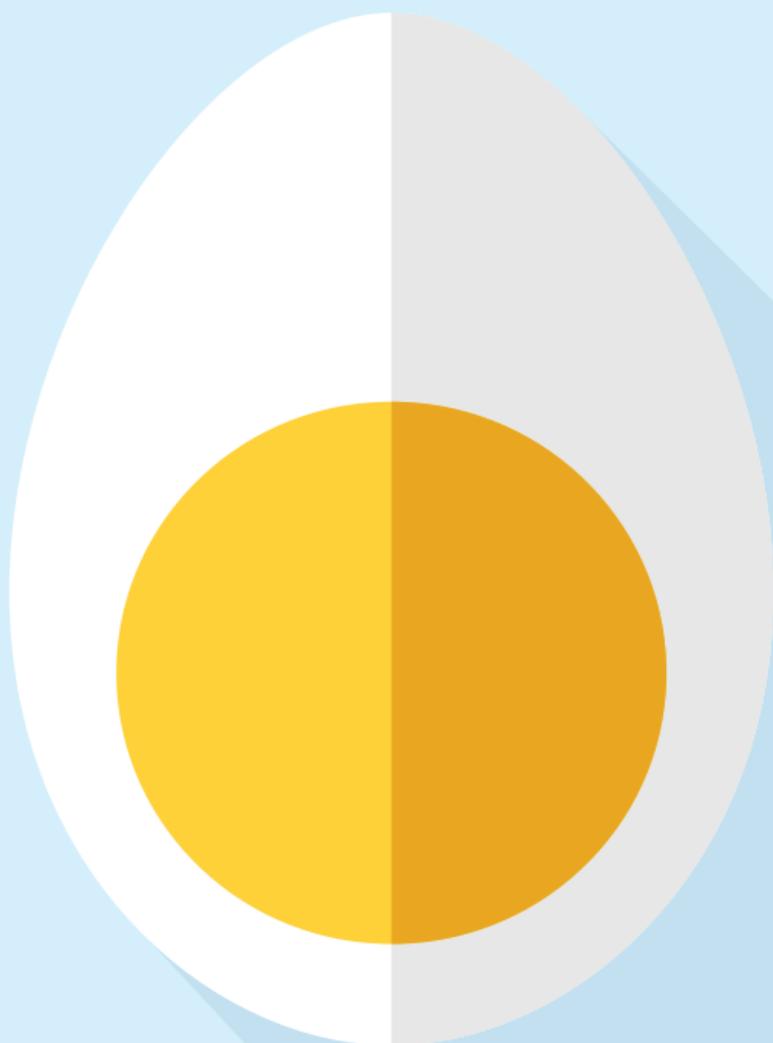


Des choix alimentaires intelligents et un mode de vie sain pour une santé optimale

L'IMPORTANCE D'UN CERVEAU EN SANTÉ



MATIÈRE À
RÉFLEXION

DES HABITUDES ALIMENTAIRES ET UN MODE DE VIE SAINS POUR UN CERVEAU EN MEILLEURE SANTÉ

Avez-vous remarqué qu'il vous arrivait (ou à un membre de votre famille) d'oublier de plus en plus de choses? Vous demandez-vous ce que vous pourriez faire pour garder un esprit vif? Si oui, sachez d'abord que le fait de bien manger et d'avoir un mode de vie sain contribue au fonctionnement optimal de votre esprit.

Chacun des choix que vous faites peut faire une différence!



PARTIR DU BON PIED

Une bonne nutrition est essentielle au développement d'un cerveau en santé, et ce, dès le début. La croissance extraordinaire du cerveau commence avant la naissance. Puis, tandis que les nouveau-nés en santé absorbent l'information de leur environnement, des milliards de connexions se forment entre les cellules nerveuses de leur cerveau en pleine croissance. Le développement du cerveau se poursuit pendant l'enfance, tandis qu'une deuxième vague de changements importants se produit pendant l'adolescence.

Si votre mémoire vous inquiète, parlez-en à votre médecin.

Cette information n'a pas pour but de remplacer les conseils de votre médecin ou diététiste.

