

FOOD 4 MOOD

UNE ALIMENTATION SAIN
POUR UN CERVEAU SAIN



RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES



Un nombre croissant d'études a établi un lien entre la qualité globale de l'alimentation et le risque de maladie mentale à différentes étapes de la vie. Ces études ont montré que l'amélioration de l'alimentation peut être un outil puissant pour traiter les maladies mentales, en particulier les dépressions sévères. La recherche pointe également des liens étroits entre le microbiote intestinal, le système immunitaire et la santé mentale. C'est pourquoi les régimes alimentaires peuvent être un moyen efficace pour renforcer la santé mentale.

OPTEZ POUR UNE ALIMENTATION RICHE EN

Légumineuses et haricots (pois chiches, lentilles, haricots noirs...), sources de vitamines et de minéraux

Fruits et légumes, pour les fibres, les vitamines, les minéraux et les composés phytochimiques, bons pour un bien-être optimal

Matières grasses de qualité comme l'huile d'olive extra vierge, riche en polyphénols, ou l'huile de canola, comme principale source d'huile de cuisson et d'huile ajoutée



Céréales et grains entiers (quinoa, blé, riz brun, orge), pour l'apport en fibres qui soutient le microbiote intestinal et la santé gastro-intestinale

Aliments riches en oméga-3 (comme le saumon et autres poissons gras, les oeufs...)

Consommer de la viande rouge avec modération. Privilégier les **viandes maigres** (poulet, dinde) plutôt que les morceaux transformés et/ou gras

Noix, graines, épices et herbes

PAUVRE EN

- Aliments riches en sucres ajoutés, en sel et en gras saturés et insaturés (sodas, chips, gâteaux)
- Aliments ultra transformés avec des additifs tels que les édulcorants artificiels (biscuits, friandises, plats cuisinés industriels)

Evitez la consommation excessive d'alcool.