

NATALIA RONCARI

Mon cerveau au TOP

APPROCHE GLOGABLE
pour la mémoire, la concentration
et le moral



"Carburants" gourmands,
menus adaptés,
compléments performants,
coaching cérébral...

SOMMAIRE

Comment fonctionne le cerveau ?.....	8
Les neurones	9
La transmission des informations	10
Les aliments pour le cerveau performant et pour longtemps..	12
Les sucres, mais les bons !.....	12
10 règles de l'alimentation IG bas	15
Quelques recettes IG bas de base	20
Pains et biscottes.....	20
Pain au son, « multifarines » et « multigrains »	20
Pain de sarrasin fermenté	23
Pain de lentilles corail.....	24
Crackers aux graines	25
Pain aux graines et à l'avoine	26
Petits pains de lentilles aux graines	27
Confitures, glaces et pâtisseries	29
Confitures « pure santé »	29
Confipote fraises-myrtilles, graines de chia et cardamome	31
Confipote de kiwi et citron vert aux graines	31
Crêpes au kéfir, ma recette fétiche	32
Tarte aux fraises : 100 % IG bas	33
Glaces maison.....	34
Cake brioché chocolaté au lait ribot.....	35
Les graisses mais les meilleures	36
« Décrasser » le cerveau avec les Oméga-3.....	36
Variations autour du foie de morue.....	41
Salade gourmande avocat, concombre, foie de morue.....	43
Millefeuille de betterave aux rillettes de maquereaux	43
Rillettes de maquereau aux algues	44
Sandwich de rillettes de sardines, pain de seigle.....	44
Salade de roquette, sardines à l'huile, œuf mollet.....	45
Velouté brocoli-épinards, rosettes de saumon	45
Saumon à l'unilatérale, riz noir	47
Graisses monoinsaturées : les meilleures amies de votre cerveau.....	47
Huiles aromatisées maison	48
Vinaigrettes et sauces SANTÉ+	48
Focaccia à la farine complète, thym, romarin, huile d'olive ...	49
Pesto de feuilles de céleri, à la sauge, pécan	50
Tapenade aux anchois, aux câpres et au thym	51
Graisses saturées : amis ou ennemis ?.....	53
Les antioxydants mais les puissants !.....	55
Polyphénols	55
Catéchines	57
Resvératrol	59
Anthocyanes	62
Quercétine	68
Caroténoïdes.....	71
Soupe de tomates confites au basilic et sa tapenade aux anchois	80
Glutathion	82
N-acétyl-cystéine (NAC).....	83
Les probiotiques mais multiples.....	84
7 règles pour prendre soin de son microbiote	85
Yaourt « bonne humeur ».....	88
Kéfir de lait maison.....	89
Kéfir de fruit maison	90
Actimel maison	90
Chèvre ou brebis frais maison.....	91
Carrés frais de brebis.....	92
Ricotta maison au petit lait.....	92
« Boursin » maison aux herbes.....	93
Skyr à l'ail et fines herbes maison.....	94
S'hydrater pour mieux penser	95
Boisson anti-âge, au thé vert.....	95
Nectar matinal	96
Smoothie agrumes	97
Smoothie vert booster des neurones.....	97
Jus de fruits rouges	98
Cocktail de fraises au yaourt multibiotique.....	98
Smoothie à la fraise et au kéfir de lait	98
Menu gourmand pour le cerveau performant	99
1 semaine de menu.....	101
« Cerveau performant et pour longtemps ».....	101
Recettes petits déjeuner	102
Œuf à la coque et ses mouillettes de pain au son	102
Œuf cocotte au micro-onde.....	103
Œuf cocotte en nid de jambon cru	105
Œuf cocotte au thon	105
Œuf cocotte à la crêpe et au munster.....	105
Galettes aux graines de sarrasin trempées	106
Bol gourmand au lait fermenté, graines de chia et fruits rouges	107
Bol petit-déjeuner, spécial confort intestinal.....	108
Soupe de kéfir aux fruits rouges et All-Bran.....	109
Yaourt chocolaté à la banane, d'All Bran	109
Pancakes IG bas au kéfir.....	111
Granola maison dans l'Actimel et fruits rouges.....	112
Pudding de yaourt aux graines de chia et mûres.....	112
Granola petit déjeuner aux flocons d'avoine.....	112
Entrées chaudes ou froides	114
Velouté d'asperges blanches aux lentilles corail, pickles	114
d'asperges vertes.....	114
Mouliné poireau-brocoli, à l'origan	116
Granola salé maison.....	117
Macarons de navets aux rillettes de maquereau.....	118
Tomates surprises aux rillettes de thon.....	118
Carpaccio de radis noir et rillettes de thon au sésame noir ..	119
Tartare de saumon, avocat, kiwis et œufs de lompe	120
Tomates farcies au thon tomate, mesclun, radis	120
Tartinade de chèvre frais à l'avocat et citron vert	121
Mosaïque de tomates au chèvre frais et pesto	122

Tomato tonnato.....	122	Ile flottante légère aux fraises.....	159
Salade de pomelo, crevettes, épinards, poivron.....	123	Far breton aux poires et au lait ribot.....	160
Mosaïque de tomates, framboises, pomelo.....	124	Les encas sains pour le cerveau	161
Salade de betterave rôtie au thym, roquette, chèvre.....	124	Super compléments pour le cerveau jeune et performant ..	162
Tartare de hareng à la betterave.....	125	Synergie de compléments pour nourrir les neurones et prévenir leur dégénérescence.	162
Salade de mâche, avocat, truite fumée, œuf mollet.....	126	VOUS ÊTES UN HOMME DE PLUS DE 45 ANS OU UNE FEMME MÉNOPAUSÉE	163
Apéros pour le cerveau	128	VOUS ÊTES UN HOMME OU UNE FEMME DE PLUS DE 65 ANS.....	164
Variations autour des œufs de caille	129	Nutrition optimale pour garder le moral	165
Sucrines aux rillettes de maquereaux fumés	130	Alimentation de l'énergie et de motivation.....	166
Gravlax de truite sur le pain complet aux graines.....	130	Petit déjeuner « vitalité »	167
Gravlax de saumon à la betterave	131	Smoothie anti-fatigue : orties, kiwi, citron vert.....	168
Petits farcis au brebis frais.....	131	Smoothie bowl « énergie »	169
Tomates cerises farcies aux rillettes de thon	131	Bowlcake aux sons, cranberries, cœur chocolat.....	169
Fonds d'artichauts vapeur, anchois, tomates	132	Pain protéiné aux avoines, graines et Skyr	170
Tartinade de thon aux câpres, anchois marinés	132	Tisane « énergie »	171
Tartinade de lentilles corail aux épices.....	132	Café glacé.....	171
Brochettes apéro aux moules marinées et tomates	133	The matcha	171
Pesto de feuilles de céleri et de sauge, avec les pistaches et l'huile d'olive.....	133	Jus betterave, pomme et gingembre	171
Plats principaux	134	Déjeuner « énergie »	172
Cailles rôties aux cèpes et aux petits légumes.....	134	Salade de pousses de soja, saumon fumé, graines	172
Pintade au cidre et aux aromates	135	Salade de courgettes, brocolis, tomates aux moules	174
Cuisses de poulet aux endives et échalotes caramélisées	136	Gaspacho de tomates aux moules marinées	175
Roulés de bœuf farcis au pesto de chou kale.....	137	Salade mesclun, avocat, magret de canard, fraises	175
Foies de lapin aux carottes rôties au romarin.....	138	Chaud-froid 100 % énergie !!!	176
Foie de veau rosé, sauce fruits rouges.....	138	Tartare terre-mer : bœuf, hareng fumé, œufs	177
Rognons de veau au porto blanc et fines herbes.....	140	Tartare de bœuf façon tartine suédoise,.....	178
Poêlée asiatique aux shiitakes, haricots mungo.....	140	Mousse de foies de volaille au Porto et à la sauge.....	179
Nage de légumes aux shiitake et au konjac	142	Tartare de saumon, concombre et huile d'aneth	180
Saumonette au vert la purée de chou de Bruxelles.....	143	Tartare de bulots aux anchois et aux câpres	181
Rôti de cabillaud au bresola sur le lit de courgettes et brocolis	144	Diner « la force tranquille »	184
Queue de lotte pochée aux aromates.....	144	Carpaccio de saumon aux kiwis	184
Dos de cabillaud en écaille de chorizo, spaghetti.....	145	Ceviche de noix St-Jacques aux fraises, quenelles de crème d'avocat	185
Filet de flétan et sa compotée d'endives et patates.....	146	Soupe de moules aux légumes et au cidre	186
Marmite de la mer, riz noir de Camargue.....	146	Chili con cabillaud.....	186
Lapin aux poires et aux cranberries	148	Poulpe à la tomate	188
Pavé de saumon pané aux graines de chia	149	Rognons de veau, shiitake, courgettes	189
Côtes d'agneau à la ratatouille.....	151	Lentilles vertes aux légumes , saucisse de Morteau	190
Boulettes de poulet aux spaghetti quinoa-tomate.....	152	Sauté de veau à la tomate, aux olives et au thym.....	191
One pot pasta fusilli sarrasin	153	Dos de cabillaud sur le lit d'épinard et sont gratin antigaspi	192
Desserts	154	Cuisses de pintade laquées aux pommes, thym	193
Assiette gourmande pur chocolat	154	Dorade aux tomates et à l'origan, rosace de courgette au poivron rouge.....	194
Crème dessert façon Danette café, chocolat.....	155	Desserts ou en-cas énergisants.....	197
Crème-dessert au café super light.....	156	Gratin de kiwi et fruits rouges, sabayon.....	197
Sorbet maison cassis-myrtilles	157	Fondant au chocolat à sa crème vanillée	198
Sorbet de fraises, coulis des fruits noirs.....	157		
Tarte chocolat-cannelle et fruits rouges	158		
Crumble « ventre plat »	159		

