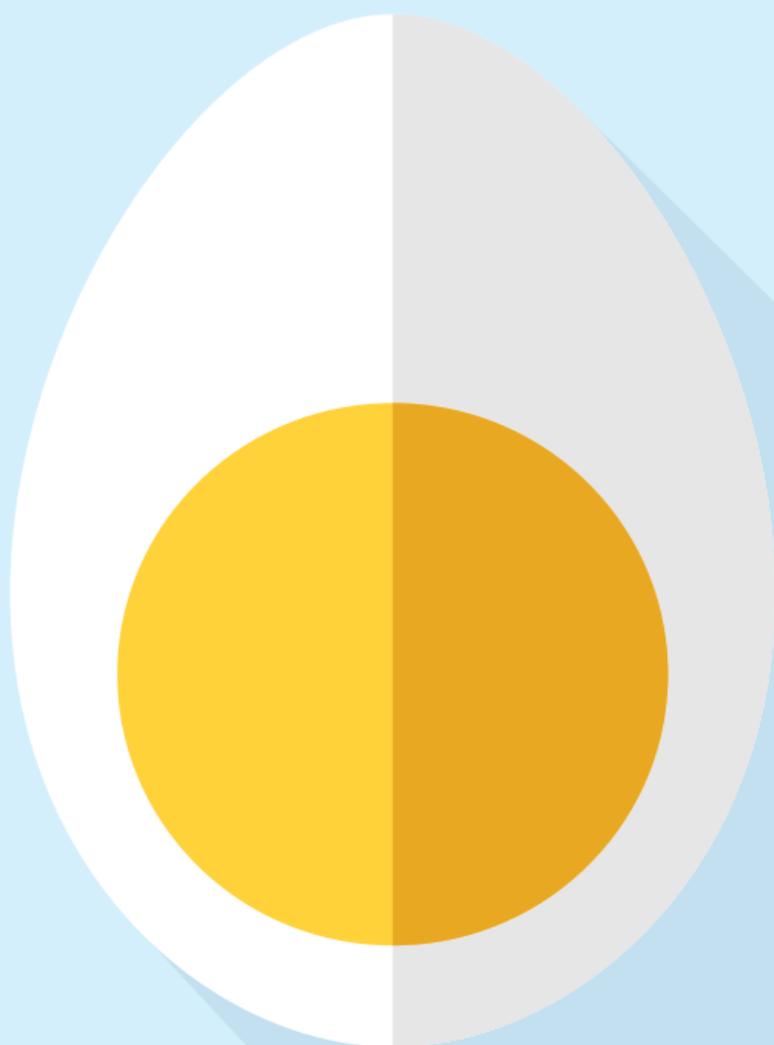


Des choix alimentaires intelligents et un mode  
de vie sain pour une santé globale optimale

# L'IMPORTANCE D'UN CERVEAU EN SANTÉ



MATIÈRE À  
RÉFLEXION

# DES HABITUDES ALIMENTAIRES ET UN MODE DE VIE SAINS SONT IMPORTANTS

Avez-vous remarqué que vous ou un membre de votre famille deveniez plus distrait? Vous demandez-vous ce que vous pouvez faire pour garder l'esprit vif? Si oui, il est bon de savoir 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!



## UN DÉPART EN SANTÉ

Une bonne alimentation est essentielle pour favoriser le développement d'un cerveau en santé, et ce, dès le tout début. La croissance extraordinaire du cerveau commence avant la naissance. Ensuite, au fur et à mesure 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 tout au long de 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.**

## VIEILLIR EN SANTÉ

Nous savons maintenant que le cerveau ne demeure pas fixe après un développement précoce dans l'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 sain, tels qu'une bonne alimentation et une vie active, sont si importants au maintien des fonctions cérébrales au fur et à mesure que nous vieillissons.



# 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.
- › **Faites régulièrement de l'activité physique** — Faites bouger votre corps pendant 30 à 60 minutes chaque jour. Choisissez des activités que vous aimez, comme une promenade à pied ou à vélo, un cours de yoga ou un jeu de balle.
- › **Mettez votre cerveau au défi** — Exercez votre cerveau quotidiennement. Jouez à des jeux de mots ou faites des casse-têtes chiffrés. Approfondissez vos intérêts, apprenez de nouvelles choses et adonnez-vous à des passe-temps.
- › **Menez une vie sociale active** — Restez connecté socialement pour rester connecté mentalement. Téléphonnez ou participez à des rencontres avec votre famille, vos amis ou vos voisins. Prenez part à un groupe.
- › **Protégez votre tête** — Pour éviter les blessures à la tête, comme les commotions cérébrales, portez un casque homologué pour des activités telles que 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. Consultez le site : <https://www.ccsa.ca/fr/directives-de-consommation-dalcool-faible-risque-du-canada-brochure>
- › **Gérez le stress au quotidien** — Pratiquez des techniques utiles comme la pleine conscience, la relaxation, la méditation, le yoga ou la marche pour aider à réduire le stress. Essayez de prendre du temps pour vous.



