimentaires ainsi que différentes vitamines et substances minérales.

Pour enrichir le muesli ou le pain, on peut par exemple utiliser des graines de courge, de tournesol, de cèdre ou de pin, des graines de pavot, de chanvre, de sésame ou de lin, ou encore de la noix de coco râpée. Pour les tartiner, les graines et les pépins peuvent être broyés en une pâte ou sont disponibles dans le commerce de détail. Pour grignoter, des pois chiches ou des souchets grillés ainsi que des olives ou des cubes d'avocat remplacent avantageusement les noix.



Nicole Schregenberger, MSc
Responsable de la thérapie nutritionnelle,
Département universitaire de médecine
gériatrique FELIX PLATTER

Je ne fais pas de sport, quels sont les exercices physiques que je peux quand même faire pour entraîner ma forme mentale ?

Pour quelqu'un qui fait peu de sport mais qui souhaite améliorer sa forme mentale, il existe plusieurs moyens efficaces de faire plus d'exercice. En voici une sélection:

- Composantes d'entraînement cognitif: Les activités qui demandent à la fois des efforts physiques et mentaux, comme la danse ou le tai-chi, sont particulièrement bénéfiques et s'adressent souvent à des personnes qui ne font pas ou peu de sport par ailleurs. Ces activités favorisent non seulement la forme physique, mais aussi les fonctions cognitives telles que la mémoire et les fonctions exécutives.
- Les exercices d'endurance: Des activités aérobies même modérées, comme la marche rapide, peuvent améliorer la fonction cognitive. Nous savons, grâce à des enquêtes scientifiques, que de telles activités peuvent augmenter la concentration et la mémoire de travail.
- Activité physique légère intermittente: le remplacement des périodes assises par des activités légères, telles que de courtes promenades ou de simples étirements, peut favoriser la santé cognitive. Cela peut être particulièrement important pour contrer les effets négatifs d'un mode de vie essentiellement sédentaire.
- Des routines d'exercice régulières: Des séances d'entraînement courtes et régulières (de quelques minutes par jour à plusieurs reprises) peuvent déjà entraîner des améliorations significatives de la santé cérébrale. En effet, même un entraînement aérobique de courte durée peut améliorer le flux sanguin dans le cerveau et augmenter les performances de la mémoire.

En résumé, même pour les personnes qui n'aiment pas faire de l'exercice, l'intégration de formes d'exercice légères, agréables et régulières peut apporter des avantages significatifs pour la santé mentale.



PD Dr. sc. Med. Roland Rössler
Directeur du département Basel Mobility
Center FELIX PLATTER et privat-docent
en sciences du sport à l'université de Bâle



L'actualité sciences



Les flavonoïdes et la mémoire

Une étude publiée dans l'«American Journal of Clinical Nutrition» a examiné le lien entre la consommation d'aliments riches en flavonoïdes et la performance de la mémoire chez les adultes âgés. Les flavonoïdes sont des composés naturels que l'on trouve dans de nombreuses plantes et qui sont connus pour leurs propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. L'étude a porté sur des adultes âgés suivis pendant plusieurs années. Les participants ont été régulièrement évalués en termes d'alimentation et de fonctions cognitives. En particulier, la consommation d'aliments riches en flavonoïdes tels que les baies, le thé et le cacao a été évaluée. Les fonctions cognitives des participants ont été mesurées à l'aide de tests neuropsychologiques standardisés visant spécifiquement à évaluer différents aspects de la mémoire, y compris la mémoire de travail, la mémoire épisodique et la vitesse de traitement des informations. Les résultats de l'étude ont montré que les participants qui consommaient régulièrement des aliments riches en flavonoïdes avaient des performances de mémoire significativement meilleures que ceux qui ne le faisaient pas. L'étude fournit des preuves solides que la consommation régulière d'aliments riches en flavonoïdes peut améliorer les performances de la mémoire chez les adultes âgés. Ces conclusions soulignent l'importance d'une alimentation riche en flavonoïdes en tant que stratégie potentiellement efficace pour promouvoir la santé cérébrale et prévenir les troubles cognitifs chez les personnes âgées.