Crème yaourt fraise, crumble chocolat.....	198	Variations autour du cake banane-chocolat.....	236
Crème banane-cacao et noix de Grenoble	199	Sorbet de myrtilles au jus de myrtilles	238
Pêche pochée au jus de myrtille, crème glacée	199	Salade de fruits « intersaison » : pomelo, banane, orange, kiwi, fraise.....	238
Crumble « énergie »	200	Nage parfumée de quetsches au Pineau rouge.....	239
Tarte fine fraises-myrtilles et son crémeux glacé.....	200	Poires pochées aux épices, à l'hibiscus et cranberries.....	239
Conseils utiles pour retrouver la vitalité et la joie de vivre .202		Soupe vanillée fraises-rhubarbe à l'hibiscus et aux graines de Nigelles	240
Compléments utiles pour retrouver la vitalité et l'entrain.....	202	Gâteau de millet aux fruits secs.....	241
Nutrition de la réflexion	205	Yaourt au thé Matcha, aux fruits noirs et au chocolat	242
Petit déjeuner : mémoire sans faille	209	Soupe vitaminée au kéfir, graines de chia et fruits rouges....	243
Quinoa façon riz au lait, compotée fraise-rhubarbe	209	Compléments pour booster la mémoire	244
Tartines aux 2 œufs.....	210	La phosphatidylsérine (PS).....	244
Œuf mollet quinoa, petits pois et haricots verts	211	La phosphatidylcholine (PC).....	244
Salade composée aux œufs de caille pochés	211	La carnitine ou la L-acétyl-carnitine	245
Pain de quinoa aux graines	211	La Tyrosine	245
Infusion “ spéciale concentration ”	212	Bacopa monnieri	246
Infusion de romarin (Salvia rosmarinus)	212	Délicatesses pour combattre le stress.....	247
Infusion de sauge (Salvia officinalis).....	213	Petit déjeuner « sérénité ».....	250
Entrées « mémorables »	214	Soupe froide kéfir-banane au son d'avoine et fruits rouges .	251
Crème aux deux choux	214	« Overnight » graines de chia pudding au cacao maigre et lait d'amande.....	251
Gaspacho de concombre, fanes de navet et brocoli	214	Tartine de petits pois à la ricotta, œuf mollet	252
Tartare de saumon concombre, estragon	215	Omelette japonaise aux algues	253
Tartare de bœuf à la japonaise. Œuf confit à la sauce de soja	216	Lait d'or.....	253
Museau de porc vinaigrette, sur le lit de roquette.....	217	Thé GABA	254
Crème de chou-fleur épicée, aux deux œufs.....	218	Tisanes de plantes pour rééquilibrer les émotions	254
Cru-cuit de chou-fleur.....	219	Entrées « tranquillité »	255
Salade de lentilles béluga, chou kale, brocoli, menthe.....	220	Salade de maquereaux fumés, épinards, roquette, pickles de chou-fleur épicés	255
Salade de crevettes, pomelo, kiwi, noix de cajou	220	Salade de haricots rouges, maïs, tomates et chorizo	255
Assiette de céleri branche farci et son granité de céleri et pomme verte	221	Chaud-froid de tartare de saumon, sabayon safrané	256
Emincé de hareng à l'huile et sa salade de pissenlit, céleri et pomme verte	222	Tartare d'huîtres aux algues	257
« Bettravier » ou soupe froide à la betterave.....	223	Taboulé de couscous complet aux fraises et pistaches grillées	259
Tartare de bœuf à la betterave	223	Taboulé de millet aux asperges vertes.....	260
Salade « cerveau au TOP »	224	Velouté pois cassés-brocoli, graines	261
Super assiettes pour avoir toute sa tête	225	Soupe détox printanière	261
Gratin de saumon au brocoli et aux courgettes	225	Soupe verte super détox	263
Tournedos de bœuf, sauce vin rouge et chocolat	225	Assiettes du bien-être	264
Poêlée de pleurotes aux légumes verts.....	226	Risotto noir de St-Jacques, sauce bisque safranée	264
Poulet fermier à la sauge	227	Gâteau de chou blanc à la farine complète	265
Chou chinois farci au poulet, champignons, sarrasin	229	Saumon en croute de graines, purée de chou-fleur muscadé	266
Foies de volaille à la forestière, mousseline de chou-fleur	230	Pâtes de blé complet aux algues et au parmesan	267
Foie de veau et chou-fleur épicé, vinaigre de framboise.....	231	Quiche aux asperges, pâte Brisée IG bas aux herbes fraîches	269
Filet de flétan sur le lit d'épinards, champignons et ciboulette	232	Mijoté de veau aux olives, câpres et anchois.....	271
« Pizzas » de chou-fleur au chorizo, tomates séchées et champignons	233	Foie de bœuf à la tyrolienne.....	272
Potée de poulet fermier aux choux de Bruxelles.....	234	Filet de flétan au pesto de brocoli, risotto de sarrasin au brocoli	272
Canette au cidre et aux pommes.....	234	One pot pasta aux crevettes et épinards.....	274
Collations pour la réflexion.....	236		

Super desserts pour calmer les nerfs	276	Émincé de dinde à l'italienne.....	308
Tartelettes aux flocons d'avoine	276	Dos de cabillaud pané sur le lit de légumes	309
Panna cotta banane kiwi, chocolat noir.....	277	One pot pasta aux champignons et aux lardons de canard ..	309
Muffins aux myrtilles et mascarpone	277	Terrine de poisson safranée.....	311
Mousse au chocolat IG bas.....	278	Ragout de sèche à la sicilienne	312
Aspic de cerises à l'infusion d'hibiscus	280	Calamars farcis au quinoa et aux crevettes	313
Nage de verveine-mélisse aux fruits d'hiver et au miel de lavande.....	281	Desserts de vos rêves	315
Complément idéal pour garder le moral	282	Fondant chocolat-myrtilles à la compote de pomme	315
Aliments pour le sommeil clément	284	Cheese cake sans cuisson base chocolatée.....	316
Petit déjeuner protéiné	287	Cake banane chocolat	317
Yaourt à All-Bran chocolaté, kiwi, groseille.....	288	Gâteau aux noix.....	318
Skyr au crumble chocolat et sa confipote de myrtilles	289	Compote de poire parfumée, noix au miel et cannelle	319
Actimel au kiwi et aux graines de chia	290	Tiramisu aux fraises.....	320
Lait safrané aux amandes.....	290	Gratin de mandarine au Grand Marnier.....	320
Tisane « Sommeil »	290	Carpaccio de kiwis aux fruits rouges et à la menthe	321
Tisane « sommeil et relaxation ».....	291	Pâte à tartiner noix-chocolat	321
Le jus de cerise.....	291	Crêpes de quinoa, banane et pâte à tartiner noix-chocolat ..	322
Entrées « jovialité ».....	292	Gâteau sans cuisson, aux kiwis et au Skyr	323
Velouté de champignons et asperges blanches aux lentilles béluga	292	Moelleux banane-kiwi	324
Soupe de légumes au quinoa rouge.....	292	Les actifs naturels de la détente et du bon sommeil .	326
Soupe super détox : blette, cresson, orties et son œuf mollet	293	Un cerveau au top au cas par cas	330
Carpaccio de concombres sur le lit d'épinards.....	294	Maintenez votre cerveau en forme	331
Asperges, œuf en deux textures, ciboulette.....	295	10 astuces validées scientifiquement	331
Carpaccio de champignons de Paris, pesto de persil et noix.	296	1.Lire « différemment » pour faire travailler ses neurones...	331
Salade de poires, au chèvre et aux noix	297	2.Fuir la routine : diversifier les jeux et les exercices	331
Spaghetti de concombre à la menthe, sauce miso-amandes .	298	3.Faire du sport, mais lequel ?	331
Dîners « tryptophanés »	300	4.Le jeune intermittent.....	334
Roulés de carrelet aux courgettes et velouté vert de navets nouveaux.....	300	5.Yoga et Qi Gong pour le cerveau en forme.....	334
Brochettes de rognons de veau marinés, risotto de chou-fleur	302	6.Apprendre à méditer pour la sérénité	336
Noix-St-Jacques, purée d'épinards, riz noir complet, chips de chorizo	304	7.La sonothérapie pour booster l'esprit	337
Sot-l'y-laisse de dinde, carottes, shiitake	305	Les ondes au service de notre mémoire.....	337
Gratin de dinde à la ricotta, courgette et vert de blette.....	306	Les fréquences musicales pour un sommeil idéal	339
		8.Quelques senteurs pour le cerveau meilleur	340
		9.Séance de sauna pour être dans le nirvana.....	340
		10.15 minutes de massage pour être zen et sage	341
		Plan d'action « Mon cerveau au TOP ».....	345
		Index alphabétique des recettes	346
		Bibliographie.....	350

Introduction

Qui ne rêve pas de garder la vivacité d'esprit et l'optimisme jusqu'à l'âge avancé ?

Qui n'a jamais craint d'être touché par la sénilité et de devenir un fardeau pour ses proches ?

Si ces questions vous interpellent, ce livre est pour vous !

Si les maladies neurodégénératives touchent **au moins un tiers de la population européenne**, très peu de solutions médicamenteuses sont proposées.

Actuellement, il n'y a pas de traitement efficace pour ralentir ou guérir la démence et **aucun traitement pour stopper l'évolution** des deux plus fréquentes, la maladie d'Alzheimer et celle de Parkinson.

Ces maladies s'installent de façon moléculaire, silencieusement, plusieurs dizaines d'années avant l'apparition des premiers symptômes.

