

MAX LUGAVERE
avec le **Dr PAUL GREWAL**

Super nutrition du CERVEAU



Devenez + intelligent,
+ heureux et + productif
tout en protégeant votre
cerveau du vieillissement !

Sommaire

Introduction	11
Comment utiliser ce livre	18

PARTIE 1

Nous sommes ce que nous mangeons

1 Le problème invisible	24
Mon enquête	27
Retrouver ses capacités cognitives innées	29
Le contrôleur génétique en chef, c'est vous !	32
Superaliment n°1 : Huile d'olive vierge extra	39
2 Graisses fantastiques et huiles déplorables	42
Graisses polyinsaturées : une arme à double tranchant	49
Graisses mono-insaturées : les meilleures amies de votre cerveau	67
Graisses saturées : stables et saines	70
Graisses <i>trans</i> : à fuir !	75
Les graisses, indispensables pour transporter les nutriments	77
Superaliment n°2 : Avocat	81

3 Suralimentés mais carencés	84
Calories vides	87
Le B.A.-BA du sucre et des glucides	90
Caramélisation du corps... et de l'esprit	92
Sucre : le cerveau sous influence	100
Ne vous faites pas flouer par le fructose	102
Du foie gras humain	106
Le fructose, assassin des intestins... et du cerveau	107
L'amère vérité sur les fruits sucrés	110
N'attendez pas pour changer vos habitudes	112
Superaliment n°3 : Myrtilles	115
4 <i>Winter is coming</i> (pour votre cerveau)	117
Les origines d'un mythe	119
Le problème avec l'omniprésence des glucides dans l'alimentation	121
Les effets pervers de l'insuline	123
Vous vieillissez au rythme de votre production d'insuline	126
Enrayez la mécanique	127
Diabète du cerveau	131
L'imposture de la glycémie	134
Comment changer durablement ses habitudes	140
Le mot de la fin	144
Superaliment n°4 : Chocolat	147

PARTIE 2

Tout est lié !

5 Cœur sain, cerveau sain	150
Phobie du gras et manipulation de la science	152
Le cholestérol indispensable au cerveau	156
Le lien entre le cholestérol et les maladies	159
Les intestins peuvent-ils être le foyer des maladies cardiaques ?	169
Les statines ou la fuite des cerveaux	173
Superaliment n°5 : Œufs	180
6 Le meilleur carburant du cerveau	183
Taxé à la pompe	184
Amorçage de la pompe à cétones	186
La solution à la pollution ?	188
Jeûne intermittent	190
Le Superprogramme	196
Remise des compteurs à zéro	197
Les cétones : Canot de sauvetage du cerveau vieillissant ?	202
Et si je mangeais directement des cétones ?	206
Superaliment n°6 : Bœuf nourri à l'herbe	215
7 Fiez-vous à votre deuxième cerveau	221
Visite des locaux	225
Une fontaine de Jouvence	229
Le modulateur de l'immunité	230
Perméabilité intestinale	237

Merveilleuse muqueuse	244
Un effet sur le cerveau	247
Le règne de la diversité	251
Un avenir radieux	253
Superaliment n°7 : Légumes feuilles vert foncé	257
8 Les commandes chimiques du cerveau	260
Glutamate/GABA : les neurotransmetteurs yin et yang	263
Acétylcholine : le neurotransmetteur de l'apprentissage et de la mémoire	267
Sérotonine : le neurotransmetteur de l'humeur	271
Dopamine : le neurotransmetteur de la récompense et du renforcement positif	278
Noradrénaline : le neurotransmetteur de la concentration	284
Comment améliorer les niveaux de vos neurotransmetteurs	289
Superaliment n°8 : Brocoli	297

PARTIE 3

Prendre les choses en main

9 Les bienfaits du sommeil (et ses effets hormonaux)	302
Le système glymphatique : l'équipe de nettoyage nocturne de votre cerveau	304
Hormones et sommeil	308
Superaliment n°9 : Saumon sauvage	325

10 Les vertus des stress (ou comment renforcer son organisme)	328
Bouger	331
Le stress par la chaleur	346
Jeûne intermittent	350
Aliments « stressants »	354
Superaliment n° 10 : Amandes	361
11 Le Superprogramme	363
Aliments à supprimer : ouvrez grand la poubelle !	365
Aliments à privilégier : faites des stocks	367
Aliments occasionnels : à consommer avec modération	369
Planification des repas	371
L'armoire à pharmacie	380
Jours 1 à 14 : videz le cache	382
Jour 15 et suivants : réintroduction stratégique des glucides	385
Touche finale	390
12 Recettes et compléments alimentaires	391
Superbol pour le cerveau	391
Œufs brouillés crémeux	392
Chaussons jamaïcains revisités	393
Picadillo au bœuf nourri à l'herbe	394
Sauté de foies de volaille aux épices	395
Ailes de poulet façon Buffalo	396
Saumon sauvage d'Alaska	398
Chicken Fingers	399
Légumes verts sautés	401
Salade de chou kale « mousseuse »	402

Chocolat brut	402
Compléments alimentaires	404
Remerciements	413
Max	413
Paul	415
Notes	417

Introduction

Avant de jouer deux notes, apprenez à en jouer une et ne jouez cette dernière que si vous avez une bonne raison de le faire.

— MARK HOLLIS

Si on m'avait dit il y a quelques années qu'un jour j'écrirais un livre sur l'optimisation du cerveau, j'aurais pensé à une méprise, qu'on me prenait pour un autre. Après avoir changé de filière à l'université et opté pour le cinéma et la psychologie au détriment de mes études médicales, une carrière liée à la santé semblait peu probable. D'autant plus que peu après l'obtention de mon diplôme, je me retrouvais à occuper un poste de rêve : journaliste et présentateur pour la télévision et sur le Web. Je m'intéressais essentiellement aux événements dont la couverture médiatique me semblait insuffisante et qui pouvaient avoir un impact positif sur le monde. J'habitais à Los Angeles, la ville idéalisée de mon adolescence new-yorkaise de téléspectateur de MTV, la fameuse chaîne de vidéo-clips, et je venais juste de terminer une mission de cinq ans comme présentateur et producteur de contenus pour le réseau de télévision citoyen Current. La vie me souriait. Mais tout allait basculer.

J'aimais vivre à Hollywood, mais cela ne m'empêchait pas de faire de fréquentes visites à ma mère et à mes deux jeunes frères restés sur la côte Est. En 2010, lors de l'une de ces visites, mes frères et moi avons remarqué un changement subtil dans la démarche de ma mère, Kathy. Elle avait alors

58 ans et avait toujours été pleine d'entrain. Mais voilà que tout à coup, on avait l'impression qu'elle se déplaçait sous l'eau affublée d'une combinaison d'astronaute : chaque pas et chaque geste semblait le résultat d'une décision consciente et délibérée. Je comprends mieux maintenant, mais à l'époque je ne pouvais même pas établir un lien entre sa façon de se déplacer et sa santé cérébrale.