Des aliments préfabriqués? Attention!

Longue durée de conservation et déjà prêts à l'emploi? Mieux vaut ne pas y toucher. Tout ce qui se conserve longtemps et est prêt à être consommé fait partie des aliments hautement transformés. Ils sont majoritairement fabriqués à partir de substances utilisées industriellement (sirop de glucose-fructose, additifs, huiles hydrogénées). Ils ont une faible densité nutritionnelle et une teneur énergétique élevée.

Il existe un lien entre ces aliments hautement transformés et la démence. C'est ce qu'a démontré une grande étude. Elle a porté sur 72 000 personnes d'un âge moyen de 61 ans sur une période de dix ans. Il s'est avéré qu'une consommation élevée d'aliments hautement transformés sur une longue période augmentait de 50% le risque de démence.

Notre conseil: achetez des aliments frais et cuisinez vous-même.

Des aliments de toutes les couleurs

Les substances végétales secondaires possèdent des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Nous savons aujourd'hui, grâce à de nombreuses études, qu'elles peuvent avoir un effet positif sur le cerveau.

Ces bons messagers se trouvent en particulier dans les légumes et fruits vert foncé, rouges, orange et jaunes comme les épinards, le brocoli, les tomates, les poivrons, les carottes, la citrouille et les abricots. L'huile de colza et les noix sont également de bonnes sources. Un apport élevé de ces aliments peut réduire massivement le risque de déclin cognitif dans le cerveau et de maladie d'Alzheimer.

Notre conseil: adoptez une alimentation variée et mettez chaque jour dans votre assiette une multitude d'aliments colorés.



Chaussures dans le réfrigérateur

Lorsque des comportements étranges auxquels famille et amis ne trouvent pas d'explication se multiplient, il peut être utile d'appeler le Téléphone Alzheimer.

Bonjour, mon partenaire a des comportements bizarres. Aujourd'hui, par exemple, j'ai trouvé ses chaussures dans le réfrigérateur.

Bonjour, de telles situations peuvent être déroutantes. Quelqu'un de votre entourage a-t-il fait un constat similaire ?

Oui, nos enfants ont aussi remarqué des changements. Je suis dépassée. Que puis-je faire ?

Proposez à votre partenaire de faire un bilan chez son médecin de famille. Notez vos observations et mentionnez-les lors de la consultation. Ce n'est pas nécessairement Alzheimer. D'autres maladies qui présentent des symptômes similaires peuvent être traitées.

Et s'il s'agit vraiment de la maladie d'Alzheimer ?

Même si Alzheimer et les maladies apparentées demeurent incurables, il existe des approches qui améliorent la qualité de vie. En plus des

médicaments adjuvants, des traitements non médicamenteux comme la musique ou la logopédie ainsi qu'une bonne hygiène de vie sont très bénéfiques. La section Alzheimer de votre canton pourra vous conseiller.

Que signifierait un tel diagnostic sur notre quotidien ?

Une maladie neurodégénérative est synonyme de changement, mais on peut mener une bonne vie. Concentrez-vous sur ce qui est encore possible. Ne craignez pas d'informer votre entourage. Ayez recours aux offres de soutien et de répit de nos sections Alzheimer.

Merci, vous m'avez beaucoup aidée.

Je vous en prie. N'hésitez pas à nous rappeler si vous avez des questions ou simplement envie de parler. Et n'oubliez pas de prendre aussi soin de vous.