VIEILLIR EN SANTÉ

Nous savons maintenant que le cerveau ne demeure pas fixe après le développement de la petite enfance. Des recherches démontrent que les cellules du cerveau peuvent continuer à se régénérer tout au long de la vie. Dans un cerveau qui vieillit en santé, les cellules endommagées sont réparées et de nouvelles connexions continuent à se former entre les cellules cérébrales. C'est pourquoi les choix d'un mode de vie santé, tels qu'une bonne nutrition et une vie active, sont si importants au maintien des fonctions cérébrales pendant le vieillissement.



VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- **Faites des choix alimentaires sains** — Commencez du bon pied, grâce à Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Utilisez ce que vous apprendrez dans cette brochure pour effectuer des choix santé.
- **Pratiquez l'exercice physique régulièrement** — Bougez de 30 à 60 minutes par jour. Choisissez des activités que vous aimez ; marchez, faites du vélo, inscrivez-vous à un cours de yoga ou encore à une partie de baseball.
- **Mettez votre cerveau au défi** — Exercez votre cerveau quotidiennement. Jouez à des jeux de mots ou faites des casse-têtes de chiffres. Variez vos intérêts, apprenez de nouvelles choses et adonnez-vous à des passe-temps.
- **Menez une vie sociale active** — Restez connecté socialement pour demeurer actif mentalement. Téléphonez ou participez à des rencontres avec les membres de votre famille, vos amis, vos voisins. Fréquentez des gens.
- **Protégez votre tête** — Pour éviter les blessures à la tête, commotions cérébrales, portez un casque adapté à l'activité que vous pratiquez, que ce soit la bicyclette, le patin, la planche ou le ski. Attachez votre ceinture et conduisez prudemment.
- **Faites des choix judicieux** — Si vous fumez, adoptez un plan pour cesser. Si vous choisissez de consommer de l'alcool, suivez les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada et consultez le site : <http://www.ccsa.ca/Fra/topics/alcohol/drinking-guidelines/Pages/default.aspx>
- **Gérez le stress au quotidien** — Pratiquez la pleine conscience ou certaines techniques de relaxation, de méditation ou de yoga. Le simple fait de marcher peut aussi contribuer à réduire le stress. Créez du temps pour vous.



AGISSEZ MAINTENANT POUR AMÉLIORER LA SANTÉ DE VOTRE CERVEAU

Il n'est jamais ni trop tôt ni trop tard pour agir en vue d'améliorer la santé de votre cerveau!

PENSEZ À FAIRE DES CHOIX ALIMENTAIRES NUTRITIFS

Choisissez une variété d'aliments nutritifs, sains et équilibrés pour nourrir et protéger votre corps et votre cerveau. Les aliments qui contiennent des gras sains, des nutriments antioxydants, des vitamines du groupe B et des minéraux essentiels sont importants pour la santé du cerveau.

DES HABITUDES POUR LE CŒUR SAINES ET SENSÉES

Saviez-vous que si des habitudes alimentaires et un mode de vie sains sont bénéfiques pour le cœur, ils le sont aussi pour la santé du cerveau? Par exemple, les acides

gras oméga-3 contribuent à la bonne santé des vaisseaux sanguins du corps et du cerveau.

Des nutriments antioxydants et l'activité physique sur une base régulière peuvent contribuer à combattre l'inflammation. Il est maintenant connu que l'inflammation chronique est un facteur dans le développement de la maladie d'Alzheimer, de maladies autoimmunes comme la polyarthrite rhumatoïde et des maladies cardiovasculaires. En outre, les acides gras oméga-3 et l'activité physique peuvent protéger vos articulations et prévenir la formation de caillots sanguins.