Elle commençait en outre à se plaindre de manière désinvolte de « confusion » mentale. Cela ne m'a pas alerté non plus. Il n'y avait pas d'antécédents familiaux de troubles de la mémoire. En fait, ma grand-mère maternelle a vécu jusqu'à l'âge de 96 ans sans perdre sa vivacité d'esprit. Dans le cas de ma mère, toutefois, il semblait que la vitesse à laquelle elle traitait les informations avait diminué, un peu comme quand on ouvre trop d'onglets en même temps sur internet. Nous voyions bien qu'à table, lorsqu'on lui demandait de passer le sel, elle ne réagissait pas immédiatement. Je mettais ces observations sur le compte du « vieillissement normal », mais je nourrissais au fond de moi de terribles soupçons que quelque chose n'allait pas.

Ce n'est que lors d'un séjour familial à Miami, au cours de l'été 2011, que ces soupçons furent confirmés. Mes parents avaient divorcé quand j'avais 18 ans. Mais, en raison d'une chaleur particulièrement intense cet été-là, ma mère, mes frères et moi nous étions réfugiés chez mon père, et ce fut l'une des rares occasions au cours desquelles l'ensemble de la famille fut réuni sous le même toit. Le matin, au petit déjeuner, ma mère annonça après quelques hésitations devant toute la famille qu'elle avait des problèmes de mémoire et qu'elle avait récemment demandé l'aide d'un neurologue.

Incrédule, mon père lui demanda d'un ton enjoué : « Vraiment ? Dis-nous donc en quelle année nous sommes ? »

Impuissante, elle nous regarda un moment qui sembla durer une éternité.

Mes frères et moi avons commencé à rire pour mettre fin au malaise.
« Allez, tu dois bien savoir en quelle année on est ! »

Ce à quoi elle répondit « Je ne sais pas », avant de fondre en larmes.

Ce souvenir reste gravé dans ma mémoire. Ma mère était dans un état de grande vulnérabilité mais elle essayait courageusement de nous faire part de sa douleur intérieure ; elle était défaillante mais consciente, frustrée et effrayée, et nous ne nous étions rendu compte de rien. C'est à ce moment-là que j'ai appris l'une des leçons les plus dures de la vie : plus rien n'a de sens lorsqu'un être cher sombre dans la maladie.

S'en suivit une multitude de visites médicales, de consultations d'experts et de diagnostics provisoires qui se terminèrent à la toute fin par une visite à la clinique de Cleveland. Ma mère et moi sortions du cabinet d'un neurologue réputé et je tentais de déchiffrer les étiquettes des flacons de comprimés que j'avais en main. On aurait dit des hiéroglyphes. Je regardais les étiquettes fixement et j'essayais de formuler silencieusement les noms des médicaments sur le parking de l'hôpital. *Ar-i-cept. Sin-e-met.* Qu'étaient-ils censés soigner ?

Flacons de comprimés dans une main, portable équipé de la 4G dans l'autre, je m'en remettais au couteau suisse de l'ère numérique : Google. Il fallut 0,42 seconde au moteur de recherche pour me donner les résultats qui allaient bouleverser mon existence :

Informations sur l'Aricept pour le traitement de la maladie d'Alzheimer.

La maladie d'Alzheimer ? Jamais personne n'avait évoqué la maladie d'Alzheimer. J'ai senti l'angoisse monter. Pourquoi le neurologue n'en avait-il pas parlé ? Pendant un instant, tout cessa d'exister autour de moi hormis une petite voix intérieure.

Ma mère est-elle atteinte de la maladie d'Alzheimer ? Ce n'est pas une maladie qui affecte uniquement les *personnes âgées* ?

Comment pourrait-elle être atteinte à son âge ?

À 94 ans, Grand-mère n'a aucun problème.

Pourquoi Maman reste-t-elle aussi calme ? Comprend-elle ce qui lui arrive ? Est-ce que je le comprends moi-même ?

Combien de temps lui reste-t-il avant... ce qui peut bien suivre ?

De quoi *sera faite* la suite ?

Le neurologue avait mentionné le terme « Parkinson plus » [aussi connu sous le nom de « syndromes parkinsoniens atypiques » — NDT]. *Plus* quoi ? Ce « plus » m'était apparu comme un bonus. Des piles « Power Plus » durent plus longtemps, et c'est généralement une bonne chose. Les céréales « Fibres Plus » sont plus riches en fibres, ce qui est aussi censé être une bonne chose. Mais non, on avait prescrit à ma mère les médicaments contre la maladie de Parkinson *plus* la maladie d'Alzheimer : les symptômes d'une maladie supplémentaire, voilà quel était son bonus.

Je lisais des informations sur les comprimés que j'avais toujours en main et me répétais les phrases qui me frappaient.

« Ne modifie pas le cours de la maladie. »

« Efficacité limitée. »

« Agit comme un pansement. »

Le médecin lui-même avait semblé résigné. (J'ai par la suite eu vent d'une plaisanterie qui circule chez les étudiants en médecine à propos de la neurologie : « Les neurologues ne traitent pas la maladie, ils l'admirent. »)

Cette nuit-là, je me retrouvais seul dans notre suite de l'hôtel Holiday Inn situé à proximité de l'hôpital. Ma mère était dans l'autre chambre, et moi,

assis devant mon ordinateur, je lisais tout ce que je pouvais trouver sur la maladie de Parkinson et la maladie d'Alzheimer, même si ses symptômes ne correspondaient parfaitement ni à l'une ni à l'autre. Confus, mal informé et pris d'un sentiment d'impuissance, j'éprouvais une sensation jusqu'alors inconnue. Ma vision se rétrécit et s'obscurcit et ma conscience laissa place à la peur. La compréhension limitée que j'avais alors me suffisait pour appréhender ce qui se passait. Le cœur battant la chamade, la sensation d'étouffer, le sentiment d'un désastre imminent : j'étais en pleine crise de panique. Je ne saurais dire si elle dura des minutes ou des heures, mais si les manifestations physiques finirent par s'atténuer, ce ne fut pas le cas de ma sidération.

Je restais dans cet état pendant les jours qui suivirent. À mon retour à Los Angeles, après être sorti de la tourmente initiale, j'avais l'impression de me retrouver dans un monde dévasté, traçant mon chemin sans carte ni boussole. Ma mère commença à prendre son remède de fortune, mais mon malaise persistait. L'absence d'antécédents familiaux de démence signifiait certainement que des facteurs environnementaux avaient déclenché sa maladie. Quels avaient été les changements d'alimentation et de mode de vie entre la génération de ma grand-mère et celle de ma mère ? *Ma mère avait-elle été contaminée d'une façon ou d'une autre par son environnement ?*

Obsédé par ces interrogations, je n'arrivais plus à penser à autre chose, pas même à mon travail. J'avais l'impression d'être comme Neo dans le film *Matrix*, enrôlé contre mon gré par le lapin blanc pour sauver ma mère. Mais comment ? Je n'avais pas de Morpheus pour me guider.

Ma première décision fut de clore le chapitre de ma vie sur la côte Ouest et de rentrer à New York pour me rapprocher de ma mère, ce que je fis avant de passer l'année suivante à lire tout ce que j'ai pu sur la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson. Au cours de ces premiers mois déjà,

quand j'étais assis sur son sofa après le dîner, occupé à mes recherches, je me souviens avoir observé ma mère débarrasser la table. Assiettes sales en main, elle faisait quelques pas en direction de sa chambre au lieu de se rendre dans la cuisine. Je la regardais sans broncher, comptant les secondes qui s'égrénaient avant qu'elle ne se reprenne, sentant le nœud se resserrer dans mon estomac. Je retrouvais à chacune de ces occasions la force morale pour continuer de chercher des réponses à mes questions.