Seules les mesures de prévention précoces et les plus efficaces possibles peuvent réduire au maximum le risque de souffrir de ces maladies.

Depuis une bonne dizaine d'années je m'intéresse au sujet de la nutrition et son lien avec la santé. Je suis convaincue que grâce à l'alimentation et à la supplémentation ciblée il est tout à fait possible d'assurer son bien-être physique et psychique, mais aussi prévenir et/ou retarder les maladies neurodégénératives.

Le cerveau est un organe complexe et les scientifiques entrent tous les jours un peu plus dans l'intimité de son métabolisme. Leurs découvertes sur son fonctionnement sont fondamentales. Elles permettent aujourd'hui d'améliorer la qualité de vie des personnes bien-portantes qui désirent prévenir les désagréments liés au vieillissement : troubles de l'humeur, altération des perceptions sensorielles, ralentissement des fonctions motrices, trous de mémoire, diminution de la durée de sommeil...

Dans ce livre je vais synthétiser les connaissances existantes sur la prévention des maladies neurodégénératives mais aussi les solutions simples et naturelles pour prévenir, traiter et soulager les problèmes psychologiques de base : stress, anxiété, déprime, problèmes de sommeil etc...

Vous apprendrez comment protéger vos neurones de façon gourmande et optimiser vos capacités cognitives avec les compléments alimentaires naturels et efficaces.

Mais la nutrition seule ne suffit pas. Le mode de vie sain, l'activité physique, la lecture, les relations sociales jouent un rôle important dans le bon fonctionnement de nos neurones.

La synergie des deux est la règle fondamentale qui s'impose. Voilà pourquoi j'ai ajouté à des recettes et conseils nutritionnels les techniques et méthodes les plus efficaces pour maintenir en forme cet organe complexe et tant précieux que notre cerveau.

Vous allez découvrir 10 principales activités et techniques, validées par la science, pour maîtriser vos émotions, développer votre mémoire et garder l'esprit positif le plus longtemps possible.

Bonne lecture !

AVERTISSEMENT

Les informations contenues dans ce livre ne peuvent pas remplacer un avis autorisé. Avant toute automédication, consultez un médecin.

Natalia Roncari

À la découverte du cerveau

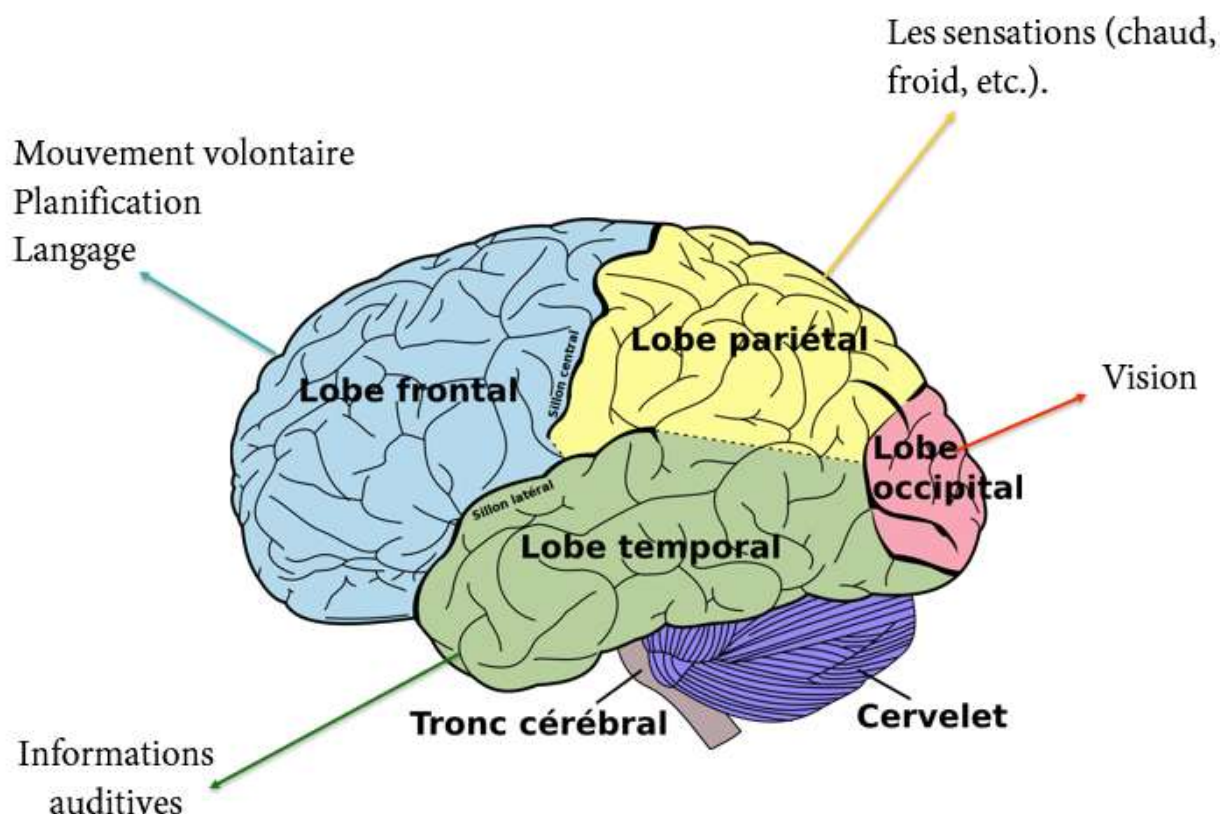
Comment fonctionne le cerveau ?



Ce chapitre est un extrait du livre de Bernard Doutres (pharmacien, spécialisé en diététique et nutrition) « Un cerveau au TOP »

©Thierry Souccar Editions, 2014, Vergèze

Le cerveau est une grosse masse gélatineuse comportant deux hémisphères cérébraux, le droit et le gauche, reliés entre eux essentiellement par le corps calleux, un ensemble de fibres nerveuses qui transmet l'information d'un côté à l'autre. Chez l'homme, on trouve plus de 200 millions de connexions interhémisphériques qui permettent de conserver une parfaite synchronisation entre les deux hémisphères. Anatomiquement et fonctionnellement, chaque hémisphère est symétrique de l'autre, et



chacun ne traite les informations internes et externes que de la moitié d'un « champ ». Ainsi, l'hémisphère droit contrôle le côté gauche du corps et perçoit les informations extérieures de l'hémichamp gauche. Inversement l'hémisphère gauche est dédié aux informations internes ou externes qui se trouvent à droite. On dit que tout ce qui est dans le cerveau est **contralatéral**. Chaque hémisphère est creusé par des sillons et des scissures profonds qui délimitent des lobes.

Les différents lobes du cerveau

On définit quatre lobes corticaux :

- le lobe frontal à l'avant du cerveau, qui est impliqué dans le mouvement volontaire, la planification et le langage,

- le lobe temporal qui traite entre autres les informations auditives,
- le lobe occipital à l'arrière du cerveau qui concerne la vision,
- le lobe pariétal pour la kinesthésie, c'est-à-dire les sensations (chaud, froid, etc.).

Les neurones

Le cerveau est constitué de **cellules neuronales**. Nous naissons avec un nombre déterminé de neurones. De la naissance à 25 ans, les neurones grossissent. Ils représentent 250 g sur les 1 400 g du cerveau, le reste étant les cellules gliales et les vaisseaux qui circulent entre les cellules pour les nourrir et évacuer leurs déchets.

Chaque neurone est composé schématiquement de 3 types de structures :

- un corps cellulaire comportant le noyau de la cellule,
- de très nombreuses ramifications, les dendrites, d'où proviennent les informations,
- un axone par où sont diffusées les informations, dont la longueur peut atteindre 1 mètre pour seulement 1 à 15 micromètres de diamètre.

L'axone est entouré par une catégorie de cellules gliales, qui constituent ce que l'on appelle **une gaine de myéline**, une sorte d'isolant qui protège l'axone et améliore la vitesse de transmission de l'influx nerveux. Dix fois plus nombreuses que les neurones, les cellules gliales sont indispensables à une bonne activité cérébrale.

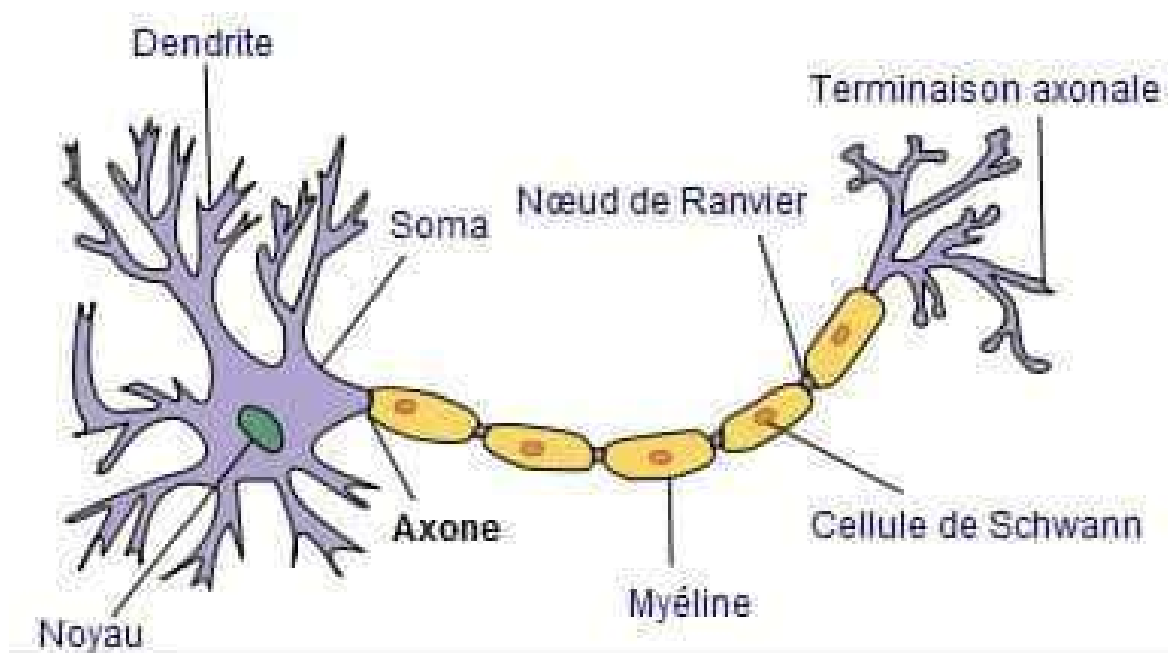
Schéma d'un neurone

Les axones transmettent les informations d'un neurone vers les autres.

