

Se nourrir pour un cerveau en santé signifie :



- Inclure une **variété** d'aliments sains, avec modération;
- Se concentrer sur un **patron** général d'alimentation et non sur un « superaliment » en particulier;
- Manger pour se **rassasier** sans se sentir gavé;
- Consommer beaucoup **de fruits et de légumes**, y compris les petits fruits et les légumes verts feuillus (laitue, chou frisé et épinards). Les fruits et les légumes congelés sont également de bons choix;



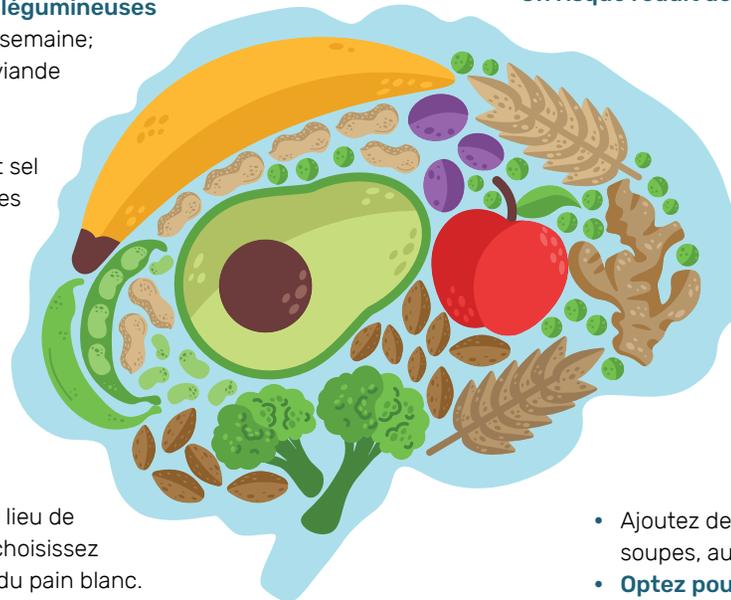
- Inclure quotidiennement des aliments comprenant **des gras sains** comme l'huile d'olive;
- Consommer du **poisson**, des **légumineuses** et des **noix** plusieurs fois par semaine;
- **Limiter** la consommation de viande rouge et de charcuterie;



- **Limiter** la consommation d'aliments riches en sucres et sel ajoutés comme les gâteaux, les biscuits, la crème glacée, les aliments frits, les croustilles, les repas congelés et les soupes en conserve;



- Choisir des produits laitiers (lait, yogourt) **faibles en gras**. Par exemple, choisissez du lait écrémé au lieu du lait entier;
- Choisir des **grains entiers** au lieu de grains raffinés. Par exemple, choisissez des pains multigrains au lieu du pain blanc.



Une approche de saine alimentation pour le cerveau vieillissant basée sur des données probantes

De simples changements apportés au régime alimentaire ont des effets majeurs sur la santé du cerveau

Ce qui est bon pour le corps l'est également pour le cerveau.

Le guide pour un cerveau en santé se compare aux régimes alimentaires recommandés pour traiter d'autres affections comme les maladies cardiaques, le diabète, le cholestérol élevé et l'hypertension.

Des études ont démontré qu'un régime alimentaire sain est associé aux bénéfices suivants :

- **Une meilleure mémoire**¹², une plus grande vitesse de raisonnement¹³, et une amélioration des fonctions cérébrales globales⁴
- **Un risque réduit de maladie d'Alzheimer** et d'autres démences⁵



Conseils et astuces :

Le guide pour un cerveau en santé comprend une variété d'aliments sains qui apportent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale.

- **Optez pour la couleur.** Consommez un assortiment de fruits et de légumes colorés à chaque repas
- Cuisinez les aliments au **gril**, à la **vapeur** ou au **four** au lieu de les frire
- Approvisionnez votre cuisine en :
 - **Légumineuses** sèches ou en conserve
 - **Poisson** congelé ou en conserve
 - **Fruits et légumes** congelés
- Ajoutez des **haricots** ou autres **légumineuses** aux soupes, aux ragoûts, aux salades et aux mets sautés
- **Optez pour des collations santé.** Choisissez des noix, des fruits frais, des légumes hachés et du yogourt faible en gras
- **Assurez une bonne hydratation.** Buvez de l'eau ou d'autres boissons non sucrées.



Pour d'autres ressources et des recettes, pour trouver un.e diététiste agréé.e ou pour partager vos commentaires, numérisez le code QR.

Le guide pour un cerveau en santé a été développé par **Matthew Parrott, Ph.D.**, en collaboration avec les membres de l'Équipe 5 (Alimentation, exercice et mode de vie) du Consortium canadien en neurodégénérescence associée au vieillissement :

Institutions d'appartenance des membres de l'Équipe 5 : Baycrest Health Sciences, Concordia University, Institut universitaire de gériatrie de Montréal, Centre de recherche du Centre hospitalier de l'Université de Montréal, McGill University, Rotman Research Institute, Montreal Heart Institute, Toronto Metropolitan University, Sunnybrook Health Sciences Centre, Toronto Rehab/UHN Cardiovascular Rehabilitation Program, Université de Montréal, Université de Sherbrooke, University Health Network, Toronto, University of British Columbia, University of Ottawa, University of Toronto, Waterloo University

