

Nutrition, Neurosciences et Prévention

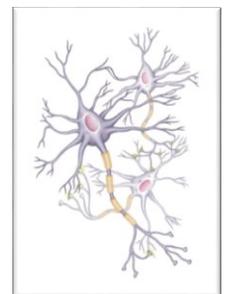
Comment prendre en compte l'impact de ce que l'on mange sur notre cerveau ?

La qualité nutritive des aliments est essentielle pour s'assurer une santé à court, moyen et surtout long terme. Mais la posture mentale dans laquelle nous nous alimentons s'avère tout aussi importante.

Plusieurs découvertes en Neurosciences faites sur ces 10 dernières années ont donné naissance à des applications révolutionnaires qui ont enfin permis le décodage du lien subtil entre notre posture mentale et notre forme physique. Certes, la qualité des aliments que nous absorbons semble être primordiale pour nous assurer une bonne nutrition, mais il s'avère que si nous nous alimentons trop vite ou sans penser à ce que nous mangeons à cause du stress ou de soucis, la qualité nutritive de nos aliments s'en trouve majoritairement dégradée lorsque nous les consommons. Plusieurs études montrent que l'état d'esprit dans lequel nous mangeons est capital pour profiter des bienfaits d'une alimentation équilibrée et d'origines Bio de nos aliments.

En effet, pour être capables de s'alimenter en pleine conscience, en prenant son temps notre mental a besoin d'un équilibre harmonieux entre 4 neuromédiateurs :

- la **dopamine**, qui accompagne nos capacités de créativité, d'intuition et qui favorise notre notion de plaisir
- la **sérotonine**, source essentielle de notre bonne humeur
- la **noradrénaline**, siège de nos émotions et de notre besoin de reconnaissance sociale
- L'**acétylcholine**, témoin de notre forme et accompagnateur fidèle de notre capacité à mémoriser



Depuis 2008, une équipe de chercheurs a déjà réalisé 23 000 mesures pour comprendre comment fonctionne notre organisme dans l'impact de notre mental sur notre physique, mais aussi plus subtilement l'impact de notre physique sur notre posture mentale (créativité, sensibilité, humeur).

En effet, une relation fine a été faite entre l'expérience incontestable de la **diététique chinoise** et l'**équilibre énergétique** de notre corps. La Recherche spatiale a permis de décoder une cartographie de 180 points dans le corps, dont le PH va varier en fonction de notre forme, notre état d'esprit et nos besoins énergétiques. Une mesure biologique rapide et totalement insensible avec de simples électrodes (comme un électroencéphalogramme) permet d'étalonner notre PH moyen et de mesurer chacun des 180 points. Un système expert vient ensuite décoder ces 180 points et leurs interrelations, puis nous restitue plusieurs

pages de recommandations en bien-être ou thérapies naturelles, dont une liste de 250 aliments à rééquilibrer dans nos habitudes quotidiennes.

Comme c'est notre corps lui-même qui exprime ces besoins d'équilibre, ceux-ci sont harmonieusement étalonnés pour améliorer votre forme au moment de la mesure. De ce fait, un nutritionniste peut aisément



conseiller la personne sur son alimentation. Une collaboration avec une équipe de comportementalistes spécialisée en **Neurosciences** nous permet de trouver enfin la bonne équation entre notre posture mentale et notre alimentation.

Par exemple lorsque des soucis occupent notre esprit ou que le stress nous envahit, notre corps entre immédiatement en carence de **sérotonine** et nos capacités intellectuelles se réduisent (baisse de dopamine). Cette carence en sérotonine va faire que nous nous enfermons sur nous-même, ne pensant plus à ce que l'on mange, et réduisant notre capacité à mâcher et à digérer, conditions pourtant indispensables à une bonne assimilation des **nutriments**. De ce fait, la qualité de l'aliment devient presque secondaire, tellement notre comportement lui-même peut nuire à l'absorption des bienfaits nutritifs de ce que l'on mange. Dans cas, le corps abandonne sa logique d'assimilation et adopte celle de l'évacuation !

