

Règles d'or pour un cerveau tonique

Notre cerveau est en constante interaction avec notre environnement intérieur et extérieur qui va soit le stimuler et le protéger, soit le détériorer. Le stress chronique, les chocs émotionnels, les médicaments, la malbouffe, la pollution, la sédentarité et l'isolement détériorent notre cerveau. Il est néanmoins possible de ralentir le déclin cognitif et d'améliorer les capacités cérébrales.

Le cerveau est constitué de 100 milliards de cellules nerveuses, les neurones. Ces derniers détectent les petits courants électriques et les transmettent à d'autres cellules. C'est ce flux qui détermine le processus de pensée. Les neurotransmetteurs acheminent ces messages, déclenchant une série de réactions chimiques qui donnent naissance à un signal électrique.

Ainsi se propagent les signaux qui permettent la vie.

Ces neurotransmetteurs sont indispensables à notre bien-être, ce sont eux qui permettent au cerveau de communiquer avec le reste du corps.

Voici les six neurotransmetteurs principaux :

- la dopamine, synthétisée à partir de la tyrosine (acide aminé) : c'est notre moteur apportant la motivation, le plaisir, favorisant le désir sexuel. Un manque entraîne la dépression, la démotivation et la maladie de Parkinson ;

- l'adrénaline, synthétisée aussi par la tyrosine, agit comme un stimulus, nous permet de réagir dans une situation de stress, améliore la mémoire, diminue la réflexion, prépare l'organisme à une réaction du type « fuir » ou « faire face ». Des taux trop élevés entraînent de la fatigue, un manque d'attention, de l'insomnie, de l'anxiété et parfois de la dépression ;

- la noradrénaline est synthétisée aussi par la tyrosine : elle crée un terrain favorable à l'apprentissage, la sociabilité, l'éveil, le désir sexuel. Un manque entraîne un repli sur soi, un détachement, une baisse de libido, une démotivation ou de la dépression ;

- l'acétylcholine, messenger chimique de la mémoire, synthétisée à partir de la choline (vitamine B5) ;

- la sérotonine, synthétisée à partir de l'acide aminé tryptophane : elle joue un rôle dans la venue du sommeil, la sensibilité aux migraines, elle fabrique la mélatonine. Un manque entraîne une impulsivité, de l'agressivité, de l'irritabilité, des tendances suicidaires. ■ ■ ■



**Bougies Auriculaires
HARMONY'S**



**DÉTENTE
LIBÉRATION
DES TENSIONS
NUIT RÉPARATRICE**



Vient de paraître !
Enfin un ouvrage
qui explique clairement
le fonctionnement
des bougies

Source Claire - 3 route de Guillerville - 91910 SAINT-SULPICE-DE-FAVIÈRES - FRANCE
www.source-claire.com

■■■ Un taux suffisant permet le calme, la réflexion, la prudence ;

– le GABA, synthétisé à partir de l'acide glutamique. Il est le plus répandu dans le cerveau, impliqué dans la mémorisation, il favorise le calme, la relaxation, joue un rôle dans le contrôle de l'anxiété. Un manque pose des problèmes d'endormissement et d'anxiété.

Ces neurotransmetteurs se nourrissent d'une bonne alimentation quotidienne.



La lecture : un excellent moyen de faire travailler votre cerveau.

©amenc187/AdobeStock

L'organisme donne la priorité au cerveau qui consomme 20 % de l'énergie alimentaire et de l'oxygène respiré, même si celui-ci ne correspond qu'à 2 % du poids total du corps.

Il a besoin de 40 nutriments : 13 vitamines, 15 minéraux et oligoéléments, 2 à 4 acides gras (oméga-3 et 6) et 8 à 10 acides aminés.

Il est constitué de 60 % de matières grasses, et plus de 70 % d'entre elles sont des acides gras oméga-3. N'étant pas fabriqués par l'organisme, ils doivent être apportés par l'alimentation comme les poissons gras,

l'huile de pérama, de lin, de colza, de germe de blé, de noix. Les oméga-6 que l'on retrouve dans la plupart des huiles et oléagineux viendront compléter.