Les faits

En Suisse, plus de **150 000 personnes** sont atteintes d'Alzheimer

Parmi elles, **quelque 7800 personnes** sont âgées de moins de 65 ans

Pour chaque malade, **de un à trois proches** sont directement concernés

Téléphone Alzheimer

Un service gratuit et anonyme

☎ 058 058 80 00

Alzheimer Suisse

De l'aide près de chez vous



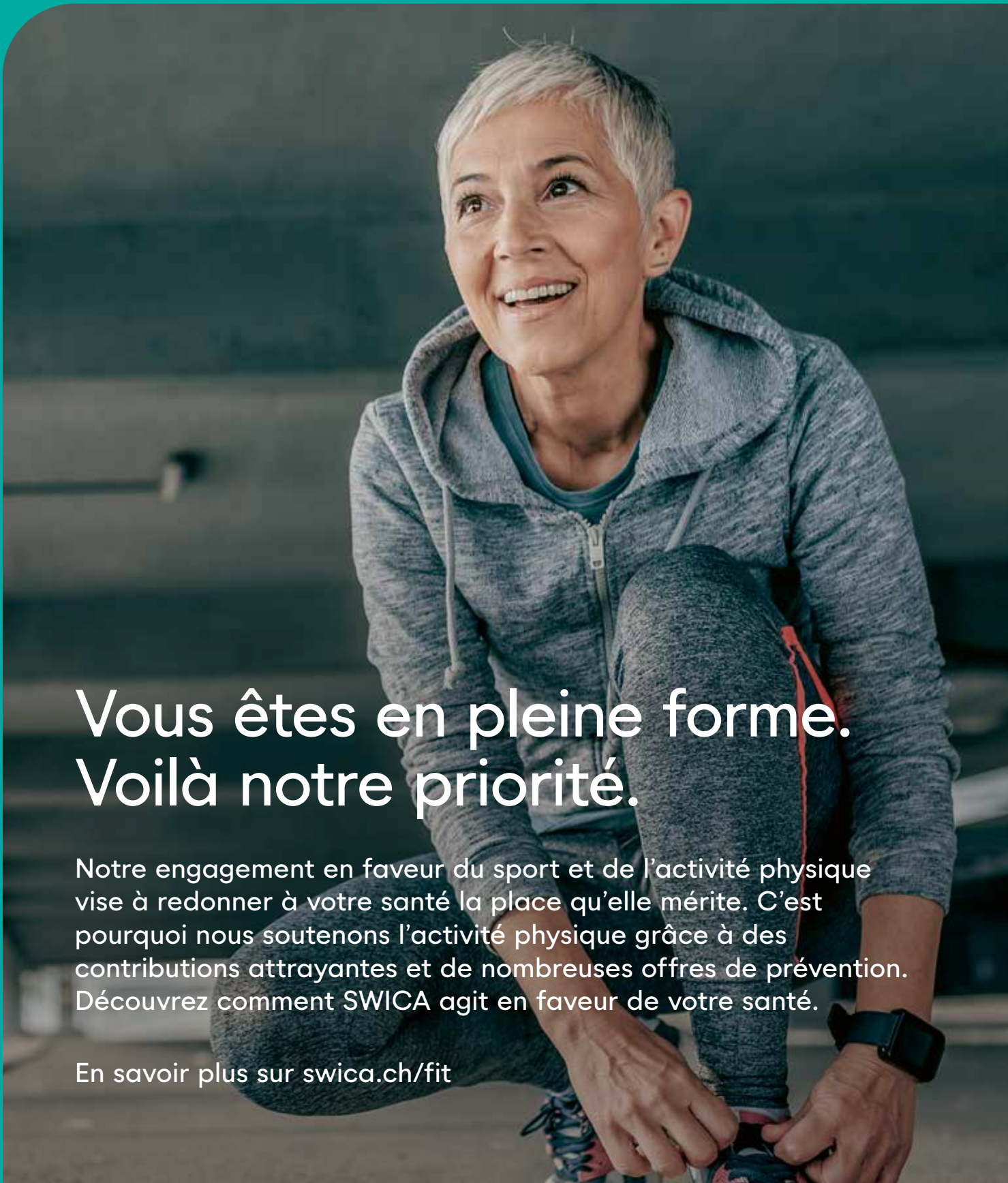
alz.ch/fr



alzguide.ch/fr

SWICA

Assurance-maladie



Vous êtes en pleine forme. Voilà notre priorité.

Notre engagement en faveur du sport et de l'activité physique vise à redonner à votre santé la place qu'elle mérite. C'est pourquoi nous soutenons l'activité physique grâce à des contributions attrayantes et de nombreuses offres de prévention. Découvrez comment SWICA agit en faveur de votre santé.

En savoir plus sur swica.ch/fit