Une année passa, puis une seconde et une troisième, et je restais obsédé par l'idée de comprendre ce qui arrivait à ma mère. Un jour, il m'est soudain apparu que je disposais d'un atout rare : j'avais une carte de presse. Je commençais à en faire usage pour contacter les plus grands scientifiques et cliniciens de la planète, chacun me livrant de nouveaux indices qui éclairaient un peu plus ma quête de vérité. À ce jour, j'ai lu des centaines (voire des milliers) d'articles scientifiques pluridisciplinaires et j'ai interrogé des dizaines d'éminents chercheurs, ainsi qu'un grand nombre de cliniciens parmi les plus respectés au monde. J'ai également pu visiter des laboratoires de recherche au sein de nos institutions les plus respectées, comme Harvard, Brown et le Karolinska Institutet en Suède, pour ne citer qu'eux.

Quel type d'environnement extérieur favorise le bon fonctionnement de notre corps et de notre cerveau au lieu de causer leur dysfonctionnement ? Cette question est devenue le fondement de mon enquête. Ce que j'ai découvert a changé ma perception de cet organe si délicat et défie le fatalisme de la majorité des neurologues et des experts du domaine. Vous serez surpris, peut-être même choqué, d'apprendre que si vous faites partie des millions de personnes dans le monde qui ont une prédisposition génétique à souffrir un jour de la maladie d'Alzheimer (statistiquement, vous avez une chance sur quatre que ce soit le cas), vous êtes susceptible d'*encore mieux* réagir aux principes de vie que propose cet ouvrage. L'adoption de ces principes vous

permettra également *dès maintenant* d'améliorer votre niveau d'énergie, votre sommeil, votre humeur, et d'avoir le cerveau moins embrouillé.

Ce long voyage m'a permis de découvrir que la médecine est un vaste champ où se côtoient de nombreux silos. Pour connaître la meilleure façon de prendre soin d'une chose aussi complexe que le corps humain, sans parler du cerveau, il faut décloisonner ces silos. Tout est lié dans notre corps et tracer ces liens nécessite un certain degré d'imagination. Cet ouvrage vous permettra de découvrir bon nombre de ces relations. Par exemple, je vous dévoilerai une méthode si puissante pour brûler des graisses que certains chercheurs la qualifient de *liposuccion biochimique*, et je vous expliquerai pourquoi elle constitue pour votre cerveau la meilleure arme contre le déclin cognitif. Nous verrons aussi comment certains aliments et exercices physiques améliorent le fonctionnement des neurones.

Même si mon objectif premier est de faire comprendre la complexité de la nutrition aux non-spécialistes, je tiens également à m'adresser directement aux médecins, car assez peu d'entre eux ont une formation adéquate en la matière. J'ai été invité à enseigner à des étudiants en médecine et à des stagiaires en neurologie (qui m'ont aussi appris beaucoup !) dans des institutions académiques renommées comme l'hôpital Weill Cornell Medicine, et j'ai eu l'occasion de donner des conférences à l'Académie des sciences de New York auprès d'un grand nombre des chercheurs cités dans ce livre. J'ai participé à l'élaboration d'outils aujourd'hui utilisés dans le monde entier pour apprendre aux médecins et autres professionnels de la santé, la pratique clinique liée à la prévention de la maladie d'Alzheimer sur laquelle j'ai par ailleurs coécrit un chapitre d'un manuel destiné aux neuropsychologues. J'ai également collaboré à des travaux menés par des chercheurs de l'Alzheimer's Prevention Clinic, rattachée au Weill Cornell Medical College et à l'hôpital presbytérien de New York.

Ce qui suit est le résultat d'un effort gigantesque et permanent pour comprendre non seulement ce qui est arrivé à ma mère, mais aussi comment empêcher que d'autres et moi-même ne soyons les prochaines victimes. J'espère qu'en apprenant comment améliorer le fonctionnement de votre cerveau ici et maintenant, vous pourrez prévenir votre propre déclin et pousser votre santé cognitive jusqu'à ses limites naturelles.

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Ce guide va aider votre cerveau à fonctionner de manière optimale avec une agréable contrepartie : vous allez, grâce aux résultats les plus en pointe de la recherche scientifique, réduire fortement votre risque de démence.

Que vous cherchiez à retrouver l'agilité mentale de vos 30 ans, que vous souhaitiez accroître votre productivité et avoir une longueur d'avance sur la concurrence, que vous fassiez partie des millions de personnes sur cette planète qui luttent contre le brouillard mental, la dépression ou le stress, ou que l'un de vos proches souffre de démence ou de déclin cognitif — ce qui vous fait craindre pour son devenir ou le vôtre —, vous ne vous êtes pas trompé de livre.

Cet ouvrage tente d'élucider les faits et propose de nouveaux principes fédérateurs pour contrer notre malaise moderne collectif. Vous découvrirez comment les aliments sont devenus des victimes collatérales du monde contemporain : comment les matières premières destinées à bâtir votre cerveau ont été progressivement remplacées par l'équivalent nutritionnel d'une planche d'aggloméré bon marché. Chaque chapitre s'intéresse à un aspect précis du mode de vie ou de la physiologie humaine en rapport avec un fonctionnement cérébral optimal (des précieuses membranes cellulaires au système vasculaire en passant par la santé des intestins). Après chaque

chapitre, une section présente un aliment bénéfique pour votre cerveau et en détaille les bienfaits. Ces superaliments seront autant d'armes contre le déclin cognitif : n'hésitez pas à en consommer aussi souvent que possible. Je donnerai ensuite des précisions sur le mode de vie le plus protecteur du cerveau ainsi qu'un programme détaillé — le Superprogramme — pour le mettre en pratique.

Ce livre en trois parties a été conçu pour être lu de la première à la dernière page, mais n'hésitez pas à l'utiliser comme ouvrage de référence et à puiser dans les différents chapitres. Faites des annotations dans les marges ou surlignez des passages clés si vous le souhaitez (je le fais moi-même fréquemment !).

Au fil des pages, vous trouverez également des observations et les « Remarques du Dr Paul » exposant les expériences personnelles et cliniques de mon ami et collègue, le Dr Paul Grewal, sur bon nombre des sujets abordés. Le Dr Paul a dû faire face à ses propres défis, ayant fait des études de médecine alors qu'il souffrait d'obésité, une réalité désormais familière pour beaucoup d'Occidentaux. Cherchant désespérément une solution à ses problèmes de poids, il a entrepris d'apprendre tout ce qu'il pouvait sur la nutrition et l'exercice physique, des domaines de connaissance malheureusement absents des programmes des études de médecine.

Ses découvertes lui ont permis de perdre près de 50 kilos en moins d'un an, sans jamais les reprendre. Dans ce livre, il présente ces enseignements sur l'exercice physique et la nutrition.