Les dendrites reçoivent les informations transmises par les axones d'autres neurones.

Les synapses sont les zones de transmission des informations entre les neurones.

L'ensemble des corps cellulaires constitue ce que l'on appelle la **substance grise** ou matière grise. À

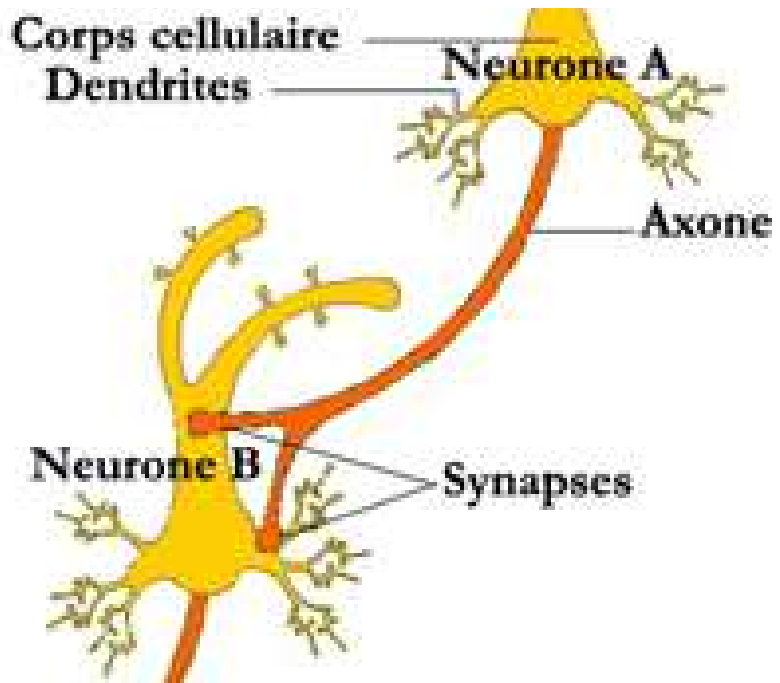


la surface des hémisphères cérébraux, elle constitue ce que l'on appelle le cortex. Les axones des cellules constituent quant à eux la **substance blanche** ou matière blanche, qui se situe en profondeur, en dessous de la substance grise.

Qu'est-ce qui se passe avec l'âge :

Dans un neurone vieillissant, le nombre de ses connexions synaptiques avec ses voisins diminue. Des terminaisons qui sont les synapses, le processus de dégradation « remonte » ensuite aux axones eux-mêmes, puis, de là, au corps cellulaire du neurone. Si le vieillissement normal du cerveau n'entraîne pas (ou peu) de pertes neuronales, il y a donc bien **des pertes synaptiques**. A cela s'ajoutent des pertes de substance blanche composée des axones dans leur gaine de myéline : **le câblage entre les différentes régions du cerveau fond avec l'âge**.

Selon la zone touchée, cette moins bonne connectivité aura des conséquences différentes sur le comportement de l'individu, faisant apparaître telle ou telle facette de ce que le neurologue appelle un « comportement de vieux ».



La transmission des informations

Une cellule parle à une autre cellule par des points de jonction nommés **synapses** (d'un mot grec ancien qui signifie « s'embrasser »). Sur le corps cellulaire et les prolongements de chaque neurone, existent de 1 000 à 10 000 synapses. On estime qu'elles sont au total plusieurs centaines de milliers de milliards.

Non seulement le cerveau vieillit, mais il est même l'organe qui conditionne le plus notre vieillissement global.

Quand on se coupe au doigt, il n'y a pas de douleur au bout du doigt. Ce sont les neurones du cortex cérébral qui traitent l'information et nous préviennent, par une sensation douloureuse, de la lésion au doigt. En revanche, quand les neurones se dégradent et meurent, ils ne nous en informent pas et le font sans douleur. On en subit les conséquences sans en comprendre la cause. Pour prévenir la lente dégradation des neurones et leur mort certaine, autrement dit pour se protéger des maladies neurodégénératives, il faut tout d'abord bien les protéger et bien les nourrir.

Dans le chapitre suivant vous allez découvrir quels les aliments et les nutriments indispensables pour assurer le bon fonctionnement du cerveau et ralentir au mieux son vieillissement.

Mais ce n'est pas tout.

On sait que les neurones communiquent entre eux via des **neuromédiateurs**.

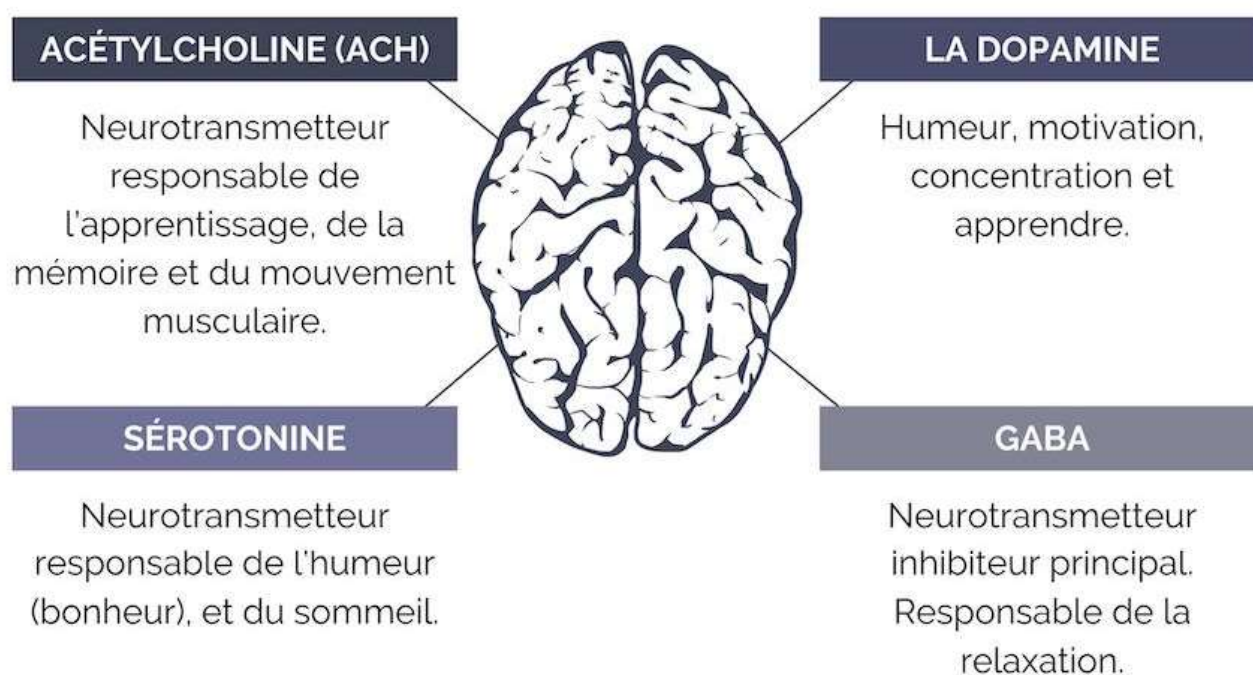
Un **neurotransmetteur** (ou neuromédiateur) est une molécule chimique qui assure la transmission des

messages d'un neurone à l'autre, au niveau des synapses.

On distingue deux catégories de neuromédiateurs : neurotransmetteur excitateur, qui lance un processus **d'action** au sein de notre système cérébral et le neurotransmetteur inhibiteur, qui **freine** ou empêche entièrement le déclenchement de l'influx nerveux et donc, le passage du message vers la cellule.

Pour le bon fonctionnement de notre système nerveux et cérébral, les deux types de neurotransmetteurs sont essentiels.

Exemples de neurotransmetteurs : l'acétylcholine, la dopamine, la sérotonine, le GABA, l'adrénaline, la noradrénaline, les neuropeptides... On parlera dans ce livre des quatre premiers.



Notre humeur prend naissance au cœur de notre cerveau.

D'une part, elle provient de l'hypothalamus, la partie du cerveau régulant la faim, le sommeil et la température corporelle.

D'autre part, elle provient de l'hippocampe, le siège de nos émotions, de nos affects et de notre mémoire.

Les causes des troubles de l'humeur proviennent d'un faible taux de certains neurotransmetteurs à l'intérieur de votre cerveau ou leur excès :

Lorsqu'on est content, notre production de sérotonine est haute.

Lorsqu'on est triste, notre production de **sérotonine** est basse.

Lorsqu'on est concentré en train d'étudier, notre production de **glutamate** et d'acétylcholine est haute.

Lorsqu'on a du mal à se concentrer, notre production de glutamate et d'acétylcholine est basse.

Lorsqu'on est anxieux, notre niveau de GABA est bas.