Il a besoin de vitamines D, qui le protègent contre le stress oxydatif et le déclin cognitif, et vitamines B, qui favorisent l'absorption du glucose par l'organisme et le transport de l'oxygène et aident à la fabrication de certains neurotransmetteurs : B1 pour l'énergie et le fonctionnement des neurones, B6, B9 et B12 intervenant dans la fabrication de

Une alimentation saine pour bien nourrir le cerveau

Un bébé en manque d'oméga-3 aura un QI moins élevé en grandissant que ceux qui en ont plus consommé. D'autres études ont établi un lien entre un problème de taux d'oméga-3 dans le cerveau et la démence sénile, la maladie d'Alzheimer, les psychoses et le risque de suicide. L'adolescence est aussi une période charnière pour le développement du cerveau, étant donné

que les adolescents sont particulièrement attirés par les aliments sucrés et riches en calories.

Submergé par le stress...

Si le stress devient trop important ou récurrent, il entraîne une sécrétion dans le corps d'hormones qui font perdre au cerveau ses capacités de mémorisation et ses performances cognitives.

LES CHAMPS DE KLEIN BIORELAX

Apportez le soutien dont votre corps a besoin

« Un sommeil sain. Tous les jours. »

- ✓ Ne nécessite aucune prise de courant
- ✓ Fonctionne sans pile
- ✓ Ne génère pas d'électromag.

Champs Kleinsche Fields

Enfin de l'aide pour de nombreuses maladies ?

Les « Champs de Klein » soutiennent la circulation sanguine, améliorant ainsi la fonction mitochondriale de nos cellules et ce pour 100% des utilisateurs. Cela signifie donc plus d'énergie cellulaire (ATP) et un effet positif et préventif dans de nombreux cas.

Fabricant Allemand certifié de dispositifs médicaux !

Technologie des Champs de Klein | par BIORELAX™
Memon France EURL
2, Rue Thomas Edison - 67450 Mundolsheim
Tél : 03.88.20.34.73 Mail : info@champs-klein.fr
Plus d'informations : www.champs-klein.fr

INTOLERANCES & HYPERSENSIBILITES

Déprogrammez durablement et naturellement toutes les formes de sensibilités

RÉACTIF DU MOIS : MELANGE POLLENS

Tous les types de Pollens européens portés à très hautes dilutions :

- Mélange Arbres
- Mélange Graminées
- Mélange Arbustes
- Mélange Herbacées
- Mélange Fleurs
- Mélange Céréales

EXTRAIT DU CATALOGUE

ALIMENTS	ENVIRONNEMENT
Gluten, laitages, sucres, oeufs, oléagineux, légumineuses, fruits, épices, additifs, levures...	Acariens, poussières, poils d'animaux, piqûres d'insectes, tissus, latex, ondes, Wifi, 4G/5G, soleil, parfums...

SECURITE EN PENDENTIF SUR 1 MOIS

PLAN ENERGETIQUE DE SENSIBILITE

FLUOT SUR MESURE JUSQU'A 16 REACTIFS

BOUTIQUE ET INFOS SUR WWW.LUMEN-CARE.COM

Lumen Care LABORATORY

ANNUAIRE DE PRATICIENS | FORMATION POUR THERAPEUTES

certaines médiateurs, et B9 jouant un rôle central dans la mémoire. Les B6, B8 et B12 aident au traitement de la schizophrénie. Le magnésium stabilise les connexions neuronales et la mémoire.

Le cerveau a besoin de glucides comme carburant aux trois repas. On préférera des glucides « à distribution lente » (riz, pâtes, pain de préférence semi-complet ou complet) où le cerveau puise au fur et à mesure. Il a aussi besoin d'acides aminés pour fabriquer certains neurotransmetteurs, c'est pourquoi il lui faut des protéines à tous les repas.

Les fruits rouges sont un trésor pour le cerveau, et bien sûr des fruits et légumes (800 g par jour).

L'alimentation est primordiale étant donné le lien direct, prouvé, entre le cerveau et le microbiote intestinal.