La science est un processus en perpétuel devenir ; elle permet de faire des découvertes, mais ne constitue pas un reflet infallible de la vérité. Ce livre repose sur notre compréhension des meilleures données scientifiques disponibles, sans jamais occulter le fait qu'une expérience scientifique ne permet pas de tout mesurer. Parfois l'observation et la pratique clinique

sont les éléments les plus solides dont nous disposons et, en fin de compte, c'est *votre* réaction personnelle à un changement donné qui détermine votre santé. Nous avons une approche basée sur l'évolution : nous considérons que plus un produit alimentaire, un médicament ou un supplément est récent, plus nous devons être suspicieux à son égard et plus il est préférable de ne pas l'inclure dans ce que nous qualifions de « mode de vie sain ». Nous les jugeons « coupables jusqu'à preuve du contraire » (voir la section du chapitre 2 sur les huiles polyinsaturées, par exemple).

En ce qui me concerne, j'ai entrepris cette démarche en partant de zéro et en suivant les éléments de preuve partout où ils me menaient. Mon absence d'idées préconçues m'a permis de garder une distance objective et de m'assurer que l'arbre ne cachait jamais la forêt. J'établis ainsi des liens entre différentes disciplines qui ne sont pas forcément associées dans d'autres ouvrages du genre, par exemple, le métabolisme et la santé cardio-vasculaire, la santé cardio-vasculaire et la santé cérébrale, la santé cérébrale et la façon dont vous vous *sentez* vraiment. Nous pensons qu'en jetant ainsi des ponts, nous pourrions accéder au royaume cognitif.

Enfin, nous sommes conscients qu'il existe des différences génétiques entre les individus, de même que des différences au niveau de la santé et de la forme physique qui déterminent, entre autres, la tolérance aux glucides et la réaction à l'exercice physique. Nous avons recherché des dénominateurs globalement communs à même de bénéficier à tous. Des encadrés expliquent en outre comment adapter nos recommandations à votre propre physiologie.

J'espère que lorsque vous aurez terminé la lecture de cet ouvrage, vous appréhendez votre cerveau de manière différente et le percevrez comme quelque chose d'ajustable, de réglable, tel un vélo. Vous verrez la nourriture sous un nouveau jour, un peu comme des logiciels destinés à reconnecter votre cerveau et à faire en sorte que les immenses capacités

de votre esprit soient exploitées au maximum. Vous saurez où chercher les nutriments qui peuvent vous aider à renforcer votre mémoire et optimiser votre énergie. Vous réaliserez qu'un véritable ralentissement du processus de vieillissement (notamment le vieillissement cognitif) dépend autant des aliments que vous choisissez de consommer (ou d'ignorer) que du *moment* de leur ingestion et de la *manière* dont vous les préparez. Je vous ferai également découvrir ceux qui sont capables de faire reculer de 10 ans l'âge biologique de votre cerveau.

Sincèrement, je suis très heureux de vous accompagner dans ce voyage. Non seulement vous allez, en deux semaines, vous sentir au meilleur de votre forme, mais vous réaliserez mon véritable objectif : mettre à profit les données scientifiques les plus en pointe pour ne pas subir ce que ma mère et moi avons vécu. Nous méritons des cerveaux au top de leur forme et le secret, c'est l'alimentation.

Plus précisément, la supernutrition du cerveau.

PARTIE I

*Nous sommes
ce que nous mangeons*

Le problème invisible

Il faut savoir que, d'une part, les plaisirs, les joies, les rires et les jeux, d'autre part, les chagrins, les peines, les mécontentements et les plaintes ne nous proviennent que de là (le cerveau). C'est par là surtout que nous pensons, comprenons, voyons, entendons, que nous connaissons le laid et le beau, le mal et le bien, l'agréable et le désagréable [...]. C'est encore par là que nous sommes fous, que nous délirons, que des craintes et des terreurs nous assiègent, soit la nuit, soit après la venue du jour [...]. Pour ces raisons je regarde le cerveau comme l'organe ayant le plus de puissance dans l'homme [...].

— HIPPOCRATE (traduction de E. Littré, 1839-1861, Œuvres complètes d'Hippocrate, tome VI (1849), pages 385-397)

Prêt pour la bonne nouvelle ? À quelques centimètres à peine de vos yeux, votre crâne n'abrite pas moins de 86 milliards de transistors d'une efficacité nulle part égalée dans tout l'univers connu. Ce réseau neuronal, c'est *vous*. Il pilote le système d'exploitation que nous appelons la vie. Aucun ordinateur conçu à ce jour n'est capable d'égaliser ses prouesses. Il aura fallu des millions d'années de vie sur Terre pour façonner ce cerveau capable de stocker un volume d'informations équivalent pratiquement à la capacité de 8 000 iPhones. Ce que vous êtes et tout ce que vous faites, aimez, ressentez, chérissez, désirez et ambitionnez reposent sur une symphonie de processus neurologiques invisibles d'une incroyable complexité. Élégant, harmonieux et

d'une vitesse foudroyante : lorsque des chercheurs ont essayé de reproduire une seule seconde d'activité cérébrale humaine avec leurs superordinateurs, il a fallu 45 minutes à ces derniers pour y parvenir.

La mauvaise nouvelle maintenant : le monde moderne n'est pas sans rappeler la série *Hunger Games* [roman de science-fiction de Suzanne Collins porté au cinéma — NDT], où notre cerveau est contraint de se battre, chassé impitoyablement et inexorablement de toutes parts. Notre mode de vie actuel compromet notre extraordinaire patrimoine, contrecarre la pleine expression de nos performances cognitives et nous expose à des maladies graves.

Notre régime alimentaire ultra-industriel est riche en ingrédients bas de gamme et en additifs toxiques, mais pauvre en nutriments. Nos emplois nous contraignent à d'interminables tâches répétitives alors que notre cerveau aspire au changement et à la stimulation. Nous sommes accablés par le stress, nous avons perdu nos liens avec la nature, nos habitudes de sommeil sont contre-nature, nous sommes surexposés à l'information et aux tragédies, les contacts avec nos amis et nos familles ont été supplantés par les réseaux sociaux : tout cela conduit au vieillissement prématuré et au déclin. Nous avons créé un monde si éloigné de celui qui a accompagné l'évolution de notre cerveau que ce dernier lutte désormais pour sa survie.

Ce mode de vie artificiel nous fait adopter un comportement qui ne fait qu'aggraver les dommages. Nous nous persuadons que 6 heures par nuit suffisent à un sommeil réparateur. Nous avalons des cochonneries que nous arrosons de boissons énergisantes pour rester éveillés, nous prenons des pilules pour dormir et lorsqu'arrive le week-end, nous cherchons à oublier pour un instant ce combat quotidien à travers une frénésie d'activités. Notre système de contrôle inhibiteur (la voix de la raison de notre cerveau) finit par disjoncter, nous réduisant en de véritables rats de laboratoire cherchant frénétiquement notre prochaine dose de dopamine. Le cycle s'autoperpétue, nos habitudes se

renforcent au fil du temps et des altérations s'opèrent qui peuvent provoquer en nous un profond malaise et engendrer un déclin cognitif.