Lorsqu'on est calme, notre production de GABA est haute.

Dans les chapitres suivants vous allez découvrir les régimes alimentaires spécifiques pour prévenir ou contrer les

troubles psychologiques tels que l'anxiété, l'irritabilité, la fatigue, la démotivation ou la déprime.



Les aliments pour le cerveau performant et pour longtemps

On sait tous que l'alimentation joue un rôle primordiale pour notre santé et surtout notre équilibre mental et nerveux. Quels sont les aliments indispensables pour prendre soin de nos neurones, garder le moral et prévenir le désordre émotionnel et cérébral.

Les sucres, mais les bons !

Les glucides sont la principale source d'énergie pour l'organisme en particulier les muscles et le cerveau.

Le cerveau a un métabolisme très particulier et des besoins nutritionnels... hors normes ! Par exemple, il a des besoins en énergie bien plus importants que les autres organes : il ne représente que 2% du poids du corps, mais consomme 20% de l'énergie et **40% des glucides** apportés par l'alimentation.

Le glucose est une source d'énergie importante pour nos cellules. Un adulte a besoin d'un apport quotidien de 200 g de glucose, dont 130 g pour le cerveau. Celui-ci se trouve dans les aliments amylacés tels que les pommes de terre, les pâtes, le pain ou le riz, mais également dans le sucre de table, les fruits ou le miel.

Mais attention, pas n'importe quel glucose.

Attention à la caramélisation = glycation



On sait que le **sucre blanc et la farine raffinée entraînent une élévation de la glycémie plus ou moins rapide accroît le phénomène de glycation**. Elle survient lorsqu'une molécule de glucose s'associe à une protéine proche ou à la surface d'une cellule et provoque des dégâts.

Les cuissons à haute température (plus de 160°C), fritures, cuisson à la poêle, cuisson au four, conduisent à la formation des Glycotoxines (AGE) ! Elles sont présentes dans : les viandes grillées, les fritures, le sucre caramélisé, caramel, pain grillé etc...

Appelés les toxines du vieillissement, ces « bandits » biologiques entraînent une **perturbation des neuromédiateurs**. Il s'ensuit une perte de la mémoire et du sommeil, des difficultés de verbalisation (on cherche ses mots) et une dégénérescence contribuant à l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de ralentir la vitesse à laquelle la glycation se produit dans notre organisme, en sélectionnant les aliments contenant une quantité limitée de glucides qui pourraient

s'agglutiner à nos protéines.¹

Les substances qui diminuent la glycation de nos cellules

La **carnosine**, acide aminé, la principale molécule anti-glycation ! L'organisme l'utilise pour se défendre contre le vieillissement par glycation. Malheureusement, la concentration de carnosine diminue de 63% entre 10 et 70 ans. On la trouve surtout dans la chair animale (viande rouge, volailles et fruits de mer). Cette molécule est très sensible à la chaleur, il faudrait donc manger la viande crue ou cuite à moins de 110°.

La **vitamine B1** a une action préventive sur la glycation des protéines chez le diabétique. On la trouve dans la levure de bière, jambon sec, filet de porc.

Les épices : curcuma, romarin, cannelle (une des épices les plus puissantes contre la glycation), thym, girofle...

Les polyphénols, pigments des végétaux, s'opposent à la formation des AGE : resvératrol : le raisin et le vin rouge, flavonoïdes : des fruits rouges et du soja, quercétine : les oignons rouges, les câpres, le cacao, hespéridine : les écorces des agrumes, catéchines du thé vert

Pour limiter la formation des protéines glyquées, il est indispensable de réduire la consommation de sucres raffinés, et privilégier les **aliments à index glycémique bas**.

En effet, les **aliments pauvres en glucides et à index glycémique (IG) bas** permettent une libération progressive du glucose dans le sang, limitant ainsi les dégâts provoqués par la glycation.

Tous les glucides, qu'ils soient simples ou complexes, entraînent une augmentation de glycémie 30 minutes après leur ingestion, avec un pic environ 1h

30 après. Seulement l'amplitude de ce pic est plus ou moins grande.

L'**index glycémique** est un paramètre physiologique dont la valeur varie de 0 à 100 et qui reflète objectivement la capacité d'un aliment à élever la glycémie. Un aliment possédant un IG bas élèvera peu la glycémie après son ingestion. Au contraire, **un aliment possédant un IG élevé entraînera une forte augmentation de la glycémie.**²



¹ Grewal, Paul; Lugavere, Max. La Nutrition du cerveau (p. 97). Thierry Souccar Éditions. Édition du Kindle.

² <https://jow.fr/blog/posts/quest-ce-que-l'alimentation-a-ig-bas>

Le diabète n'est pas la seule maladie liée à une alimentation à IG élevé. Les chercheurs ont également mis en évidence que ce mode d'alimentation était lié à un risque augmenté de cancer. Pourquoi ? Parce qu'il augmente également la sécrétion d'une substance appelée l'IGF-1 pour Insulin Like Growth Factor. « Ces 2 hormones, en augmentant la croissance cellulaire, accroissent les risques de développer un cancer », déclare un des chercheurs.

Une alimentation à index/charge glycémique élevé(e) pourrait augmenter le risque de dépression ou aggraver cette dernière.

La consommation d'aliments à index glycémique élevé augmente la sensation de faim et stimulerait les circuits de la récompense dans le cerveau.

Si l'on ajoute à cela le fait que les aliments à IG élevé prédisposent aux maladies cardiovasculaires on comprend qu'il soit préférable de manger des aliments à IG bas.

D'après Foster-Powell K, Holt SHA, Brand-Miller JC. International tables of glycaemic index and glycaemic load values. American Journal of Clinical Nutrition, 2002; 76:5-56. www.lanutrition.fr
<https://jow.fr/blog/posts/quest-ce-que-l'alimentation-a-ig-bas>



10 règles de l'alimentation IG bas

IG élevé > 70

IG modéré entre 56 et 69

IG bas < 55

1. Du pain et des céréales avec l'IG inférieur à 55

Riz

Riz à cuisson rapide	85
Riz soufflé	85
Riz à cuisson rapide	85
Riz rond, gluant	80
Riz à rosotto	75
Riz sushi	70
Riz Thaï	70
Riz blanc long grain Camargue	60
Riz basmati	55
Riz complets noir, rouge, brun	50 à 55
Riz complet Basmati	45
Riz sauvage	35
<i>(ce n'est pas un vrai riz d'où un IG nettement plus bas)</i>	

Céréales & dérivés

Baguette blanche	95
Galettes de riz soufflé	85
Pain de mie	70
Biscotte blanche	70
Craquette	70
Gnocchi	68
Polenta	68
Croissant	67
Semoule raffinée	65
Pain complet	65
Boulgour	50
Pain intégral	49
Blé type eblé	50
Semoule complète	50
Flocons d'avoine	40
Quinoa	40
Wasa fibres	35

Pains bis ou complets multicéréales (froment + avoine, orge ou seigle) au levain, et du riz complet ou riz basmati (même blanc).

Si vous consommez des céréales au petit déjeuner, les plus favorables sont les flocons d'avoine traditionnels. Cependant, certaines grandes marques affichent aussi des IG bas (All-Bran, plusieurs Mueslis...).

Si vous avez le temps, n'hésitez pas à faire vos propres pains, crackers ou granolas salés ou sucrés : voir mes recettes page 20.

2. Au moins 3 fruits et 3 légumes par jour

Les fruits et légumes jouent un rôle central dans ce régime, parce qu'ils ont généralement un IG bas et qu'ils constituent une excellente source d'antioxydants. Si vous devez perdre du poids, ils conviennent particulièrement car ils diminuent la sensation de faim. **Les fruits et les légumes doivent représenter au moins la moitié de chaque repas.** Ce qui est facilement réalisable avec une entrée de crudités, des légumes cuits en accompagnement du plat et un fruit en dessert. Et si vous avez un petit creux dans la matinée ou dans l'après-midi, prenez une collation de fruits frais et secs.

Rappelons que les

pommes de terre ne sont ni des légumes ni des « sucres lents ». Ce sont au contraire des sucres rapides puisqu'elles ont un IG élevé.

3. Des légumes secs deux fois par semaine.

Riches en fibres, en vitamines et minéraux, mais aussi en protéines, les légumes secs ont des IG bas tout en apportant peu de calories. En plus, ils servent d'aliments de base à la flore intestinale et contribuent ainsi à la bonne santé du système digestif.

4. Des noix et des oléagineux secs (noisettes, amandes...) chaque jour.

Fruits frais

Pastèque	75
Melon	65
Goyave	60
Cerises noires	55
Raisin noir	55
Papaye	55
Ananas	55
Kiwi	50
Mangue	50
Litchi	50
Raisin blanc	45
Orange	40
Pêche	40
Pomme	38
Prune	35
Poire	35
Nectarine	35
Figue fraîche	35
Abricots	35
Grenade	35
Noix de coco	35
Clémentine	30
Fruit de la passion	30
Pamplemousse, citron	25
<u>Fruits rouges : fraise, framboise, myrtille, groseille, mure</u>	
Rhubarbe	15
<u>Cas de la banane :</u>	
Banane Plantain	70
Banane bien mûre	65
Banane jaune	50
Banane verte	35

Pomme de terre

Pomme de terre au four	95
Pomme de terre sautée/frite	95
Pomme de terre à l'eau	75
Pomme de terre vapeur	65
Patate douce	55

Légumes et assimilés

Navet cuit	85
Céleri rave cuit	80
Fève cuite	65
Betterave cuite	65
Potiron/Potimarron	65
Châtaigne/marron	60
Maïs frais	55
Carotte cuite	50
Topinambour cuit	50
Butternut	50
Carotte crue	30
Tomate	30
Aubergine	20

IG inférieur ou égal à 15 :

Ail, Artichaud, Asperge, Avocat, Brocoli, champignon, choux fleur, choux rouge, concombre, courgette, échalote, endive, épinard, fenouil, Haricot vert, oignon, poireau, poivron, radis, salade

Légumineuses

Petits pois	40
Haricots rouges	40
Haricot blanc	35
Pois chiches	35
Lentilles vertes	30
Edamame	30
Lentilles corail	25
Flageolet	25
Pois cassés	25

N'ayez pas peur des graisses que contiennent

les noix : ce sont de bonnes graisses qui prendront, dans les

membranes de vos cellules, la place des graisses saturées et protégeront votre cœur et vos artères. Et dans le cadre de ce régime, aucune crainte de prendre des kilos ! Ils

agrémenteront à merveille vos plats ainsi que vos desserts et pourront être consommés en cas de petite faim.

