

Ces aliments qui regonflent le moral

Par Anne-Laure Vaineau, Psychologies.com, Novembre 2010



Déprime saisonnière, fatigue chronique, stress... Et s'il suffisait de bousculer un peu nos habitudes alimentaires pour regonfler notre moral ? Exit les plats préparés, le café sans modération et le pain à tous les repas. Place au chocolat, au parmesan et aux noix du Brésil ! Les secrets de l'alimentation du bonheur avec William Grosselin, naturopathe, nutritionniste et militant de la bonne humeur. William Grosselin est naturopathe et nutritionniste à Marseille. Son site : <http://naturopathie-marseille.fr/>

Du poisson gras et des huiles végétales contre le blues saisonnier

Les poissons gras (thon, saumon, anchois, hareng) et les huiles végétales (olive, tournesol, lin, noix...) regorgent d'Omega 3. Cet acide gras essentiel (le corps ne le fabrique pas lui-même et il faut donc impérativement en consommer) active la sécrétion de la mélatonine, qui n'est autre que l'hormone régulatrice du sommeil et des rythmes chronobiologiques. Pour combattre les petites dépresses saisonnières, qui sévissent notamment à l'automne et à l'hiver, veillez donc à mettre régulièrement au menu des poissons gras et quotidiennement des huiles végétales.

Le conseil de William Grosselin : « Optez pour **la vinaigrette du bonheur**, composée d'¼ d'huile d'olive, ¼ d'huile de lin, ¼ d'huile de tournesol et d'¼ d'huile de pépins de raisin. »

Des noix du Brésil pour prévenir la déprime

Quel est le point commun entre une tomate, un grain d'orge et des rognons ? Tous sont largement pourvus en sélénium, un oligo-élément très important pour la prévention du stress et de certains cancers. En outre, une carence en sélénium augmenterait les risques de dépression et d'agressivité. S'il existe sous forme de compléments alimentaires (à des prix exorbitants), on le trouve plus simplement dans les champignons, les tomates, le chou, les brocolis, l'oignon, l'ail, l'orge, les abats, la viande rouge et les fruits de mer. Le champion toutes catégories : la noix du Brésil, à consommer séchée, non-salée et non-blanchie.

Le conseil de William Grosselin : « Une seule noix du Brésil procure 100 % de l'apport quotidien nécessaire en sélénium. Imaginez donc les bienfaits d'**en consommer cinq ou six chaque matin !** »

Du chocolat et des graines contre le stress

Le chocolat noir (70 % de cacao minimum), les graines (tournesol, sésame), les noix du Brésil (encore elles !) et les amandes sont riches en magnésium, si utile à notre corps qu'il en est devenu célèbre. Il sert notamment à la formation des os et des dents, favorise la plasticité cérébrale, stimule la mémoire et surtout, ce qui nous intéresse ici, nous aide à lutter contre le stress !

Le conseil de William Grosselin : « Ne vous privez surtout pas de chocolat noir. **Deux à trois carrés à l'heure du goûter** ne font de mal à personne, bien au contraire. »

Des légumes verts et du riz soufflé pour des neurones heureux

Les vitamines du groupe B (au nombre de 8), interviennent dans de nombreuses réactions de l'organisme, et notamment au niveau du système nerveux. Les vitamines B9 et B12 sont les plus importantes. La première, aussi connue sous le nom d'acide folique, joue par exemple un rôle essentiel dans la communication entre les neurones.

Le conseil de William Grosselin : « Pensez au **chocolat au riz soufflé**, pour faire d'une pierre deux coups (magnésium + vitamines B), ou au **muesli aux fruits secs** (amandes, noisettes, noix...). »

Les acides aminés du bonheur, des antidépresseurs naturels

Et pour garder un moral d'acier, rien de tel qu'une santé de fer ! Là encore, votre alimentation peut vous aider. Découvrez vite les secrets de l'immuno-nutrition.

Les acides aminés sont les constituants fondamentaux de toutes les protéines. Ils sont à la base de nombreuses réactions chimiques qui ont lieu dans notre organisme, comme celles nécessaires au transport de l'oxygène, à l'immunité ou encore à la transmission de l'influx nerveux.

Parmi eux, on trouve notamment le tryptophane, qui se convertit en molécules si petites qu'elles peuvent passer du sang au cerveau, où elles se transforment en sérotonine. Or, ce neurotransmetteur joue un rôle essentiel sur l'humeur, à tel point que les molécules citées ci-dessus sont souvent prescrites sous forme de suppléments contre la dépression. On oublie pourtant que le tryptophane se trouve plus naturellement dans notre alimentation, et notamment dans la morue salée, le persil, les graines de courge rôties, le soja, le lait écrémé en poudre, le veau, les graines de tournesol et les flocons d'avoine.

Deux autres acides aminés sont essentiels pour le moral : la tyrosine et la phénylalanine, tous deux précurseurs de la dopamine, autre neurotransmetteur qui lutte contre l'état dépressif. On les trouve dans les amandes, les avocats, les bananes, les graines de citrouilles, les produits laitiers, les asperges, carottes, et épinards. À mettre le plus souvent sur notre liste de courses pour combattre le stress et la déprime en évitant les carences en dopamine.

Le conseil de William Grosselin : « Ma préférence va au **parmesan** et au **gruyère**, qui sont les plus riches que je connaisse en tryptophane. »

Un moral au top dès le petit déjeuner

Pour commencer la journée du bon pied, William Grosselin nous livre la composition de son **petit déjeuner du bonheur** :

- 100 grammes de gruyère ou de parmesan
- une grosse poignée d'amandes, de noix du Brésil, de noisettes et de graines de courge rôties
- une tartine de pain complet avec du beurre (sans miel ni confiture)

- un œuf (dur, au plat ou poché) sans gras ajouté mais saupoudré de cumin, de paprika ou d'herbes aromatiques
- un thé vert ou un café léger (pas de jus de fruit, trop riche en sucre, ni de lait)
- + une banane (pour ceux qui ont une activité ou un travail physique)