Que nous en soyons conscients ou non, nous sommes pris dans le feu croisé de factions belligérantes. Sous l'invisible mainmise du marché, les entreprises du secteur agroalimentaire sont poussées par les actionnaires à générer des bénéfices toujours plus grands pour rester dans le coup. Elles nous offrent ainsi une alimentation conçue à seule fin de créer une insatiable dépendance. En face, notre système de santé et nos centres de recherche scientifique sous-financés sont à la traîne et proposent des politiques et des conseils qui, aussi bien intentionnés soient-ils, sont sujets à d'innombrables préjugés (allant des erreurs de jugement sans gravité à la corruption pure et simple avec des études financées par l'industrie et des carrières scientifiques fondées sur des financements privés).

Il n'est pas étonnant que même les gens bien éduqués soient désorientés face à la nutrition. On nous recommande un jour d'éviter le beurre et on nous assure le lendemain qu'il est sans risque. On nous affirme que l'activité physique est le meilleur moyen de perdre du poids et l'on apprend peu après qu'elle n'a que peu d'impact sur notre tour de taille par rapport à un régime. On nous rabâche que les céréales complètes sont essentielles à la santé cardiaque, mais, sérieusement, qui croirait que les maladies cardiaques sont le résultat d'une carence en flocons d'avoine ? Les blogs et les médias traditionnels essaient de nous informer sur les avancées de la science, mais les articles (et les titres à sensation) semblent plus soucieux de générer du trafic sur leurs sites Internet que d'éclairer le public.

Médecins, nutritionnistes et même le gouvernement y vont de leur avis et, pourtant, consciemment ou non, ils sont sous l'influence de pouvoirs de prime abord imperceptibles. Comment savoir en quoi et en qui avoir confiance devant un tel enjeu ?

MON ENQUÊTE

Les premiers mois qui ont suivi le diagnostic de ma mère, j'ai fait ce que tout bon fils aurait fait : je l'ai accompagnée à ses rendez-vous chez les médecins, mon journal de bord rempli de questions, cherchant désespérément quelques lumières pour apaiser nos inquiétudes. Quand nous n'avions pas trouvé de réponses dans une ville, nous prenions un vol et poursuivions nos pérégrinations, allant de New York à Cleveland, puis à Baltimore. Nous avons eu la chance d'être reçus dans les meilleurs services de neurologie des États-Unis, mais nous avons partout été confrontés à ce que j'ai fini par baptiser « diagnostiquer et expédier » : après une batterie de tests physiques et cognitifs, on nous invitait à rentrer chez nous avec, le plus souvent, une simple ordonnance pour un nouveau remède de fortune. Après chaque rendez-vous, mon obsession pour trouver une meilleure approche ne cessait de croître. J'ai sacrifié mon sommeil à mes recherches, désireux de tout savoir sur les mécanismes qui sous-tendent cette maladie nébuleuse qui dépossédait ma mère de ses capacités cérébrales.

Comme elle était dans la cinquantaine lorsque les premiers symptômes se sont manifestés, je ne pouvais pas les mettre sur le compte du vieillissement. Tonique, toujours bien habillée, charismatique, ma mère ne renvoyait — et ne renvoie toujours pas — l'image d'une personne affligée par les ravages du temps. Nous n'avions pas d'antécédents familiaux de maladie neurodégénérative, ce qui semblait dédouaner ses gènes. Il devait y avoir un déclencheur externe, et j'avais l'intuition que son alimentation n'était pas étrangère au phénomène.

Guidé par mon intuition, j'ai passé la majeure partie de la dernière décennie à explorer le rôle de la nourriture (et les facteurs liés au mode de vie comme l'exercice, le sommeil et le stress) sur les fonctions cérébrales. J'ai découvert qu'un certain nombre de cliniciens avant-gardistes se sont intéressés

au lien entre la santé du cerveau et le métabolisme (la manière dont le corps fabrique son énergie à partir d'ingrédients essentiels tels que la nourriture et l'oxygène). Bien que ma mère n'ait jamais été diabétique, je me suis plongé dans les recherches sur le diabète de type 2 et les hormones telles que l'insuline et la leptine, le signal peu connu qui contrôle l'interrupteur général du métabolisme de notre corps. Je me suis intéressé aux dernières recherches sur la nutrition et la santé cardio-vasculaire, espérant y trouver des informations sur l'entretien du réseau des minuscules vaisseaux sanguins qui alimentent le cerveau en oxygène et en nutriments. J'ai découvert que les bactéries présentes dans nos intestins veillent en silence sur notre cerveau et que notre régime alimentaire moderne les condamne littéralement à l'inanition.

Au fur et à mesure que j'explorais le lien entre la nourriture et les risques de contracter des maladies telles qu'Alzheimer, je ne pouvais m'empêcher d'intégrer mes découvertes dans mon mode de vie. J'ai constaté une amélioration pratiquement immédiate de *mon* niveau d'énergie qui ne faiblissait plus de la journée. Mes pensées semblaient plus fluides et mon humeur était généralement meilleure. J'ai également noté que j'avais moins de mal à me concentrer et à canaliser mon attention sans me laisser distraire. De plus, même si ce n'était pas mon objectif initial, j'ai réussi à me délester d'une graisse tenace pour me retrouver au meilleur de ma forme — un bonus non négligeable ! Même si mes recherches étaient initialement motivées par l'état de ma mère, je me suis *moi-même* laissé prendre par ce nouveau régime favorable à la santé cérébrale.

Sans le vouloir, j'ai fini par comprendre que certains aliments qui protègent notre cerveau de la démence et du vieillissement lui permettent également de *mieux* fonctionner ici et maintenant ¹. Les efforts que nous consentons pour notre futur peuvent également améliorer nos vies dès à présent.

RETROUVER SES CAPACITÉS COGNITIVES INNÉES

La médecine moderne a toujours tenu pour vrai que l'anatomie du cerveau cessait d'évoluer à partir de la maturité. Elle a toujours considéré tout potentiel de changement comme impossible, aussi bien chez ceux qui souffrent de troubles de l'apprentissage, d'une lésion cérébrale ou de démence, que chez ceux qui cherchent simplement à améliorer le fonctionnement de leur cerveau. La science décrivait ainsi notre parcours cognitif : le cerveau, l'organe de la conscience, connaissait une période de forte croissance et d'organisation jusqu'à l'âge de 25 ans, censé correspondre à l'apogée de nos capacités mentales, avant de commencer un long déclin graduel jusqu'à la mort. Tout ceci, en supposant que l'on n'ait rien fait qui accélère le processus (quelques excès quand on était jeune, par exemple...).

Puis une découverte du milieu des années 1990 a changé à jamais la vision des chercheurs et des médecins : on s'est aperçu que l'homme pouvait générer de nouvelles cellules cérébrales tout au long de sa vie. C'était incontestablement une bonne nouvelle pour l'espèce qui avait hérité du produit phare de l'évolution darwinienne : le cerveau humain. On avait jusqu'alors toujours pensé que la création de nouvelles cellules cérébrales (la *neurogenèse*) n'était possible que pendant la phase de développement ². Cela sonna instantanément le glas du « nihilisme neurologique », selon l'expression de Norman Doidge, spécialiste des neurosciences. Le concept de neuroplasticité tout au long de la vie (la capacité du cerveau à se modifier jusqu'à la mort) était né, et avec lui l'occasion unique d'exploiter cette découverte révolutionnaire en faveur de la santé et des performances.