5. Du poisson deux à trois fois par semaine.

Le poisson n'a pas d'impact sur la glycémie puisqu'il ne contient pas de glucides. En plus, il apporte souvent des oméga-3 qui réduisent le risque de maladies cardiovasculaires, jouent un rôle dans le fonctionnement cérébral et préviendraient en particulier la dépression. Le saumon, les sardines, les maquereaux et le hareng font partie des poissons les plus riches en oméga-3.

6. De la viande, des œufs deux à quatre fois par semaine.

Viande rouge pour les femmes entre puberté et ménopause (en raison des besoins en fer), viandes blanches de préférence pour les autres femmes et la plupart des hommes. Privilégier les viandes les moins grasses présentant des teneurs en acides gras saturés basses. Les œufs sont bons pour tous. Pour les végétariens, les steaks de soja et le tofu offrent d'excellentes alternatives à la viande. Tous ces aliments ont un IG bas.

7. Des sucraints à IG bas.

Il existe des alternatives saines et IG bas au sucre blanc : sucre de coco, stévia, xylitol, sirop d'agave etc...

Attention : toutes les sucraints sont à prendre en petite quantité pour se déshabituer

Oléagineux

Oléagineux entier ou poudre	15 à 25
Purée d'oléagineux	25 à 35
Lait végétal amande, cajou	30
Lait de coco	40
Graines tournesol, lin, sésame	35

Sucraints

Sucre blanc (saccharose)	70
Sucre roux, cassonade	70
Rapadura, Muscovado	65
Confiture	66
Sirop d'érable	60
Sucre de coco	55
Miel	35 à 80
Miel d'acacia	35
Sirop d'agave	15
Fructose	12
Xylitol	7
Sirop de Yacon	1
Stévia	0
Erythritol	0

du sucre mais aussi parce que le sucrant parfait n'existe pas !

Prenez ceux riches en fructose (miel liquide, sirop d'agave, fructose, sirop d'érable) **en petite quantité** sur la journée car en excès, ils sont mauvais pour le foie.

Les édulcorants cités ici (Xylitol, Erythritol, stévia) sont à utiliser occasionnellement.

8. De l'huile de colza et d'olive pour l'assaisonnement et la cuisine, de préférence portant la mention « première pression à froid ».

L'huile d'olive pourra s'utiliser pour la cuisson puisqu'elle supporte bien les hautes températures et l'huile de colza pour les crudités afin d'apporter tous les acides gras essentiels. Des margarines végétales aux oméga-3 pourront aussi remplacer le beurre pour les tartines par exemple, mais pas pour la cuisson. Pour cette dernière, la graisse de canard ou l'huile d'arachide pourront remplacer l'huile d'olive.

9. Adaptez votre mode de cuisson

Plus une cuisson est prolongée et intense, plus l'IG est élevé. Choisissez les pâtes *al dente* plutôt que trop cuites, la cuisson vapeur douce plutôt que longue et à feu vif, etc.³

10. Apprenez à baisser l'index glycémique des aliments :

Il existe diverses astuces pour abaisser l'IG de vos repas :

- Cuire à minima ses aliments, ou cuire à la vapeur.
- Manger froid : la pomme de terre cuite à la vapeur a un IG élevé (88), mais froide en salade, son IG passe à 58 (modéré). Ceci est valable pour la betterave.
- Ajouter un peu d'acidité : ajout d'une cuillère à café de jus de citron ou de vinaigre permet de faire baisser de 15 à 30% le taux de sucre sanguin. L'acidité ralentit la vidange de l'estomac et la digestion de l'amidon.
- Ajouter les fibres solubles qui ralentissent l'absorption du glucose, comme les haricots verts, les choux, l'orge, les graines de chia, les lentilles, les oranges, le pamplemousse etc...
- Privilégier les légumes riches en chrome, cet oligo-élément « antisucre » est très important pour réguler la glycémie. On le trouve dans le brocoli, les champignons, la tomate, les asperges et les haricots verts.
- Penser aux épices : la cannelle, aux propriétés hypoglycémiantes et le gingembre auraient la capacité de diminuer le taux de glucose dans le sang en plus d'améliorer la résistance à l'insuline



MÉFIEZ-VOUS DU FRUCTOSE

Présent surtout dans les fruits et le miel, le fructose a longtemps été considéré comme un sucre "bon pour la santé". Son index glycémique (capacité à élever le taux de sucre dans le sang) est moins élevé que le glucose.

Le fructose est présent sous sa forme simple et naturelle dans le miel et les fruits. Mais on le retrouve aussi dans de nombreux autres aliments sous forme **de saccharose ou dans les boissons et produits sucrés industriels** (sodas, coca, jus de fruits). Un verre de soda de 250 ml contient jusqu'à

³ <https://www.thierrysouccar.com/sante/info/alimentation-ig-bas-les-10-regles-suivre-1017>

30 g de sucres dont la moitié est le fructose.

Au-delà de 50 g de fructose par jour on observe le risque de problèmes digestifs, de surpoids, de foie gras, de diabète et de perméabilité intestinale.

L'aliment le plus riche en fructose pour 100 g : Miel : 40 g,
Fruits séchés : 25 g (sauf pruneau : 9 g), Raisin sec : 32 g,
Kaki : 10 g, Raisin, mangue : 8 g, Banane : 7 g, Pomme : 6 g,
Ananas : 5 g, Kiwi : 4 g, Poivron rouge : 4 g

Il a été démontré que de fortes concentrations de fructose provenant d'aliments transformés « perfore » les parois intestinales et permet l'infiltration des bactéries dans le sang. C'est un facteur majeur d'inflammation systémique et peut induire des symptômes de dépression et d'anxiété.

On ne mange jamais de grandes quantités de fruits entiers parce que les fibres qu'ils contiennent contribuent à la satiété. Par exemple, on aurait du mal à manger 5 pommes ou 5 oranges, mais on n'a aucune difficulté à avaler le sucre contenu dans le jus de 5 pommes ou 5 oranges.



Pire encore, les scientifiques ont observé (sur les rats) que **le fructose est capable de modifier plus de 700 gènes modifiés dans l'hypothalamus, une zone impliquée dans le contrôle métabolique du cerveau, et plus de 200 gènes dans l'hippocampe, une zone impliquée dans l'apprentissage et la mémoire.**⁴

Pour éviter tout risque de perméabilité intestinale, réduisez votre consommation de sodas et autres boissons industrielles, privilégiez les fruits entiers aux jus de fruits et évitez de prendre les aliments riches en fructose à jeun.

À RETENIR

- ✓ Les toxines générées par la glycation sont majoritairement formés dans notre organisme à la suite d'une **surconsommation de glucides**.
- ✓ Le fructose en grandes quantité et à jeun favorise la perméabilité intestinale et le risque d'Alzheimer
- ✓ Privilégiez les aliments à IG bas < 55
- ✓ Adoptez les cuissons douces et peu prolongées : basse température, vapeur, wok

⁴ eBioMedicine 21 April, 2016 DOI: 10.1016/j.ebiom.2016.04.008 *Systems Nutrigenomics Reveals Brain Gene Networks Linking Metabolic and Brain Disorders*

Quelques recettes IG bas de base

Pains et biscottes

Pain au son, « multifarines » et « multigrains »



Il a été établi que les farines raffinées, à index glycémique élevé, peuvent avoir un impact dévastateur sur la santé, compromettant le système immunitaire et augmentant le risque de divers types de cancer.

N'hésitez pas à diversifier vos préparations culinaires avec les farines IG bas. Chaque type de farine peut vous apporter de nombreux bénéfices.

Il est facile de trouver une bonne alternative à la farine blanche, voici quelques exemples :

Farine de blé complet : son index glycémique est presque deux fois moins élevé que celui de la farine raffinée. Elle renferme 5 fois plus de magnésium, 4 fois plus de fibres, 2 fois plus de vitamines B et jusqu'à 40 % de plus d'autres minéraux. La farine complète augmente la sensation de satiété et évite le grignotage, ralentit l'absorption du glucose et du cholestérol.

Farine d'orge a un IG 35. En plus de sa richesse en minéraux, c'est une excellente source d'inositol. Cette molécule aide à réguler le cholestérol, empêche l'accumulation des graisses dans le foie et lutte contre l'anxiété et la dépression.

Farine de petit épeautre est plus riche en minéraux que celle du blé complet : dans 100 g de petit épeautre, on trouve 120 mg de magnésium, 440 mg de phosphore (soit la moitié de nos besoins quotidiens) et 100 mg de

Farines IG bas alliées de la santé

Blé (T150) • IG : 45, riche en minéraux • Absorption du cholestérol		Petit épeautre • IG : 45, reminéralisante • Pouvoir anti-stress
Sarrasin • IG : 40, protéines • Riche en antioxydants		Quinoa • IG : 40, riche en manganèse • Anti-inflammatoire
Son d'avoine • IG : 15, fibres • Allié minceur et transit		Coco • IG : 35, fibres : 34g/100g • Pauvre en glucides
Lentille • IG : 30, protéines : 24g/100g • Digeste et reminéralisante		Pois chiche • IG : 35, vitamine B9 : 200% des AJR • Contrôle le cholestérol

calcium.

