

Le régime MIND : une aubaine pour le cerveau et la mémoire ?

Publié le 16/06/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Vous êtes à la recherche d'un régime alimentaire qui pourrait vous aider à préserver votre cerveau et votre mémoire ? Le régime MIND est peut-être la solution que vous cherchez. Nous vous expliquons en quoi consiste ce régime, quels sont ses avantages et ses inconvénients. Et surtout, nous vous présentons les aliments que vous devriez privilégier pour améliorer votre santé cérébrale. Prêt à découvrir les bienfaits du régime MIND ?

C'est quoi le régime MIND ?

Le régime MIND (pour Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay) est un régime alimentaire constitué d'aliments sains destinés à **favoriser la bonne santé cérébrale**.

Les origines du régime MIND

Le régime MIND a été créé en 2015 par la chercheuse Martha Morris et son équipe sur la base de ses recherches à l'université Rush de Chicago. Son étude concluait qu'un **régime alimentaire spécifique** à la santé du cerveau est possible. Et, qu'il pourrait réduire le risque de maladie d'Alzheimer*. L'équipe de chercheurs a sélectionné les aliments connus pour être bénéfiques pour les neurones et le cerveau ainsi que ceux protégeant de l'hypertension.

Principes du régime MIND

Les chercheurs ont combiné les principes du régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) et ceux du régime méditerranéen. L'un et l'autre se sont révélés efficaces pour **réduire le risque de maladies cardiovasculaires**, ils ont également fait leurs preuves pour améliorer la santé globale. La spécificité du régime MIND est qu'il se concentre plus particulièrement sur les **aliments qui sont bons pour les neurones**.

Le régime MIND met l'accent sur la consommation d'aliments contenant des nutriments bénéfiques pour le cerveau, tels que les [antioxydants](#), les fibres, les acides gras oméga-3, ainsi que les vitamines du groupe B, K et E.

Bénéfices du régime MIND

Les avantages de ce régime sont nombreux. Plusieurs études montrent que les personnes suivant le régime MIND ont une meilleure activité cognitive, une mémoire plus forte et une réduction significative du risque de développer la maladie d'Alzheimer. Il est avéré qu'une alimentation saine peut participer à la [lutte contre le déclin cognitif du cerveau](#). En outre, l'étude menée à Chicago par le Docteur Morris et son équipe suggère que le régime MIND réduit le risque de maladie d'Alzheimer jusqu'à 53 % chez les participants qui l'ont rigoureusement suivi, et d'environ 35 % chez ceux qui l'ont suivi modérément.

De plus, ce régime réduit le risque de maladies cardiométaboliques. Ce qui peut également avoir un impact positif sur la santé cérébrale. Pour qu'un régime soit tenu sur le long terme et soit donc efficace, il doit être simple à mettre en place. C'est là, le point fort du régime MIND. Il est plus facile à suivre que [le régime méditerranéen](#), qui nécessite une consommation de poisson à raison de 3 à 4 fois par semaine.

Quels sont les aliments bons pour la santé cérébrale ?

Maintenant que vous savez que [la nutrition est un élément essentiel pour le cerveau et la bonne mémoire](#), découvrons de quoi est composé le régime MIND.

Ce régime comporte 15 groupes d'aliments : 10 à consommer et 5 à fuir !

Les aliments du régime MIND à privilégier

Voici le top 10 des aliments à inclure dans votre alimentation pour nourrir votre cerveau et améliorer votre mémoire :

1. **Les fruits à coque** : aliments riches en acides gras oméga-3 et en vitamine E, deux nutriments essentiels pour la santé du cerveau.
2. **Les baies** : les myrtilles, les fraises et les framboises sont riches en antioxydants, en particulier en flavonoïdes. La baie est un aliment pour la mémoire à privilégier.
3. **Les légumes à feuilles vertes** : les épinards, les haricots verts et autres légumes verts riches en nutriments tels que la vitamine K et les folates, qui aident à préserver les fonctions cognitives.
4. **L'huile d'olive** : riche en acides gras oméga-3 et en acides gras mono-insaturés. À noter que [les oméga-3 ont de multiples bienfaits pour l'organisme](#).
5. **Les légumes crucifères** : le brocoli, le chou-fleur et le chou de Bruxelles sont riches en composés bénéfiques pour la santé cérébrale tels que le sulforaphane.
6. **Les poissons gras sauvages** : le saumon, les sardines et le maquereau sont riches en acides gras oméga-3, puisés dans leur consommation d'algues marines.
7. **Les viandes de volaille** : elles sont maigres, pauvres en graisses saturées et contiennent de la vitamine pour la mémoire B12.
8. **Les céréales complètes** : riz brun, avoine...
9. **Les haricots**
10. **Le vin rouge** avec modération

Vous voulez prendre soin de votre cerveau et de votre mémoire ? Avec le régime MIND c'est facile ! Les aliments conseillés sont savoureux et simples à préparer. Pour associer plaisir de la table et bonne santé, préparez un pavé de saumon poêlé accompagné de bouquets de brocolis et de quinoa.

Et, pour conclure avec une note sucrée, nous vous conseillons un smoothie aux fruits rouges dont voici la recette :

Ingrédients :

- fruits rouges (congelés en dehors de la saison) ;
- lait d'amande ;
- miel.

Préparation :

Mettez les fruits dans un mixeur. Ajoutez le lait d'amande, le miel et quelques glaçons. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Servez immédiatement.

Les aliments à proscrire pour avoir un cerveau en pleine forme

Le régime MIND identifie également 5 groupes d'aliments à limiter ou éviter, car considérés comme mauvais pour la mémoire et le cerveau :

- La viande rouge ;
- le beurre et la margarine ;
- le fromage ;
- les pâtisseries et les sucreries ;
- les aliments transformés, frits et la restauration rapide.

Ces aliments sont riches en graisses saturées ou en sucres à index glycémique élevé. Leurs effets sont négatifs sur le système cardiovasculaire et donc pour votre santé.

Sources* :

<https://www.rush.edu/news/new-mind-diet-may-significantly-protect-against-alzheimers-disease>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4532650/>

<https://www.theses.fr/2021BORD0261>

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...