Deux décennies plus tard, les progrès réalisés dans la compréhension du cerveau sont saisissants, tant sur sa protection que sur son développement. Considérons les avancées dans le domaine de la recherche sur la maladie d'Alzheimer. Cette affection neurodégénérative dévastatrice affecte plus de

5 millions de personnes aux États-Unis (on s'attend à voir tripler ce chiffre dans les années à venir), mais ce n'est que récemment qu'un lien a été établi entre la maladie et l'alimentation. En fait, bien que la première description de la maladie par le médecin allemand Aloïs Alzheimer remonte à 1906, 90 % de ce que nous en savons a été découvert au cours des 15 dernières années.

● AU DIABLE LA DÉMENCE ! ●

J'ai eu le privilège de rencontrer Miia Kivipelto, neurobiologiste au Karolinska Institutet de Stockholm et figure éminente parmi les chercheurs qui explorent les effets de l'alimentation et du mode de vie sur le cerveau. Elle coordonne l'essai révolutionnaire FINGER (*Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability*, ou étude finlandaise d'intervention gériatrique pour la prévention des troubles cognitifs et les handicaps), la première étude contrôlée randomisée de grande échelle et de longue durée jamais réalisée destinée à évaluer l'impact de nos habitudes alimentaires et de notre mode de vie sur notre santé cognitive.

Cette étude porte sur plus de 1 200 adultes âgés à risque : la moitié bénéficie de conseils nutritionnels et suit un programme d'exercices physiques tout en recevant un soutien pour réduire les facteurs de risque psychosociaux de déclin cognitif (solitude, dépression et stress) et l'autre moitié, le groupe de contrôle, reçoit des soins classiques.

Après 2 ans, la publication des premières conclusions a révélé des résultats saisissants. Les fonctions cognitives générales des personnes du groupe d'intervention (qui avaient bénéficié de conseils nutritionnels et d'un soutien social) avaient augmenté de 25 % par rapport au groupe de contrôle, et leurs *fonctions exécutives* s'étaient améliorées de 83 %. Ces dernières sont fondamentales à plus d'un titre pour garantir une vie saine et sont essentielles à la planification, la prise de décision et même l'interaction sociale. Des fonctions exécutives dégradées entraînent une incapacité à penser clairement ou à venir à bout de ce que l'on entreprend. De plus, la *vitesse de traitement de l'information*

des volontaires montrait une amélioration spectaculaire de 150 %. La vitesse de traitement mesure la rapidité avec laquelle on réagit à de nouvelles informations et décline généralement avec l'âge.

Le succès de cette étude met en évidence la puissance des modifications du mode de vie pour améliorer le fonctionnement de votre cerveau, même à un âge avancé, et offre la meilleure preuve à ce jour que le déclin cognitif n'est pas un corollaire inévitable du vieillissement.

Ce nouvel éclairage sur notre compréhension du cerveau a conduit à la création d'institutions, telles que le *Center for Nutrition, Learning, and Memory* de l'université d'Illinois à Urbana-Champaign, qui tentent de combler nos lacunes en neurologie. D'autres spécialités émergentes lui ont emboîté le pas, et explorent les liens entre l'environnement (régime alimentaire compris) et les différents aspects du fonctionnement cérébral. C'est le cas du *Food and Mood Centre* de l'université Deakin (Australie), dont le seul sujet d'étude est le lien entre l'alimentation et les troubles de l'humeur. En 2017, ce centre a révélé que même une *dépression sévère* pouvait être traitée par l'alimentation. Dans les prochains chapitres, je reviendrai sur ces résultats et donnerai des précisions sur les aliments qui peuvent améliorer votre humeur.

Il reste toutefois de nombreuses zones d'ombre dans ce vaste et croissant corpus de recherches. Une étude menée par l'AARP [organisation américaine à but non lucratif qui s'adresse aux personnes de plus de 50 ans et qui cherche à améliorer la qualité de vie de tous, à tous les âges — NDT] a révélé que bien que 90 % des Américains pensent que la santé cérébrale est très importante, peu d'entre eux savent comment l'entretenir et l'améliorer. Les médecins pleins de bonnes intentions vers lesquels nous nous tournons quand nous sommes inquiets et confus ne sont eux-mêmes manifestement

pas à la page. Le *Journal of the American Medical Association* révèle qu'il faut en moyenne 17 ans pour que les découvertes scientifiques soient prises en compte dans les pratiques cliniques courantes³. C'est ainsi que malgré les avancées, les anciens discours persistent : ce n'est pourtant pas une fatalité.

LE CONTRÔLEUR GÉNÉTIQUE EN CHEF, C'EST VOUS !

Sans imperfection, vous et moi n'existerions pas.

— STEPHEN HAWKING

Erreurs, voilà un mot bien gênant que vous n'osez pas formuler. Il n'y a aucune raison à cela. Vous êtes le produit d'un billion d'entre elles. L'évolution a forgé la totalité de la vie sensible sur cette planète à l'aide d'un seul outil : l'erreur.

— ROBERT FORD (joué par Anthony Hopkins),
Westworld, HBO

Nos gènes étaient autrefois considérés comme notre feuille de route génétique ; c'était le code qui dirigeait nos vies et notamment la façon dont fonctionnait notre cerveau. Le projet de décodage du génome humain, achevé en 2002, avait pour objectif de déchiffrer ce code dans l'espoir de découvrir les secrets de la guérison des troubles qui affectent les humains (notamment le cancer et les maladies génétiques). Bien qu'il s'agisse d'une prouesse scientifique, les résultats ont causé un certain désenchantement.

Il s'avère que la différence entre deux individus est insignifiante d'un point de vue génétique et compte pour moins de 1 % de la variation génétique totale. Comment expliquer alors que certaines personnes vivent bien au-delà de 90 ans, voire plus, sans perdre leurs facultés physiques et

mentales, et d'autres pas ? Dans le sillage du projet de décodage, ce type de questionnement a continué de nourrir la perplexité des scientifiques et a suscité l'idée qu'il devait y avoir un ou plusieurs autres facteurs pour expliquer les nombreuses différences observées dans la population humaine mondiale en matière de santé et du vieillissement.

C'est alors qu'intervient l'*épigénétique*, un phénix tout droit sorti des cendres du projet. Si l'on compare nos gènes aux touches d'un piano d'une étendue de 23 000 notes, on comprend mieux que nos choix influencent la musique qui en sort. En effet, si les choix alimentaires et de mode de vie que nous faisons ne peuvent pas changer notre programmation génétique, ils peuvent entraîner des modifications chimiques à la surface de l'ADN et lui dicter son comportement. Toutes ces modifications chimiques, ces marques, portent le nom d'*épigénome*, du grec *epi*, qui signifie « au-dessus de ». Notre épigénome affecte non seulement les probabilités que nous développons une maladie à laquelle nous sommes prédisposés, mais aussi l'expression de nos gènes à l'instant t qui réagissent de façon dynamique aux innombrables stimulations auxquelles nous les soumettons. Le mystère s'épaissit peut-être encore davantage si l'on considère la partition, l'ordre, la séquence et la fréquence d'activation de chaque gène dans le développement d'un organisme donné... mais laissons cela pour un autre ouvrage !