Mais ce n'est pas tout : une montée de **Noradrénaline** (précurseur de l'adrénaline) accompagne la carence en sérotonine, faisant produire ainsi à notre organisme du sucre en excès (dommage pour ceux qui se privent de sucre pour gagner la ligne !). Enfin, ce mécanisme cherche à s'équilibrer en apportant aussi une carence en **dopamine**, nous privant ainsi de notre agilité à analyser, à déduire, à créer ou à innover. Non seulement nos performances cognitives diminuent mais nous devenons également irascibles. Ce phénomène s'amplifiera avec une mauvaise digestion, venant altérer la qualité de notre sommeil, et ainsi de suite.

Pour sortir de ce cercle vicieux, les Neurosciences nous apportent les bonnes informations au bon moment, nous permettant ainsi d'identifier les bons aliments sur lesquels doit s'appuyer notre nutrition tant que la pression psychologique reste présente. Et cette liste d'aliments varie d'une personne à l'autre, ainsi que dans le temps, en lien avec notre posture mentale. L'aide des Neurosciences devient salvateur et nous conduit immédiatement vers les bonnes actions correctives pour nous protéger de cet état mental négatif et nous permettre d'accéder naturellement (sans aucun médicament) à l'état de Flow (aptitude au bonheur, capacité à produire, travailler dans le plaisir et sans se fatiguer).

L'**harmonie** entre notre mental et notre alimentation est ainsi retrouvée car l'approche globale et holistique de l'Homme est respectée. Les Neurosciences deviennent alors un formidable compagnon pour nous informer sur nos **besoins en matière d'équilibre alimentaire et de bien-être**.



Des **Recherches** en cours nous font même espérer une très forte réduction du risque malheureusement croissant de maladies dégénératives (cancers, Parkinson, Alzheimer..), nous offrant ainsi une belle perspective de **vieillir en bonne santé** et de vivre heureux et serein bien plus longtemps. Ces dernières ont des causes multifactorielles dont les qualités sanitaire et nutritionnelle des aliments, l'hyperperméabilité

intestinale... Mais rappelons que notre manière de gérer le **stress** est très probablement le facteur déclencheur et aggravant de ces maladies desquelles nous pouvons nous préserver.

Grâce à cette nouvelle technologie, désormais accessible à tous, les Neurosciences nous ouvrent la voie vers un outil de **prévention efficace contre le stress** et un **meilleur équilibre entre corps et esprit**. Offrons-nous ce bonheur tant désiré de **vivre heureux et en bonne santé** !

Et rappelons-nous que la Santé est un droit déclaré par l'OMS.

Références : www.alorem.ch – Programmes de Recherche :
www.alorem.fr/alorem_recherche_innovation

A propos d'Alorem :

Alorem est un cabinet de conseil en management des équipes, intégrant une importante activité de Recherche sur le lien entre la compétitivité des entreprises et l'épanouissement des salariés. Cela passe par plusieurs thèmes de Recherche : équilibre entre motivation et gestion du stress, impact du stress et de l'hygiène de vie sur l'efficacité, capacités de l'Homme à agir directement sur sa prévention santé.

*En 2013, Alorem est le premier à publier l'impact négatif du stress sur la compétitivité des entreprises. Suite à ses innovations, le Groupe Generali nomme en 2014 le Dirigeant d'Alorem « **Entrepreneur d'Avenir** » pour l'impact positif de son approche globale de l'Homme sur sa santé.*



*Puis en 2015, Le Groupe La Poste retient ses prestations dans son « **Innovation Book** » 2015.*

Aujourd'hui, Alorem accompagne d'une part les dirigeants pour les aider à développer la compétitivité de leur entreprise, et prépare d'autre part la création d'un important centre de bien-être et de prévention regroupant les dernières techniques les plus efficaces de thérapies naturelles. En continuité avec plusieurs programmes de Recherche sur la réduction des maladies dégénératives, Alorem a l'ambition de nous aider à identifier la posture mentale qui nous écartera du risque majeur face à ces maladies de demain. Un beau message d'espoir et une forte volonté de construire un avenir sain et naturel.

Février 2015

Pierre Davèze, Comportementaliste et codirigeant du Cabinet Alorem en Suisse – www.alorem.ch

Supporter et partenaire du programme « [Devenez un Ambassadeur de Santé Durable](#) »