# AGISSEZ MAINTENANT POUR AMÉLIORER LA SANTÉ DE VOTRE CERVEAU

Il n'est jamais 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 et un équilibre sains d'aliments nutritifs pour aider à alimenter et à 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 tous importants pour la santé du cerveau.

## LES HABITUDES FAVORISANT LA SANTÉ DU CŒUR SONT SENSÉES

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

les acides gras oméga-3 réduisent l'inflammation et contribuent à la santé des vaisseaux sanguins et des cellules cérébrales. La consommation de nutriments antioxydants et la pratique régulière d'activité physique peuvent également contribuer à combattre l'inflammation. L'inflammation chronique est désormais reconnue comme un facteur commun dans le développement de la maladie d'Alzheimer, des maladies auto-immunes telles que la polyarthrite rhumatoïde, ainsi que des maladies cardiovasculaires. En plus de favoriser le bon fonctionnement du cerveau, les acides gras oméga-3 et l'activité physique peuvent aider à protéger vos articulations et à prévenir la formation de caillots sanguins.

## LES GRAS SAINS

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 alpha-linoléique (AAL) et des acides gras oméga-6 linoléique (AL). Les acides gras oméga-3 docosahexaénoïque (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 besoin de sources supplémentaires. L'ADH est une composante majeure des membranes cellulaires du cerveau. Il s'agit également de 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 ADH et d'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.<sup>1,2</sup> 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.<sup>3-5</sup> Le Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (réseau canadien des traitements de l'humeur et de l'anxiété) recommande également



les gras oméga-3, parmi d'autres traitements, pour alléger la dépression.<sup>5</sup>

***Les bons choix comprennent :***

*les poissons gras, les huiles végétales telles que l'huile de canola, les noix, les graines, les œufs et d'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 et le soja. Les sources de protéines incomplètes comme les grains entiers, les légumineuses,*

### **Visez un équilibre sain**

Apprenez-en davantage sur l'alimentation saine grâce au Guide alimentaire canadien à :  
<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>



*les noix et les graines peuvent également vous aider à combler vos besoins en protéines.*

## **LES BONS GLUCIDES**

Les glucides constituent la principale source d'énergie de votre cerveau. Les bons choix comprennent les glucides complexes qui sont digérés et absorbés plus lentement, car ils peuvent aider à maintenir le taux de glycémie 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, aident à protéger les cellules du corps et du cerveau contre les dommages. Les légumes et les fruits colorés offrent un large éventail d'autres composés 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 B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ainsi que la choline sont essentiels au développement et au fonctionnement d'un cerveau en santé. Par ailleurs, ces vitamines du groupe B aident à réduire le taux d'homocystéine, ce qui peut à son tour 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 à feuilles, 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! Une activité quotidienne régulière contribue à améliorer le flux sanguin vers votre corps et votre cerveau, et peut également réduire l'inflammation. Il est important de maintenir votre poids, votre glycémie, votre cholestérol sanguin et votre pression artérielle dans les limites recommandées. Bien manger et être actif sont deux des mesures les plus importantes que vous pouvez prendre pour la santé de votre corps et de votre cerveau!

# ÉCONOMISEZ 50 ¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT  
D'ŒUFS NATUROEUF<sup>MC</sup>  
OMEGA 3 ET OMEGA PLUS<sup>MC</sup>



**Naturœuf**

CECI N'EST PAS QU'UN ŒUF. C'EST NATUROEUF.<sup>MC</sup>

**AU DÉTAILLANT :** FERMES BURNBRAE REMBOURSE LA VALEUR NOMINALE DU BON, EN PLUS DE NOS FRAIS DE TRAITEMENT SPÉCIFIÉS, POURVU QUE VOUS L'ACCEPTIEZ DU CLIENT POUR L'ACHAT DES ARTICLES SPÉCIFIÉS. TOUTE AUTRE APPLICATION POURRAIT CONSTITUER UNE FRAUDE. À NOTRE DISCRÉTION, NOUS POUVONS REFUSER LE REMBOURSEMENT SI NOUS SOUS-CONNONS QUE LA RÉGLEMENTAIRE A ÉTÉ FAITE DE FAÇON À ÉLIMINER LES DÉTAILLANTS QUI PEUVENT SEULEMENT L'ACCEPTER. S'IL Y A UN ACCORD DE REMBOURSEMENT, IL EST DÉJÀ INCLUSE DANS LE PRIX PAYABLE APPLIQUÉ. L'OFFRE SE TERMINE LE 31 MARS 2022. MC MARQUES DE COMMERCE DE FERMES BURNBRAE LTÉE.