LES BONS GRAS

Les cellules du cerveau se renouvellent sans cesse grâce aux lipides. Deux types de gras polyinsaturés sont essentiels à notre corps, ce dernier étant incapable de les produire. Il s'agit des acides gras oméga-3 alphalinoléique (AAL) et des acides gras oméga-6 linoléique (AL). Les acides gras oméga-3 docosahexanoïque (ADH) ADH sont particulièrement importants pour le développement du cerveau et sont considérés comme essentiels d'un point de vue physiologique, puisque notre corps n'en produit que très peu et a, par conséquent, besoin d'aller en chercher ailleurs. L'ADH est une composante majeure des membranes cellulaires du cerveau. Il est aussi l'acide gras le plus abondant dans la matière grise du cerveau. Certaines études ont d'ailleurs révélé que des taux sanguins supérieurs d'acides gras oméga-3 eicosapentaénoïque (AEP) seraient associés à un meilleur fonctionnement du cerveau chez les adultes plus âgés et à un plus faible risque de démence, y compris de maladie d'Alzheimer.¹⁻² Les recherches suggèrent également qu'un apport plus élevé en AEP et en ADH pourrait réduire les symptômes de la dépression chez les adultes, ainsi que le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) chez les enfants.³⁻⁵ Le Canadian Network for Mood and Anxiety treatments (réseau canadien des traitements de l'humeur et de l'anxiété) recommande également les oméga-3 (parmi d'autres traitements) pour leurs propriétés pouvant contribuer à alléger la dépression.⁵

Optez pour une alimentation saine

Pour en savoir davantage, consultez Bien manger avec le Guide alimentaire canadien à l'adresse : www.canada.ca/fr/sante-canada.html



Les bons choix comprennent :

les poissons gras, les huiles végétales, les noix, les graines, les œufs et autres aliments améliorés ou enrichis d'acides gras polyinsaturés oméga-3.

LES PROTÉINES DE QUALITÉ

Les protéines fournissent les éléments constitutifs des cellules du cerveau et des neurotransmetteurs (les substances que les cellules du cerveau utilisent pour communiquer). Les protéines complètes fournissent chacun des neuf acides aminés essentiels, tous des éléments constitutifs de votre corps et de votre cerveau.

Les bons choix comprennent :

les œufs, les poissons, la volaille, les viandes maigres, les produits laitiers, le soya, les sources de protéines incomplètes comme les grains entiers, les légumineuses, les noix et les graines



LES BONS GLUCIDES

Les glucides constituent la principale source d'énergie de votre cerveau. Les glucides qui sont digérés et absorbés plus lentement sont de bons choix, car ils aident à maintenir un taux de sucre stable dans le sang.

Les bons choix comprennent :

les grains entiers, les légumes, les fruits, les légumineuses (comme les lentilles, les haricots secs et les pois), les noix et les graines.

LES ANTIOXYDANTS

Les vitamines A, C, D, E, ainsi que d'autres nutriments comme la lutéine, contribuent à protéger les cellules du corps et du cerveau contre les dommages. Les légumes et les fruits colorés offrent un large éventail d'autres nutriments végétaux qui sont également des antioxydants.



Les bons choix comprennent :

les légumes, les fruits, les noix, les graines, les huiles végétales, les jaunes d'œufs, les poissons gras et le lait enrichi de vitamine D.

LES VITAMINES DU GROUPE B

Le folate (acide folique), les vitamines B6, B12 ainsi que la choline sont essentiels au développement et au fonctionnement d'un cerveau en santé. Par ailleurs, ils aident à réduire le taux d'homocystéine, ce qui peut également être bénéfique à la santé du cœur et du cerveau.

Les bons choix comprennent :

les grains entiers, les légumes verts à feuilles, les légumineuses, les noix, les viandes maigres, la volaille, les poissons et les œufs.

LES MINÉRAUX

Les minéraux essentiels comme le fer, le zinc, le magnésium, le potassium, le calcium et le sélénium sont primordiaux pour le développement et le fonctionnement du cerveau. On les trouve dans un large éventail d'aliments nutritifs.

Les bons choix comprennent :

les grains entiers, les légumes verts, les fruits, les légumineuses, les viandes maigres, la volaille, les poissons, les produits laitiers, les noix et les œufs.

VIE ACTIVE ET POIDS SANTÉ

Une vie active et un poids santé contribuent également à la santé optimale du cerveau ! Pratiquer une activité quotidienne régulière améliore le flux sanguin du corps et du cerveau. Il est important de maintenir votre poids, votre glycémie, votre taux de cholestérol sanguin et votre pression artérielle dans les limites recommandées. Bien manger et demeurer actif sont deux des étapes les plus importantes à entreprendre pour maintenir votre corps et votre cerveau en santé !

