



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Le poisson, c'est bon pour le cerveau

**O**n soupçonne depuis plusieurs années que le poisson a des effets bénéfiques sur la santé du cerveau. Une étude récente vient de confirmer cette hypothèse en montrant que les personnes qui consomment régulièrement du poisson ont un risque moindre d'être affectées prématurément par un déclin cognitif.

### BIEN NOURRIR LE CERVEAU !

Comme nous l'avons mentionné à maintes reprises dans le cadre de cette chronique, l'alimentation joue un rôle extrêmement important dans le maintien d'une bonne santé, tant physique que

**Il est clair que l'alimentation joue un rôle majeur sur notre santé**

mentale. Les personnes qui s'alimentent très souvent des carences marquées en plusieurs nutriments essentiels, et sont par le fait même plus à risque de développer une panoplie de maladies chroniques graves. Par exemple, dans le cas du cerveau, on sait maintenant que des déséquilibres au niveau de certains acides aminés ou encore de gras essentiels, comme les

oméga-3, peuvent favoriser le développement de plusieurs désordres mentaux (dépression, apathie, angoisse, troubles du comportement), ainsi que la perte prématurée des fonctions cognitives.

L'obésité représente un autre facteur de risque important des maladies touchant le cerveau : plusieurs études récentes ont montré que les personnes obèses avaient des niveaux élevés de molécules inflammatoires qui peuvent endommager le fonctionnement des neurones et mener à une perte prématurée des fonctions cognitives et même, dans les cas plus graves, à l'apparition précoce de la maladie d'Alzheimer. Par exemple, des études récentes montrent que les personnes obèses ont deux fois plus de risque d'être touchées par des dégénérescences cérébrales au cours de leur vie, ce risque pouvant même être sept fois plus élevé si cet excès de poids est accompagné d'hypertension et de niveaux de cholestérol élevés, comme c'est malheureusement trop souvent le cas<sup>(1)</sup>.

### POISSON ET DÉCLIN COGNITIF

Les études réalisées au fil des années suggèrent que les personnes qui consomment régulièrement du poisson ont un risque réduit d'être affectées par les pertes de fonctions cognitives après l'âge de 65 ans. Cependant, ces études ont été la plupart du temps réalisées sur de petits échantillons de population et l'impact réel de la consommation de poisson demeure encore incertain. Dans le but de clarifier cette situation, les chercheurs d'une équipe multidisciplinaire ont uni leurs efforts pour étudier l'impact de l'alimentation sur les fonctions cognitives de près de 15 000 personnes âgées de 65 ans et plus provenant de plusieurs pays d'Amé-



PHOTO D'ARCHIVES

■ De nouvelles études montrent que la consommation régulière de poisson réduirait le risque d'une réduction du fonctionnement du cerveau.

rique latine (Cuba, République dominicaine, Venezuela, Mexique et Pérou), de Chine et d'Inde<sup>(2)</sup>. En combinant les données acquises sur l'ensemble des sites de l'étude, les chercheurs ont pu observer que les personnes qui consommaient régulièrement des repas comprenant du poisson avaient 20 % moins de risque de montrer une perte des fonctions cognitives que celles qui n'en mangeaient jamais. À l'inverse, les chercheurs ont noté que les grands consommateurs de viandes avaient de leur côté un risque accru (19 %) de déclin cognitif. Compte tenu du nombre élevé de personnes ayant participé à l'étude, ces résultats constituent à ce jour la meilleure illustration des bienfaits du poisson sur le maintien des fonctions cognitives pendant la vieillesse.

### MANGER INTELLIGEMMENT

La perte des fonctions cognitives

associée au vieillissement n'est pas un phénomène inévitable contre lequel nous ne pouvons rien faire. Une alimentation riche en végétaux, faible en gras saturés et riche en gras polyinsaturés oméga-3, et dans laquelle les protéines ne proviennent pas seulement des viandes rouges, mais également des poissons peut avoir des répercussions extraordinaires sur notre bien-être, aussi bien physique que mental.

(1) Kivipelto et coll. *Obesity and vascular risk factors at midlife and the risk of dementia and Alzheimer disease.* Arch Neurol, 2 005;62: 1556-60.

(2) Albanese et coll. *Dietary fish and meat intake and dementia in Latin America, China, and India: a 10/66 Dementia Research Group population-based study.* Am J Clin Nutr, 2009;90:392-400.

## RECETTE ANTICANCER

### RATATOUILLE AUX PARFUMS DE PROVENCE

250 g	d'aubergines (1 1/4 tasse), en tranches
250 g	de courgettes (1 1/4 tasse), en tranches
4 c. à c.	de gros sel (4 c. à thé)
Un filet d'huile d'olive	
200 g	d'oignons rouges (1 1/4 tasse), émincés
2	gousses d'ail, hachées
240 g	de poivrons rouges (2 tasses), en dés
500 g	de tomates mûres (3 1/3 tasses), lavées, mondées et coupées en dés
12	feuilles de basilic frais, hachées
4	branches de thym frais
1	feuille de laurier
Sel et poivre du moulin	

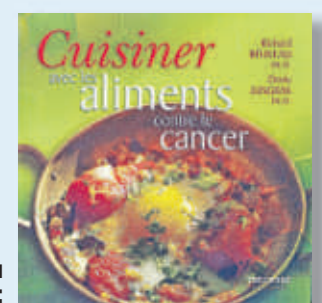
1. Mettre les aubergines et les courgettes dans une passoire. Saupoudrer avec le gros sel et laisser reposer 30 min pour faire dégorger.
2. Rincer les tranches à l'eau froide et bien éponger avec du papier essuie-tout. Couper les tranches en quartiers.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Faire revenir les oignons à feu moyen-vif.
4. Incorporer l'ail, les aubergines, les courgettes et les poivrons. Cuire quelques minutes pour attendrir les poivrons.
5. Ajouter les tomates et les fines herbes. Saler et poivrer au goût. Laisser mijoter à feu doux environ 30 min.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H 30

DIFFICULTÉ : FACILE

Jean-Pierre Cloutier, chef propriétaire du Café-restaurant du Musée, à Québec



Tiré du livre :