# ÉCHANTILLON SEULEMENT

# ÉCONOMISEZ 30 ¢

À L'ACHAT D'ŒUFS CUITS DURS  
ŒUFS *presto!*<sup>MC</sup> OMEGA 3



**Oeufs presto!**

**AU DÉTAILLANT :** FERMES BURNBRAE REMBOURSE LA VALEUR NOMINALE DU BON, EN PLUS DE NOS FRAIS DE TRAITEMENT SPÉCIFIÉS, POURVU QUE VOUS L'ACCEPTIEZ DU CLIENT POUR L'ACHAT DES ARTICLES SPÉCIFIÉS. TOUTE AUTRE APPLICATION POURRAIT CONSTITUER UNE FRAUDE. À NOTRE DISCRÉTION, NOUS POUVONS REFUSER LE REMBOURSEMENT SI NOUS SOUS-CONNONS QUE LA RÉGLEMENTAIRE A ÉTÉ FAITE DE FAÇON À ÉLIMINER LES DÉTAILLANTS QUI PEUVENT SEULEMENT L'ACCEPTER. S'IL Y A UN ACCORD DE REMBOURSEMENT, IL EST DÉJÀ INCLUSE DANS LE PRIX PAYABLE APPLIQUÉ. L'OFFRE SE TERMINE LE 31 MARS 2022. MC MARQUES DE COMMERCE DE FERMES BURNBRAE LTÉE.

# ÉCHANTILLON SEULEMENT

# ÉCONOMISEZ 60 ¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT  
NATUROEUF<sup>MC</sup> OMEGA 3  
POULES EN LIBERTÉ



**Naturœuf**

CECI N'EST PAS QU'UN ŒUF. C'EST NATUROEUF.<sup>MC</sup>

**AU DÉTAILLANT :** FERMES BURNBRAE REMBOURSE LA VALEUR NOMINALE DU BON, EN PLUS DE NOS FRAIS DE TRAITEMENT SPÉCIFIÉS, POURVU QUE VOUS L'ACCEPTIEZ DU CLIENT POUR L'ACHAT DES ARTICLES SPÉCIFIÉS. TOUTE AUTRE APPLICATION POURRAIT CONSTITUER UNE FRAUDE. À NOTRE DISCRÉTION, NOUS POUVONS REFUSER LE REMBOURSEMENT SI NOUS SOUS-CONNONS QUE LA RÉGLEMENTAIRE A ÉTÉ FAITE DE FAÇON À ÉLIMINER LES DÉTAILLANTS QUI PEUVENT SEULEMENT L'ACCEPTER. S'IL Y A UN ACCORD DE REMBOURSEMENT, IL EST DÉJÀ INCLUSE DANS LE PRIX PAYABLE APPLIQUÉ. L'OFFRE SE TERMINE LE 31 MARS 2022. MC MARQUES DE COMMERCE DE FERMES BURNBRAE LTÉE.

# ÉCHANTILLON SEULEMENT

# 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 16 autres nutriments importants.

## Œufs Naturoeuf<sup>MC</sup> Omega 3

Chaque portion de 2 œufs de calibre gros (105 g) procure :

- une source d'oméga-3, dont 150 mg sont des oméga-3 ADH
- 70 % de la valeur quotidienne en vitamine E
- 18 % de la valeur quotidienne en folate
- 65 % de la valeur quotidienne en vitamine B<sub>12</sub>



## ŒUFS<sup>presto!</sup><sup>MC</sup> cuits durs Omega 3 en format collation

Chaque portion de 2 œufs de calibre moyen (88 g) procure :

- une source d'oméga-3, dont 130 mg sont des oméga-3 ADH



## Œufs liquides Naturoeuf<sup>MC</sup> Omega Plus<sup>MC</sup>

Chaque portion (100 g) procure :

- 200 mg d'oméga-3 ADH + 200 mg d'oméga-3 AEP
- 0,8 mg de lutéine
- Source de vitamine D



## Œufs Naturoeuf<sup>MC</sup> Omega Plus<sup>MC</sup>

Chaque portion de 2 œufs de calibre gros (105 g) procure :

- 245 mg d'oméga-3 ADH + oméga-3 AEP
- 1 mg de lutéine
- Source de vitamine D

## Naturoeuf<sup>MC</sup> Omega 3 Poules en liberté

Chaque portion de 2 œufs de calibre gros (105 g) procure :

- une source d'oméga-3, dont 150 mg sont des oméga-3 ADH
- 70 % de la valeur quotidienne en vitamine E
- 18 % de la valeur quotidienne en folate
- 65 % de la valeur quotidienne en vitamine B<sub>12</sub>
- Pondus par des poules élevées dans des poulaillers à aire ouverte équipés de nids



Pour des idées de recettes nutritives,  
veuillez nous visiter à [www.fermesburnbrae.com](http://www.fermesburnbrae.com)

## RÉFÉRENCES :

1. SCHAEFER EJ ET AL. *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 KOCO 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 ET 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.

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

**BURNBRAE**<sup>TM</sup>  
FARMS • FERMES

[www.fermesburnbrae.com](http://www.fermesburnbrae.com)

MC Marques de commerce de Fermes Burnbrae Itée © 2020