ÉCONOMISEZ 50 ¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT D'ŒUFS NATUROEUF OMEGA 3 ET OMEGA PLUS^{MC}



Naturoeuf

CECI N'EST PAS QU'UN ŒUF. C'EST NATUROEUF.^{MC}

AU DÉTAILLANT : FERMES BURNBRAE REMBOURSE LA VALEUR DU COUPON, EN PLUS DE NOS FRAIS DE MANUTENTION SPÉCIFIÉS, POURVU QUE VOUS L'ACCEPTIEZ DU CLIENT POUR L'ACHAT DES PRODUITS SPÉCIFIÉS. TOUTE AUTRE APPLICATION POURRAIT CONSTITUER UNE FRAUDE. NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE REFUSER TOUT REMBOURSEMENT DANS LES CAS OÙ NOUS SOUPEÇONNONS UNE FRAUDE. LE COUPON NE PEUT ÊTRE UTILISÉ QUE PAR LES CLIENTS QUI NOUS REMETTRONT LES COUPONS. UNE RÉDUCTION POUR TOUTES TAXES PAYABLES EST INCLUSE DANS LA VALEUR DU COUPON. POUR REMBOURSEMENT, FAIRE PARVENIR PAR LA POSTE À : FERMES BURNBRAE, C.P. BOX 31 000, SCARBOROUGH, ON, M1R 0E7. BON DE MAGASIN :

LIMITE D'UN BON PAR CLIENT.
L'OFFRE SE TERMINE LE 31 DÉCEMBRE 2019.
MC MARQUES DE COMMERCE DE FERMES BURNBRAE LTÉE.



42410515

ÉCONOMISEZ 30 ¢

À L'ACHAT D'ŒUFS CUITS DURS OEUFspresto!^{MC} OMEGA 3



OEUFspresto!

AU DÉTAILLANT : FERMES BURNBRAE REMBOURSE LA VALEUR DU COUPON, EN PLUS DE NOS FRAIS DE MANUTENTION SPÉCIFIÉS, POURVU QUE VOUS L'ACCEPTIEZ DU CLIENT POUR L'ACHAT DES PRODUITS SPÉCIFIÉS. TOUTE AUTRE APPLICATION POURRAIT CONSTITUER UNE FRAUDE. NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE REFUSER TOUT REMBOURSEMENT DANS LES CAS OÙ NOUS SOUPEÇONNONS UNE FRAUDE. LE COUPON NE PEUT ÊTRE UTILISÉ QUE PAR LES CLIENTS QUI NOUS REMETTRONT LES COUPONS. UNE RÉDUCTION POUR TOUTES TAXES PAYABLES EST INCLUSE DANS LA VALEUR DU COUPON. POUR REMBOURSEMENT, FAIRE PARVENIR PAR LA POSTE À : FERMES BURNBRAE, C.P. BOX 31 000, SCARBOROUGH, ON, M1R 0E7. BON DE MAGASIN :

LIMITE D'UN BON PAR CLIENT.
L'OFFRE SE TERMINE LE 31 DÉCEMBRE 2019.
MC MARQUES DE COMMERCE DE FERMES BURNBRAE LTÉE.



42410528

ÉCONOMISEZ 60 ¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT NATUROEUF OMEGA 3 de POULES EN LIBERTÉ



Naturoeuf

CECI N'EST PAS QU'UN ŒUF. C'EST NATUROEUF.^{MC}

AU DÉTAILLANT : FERMES BURNBRAE REMBOURSE LA VALEUR DU COUPON, EN PLUS DE NOS FRAIS DE MANUTENTION SPÉCIFIÉS, POURVU QUE VOUS L'ACCEPTIEZ DU CLIENT POUR L'ACHAT DES PRODUITS SPÉCIFIÉS. TOUTE AUTRE APPLICATION POURRAIT CONSTITUER UNE FRAUDE. NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE REFUSER TOUT REMBOURSEMENT DANS LES CAS OÙ NOUS SOUPEÇONNONS UNE FRAUDE. LE COUPON NE PEUT ÊTRE UTILISÉ QUE PAR LES CLIENTS QUI NOUS REMETTRONT LES COUPONS. UNE RÉDUCTION POUR TOUTES TAXES PAYABLES EST INCLUSE DANS LA VALEUR DU COUPON. POUR REMBOURSEMENT, FAIRE PARVENIR PAR LA POSTE À : FERMES BURNBRAE, C.P. BOX 31 000, SCARBOROUGH, ON, M1R 0E7. BON DE MAGASIN :

LIMITE D'UN BON PAR CLIENT.
L'OFFRE SE TERMINE LE 31 DÉCEMBRE 2019.
MC MARQUES DE COMMERCE DE FERMES BURNBRAE LTÉE.



