



Notre cerveau est aussi dans l'assiette

Sophie Layé, Daniela Cota, Isabelle Castéra

► To cite this version:

Sophie Layé, Daniela Cota, Isabelle Castéra. Notre cerveau est aussi dans l'assiette. Sud Ouest, 2017, 26 juin 2017, pp.36. hal-01605290

HAL Id: hal-01605290

<https://hal.science/hal-01605290>

Submitted on 25 May 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International License

Santé/Bien-être

OCIANE REJOINT LE GROUPE MATMUT

matmut.fr - 02 35 03 68 68

Mutuelle
Ociane
GROUPE MATMUT

Notre cerveau est aussi dans l'assiette

NEUROBIOLOGIE ET RÉGIME ALIMENTAIRE Mal manger nuit aux neurones. Deux chercheuses bordelaises travaillent sur le lien entre santé et cerveau. Édifiant

ISABELLE CASTÉRA
i.castera@sudouest.fr

On savait tous que manger gras et sucré favorisait l'obésité. Pas terrible pour le cœur, pour les artères non plus. On savait aussi que le surpoids engendrait des problèmes articulaires, musculaires, et même une forme d'ostracisme social. Pour couronner le tout, on apprend, grâce aux travaux de deux chercheuses bordelaises, que la malbouffe a un impact direct sur nos neurones. Pas bon du tout.

« Aujourd'hui, on découvre que lorsque nous mangeons trop, cela provoque une inflammation chronique liée à l'activation de la microglie qui affecte le bon fonctionnement de nos neurones, jusqu'à ce que les cellules dépassent le seuil de tolérance... et jusqu'au dérailage » commence Daniela Cota. Elle est responsable de l'équipe « physiopathologie de l'équilibre énergétique et obésité » à l'Inserm et travaille sur le projet neurobase avec Sophie Layé, directrice du laboratoire NutriNeuro à l'Inra.

Le cerveau chef d'orchestre

Sophie Layé ne crache pas sur une bonne pizza et ne néglige pas un bon verre de rosé frais. « Le plaisir, quand même... » s'excuse-t-elle. Pourtant, avec son équipe NutriNeuro (unité nutrition et neurobiologie intégrée) à l'Université de Bordeaux, elle a mis au jour le rapport entre les apports alimentaires et le bon fonctionnement du cerveau. C'est d'ailleurs parce qu'elles ont fait ce lien, chacune dans leur labo, que les deux chercheuses ont décidé d'unir leurs compétences.

« Le cerveau est le chef d'orchestre, reprend Sophie Layé. Il reçoit d'un côté des infos sur nos aliments, mais il détermine aussi nos comportements alimentaires et notre métabolisme, en fonction de ces nutriments. Il régule notre balance énergétique : combien j'amène de nourriture et combien je dépense d'énergie. Nos circuits neuronaux sont capables de réguler. La machine est presque parfaite... »

Le mécanisme dysfonctionne

Tellement parfaite même, que lorsqu'on se met à manger trop, trop sucré ou trop gras, le mécanisme s'emballe et fait dérailler « les circuits qui garantissent le bon fonctionnement, la satiété, etc., remar-



Daniela Cota – à gauche – et Sophie Layé – à droite – : deux neurobiologistes se mettent à table, ici à la Maison écocitoyenne de Bordeaux. PHOTO THIERRY DAVID / « SUD OUEST »

que Sophie Layé. On a démontré chez l'animal des changements très rapides lorsqu'on le nourrit trop, cette altération qui montre que le cerveau n'arrive plus à jouer son rôle de régulateur... D'où la prise de poids, et la difficulté à répondre à des régimes.»

Les travaux des deux chercheuses mettent en avant le fait que si l'on mange trop gras et trop sucré, le cerveau est donc touché, notamment la zone qui concerne la mémoire. « L'excès de nourriture est donc un facteur de risque supplémentaire pour les maladies neurodégénératives, telles que parkinson, ou alzheimer », soutient Daniela Cota.

Vive les omega 3 !

La littérature scientifique internationale associe une diminution des taux sanguins et cérébraux en omega 3 à la dépression, la schizophrénie ou la maladie d'alzheimer.

