



Mon assiette anti-coup de mou

Moral en berne, fatigue généralisée ? Et si on tentait la thérapie par l'assiette ? Du lever au coucher, notre programme pour croquer la bonne humeur. par Adeline Laffitte

A la sortie d'un hiver brumeux, et alors que l'OMS nous annonce pour 2020 que la dépression sera la deuxième cause d'invalidité après les maladies cardio-vasculaires, on serait à deux doigts de sombrer dans la morosité. Mais non ! Pour rester de bonne, voire d'excellente humeur, il suffit de manger. Mais pas n'importe quoi. Car oui, on peut trafiquer les rouages de son cerveau en jouant des bons nutriments. D'ailleurs, « une dépression se traduit toujours par des perturbations biochimiques ou physiologiques, modulables grâce à un apport adéquat de nutriments... », affirme Laëtitia Agullo*, diététicienne. Sa proposition ? Favoriser la production des neurotransmetteurs du bonheur et faciliter la conduction des influx nerveux – histoire de rebrancher sa joie de vivre !

* auteure de « La diététique anti-dépression », éd. Thierry Souccar

PHOTOS SHUTTERSTOCK

7h
Petit déjeuner énergie

1 thé ou 1 tisane
+ 1 tranche de pain complet ou 1 petit bol de céréales type muesli ou de flocons d'avoine
+ 1 œuf aux omégas 3 ou issu de la filière Bleu-Blanc-Cœur. A cuire, version coque, pour ne pas détériorer les omégas 3
+ 1 fruit riche en vitamine C : kiwi, orange, pamplemousse ou fruits rouges.

Pourquoi ? Avec ce plateau, on mise surtout sur la phénylalanine, un neurotransmetteur primordial puisqu'il permet la production de dopamine et de noradrénaline, deux hormones qui stimulent la motivation, l'estime de soi et l'énergie, bref la bonne humeur. Elles poussent à l'éveil et à l'action, quand la troisième hormone de l'humeur, la sérotonine, pousse vers la plénitude.

Autres options. Troquer l'œuf contre une tranche de volaille (dinde ou poulet), un morceau de fromage ou un yaourt. Et la tisane contre un faux café (aux céréales, type Yannoh Instant, Good Morning de Lima), mais pas de vrai car, à raison de 6 tasses de café par jour (500 mg de caféine), on voit apparaître chez certains de l'irritabilité, de l'anxiété, voire de la dépression.

11h
Pause zen

2 carrés de chocolat noir fort en cacao
+ 1 tisane préparée avec une eau riche en magnésium (Hépar, Contrex, Rozanna, Talians...)

Pourquoi ? Pour le magnésium. Quand on en manque, on se sent facilement anxieux. Une étude réalisée à Bristol a démontré que si l'on stresse, on sécrète du cortisol, qui entraîne, à la longue, un état anxieux, ce qui affecte la production de l'indispensable sérotonine.

Autres options. Les noix, noix de cajou, noisettes, amandes... à raison de 5 à 6/jour.

nutrition Mon assiette anti-coup de mou

12 h 30

Déjeuner euphorie

1 salade verte parsemée de germe de blé

+ des sardines à l'escabèche : on met des sardines fraîches dans un plat allant au four, on sale, on poivre, on recouvre d'une couche de tomates coupées, d'oignons hachés et d'herbes aromatiques. On ajoute une deuxième couche (sardines + garniture). On arrose le tout d'un filet d'huile d'olive et d'un peu de vin blanc. On laisse mijoter (180 °C, th. 6) jusqu'à évaporation du liquide.

+ 1 tranche de cake à la cannelle (fait avec de la farine complète et du sirop d'agave)

+ 1 fruit de saison

Pourquoi ? Les sardines sont l'un des poissons les plus riches en oméga 3. Ceux-ci rendent les membranes cellulaires plus fluides. Cette souplesse est indispensable pour permettre aux neurotransmetteurs d'envoyer leurs influx nerveux. Sans eux, les neurones s'assèchent littéralement. On trouve également dans le cake des fibres qui permettent d'atténuer les pics de glycémie qui, s'ils font du yo-yo, créent aussi des sautes d'humeur.

Autres options. Tous les poissons gras tels que le maquereau, le thon germon, les anchois, le saumon sauvage du Pacifique, le hareng... Mais mieux vaut éviter les « gros » poissons, qui accumulent les métaux lourds comme le mercure (thon rouge, espadon, brochet, flétan, saumon d'élevage...). Et si on veut compléter par une bonne tranche de magnésium anti-stress, on peut piocher dans les légumes secs (lentilles, pois chiches, pois cassés, flageolets...) et les légumes à feuilles vert foncé (épinard, brocoli, salade verte...).



Goûter bonheur

16 h 15

1 smoothie choco-banane : on épluche

1/2 banane, on fait fondre 2 carrés de chocolat à 70% de cacao, on broie 1 cuil. à s. de graines de lin finement. Dans un blender, on met le fruit, 1 cuil. à s. de cottage cheese, la poudre de lin, 100 ml de lait de soja et le chocolat. On mixe. On déguste.

Pourquoi ? La banane apporte du tryptophane, un acide aminé qui se transforme en 5-htp (hydroxytryptophane), puis en sérotonine, qui « favorise la détente, la bonne humeur, la sérénité, annihilant les tensions, l'agressivité et les colères... », explique Laëtitia Agullo. Et le côté naturellement sucré du smoothie élève aussi le niveau de sérotonine. Du coup, on se sent plus guilleret.

Autres options. Un fruit frais ou une poignée de fruits secs (bananes, dattes, abricots...), sources de tryptophane.



20 h

Dîner plénitude

1 salade verte

+ des penne à la dinde et à la ricotta : coupez 4 filets de dinde, faites revenir dans un peu de margarine (aux oméga 3) avec du curry, réservez. Lavez une courgette, détaillez-la en morceaux, faites-la revenir à la poêle. Mélangez 150 g de ricotta, la courgette, 3 gousses d'ail pilées et la dinde. Faites cuire 250 g de pâtes, puis versez la préparation à la dinde sur les pâtes égouttées.

+ 1 yaourt nature ou au lait de soja

Pourquoi ? On mise à nouveau sur le tryptophane, le précurseur de la sérotonine, naturellement sécrétée en fin de journée. Bon à savoir : la dinde est deux fois plus riche en tryptophane que le poulet. Enfin, les pâtes apportent des glucides. Une étude américaine du Massachusetts Institute of Technology (MIT) a démontré qu'un repas riche en glucides entraînait une élévation du taux de sérotonine.

Autres options. On trouve du tryptophane dans les œufs, les laitages (ricotta, brousse, cottage cheese), le poisson, la tomate, l'aubergine, le pain complet, la banane, les dattes mais aussi les légumes secs (lentilles, flageolets, pois chiches, fèves...).

PHOTOS SHUTTERSTOCK