42410531

Un choix naturel pour les gens à la recherche de nutriments essentiels !

Les œufs sont l'un des aliments naturels les plus nutritifs qui soient. Ils sont une excellente source de protéines, en plus de fournir 13 autres nutriments essentiels.

Chaque gros œuf de 53 g Naturoeuf^{MC} Omega 3 :

- est une source d'oméga-3, dont 75 mg sont des oméga-3 ADH et fournit :
- 50 % de l'apport quotidien en vitamine E
- 15 % de l'apport quotidien en vitamine D
- 15 % de l'apport quotidien en folate
- 50 % de l'apport quotidien en vitamine B12



Chaque œuf cuit dur OEUFSPresto !^{MC} de 46 g :

- est une source d'oméga-3 dont 70 mg sont des oméga-3 ADH et fournit :
- 45 % de l'apport quotidien en vitamine E
- 15 % de l'apport quotidien en vitamine D
- 45 % de l'apport quotidien en vitamine B12



Chaque portion de 63 g d'œufs liquides Naturoeuf^{MC} Omega Plus^{MC} :

- est une source d'oméga-3 dont 125 mg sont des oméga-3 ADH
- est une excellente source de vitamine D
- contient 0,500 mg de lutéine



Chaque gros œuf de 53 g Naturoeuf^{MC} Omega Plus^{MC} :

- est une source d'oméga-3, dont 125 mg sont des oméga-3 ADH et fournit :
- 0,500 mg de lutéine
- 50 % de l'apport quotidien en vitamine E
- 25 % de l'apport quotidien en vitamine D
- 30 % de l'apport quotidien en folate
- 80 % de l'apport quotidien en vitamine B12

Chaque gros œuf de 53 g Naturoeuf^{MC} Poules en liberté de Fermes Burnbrae^{MC} :

- est une source d'oméga-3, dont 75 mg sont des oméga-3 ADH et fournit :
- 50 % de l'apport quotidien en vitamine E
- 15 % de l'apport quotidien en vitamine D
- 15 % de l'apport quotidien en folate
- 50 % de l'apport quotidien en vitamine B12
- Pondus par des poules élevées dans des poulaillers à aire ouverte équipés de nids.



Pour des idées de recettes nutritives, consultez le www.fermesburnbrae.com

RÉFÉRENCES :

1. Schaefer EJ et coll. Plasma Phosphatidylcholine Docosahexaenoic Acid Content and Risk of Dementia and Alzheimer Disease: the Framingham Heart Study. Arch Neurol, 2006 ; 63(11):1545-1550.
2. Nishihira J et al. Associations between Serum Omega-3 Fatty Acid Levels and Cognitive Functions among Community-Dwelling Octogenarians in Okinawa, Japan: The KOCOJA Study. J Alzheimers Dis, 2016; 51(3):857-866.
3. Logan AC. Omega-3 Fatty Acids and Major Depression: A Primer for the Mental Health Professional. Lipids Health Dis, 2004; 3:35.
4. Königs A and Kiliaan AJ. Critical Appraisal of Omega-3 Fatty Acids in Attention-Deficit/hyperactivity Disorder Treatment. Neuropsychiatr Dis Treat, 2016; 12:1869-1882.
5. Ravindran AV et al. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 Clinical Guidelines for the Management of Adults with Major Depressive Disorder: Section 5. Complementary and Alternative Medicine Treatments. Can J Psychiatry, 2016; 61(9):576-587.

Veillez noter que la presque totalité des références fournies dans nos articles sont tirées de ressources disponibles en anglais seulement. Dans le cas contraire, la référence sera inscrite en français.

Cette information est fournie à titre indicatif seulement et n'a pas pour but de remplacer les conseils fournis par votre médecin ou diététiste.

BURNBRAETM
FARMS • FERMES

www.fermesburnbrae.com

^{MC} Marques de commerce de Fermes Burnbrae Itée © 2017