L'activité physique

Elle améliore les performances cérébrales et prévient la dégénérescence du cerveau. Le sport oxygène notre cerveau de façon opti-



Le cerveau a besoin de carburant. Il consomme 20 % de l'énergie alimentaire et de l'oxygène respiré, bien qu'il ne corresponde qu'à 2 % du poids du corps.

male et permet de favoriser la création de nouvelles connexions cérébrales et de substances impliquées dans la réparation du cerveau. Les muscles en fonctionnement libèrent une protéine, l'irisine, dès 30 minutes d'exercice physique. Celle-ci stimule la fabrication de nouveaux neurones. S'il est pratiqué en plein air, il permet une exposition à la lumière qui améliore l'exécution des tâches cognitives, favorise le sommeil, permet de se recharger en vitamine D, augmente la production d'en-

dorphines, de dopamine et de sérotonine.

Bien dormir

Avoir un bon sommeil, dormir suffisamment, avoir des nuits réparatrices aide à garder notre cerveau en bonne santé et permet d'être plus performant la journée. Durant le sommeil, les connexions entre les neurones se réparent et se renforcent. Le sommeil retarde les effets du vieillissement et intervient dans la consolidation des souvenirs et l'assimilation des informations apprises durant la journée.

Les relations sociales

Lutter contre l'isolement social, avoir des relations, des interactions riches et variées avec les autres stimule le cerveau limbique, favorise les fonctions cognitives et prévient leur déclin. Elles activent la libération de l'ocytocine qui a un effet stimulant sur les circuits du cerveau en réduisant les effets du stress. ■ ■ ■



NATALI NATURE BIO

Depuis 2003 nous développons une gamme de produits naturels de qualité.
Fabriqué en France

Catalogue gratuit
sur simple demande

Découvrez nos produits-phares



**Sommeil ++
renforcé
cure de 3 mois**
Sommeil renforcé va vous aider à trouver le sommeil plus rapidement et à retrouver le plaisir d'une nuit sereine. Cette nouvelle formule est particulièrement adaptée aux personnes ayant des difficultés à s'endormir ou ayant des nuits agitées.
36,00 € TTC



**Total cheveux +
cure de 2 mois**
LUTTE CONTRE LA CHUTE DES CHEVEUX.
Résultats dès le 1^{er} pot !
34,00 € TTC



**Articulations
cure de 2 mois**
Améliore la souplesse et réduit l'usure articulaire !
Produit attesté par les consommateurs depuis 2003.
Glucosamine - chondroïtine - ortie piquante - lithothamne - reine des prés
Un des plus forts dosages en France
45,00 € TTC



**Total Vision +
cure de 3 mois**
Les bénéfices de la Lutéine sont incontestés pour la santé des yeux et pour éviter la fatigue oculaire !
Composition pour 2 gélules :
Cassis extrait - Myrtille - Vitamine C - Ginkgo extrait - Lutéine 40mg - Zéaxanthine 10mg - Gluconate de zinc 12mg
45,00 € TTC

OFFRE VALABLE SUR TOUT NOTRE CATALOGUE !



3 pots achetés = 1 pot offert
Panochage possible
Le moins cher des quatre vous est offert.



natalinaturebio.fr
05 62 59 59 45

natalinaturebio@gmail.com



RETROUVEZ NOS PRODUITS DANS LES MAGASINS ACCORD BIO PRÉSENT SUR LES SALONS

■ ■ ■ Maintenir une activité intellectuelle stimulante

Le cerveau doit s'entraîner régulièrement avec un environnement cognitif riche.

De nombreuses activités d'apprentissage permettant de stimuler la survie des nouveaux neurones et en stabilisant leur connectivité. L'inactivité est négative pour les performances cérébrales.

C'est pourquoi la retraite et le chômage peuvent accélérer le déclin du cerveau si les personnes ne remplacent pas leur période active par une autre activité aussi stimulante.

Une gymnastique mentale est aussi conseillée. La stimulation cognitive, avec des exercices comme les mots croisés, mots fléchés, sudokus, jeux d'échecs, de cartes, certains jeux sur ordinateur ainsi que de la lecture, aide à garder l'agilité cérébrale.

Apprendre de nouvelles choses renforce les connexions entre les neurones et permet d'en établir de nouvelles. Avoir une passion est bon pour notre cerveau.

Le travail crée de nouvelles connexions cérébrales et favorise une plus grande flexibilité et plasticité du cerveau.