Farine de sarrasin : très riche en protéines et en acides aminés, elle est surtout bien pourvue en antioxydants au fort pouvoir anti-inflammatoire.

Son d'avoine : le plus riche en fibres. Il comptabilise 16,7 g de fibres aux 100 g, soit 50 % des apports quotidiens recommandés. **Un des meilleurs allié minceur et du transit paresseux.**

Farine de lentilles : avec un IG 30, elle renferme jusqu'à 24 g de protéines pour 100g ! Très digeste, elle est sans gluten, et contient 3 fois plus de calcium que les céréales, 7 fois plus de fer que les épinards.

Farine de pois chiche : IG 35. C'est une excellente source d'acide folique, contenant sept fois plus d'acide folique (vitamine B9) que la farine de blé entier. Elle fournit également de la vitamine B-6, du fer, du magnésium et du potassium. Selon les études, la consommation des pois chiches est associée à la baisse du LDL cholestérol.

Farine de quinoa : sans gluten, riche en fibres et en protéines. Le quinoa est principalement une source précieuse d'antioxydants (manganèse, flavonoïdes, acides phénoliques). Des substances telles que la quercétine et le kaempférol renforcent le système immunitaire et luttent contre les radicaux libres.

Farine de coco est pauvre en glucides (3 à 4x moins de glucides qu'une farine de blé classique) et une des farines les plus riches en fibres. Elle a un indice glycémique bas (35). La farine de noix de coco fournit de l'acide laurique, un type de graisse censé aider à tuer les bactéries responsables de l'accumulation de plaque dans vos artères. Cette plaque est associée à une maladie cardiaque.

Ingrédients :

- 150 g de lait écrémé
- 1 sachet de levure boulangère
- 150 g de son d'avoine
- 100 g de farine de seigle complète
- 100 g de farine de sarrasin
- 2 c. à soupe de psyllium (pour la mie moelleuse)
- 5 g de sel, 1 c. à café de sucre Stévia
- 2 c. à soupe de mélange de graines

Préparation :

- Verser le lait, l'eau et la levure dans le bol de Thermomix et mixer 2 min à température 37°/vit 1
- Ajouter le reste des ingrédients et mixer 2 min à 37°C/vit3
- Pétrir 4 min fonction pétrin et laisser reposer dans le bol 30 min

Cuisson à l'Omniscuiseur

- 1re levée : Versez les cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte. Préchauffez l'Omniscuiseur 5 min Mini haut et Maxi bas pour créer une ambiance vapeur.
- Une fois la vapeur formée, déposez la boule de pâte dans le panier vapeur sur du papier cuisson et déposez-le dans la cocotte, fermez et laissez lever la pâte 40 min (Omniscuiseur éteint). Quand la pâte est levée, repétrissez la pâte pour chasser l'air sur un plan de travail fariné.
- Formez le pain et à l'aide d'un couteau aiguisé, pratiquez des incisions (en diagonales ou en damier).
- 2e levée : Préchauffez l'Omniscuiseur 5 min Mini haut et



Maxi bas pour créer une ambiance vapeur.

➤ Une fois la vapeur formée, déposez votre boule de pâte dans le panier vapeur sur du papier cuisson et déposez-le dans la cocotte, fermez et laissez lever la pâte 20 à 30 min (Omniscuiseur éteint).

➤ Quand la pâte est levée et sans ouvrir la cocotte, mettez en **cuisson : 40 min, Haut maxi, Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion à 20 min.**

Préparation et cuisson au four :

- Dans un saladier, mélanger farine, levure et sel. Ajouter l'eau petit à petit en malaxant bien.
- Verser sur un plan de travail fariné et pétrir 5 à 10 minutes.
- Remettez votre pâton dans un saladier propre, couvrez le d'un torchon et laissez lever la pâte environ 1 heure dans un endroit chaud.
- La première levée réalisée, prenez votre pâton et procéder au dégazage.
- Mettre le pâton dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé. Couvrez d'un torchon propre et laissez reposer de nouveau 1 heure.
- Préchauffer votre four à 210°C. N'oubliez pas de déposer au fond de votre four, un récipient contenant de l'eau pour embuer votre four.
- Incisez votre pain.
- Faites cuire votre pain 30 à 40 minutes selon votre four. Laissez refroidir quelques minutes puis démouler votre pain sur une grille à pâtisserie.



Pain de sarrasin fermenté

Le sarrasin regorge de minéraux et d'antioxydants protecteurs, il est excellent pour la flore intestinale et rassasiant, sans faire monter la glycémie.

Très facile à préparer avec 3 ingrédients seulement, il faut juste prévoir 24 h pour la fermentation. J'ajoute le mélange de graines pour augmenter la teneur en fibres et pour leur croquant très agréable.

Après cuisson, la mie n'est pas humide et la croûte est bien croustillante ! Bref, un régal.

Ce pain, chouchou des estomacs fragiles, n'est pas seulement la prérogative des intolérants au gluten. Il est très bon, aux saveurs délicates du sarrasin et surtout très intéressant sur le plan nutritionnel.

 **PRÉPARATION : 40 min**

 **CUISSON : 60 min**

 **PARTS : 10**

Ingrédients

- 125 g de graines de sarrasin non grillées
- 65 ml d'eau minérale + 0.5 c. à café de sel
- 2 c. à soupe de mélange de graines

Préparation

- Rincer le sarrasin, le couvrir d'eau du robinet et le faire tremper 12h
- Ajouter l'eau minérale et le sel et mixer (Thermomix, 30 sec/vit 8)
- Couvrir d'un torchon humide et laisser fermenter 24h dans un endroit sec et chaud



- A l'Omnisciseur : chauffer la cocotte fermée 5 min, Haut et Bas maxi avec 5 c ; à soupe d'eau et placer le bol avec la pâte pour quelques heures
- Lorsque la pâte dégage une certaine odeur de fermentation, mettez-la dans un moule, ajouter les graines et faire cuire au four 50 min environ à 180°C.

Cuisson à l'Omnisciseur : 60 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 3 C. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson.



Pain de lentilles corail

Impressionnée par le visuel appétissant de ce pain sur les photos du WEB, j'ai décidé de le réaliser moi-même. Cette recette a beau être simplissime en plus d'être rapide (il faudra quand même, dès la veille de sa préparation, à faire tremper les lentilles dans de l'eau pour faciliter le mixage). En ce qui concerne le goût, on ne sent absolument pas la lentille. La saveur est plutôt douce et la texture est assez moelleuse et très agréable.



PRÉPARATION : 40 min



CUISSON : 40 min



PARTS : 10

Pour un moule à cake :

Ingrédients :

- 260 g de lentilles corail
- 100 ml d'eau
- 5 g de levure sèche
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de sel
- 2 c. à soupe de mélange de graines

Préparation :

- Faire tremper les lentilles dans l'eau une nuit au moins
- Mélanger la levure avec l'eau tiède et laisser agir 10 min
- Mixer les lentilles rincées avec le sel et l'huile, puis verser la levure diluée dans l'eau tiède et remixer



Au Thermomix : 15-20 sec. Vitesse de 5 à 8, racler les parois du bol et remixer 1 min, vit 10. Ajouter la levure diluée et mixer 10 sec, vit 5.

- Mélanger le tout et verser la pâte dans le moule
- Laisser la pâte lever 30 min et faire cuire au four à 180°C 35-40 min

Cuisson à l'Omnisciseur : Créer une ambiance vapeur : verser les 6 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte, fermez la cocotte et mettez en chauffe : 10 min, mini haut et maxi bas.

- Verser la pâte dans le moule à cake (huilé) et ajouter les graines des dessus
- Mettre le moule dans la cocotte et laisser lever 30 min, cocotte fermée éteinte et lancer la cuisson sans ouvrir la cocotte

Cuisson : 40 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini

Si vous n'avez pas le temps de faire votre pain, je recommande les pain complet au seigle ou biscottes type Wasa.





Crackers aux graines

Riches en fibres et en bonnes graines, parfumés aux herbes, ces crackers sont addictifs ! C'est aussi une excellente alternative aux chips et autres « grignoteries ». Trop chargés en sel et d'en additifs chimiques ils sont plus bourratifs que festifs.

Les graines et leurs bienfaits

Les graines, en plus des fibres apportent du magnésium, des acides gras et des les vitamines B.

Les graines de lin :

- sont riches en acide alphalinolénique (ALA),

que l'organisme utilise pour élaborer les acides gras oméga-3 que l'on trouve normalement dans le poisson : 1,67 g par cuillère à soupe (10 g).

Les graines de sésame sont une excellente source de calcium (30% d'apport recommandé dans 30 g). Elles apportent aussi du tyrosine, un acide aminé qui booste l'énergie et la vigilance.

Les graines de chia, mondialement connues pour leur richesse en Oméga-3 (acide alphalinolénique (ALA) et en fibres : 10 g dans 30 g de graines !

Les graines de tournesol « cachent » un trésor inestimable : la vitamine E, anti-âge et anti-rides ! Cet antioxydant est particulièrement précieux pour les personnes âgées.

Les graines de courge sont les plus riches en magnésium et en tryptophane : elles luttent efficacement avec le stress et améliorent le sommeil.