L'écriture d'un traité sur l'épigénétique remplirait plusieurs volumes, mais nous allons ici nous concentrer sur l'un des maestros de notre clavier génétique : l'alimentation. Reste à savoir si nous aurons affaire à un Leonard Bernstein ou aux balbutiements d'un débutant... Cela dépend grandement de nos choix alimentaires. Ce que nous mangeons détermine notre capacité à moduler l'inflammation, à optimiser notre système immunitaire et à produire de puissants stimulants pour le cerveau, tout cela à l'aide de quelques nutriments (et techniques d'hygiène de vie) sous-estimés et oubliés du monde moderne.

En poursuivant votre lecture, gardez à l'esprit que nul n'est parfait, pas même moi ou le Dr Paul (mais il serait peut-être d'un autre avis). Nos gènes nous prédisposent tous à différents niveaux de risques liés au mode de vie moderne, comme les maladies cardio-vasculaires, le cancer, mais également la démence. Autrefois, ces différences ont peut-être contribué à l'évolution de notre espèce et présenté des avantages dans le monde mystérieux de nos ancêtres. Aujourd'hui, elles expliquent que tout individu arrivé à l'âge de 40 ans a 80 % de chances de mourir de l'une de ces maladies. Mais le tableau n'est pas entièrement noir : si ces dernières années nous ont appris quelque chose, c'est bien que les gènes ne dictent pas notre destinée, mais se contentent de prédire les conséquences qu'aurait sur nous une alimentation occidentale moderne standard. Cet ouvrage, qui explique comment préserver la santé de votre cerveau et de votre système vasculaire (et donne quelques clés pour prévenir le cancer et perdre du poids), vous permettra de faire partie des 20 % qui sont les plus chanceux.

Dans les chapitres qui suivent, je vais décrire et étayer par des preuves un antidote au mode de vie et au régime occidentaux standards responsables de la dégénérescence du cerveau. Je vais par ailleurs vous proposer de nombreux nutriments à même de rassasier votre cerveau affamé, ainsi que des méthodes d'entraînement physique qui vous permettront de créer les conditions d'un fonctionnement optimal de vos gènes et de votre organisme. L'inflammation, la suralimentation, les déficits en nutriments, l'exposition à des substances toxiques, le stress chronique, la sédentarité et le manque de sommeil constituent vos principaux ennemis dans la bataille pour préserver vos capacités cognitives. Ne soyez pas effrayé par la longueur de cette liste, car ces facteurs se recoupent et s'attaquer à l'un d'eux contribue à l'amélioration des autres.

Voici un bref aperçu de chacun de ces « mauvais éléments ».

Inflammation

Dans un monde parfait, l'inflammation est une simple réaction de notre système immunitaire pour nettoyer les coupures, les blessures et les ecchymoses et éviter ainsi qu'une éventuelle bactérie de passage ne devienne une infection généralisée. De nos jours, notre système immunitaire est sans cesse sollicité pour répondre aux méfaits de notre alimentation et de notre mode de vie. Il a été démontré au cours des dernières années que cela joue un rôle central dans le déclenchement d'un grand nombre des maladies dégénératives chroniques qui accablent la société moderne. Une inflammation généralisée peut finir par endommager l'ADN, favoriser la résistance à l'insuline (le mécanisme sous-jacent qui favorise le diabète de type 2) et provoquer une prise de poids. Cela explique peut-être qu'il existe souvent une corrélation entre une inflammation systémique et un tour de taille excessif⁴. Dans les chapitres qui suivent, nous établirons un lien entre ces facteurs et les maladies cérébrales, le brouillard mental et la dépression.

Suralimentation

Nous n'avons pas toujours été en mesure de nous faire livrer notre nourriture en faisant glisser nos doigts sur un smartphone. Si la révolution agraire a permis de résoudre le problème lié à la pénurie alimentaire pour notre espèce, elle en a créé un nouveau : la suralimentation. Pour la première fois de notre histoire, la planète compte plus d'humains en *surcharge* qu'en *insuffisance* pondérale⁵. Nourri en permanence, notre corps a perdu cet ancien équilibre qui nous permettait de fonctionner avec un niveau d'énergie cérébrale faible, ce qui se traduit par une accélération du vieillissement et du déclin. Cela s'explique en partie par le fait que de nombreux aliments sont aujourd'hui spécialement conçus pour procurer artificiellement à notre cerveau un plaisir (*bliss point*) tel que toute notion de contrôle de soi devient vaine (nous y reviendrons au chapitre 3).

Déficit en nutriments

Dans *Vanilla Sky* (un de mes films préférés), le réalisateur et scénariste Cameron Crowe écrit : « Chaque minute qui passe est une occasion de changer le cours de sa vie ». Rien n'est plus vrai en ce qui concerne la capacité de notre corps à réparer les dommages causés par le vieillissement, mais *seulement* si nous lui offrons les bons ingrédients. Avec 90 % des Américains qui présentent un déficit pour au moins une vitamine ou un minéral, nous avons ouvert la voie au vieillissement accéléré et au déclin ⁶.

Exposition à des substances toxiques

Notre alimentation est inondée de pseudo-nourriture. Ces faux aliments contribuent directement aux trois facteurs mentionnés ci-dessus : leur mode de production les vide de leurs nutriments, ils incitent à une surconsommation et favorisent l'inflammation. Mais ils viennent avec un « bonus » encore plus insidieux sous la forme d'additifs toxiques : sirop de sucre, huiles raffinées et émulsifiants qui contribuent directement et indirectement à l'activation anormale du système immunitaire, entraîne anxiété, dépression, altère les performances cognitives et augmente le risque de maladie à long terme.

Stress chronique

Le stress psychologique chronique est un problème majeur des sociétés occidentales. Tout comme l'inflammation, la réponse physiologique du corps au stress est le fruit de l'évolution et vise à nous protéger, mais elle a été détournée par le monde moderne. L'état de stress chronique ne se contente

pas d'être directement toxique pour le fonctionnement du cerveau (voir chapitre 9), il nous pousse également à chercher des aliments de mauvaise qualité qui aggravent les dommages.

Sédentarité

Notre corps est conçu pour bouger. L'ignorer nuit à notre cerveau. Les preuves du bienfait de l'exercice physique se multiplient de manière impressionnante et le valident non seulement comme une méthode favorisant la santé cérébrale à long terme (en nous permettant de prévenir les maladies jadis jugées inévitables), mais aussi améliorant notre façon de penser et d'apprendre.

Nous nous sommes par ailleurs intéressés à cet autre type de sollicitation physique que constituent les variations thermiques. Nous excellons dans l'art d'adapter notre environnement à nos niveaux de confort, mais une absence relative de variations de température au quotidien peut diminuer notre acuité intellectuelle et notre résistance aux maladies.

Manque de sommeil

Dernier facteur, mais non des moindres : un sommeil de bonne qualité est indispensable pour avoir un cerveau en bonne santé fonctionnant de manière optimale. Ceci est primordial si on veut parvenir à faire les indispensables changements alimentaires et de mode de vie, dans la mesure où cela va permettre à vos hormones de travailler pour vous et non contre vous. Un sommeil de qualité permet en outre de purifier le cerveau et de consolider la mémoire.