Références bibliographiques à l'appui : ¹Shannon, OM, Stephan, BCM, Granic, A, et al. Mediterranean diet adherence and cognitive function in older UK adults: The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Norfolk (EPIC-Norfolk) Study. *Am J Clin Nutr.* 2019;110:93943. ²Valls-Pedret C, Sala-Vila A, Serra-Mir, et al. Mediterranean diet and age-related cognitive decline: a randomized trial. *JAMA Internal Medicine.* 2015;175(7):1094-1103. ³Smith PJ, Blumenthal, JA, Babyak MA, et al. Effects of the dietary approaches to stop hypertension diet, exercise, and caloric restriction on neurocognition in overweight adults with high blood pressure. *Hypertension.* 2010;55:1331-1338. ⁴Martinez-Lapiscina, EH, Clavero, P, Toledo, E, et al. Mediterranean diet improves cognition: the PREDIMED-NAVARRA randomized trial. *J Neurol Neurosurg Psychiatry.* 2013;84:1318-1325. ⁵Wu, L, Sun, D. Adherence to Mediterranean diet and risk of developing cognitive disorders: An updated systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Scientific Reports.* 2017;7:41317.

| ALIMENTS À INCLURE | PORTIONS | TAILLE DE LA PORTION |
|--|----------------------------|--|
| Légumes au total | 5 fois ou plus par jour | |
| Les légumes crucifères (comme le brocoli, le chou fleur, les choux de Bruxelles, le chou frisé, le chou ou le pakchoï) | 3 fois par semaine | 1/2 tasse = 1/2 poing  |
| Pensez à inclure des légumes verts feuillus crus (comme la laitue, les épinards, le mesclun, le chou frisé ou le chou) | 1 fois par jour | 1 tasse = 1 poing  |
| Fruits au total | 4 fois ou plus par semaine | |
| Pensez à inclure des petits fruits (frais ou congelés) | 3 fois par semaine | 1 fruit moyen ou 1/2 tasse = 1/2 poing  |
| Noix non salées ou beurres de noix entièrement naturels (comme le beurre d'amandes ou d'arachides) | 1 fois par jour | 1/4 tasse de noix = creux de la main ou 2 c. à soupe de beurre de noix  |
| Pensez à inclure des noix de Grenoble | 4 fois ou plus par semaine | |
| Haricots ou légumineuses au total (comme les pois chiches, les haricots secs, les lentilles ou les petits haricots blancs) | 2 fois ou plus par semaine | 1/2 tasse = 1/2 poing  |
| Poissons ou fruits de mer au total (sauf panés ou frits) | 3 fois par semaine | |
| Pensez à inclure les poissons gras (comme le saumon, la truite ou les sardines) | 1 fois ou plus par semaine | De 3 à 4 oz = 1 paume  |



Choisissez des grains entiers (comme l'avoine, le riz brun, les pains 100 % de blé entier ou de grains entiers, le quinoa, le boulgour, l'orge ou les pâtes à grains entiers) au lieu de grains raffinés (comme le riz blanc, les pâtes blanches et le pain blanc).

Consommez du lait (écrémé ou 1 %), du yogourt (0 - 2 %) et du fromage à faible teneur en gras (environ 22 %). Utilisez l'huile d'olive extra-vierge comme principale huile de cuisson, dans les vinaigrettes et, lorsqu'ajoutée aux aliments.

| ALIMENTS À LIMITER | PORTIONS | TAILLE DE LA PORTION |
|--|---|---|
| Viande et volaille au total Pas plus d'un repas par jour devrait comprendre de la viande ou de la volaille | 1 fois ou moins par jour | |
| Pensez à limiter viande rouge et les charcuteries (comme le bœuf, le porc, l'agneau, le foie, les saucisses, les saucisses fumées, le charqui, les viandes froides ou le pepperoni) | Moins d'une fois par semaine | De 3 à 4 oz = 1 paume  |
| Beurre, crème ou tartinades riches en gras (comme la crème sure ou le fromage à la crème) | Moins d'une fois par semaine | 1 c. à thé de beurre ou 1 c. à soupe de crème  |
| Pain blanc (le pain, les petits pains, les bagels, le pain pita ou les tortillas) | 1 fois ou moins par semaine | 1 tranche de pain ou 1/2 bagel  |
| Aliments ou repas pré-emballés (comme la soupe en conserve, les nouilles instantanées ou les hors-d'œuvre et plats congelés) | | |
| Croustilles, frites, bretzels ou autres collations salées ou aliments frits | | |
| Desserts laitiers du commerce (comme la crème glacée, le yogourt glacé, le pouding ou la crème anglaise) | 3 portions ou moins au total par semaine pour tous ces aliments | Quantité par portions selon le tableau de valeur nutritive sur l'étiquette de l'aliment |
| Produits de boulangerie, particulièrement ceux du commerce (comme les biscuits, les muffins, les scones, les croissants, les beignes, les gâteaux et les tartes) | | |
| Confiseries et chocolat | | |
| Boisson gazeuse et jus de fruits sucrés ou toute autre boisson sucrée | | |



RAPPEL

Modifier son régime peut sembler insurmontable. Pensez aux petits changements que vous pouvez apporter.