 **PRÉPARATION : 10 min**

 **CUISSON : 90 min**

 **PARTS : 4**

Pour 1 plaque de four :

60 g de farine de seigle

- 2 c. à soupe de son d'avoine
- 3 c. à soupe de chaque graine : lin, chia, pavot, tournesol, sésame, courge
- 20 g d'huile d'olive
- 100 g d'eau
- 1 c. à café de sel aux herbes
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à soupe de thym séché
- Mélanger les ingrédients secs dans un saladier, ajouter l'eau et



l'huile pour obtenir une pâte bien homogène et assez compacte

- Mettre la pâte sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson.
- Par-dessus, mettre une autre feuille de papier sulfurisé et étaler au rouleau à pâtisserie en un grand rectangle, le plus fin possible.

Cuisson au four : à 110 °C 90 min, à surveiller (selon l'épaisseur des crackers).

Ces crackers sont riches en fibres, grâce aux graines et au son d'avoine.

Pain aux graines et à l'avoine

Légèrement sucré, ce pain est délicieux avec une confitote ou en tartine avec la ricotta maison.

 **PRÉPARATION : 5 min**

 **CUISSON : 45 min**

 **PARTS : 6**

Ingrédients :

- 150 g de mélange de graines et de noix concassées
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 3 cuillères à soupe de psyllium blond
- 150g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillères à soupe de miel liquide
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 175 ml d'eau
- Mettre dans un moule à cake couvert de papier cuisson et tasser



fortement la préparation pour la compacter au maximum.

Laisser reposer 2h.

- Enfourner à 175° 20 min. Puis démouler délicatement le pain sur une plaque de cuisson et enfourner pour 40 min.



Cuisson à l'Omniscuisson : 50 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson

- Sortir du four et laisser refroidir au moins 3h avant de découper en tranches

Petits pains de lentilles aux graines



J'ai enfin trouvé une recette de pain sans farine, facile à réaliser et surtout **très très bon** !

En plus, ces petits pains sont levés en 30 min à l'Omnicuiseur et cuits directement sans ouvrir la cocotte. Ils ont une belle croûte croustillante et sont ultra moelleux à l'intérieur. Le tout, grâce au psyllium.

Le psyllium c'est l'enveloppe de la graine d'une plante de la famille des plantains. Dans les préparations sans gluten, le psyllium est utilisé pour aérer la texture. Il a de bonnes propriétés pour assouplir la pâte et la rendre moelleuse. Je l'achète dans les rayons Bio des supermarchés sans problème.

Savez-vous que ce même psyllium a des vertus thérapeutiques prouvées scientifiquement ?

Les mucilages du psyllium gonflent au contact de l'eau, lui donnant une texture visqueuse de gel. Il est à la fois utilisé comme laxatif et comme antidiarrhéique.

Ses fibres participent aussi à un système digestif sain et ainsi à soulager les inconforts liés au syndrome du côlon irritable. Il aiderait également à prévenir les maladies inflammatoires chroniques touchant le tube digestif.

Ces petites graines ont la capacité d'absorber une partie du "mauvais gras" (cholestérol LDL), l'empêchant de faire son chemin jusque dans le sang.

Une fois dans l'intestin, le psyllium absorbe une partie des sucres, mais surtout, il modifie la structure de ce qui vient d'être ingéré. Cela permet d'en réduire l'index glycémique, et donc d'empêcher de faire grimper la glycémie en flèche. C'est pourquoi on dit du psyllium qu'il est un allié anti-diabète.

Enfin, le psyllium peut être considéré comme un allié pour la perte de poids, car il est super rassasiant !⁵

Attention :

En complément alimentaire, la prise simultanée de graines de psyllium peut nuire à l'absorption de fer, zinc, calcium, magnésium, vitamine B12, médicaments pour le cœur, fluidifiants du sang, par exemple. Le psyllium peut également réduire l'absorption intestinale des sels de lithium ou de la carbamazépine (médicaments des troubles bipolaires et de l'épilepsie). Il convient de respecter un délai d'au moins deux heures entre la prise de

⁵ <https://www.greenweez.com/magazine/a-la-decouverte-des-bienfaits-du-psyllium-pour-la-sante-40861/>

graines de psyllium et celle des médicaments.

En cas de diabète traité par l'insuline, la prise de graines de psyllium au cours du repas peut nécessiter de diminuer la dose d'insuline à injecter.

Il est aussi indispensable de boire beaucoup d'eau pour éviter la constipation.



PRÉPARATION : 30 min



CUISSON : 35 min



PARTS : 5

- 250 g de lentilles corail trempées 12h dans l'eau
- 2 c. à soupe de psyllium (en vente dans les rayons bio des supermarchés)
- 10 cl d'eau
- 1 c. à café de levure
- 1 c. à c. de sel aux
- 2,5 cl d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de mélange



boulangère sèche
herbes

de graines

dans un grand volume



- Tremper les lentilles d'eau une nuit, rincer et égoutter avant la préparation

- Mélanger la levure avec l'eau tiède et laisser 15 min, avant de le mélanger avec les lentilles et mixer le tout avec l'huile, le sel et le psyllium (il donnera du moelleux exceptionnel à la mie).

Au Thermomix : eau + levure 5 min °37°C/sens inverse, puis mixer le reste des ingrédients (sauf les graines) 15 sec/vit5-6

- Ajouter les graines, former les petits pains, les placer sur le papier cuisson et laisser la pâte lever pendant 30 min.
- Enfourner 20 min à 180°C

Cuisson à l'Omnicuiseur :

Chauffer la cocotte fermée 5 min, Haut et Bas maxi avec 5 c. à soupe d'eau

Placer la grille position basse avec les petits pains sur le papier cuisson.

Laisser lever la pâte 30 min et lancer la cuisson sans ouvrir la cocotte, 35 min, Haut maxi, Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson.

Glisser une feuille de papier alu sur le couvercle au bout de 20 min, pour éviter que ça grille de trop.

Confitures, glaces et pâtisseries



Confitures « pure santé »

Pour minimiser l'impact du sucre blanc sur notre cerveau, je vous propose les confitures maison, rapides à réaliser, elles ne se garde pas trop longtemps, mais elles sont beaucoup plus saines et moins caloriques.

Il est préférable de les faire cuire à basse température :

à l'Omnicuiseur pas plus de 30 min ou au Thermomix à 90°C au maximum, pour préserver les bienfaits des fruits.

Voici deux exemples de confitures pour vos petits déjeuners.

Le sucre Stévia : 0 calories, index glycémique 0, c'est-à-dire qu'il n'a aucune incidence sur les taux de glucose et d'insuline dans le sang. Le sucre Stévia est un extrait naturel de Stévia et a un très fort pouvoir sucrant. Extra pour la cuisson.

🥬 L'érythritol : il est naturellement présent dans les algues et certains fruits mûrs comme le melon, la poire et les raisins. L'érythritol n'apporte pas de glucides et il possède un index glycémique égal à zéro. Bien digéré il présente néanmoins un léger effet laxatif.

🌿 Le xylitol : issu de l'écorce de bouleau, peu calorique, si vous le portez à température, son pouvoir sucrant est alors bien plus important, il est 30 à 50 % plus sucrant.



Alternatives saines et IG bas au sucre blanc



Sucre Stévia

IG : 0, 0 kcal
Extrait de plante 1 c. à
café = 50 g de sucre blanc
Résiste bien à la chaleur-
naturel



Xylitol

IG : 7
24 kcal/10 g
Extrait d'écorce de bouleau
Ne craint pas la cuisson
Le pouvoir sucrant que le sucre,
mais augmente à la cuisson



Sirop d'agave

IG : 15
31 kcal/10 g
À base de plante
Source de minéraux
Bon pouvoir sucrant



Erythritol

Édulcorant naturel
IG : 12 kcal/10 g
À base de fruits
Bien digéré
Supporte la cuisson



Sirop de Yacon

IG : 126 kcal/10 g
Soutient le microbiote
Prévient le diabète
À base de plante
Anti-diabète



Miel d'acacia

IG : 3532 kcal/10 g
Source de minéraux
Effet prébiotique
Soutient l'immunité
Perd ses vertus à la cuisson

🥗 Le sirop d'agave au fort pouvoir sucrant, ce sucrant naturel est riche en minéraux mais aussi calorique que le miel. Comme le miel, le sirop d'agave renferme 60% de fructose, problématique car stocké sous forme de graisses dans le foie lorsqu'il est consommé en excès.

🥗 Le miel d'acacia : il a l'IG le plus bas de tous les miels (35). Riche en minéraux et en enzymes spécifiques, il soutient l'immunité et le microbiote. Attention, à ne pas chauffer, car il perd tous ses vertus au-delà de 36°C.

🥗 Le sirop de yacon : est exceptionnel ! riche en fibres, il a fait ses preuves pour soutenir et même inverser le diabète.

😬😬 Quant aux autres alternatives de sucre, comme le sirop d'érable ou le sucre de coco, ils sont presque autant caloriques que le sucre blanc et ont un index glycémique.

🕒 PRÉPARATION : 10 min	👤 CUISON : 30 min	🍽️ PARTS : 4
-------------------------------	--------------------------	---------------------

Recette de base :

- 400 de fraises
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 gousse de vanille fendue
- Faire cuire les fraises à feu très doux 15-20 minutes (dans le multicuiseur 20 min à 95°C, à sens inverse)
- Cuisson à l'Omnicuiseur : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini

Confiture aux graines de chia et au sirop d'Agave :

À la fin de la cuisson prélever la moitié et ajouter :

- 1 c. à soupe de graines de Chia
- 1 c. à soupe de sirop d'Agave
- Laisser gélifier au moins 1 nuit au frais

Confiture aux graines de lin et Stévia :

À la fin de la cuisson prélever la moitié et ajouter :

- 1 c. à soupe de sucre Stévia spécial pâtisserie
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues

Laisser gélifier au moins 1 nuit au frais