Pour aller plus loin, l'unité NutriNeuro a démontré chez la souris carencée en omega 3 un comportement de stress chronique, virant à l'anxiété via une modulation de la

Et que mange la naturopathe ?

Catherine Castang-Béziat est naturopathe à Bordeaux. Selon elle, tout est une question de respect et d'équilibre. « On peut très bien manger, je veux dire se régaler, avec une belle assiette de légumes et de légumineuses. Tous les apports nutritionnels y sont, le plaisir reste intact et on protège notre cerveau et notre corps. »

Entre autre conseils, Catherine Castang-Béziat explique que la nuit, « le corps et l'organisme se nettoient et il ne faut pas empêcher ce nettoyage. Le cerveau ne peut répondre à deux messages contradictoires. Ce nettoyage s'opère organe par organe : le foie, la vésicule, l'estomac, l'intestin... On parle de chronobiologie, mais ça commence par ça. Respecter le rythme du corps. La nuit, on ne mange pas. »

morphologie du cortex préfrontal. « Au contraire, si l'on enrichit le régime de la souris en omega 3, assurent les deux chercheuses, l'effet produit est inverse. L'omega 3 prévient l'apparition des dépressions. C'est encore plus vrai pour le cerveau en construction.

En clair, il faut apporter suffisamment d'omega 3 aux très jeunes enfants. Après, cela semble plus difficile à corriger. »

Donc, les omega 3, c'est à dire les aliments suivants – poissons gras, thon, saumon, sardines, huile de

lin, huile de noix, légumes verts – sont à mettre régulièrement dans nos assiettes. Dans les biberons c'est plus compliqué mais, en gros, si on réfléchit à ce que l'on mange, on pourra mieux réfléchir. Et aussi le faire plus longtemps.

Les deux chercheuses et la naturopathe Catherine Castang-Béziat sont intervenues lors du cycle de conférences science et développement durable à la Maison écocitoyenne de Bordeaux, dans le cadre d'un partenariat avec l'Inserm.

LA RÉFLEXION

L'innovation et la santé
« soutenable »

Mercredi, à Talence, l'université de Bordeaux organise une journée autour des enjeux de l'innovation du système des soins. Point d'orgue de cet événement, la présentation de TheHub, projet consacré à l'innovation, l'entrepreneuriat et la dynamisation socio-économique à Bordeaux et en Aquitaine. À cette occasion, un tour de table d'exception est réuni autour d'un programme qui traitera des grandes transformations indispensables des systèmes de santé, - dont les systèmes français -, des enjeux associés, mais également des opportunités que ces transformations procurent en faveur de l'innovation et de l'émergence de nouveaux produits ou services.

LA CAMPAGNE

Aujourd'hui, on ouvre l'œil

Ce lundi 26 juin s'ouvre la seconde édition des Journées nationales de la macula avec pour slogan : « Ne laissez pas les maladies de la macula vous empêcher de voir ceux que vous aimez ». Une semaine durant, les Français seront invités à prendre rendez-vous chez les ophtalmologistes (les libéraux comme les hospitaliers) participant à l'opération. Objectif : dépister une éventuelle atteinte de la macula. La DMLA est en effet la première cause de malvoyance et de cécité dite « légale » après 50 ans. Elle touche environ 1 million de personnes en France.

<http://www.journees-macula.fr/presentation/les-centres-de-depistage-partenaires>

LE LIVRE

Une histoire du sexe

Publié en avril 2016, « Sex Story » s'est déjà vendu à 50 000 exemplaires en France. Puis au-delà des frontières. Cette histoire de la sexualité, dessinée par Laetitia Coryn et scénarisée par le psychiatre, anthropologue et sexologue, Philippe Brenot, est un best-seller. Face à un tel succès, la maison d'édition Les Arènes BD publie une version enrichie de ce succès international (couverture anglaise, bichromie, jaquette américaine, format réduit) dans une version souple de cet étonnant objet. À lire de toute urgence sur la plage.

« Sex Story », éd. Les Arènes BD, 24,90 €.

PAUSE ESTIVALE

Retrouvez vos pages santé et bien-être à partir du lundi 28 août.