Un peu de stress va stimuler notre dynamisme et la prise de décision. Sans stress, il n'y aurait pas de vie. Il est bénéfique lorsqu'il est de courte durée.

Impact d'un choc émotionnel

Le stress post-traumatique induit des changements au niveau de l'amygdale, du volume de l'hippocampe et des circuits cérébraux.

Outils numériques

Les écrans d'ordinateur, de TV, de smartphone peuvent être positifs sur la stimulation du cerveau, notamment si l'on s'en sert comme support d'apprentissage ou d'échanges enrichissants. Cependant, les fils d'actualité sans fin surchargent notre cerveau d'informations et l'empêchent de rester concentré, l'épuisent et il perd alors de son efficacité. Il faut retenir que le cerveau ne peut traiter deux tâches qui nécessitent l'activation des mêmes réseaux de neurones. De même, si une information est traitée trop rapidement, celle-ci n'accède pas au circuit de mémorisation.



La stimulation cognitive, avec des exercices comme les mots croisés, les mots fléchés, les sudokus ou encore les jeux, la lecture, aide à garder l'agilité cérébrale.

Il entraîne une hyperactivité entre l'amygdale et l'hippocampe, l'amygdale déployant de façon anormale une grosse quantité d'hormones (adrénaline, cortisol) intensifiant les souvenirs traumatiques et confus chez la victime.

Cette partie du cerveau va anticiper les peurs associées au traumatisme vécu, permettant de se protéger. La thérapie psychocorporelle biodynamique permet de retrouver l'autorégulation du corps et de « digérer » les traumas.

Les plantes

Plusieurs études ont montré des effets réels sur le cerveau de ces plantes :

- les plantes adaptogènes réduisent l'impact négatif du stress sur le cerveau, elles sont antioxydantes et antifatigue : *Rhodiola rosea*, éléuthérocoque, ginseng, ashwagandha ;
- le thé vert est antioxydant, il favorise les fonctions cognitives ;
- le ginkgo biloba réduit le déclin cognitif, améliore la mémoire, l'humeur et l'anxiété. Ses fonctions antioxydantes et vasodilatatrices améliorent la mémoire ainsi que la concentration ;
- la *Bacopa monnieri* soutient la mémoire et est antistress ;

- le basilic sacré aide à réguler la tension nerveuse, l'hyperactivité mentale et évite l'emballement des glandes surrénales protégeant le cerveau des effets du stress ;

- les racines du ginseng favorisent la concentration et le calcul mental et protègent l'acétylcholine ;

- le romarin protège l'acétylcholine, booste la mémoire à court terme et la mémoire prospective (« ne pas oublier de se rappeler ») ;

- la sauge officinale est un allié de la mémoire limitant l'oxydation des corps gras du cerveau. Elle modère la baisse du neurotransmetteur acétylcholine ;

- le millepertuis, prescrit dans de nombreux pays pour le traitement des dépressions légères, a également un rôle stimulant dans la création de neurones au niveau de l'hippocampe, là où la mémoire épisodique, spatiale et factuelle est stockée ;

- le griffonia et le safran stimulent efficacement les neurotransmetteurs du bien-être et du sommeil que sont la sérotonine et la mélatonine ■



› Delphine Bonnaud.

Naturopathe, thérapeute psychocorporelle en psychologie biodynamique et psychothérapie

fonctionnelle. Auteure du livre *Intestin et Psychisme*, elle écrit actuellement un livre sur les addictions. Elle reçoit à son cabinet, en visioconférence, anime des conférences, ateliers et stages pour les individuels et les entreprises.

› Contact

46, traverse Pitance
13016 Marseille
Tél. : 06.38.43.65.91
www.delphinebonnaud.com



De Delphine Bonnaud, éd. Biodynamiques.

Intestin et psychisme L'influence du microbiote intestinal sur notre psychisme

Le microbiote intestinal est maintenant reconnu par la médecine comme la base de la santé, et son déséquilibre est à l'origine de 90 % des maladies, notamment psychiques. En se basant sur les toutes dernières recherches scientifiques, l'auteure apporte les solutions pour rééquilibrer notre microbiote intestinal et soigner nos troubles mentaux.