



Les nutriments clés pour le bien-être mental

Certains nutriments jouent un rôle crucial dans le bon fonctionnement de notre cerveau et la régulation de l'humeur.

- **Le Tryptophane :** C'est un acide aminé précurseur de la sérotonine, souvent appelée "hormone du bonheur". Un apport suffisant en tryptophane peut aider à améliorer l'humeur. On le trouve dans :
 - Les volailles (dinde, poulet)
 - Les œufs
 - Les produits laitiers
 - Les légumineuses (lentilles, pois chiches)
 - Les graines et oléagineux (graines de courge, graines de sésame, noix de cajou)
 - Le chocolat noir (70% de cacao minimum)
- **Les Oméga-3 :** Ces acides gras essentiels sont très importants pour la santé du cerveau. Ils aident à réduire l'inflammation et à maintenir la structure des cellules cérébrales. Les sources riches en Oméga-3 sont :
 - Les poissons gras (saumon, maquereau, sardines)
 - Les graines de lin, de chia et de chanvre
 - Les noix
 - L'huile de colza
- **Le Magnésium :** Surnommé le "minéral anti-stress", il contribue à la régulation du système nerveux. Une carence peut être liée à l'anxiété et à la fatigue. On le trouve dans :
 - Le chocolat noir
 - Les légumes à feuilles vertes (épinards, chou frisé)
 - Les légumineuses et les céréales complètes
 - Les noix et les graines
- **Les Vitamines du groupe B :** Ces vitamines, en particulier la B6, B9 (folate) et B12, sont essentielles à la production de neurotransmetteurs. Une carence en ces vitamines a été associée à des troubles de l'humeur.
 - **B6 :** Avocats, bananes, volailles, poissons.
 - **B9 (folate) :** Légumes à feuilles vertes, asperges, légumineuses.
 - **B12 :** Viandes, œufs, produits laitiers (principalement dans les produits d'origine animale).

Les aliments à privilégier

- **Les fruits et légumes :** Riches en vitamines, minéraux et antioxydants qui protègent le cerveau.

- **Les céréales complètes** : Elles fournissent des glucides complexes qui aident à réguler le taux de sucre dans le sang et favorisent l'absorption du tryptophane.
- **Les aliments fermentés** : Yaourts, kéfir, choucroute... Ils contiennent des probiotiques qui soutiennent la santé du microbiote intestinal, souvent lié à notre humeur.
- **Les épices** : Le curcuma, par exemple, contient de la curcumine, un antioxydant qui pourrait avoir un effet positif sur l'anxiété.
- **Le chocolat noir** : Riche en magnésium et en tryptophane, il peut avoir un effet calmant.

Points importants

Il est essentiel de maintenir une alimentation variée et équilibrée. Manger régulièrement peut également aider à stabiliser la glycémie et à réduire l'anxiété.