



En introduction, sont présentés les trois rôles de l'alimentation : ***se nourrir, se faire plaisir, partager***

Le Cerveau pèse 1 kilo, il est composé de trois parties le reptilien, le limbique, le cortex, l'unité de base est le neurone, 250g, **les 2/3 du cerveau sont faits de graisse**, 70% des Omega 3, « on pense avec du gras »

A 40 ans on perd 100 000 neurones par jour, ceux qui dégèrent sont ceux qui ne sont plus utilisés, avec l'âge on a moins soif, moins faim, il faut donc **stimuler le cerveau en permanence**

« Manger » est le mot le plus important qu'on dit après « maman » et « papa », « on devient ce que l'on mange ».

Le cerveau a besoin d'**oxygène** : 20% et 60% chez le nouveau-né, d'où par exemple l'importance d'aérer les chambres, dormir fenêtres ouvertes ou sortir au grand air

Les besoins du cerveau : **les nutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments), les glucides, les lipides, les protéines.**

Il a besoin d'une **bonne qualité de sommeil**, le cerveau travaille le jour et la nuit : la nuit il va stocker ce qu'il a appris le jour.

### **LES GLUCIDES**



Deux qualités de glucides : **les sucres rapides**, **les sucres lents**

**Les sucres rapides** car il passe vite dans le sang, les visibles : sucre, miel, les invisibles exemple un litre de soda contient la valeur de 22 morceaux de sucre, ce qui est mauvais pour le cerveau qui n'aime pas les à-coups.

**Les sucres lents : pâtes, riz, pain, légumineuses, sont à préférer.**

**Les sucres rapides :**

En 1789 la consommation de sucre était **de 1 kilo par an par personne**

En 1930 la consommation de sucre **est de 98 kilos par an par personne** la consommation de sucre est devenu trop importante

**L'index glycémique** permet de mesurer le passage du sucre dans le sang

Le maltose indice 120

Le glucose indice 100

**Les légumineuses indice 30 à 40**, elles passent tout doucement dans le sang

**La cuisson** a son importance pour le calcul de l'indice glycémique

Pommes de terre frites indice 90

Pommes de terre cuite à l'eau 50

Le choix de la qualité par exemple le riz complet ou basmati indice différent

De 1960 à 1990 l'augmentation de la consommation de sucres rapides à cause de l'industrie alimentaire est très importante

**Les légumineuses**

En 1920 la consommation de légumineuses (sucres lents) **73 kilos par an par personne**

En 1990 la consommation de légumineuses (sucres lents) **1 kilo par an et par personne**

**Le rapport s'est inversé au détriment du cerveau : Les glucides représentent 55% de notre ration calorique dont 15 à 20% de sucres rapides et 80 à 85% de sucres lents, le cerveau a besoin de sucre, mais il faut veiller à l'équilibre de la ration et le rapport sucres rapides, sucres lents.**