Comme je l'ai mentionné, chacun de ces facteurs peut individuellement détruire nos facultés cognitives et ils se sont ligüés pour y parvenir. Faites de cet ouvrage votre arc et vos flèches, votre épée et votre lance, pour vous donner une chance.

Dans les chapitres qui suivent, nous allons établir une feuille de route qui nous permettra de conjurer les failles de nos modes de vie déréglés et hyperstressants en conjuguant principes évolutionnistes et recherches cliniques en pointe. Nous nous appuierons sur l'alimentation pour « réinitialiser » votre cerveau afin que vous retrouviez tous vos moyens et donniez le meilleur de vous-même. Nous allons même nous aventurer dans un nouveau domaine scientifique passionnant autour du microbiote, ces milliards de bactéries qui vivent dans notre organisme et actionnent de manière étonnante les leviers de notre santé, notre humeur et nos performances. Elles offrent de nouvelles perspectives pouvant peser sur nos choix.

Par la suite, lorsque vous commencerez à retrouver votre héritage cognitif, nous découvrirons le nutriment dont votre cerveau a tellement besoin. Puisse le sort vous être favorable !

SUPERALIMENT N°1

Huile d'olive vierge extra



Versez un peu d'huile d'olive vierge extra dans une cuillère et buvez-la bruyamment, comme si c'était de la soupe. Oui, c'est bien ça, je vous demande de boire de l'huile, mais vous allez vite comprendre pourquoi. Vous devriez très vite ressentir un picotement au fond de la gorge : il est provoqué par un composant appelé *oléocanthal*. L'oléocanthal fait partie de la famille des phénols. Ces derniers sont des composés végétaux dont la consommation stimule fortement les mécanismes d'autoréparation du corps (les phénols sont généralement liés entre eux pour former des polyphénols). Les propriétés anti-inflammatoires de l'oléocanthal sont si puissantes qu'elles équivalent à

la prise d'une faible dose d'ibuprofène, un anti-inflammatoire non stéroïdien, mais sans les effets secondaires potentiels ¹. Comme vous allez le découvrir, l'inflammation peut nuire considérablement à la neuroplasticité (la capacité du cerveau à se modifier tout au long de la vie), voire provoquer la dépression, comme commence à le montrer la recherche.

L'huile d'olive vierge extra est un aliment de base du régime méditerranéen dont les adeptes souffrent moins que les autres de la maladie d'Alzheimer. L'oléocanthal y est peut-être pour quelque chose, puisqu'il a été démontré qu'il peut potentiellement aider le cerveau à se débarrasser des plaques *amyloïdes*. La protéine bêta-amyloïde qui les constitue est une molécule collante qui s'accumule jusqu'à des niveaux toxiques dans le cas de la maladie d'Alzheimer ². L'oléocanthal agirait en augmentant l'activité des enzymes qui éliminent cette plaque. Des études à long terme de grande envergure ont démontré qu'il protège le cerveau du déclin (et peut même améliorer les fonctions cognitives) lors d'une consommation importante pouvant atteindre 1 litre par semaine ³. Comme il a été démontré, l'huile d'olive vierge extra ne se contente pas de protéger votre cerveau, mais bloque également l'*acide gras synthase*, une enzyme présente dans les tissus adipeux (gras) du corps et qui transforme les glucides alimentaires en excès en graisse ⁴.

L'huile d'olive vierge extra est par ailleurs une importante source de lipides mono-insaturés, de bonnes graisses qui favorisent la santé vasculaire et hépatique, et qui peut même aider à perdre du poids.

Une cuillère à soupe d'huile contient par ailleurs 10 % de l'apport journalier recommandé en vitamine E. La vitamine E est un antioxydant qui protège les structures adipeuses du corps (comme le cerveau) des vicissitudes de l'âge. Nicholas Coleman, l'un des rares *oléologues* de la planète spécialisés dans la culture et la production d'huile d'olive vierge extra « ultra premium », m'a confié quelques astuces pour identifier une bonne huile d'olive. Avant tout,

il n'existe aucune corrélation entre la couleur et la qualité de l'huile. Goûter une huile est la meilleure façon de juger de sa qualité. Une bonne huile d'olive vierge extra doit avoir un goût herbacé, jamais gras. L'oléocanthal donnant à l'huile son petit goût poivré, cette caractéristique peut servir à déterminer sa concentration dans l'huile. Les huiles les plus fortes peuvent être tellement épicées qu'elles peuvent vous faire tousser : c'est un indice ! La prochaine fois qu'une huile vous fera tousser, vous saurez que vous avez trouvé un gardien et votre cerveau vous en saura gré.

Conseil de pro : l'huile d'olive vierge extra doit occuper la première place parmi les huiles présentes dans votre alimentation et vous pouvez l'utiliser généreusement dans vos salades, avec les œufs ou comme assaisonnement. Veillez à la conserver dans un emballage qui occulte la lumière (verre de couleur sombre ou métal), dans un endroit frais et sec.

Découvrez le lien étonnant entre les performances de votre cerveau et ce que vous mangez, et adoptez le régime alimentaire qui optimise la mémoire, la créativité, la concentration et prévient le vieillissement cérébral.

Lorsque sa mère a reçu un diagnostic de démence, Max Lugavere a mis sa carrière entre parenthèses pour partir à la découverte du cerveau – ce qui le rend performant et ce qui le rend malade. Pendant cinq ans, il a recueilli et décrypté l'ensemble des données scientifiques récentes, s'est entretenu avec des dizaines de chercheurs et de cliniciens de premier plan dans le monde entier.

Son livre est le fruit de ce travail de recherche hors normes, un guide complet et très clair sur la manière de préserver la santé du cerveau et améliorer son fonctionnement. Il révèle comment les aliments que nous mangeons affectent directement notre capacité à se concentrer, apprendre, se souvenir, créer, et maintenir l'équilibre émotionnel.

En s'appuyant sur les recherches de pointe sur la prévention de la démence, l'optimisation cognitive et la science nutritionnelle, Max Lugavere livre avec humour et enthousiasme **des conseils pratiques très simples, souvent révolutionnaires**, pour améliorer la puissance de votre cerveau.

Vous découvrirez :

- Qu'une seule huile est vraiment indispensable en cuisine
- Pourquoi vous devriez fuir les aliments industriels et les céréales
- Quels bénéfices surprenants vous pouvez tirer du jeûne et d'une alimentation pauvre en glucides
- Comment prendre soin de votre microbiote pour être plus optimiste
- Quels médicaments abandonner d'urgence
- Quels exercices physiques sont vraiment bénéfiques pour le cerveau

**ET AUSSI LES 10 SUPERALIMENTS DU CERVEAU
+ UN PROGRAMME DE 15 JOURS POUR
OPTIMISER VOTRE ALIMENTATION**



Max LUGAVERE est journaliste scientifique. Il a réalisé le film *Bread Head*, le tout premier documentaire sur la prévention de la démence par l'alimentation et le mode de vie. Le **Dr Paul GREWAL** est interniste, spécialiste de médecine préventive et nutrition. *Supernutrition du cerveau* figure sur la liste des best-sellers du *New York Times*.

Plus d'infos sur thierrysouccar.com

Prix 24,90€ TTC