

Le Fromage, nourriture cérébrale

Actuellement, près de la moitié de la population active effectue du travail intellectuel. La force physique est de moins en moins mise à contribution, alors que les facultés mentales sont de plus en plus sollicitées. Notre cerveau ne peut fournir des performances régulières que s'il est suffisamment nourri et approvisionné en énergie.

Matière grasse et matière grise

Les repas légers sont particulièrement indiqués pour les personnes travaillant assises, car la sensation de plénitude provoque la fatigue. Pourtant, manger léger n'est pas nécessairement l'équivalent d'une alimentation pauvre en matière grasse, voire totalement dégraissée. Cela consiste plutôt à éviter les mets et préparations extrêmement lourds (p.ex. fritures) au profit d'une nourriture contenant des graisses digestes. Le fromage est un parfait exemple de ce type d'aliments. Il est le composant idéal de collations équilibrées apportant à l'organisme les substances nutritives dont il a besoin, sans surcharger la digestion (p. ex. dans un sandwich au pain noir, ou pour accompagner une salade de légumes).

Des aliments pour le mental

Les performances mentales sont étroitement liées à l'apport de certains nutriments, comme les glucides et les vitamines B1 et B6. Les glucides ont une influence bénéfique sur le métabolisme cérébral, la vitamine B1 est importante pour l'approvisionnement énergétique du système nerveux central, et la vitamine B6 active elle aussi le métabolisme du cerveau. On trouve ces substances dans les produits à base de grain complet, dans les fruits et les légumes, mais aussi dans le fromage, aliment "cérébral" par excellence parce que riche en vitamines du complexe B.

La combinaison fait tout l'effet

Après une matinée de travail de bureau concentré, vous observez une baisse de vos performances. Le moment est alors venu de faire une pause pour vous régénérer. Si vous voulez éviter le restaurant, un sandwich fromage-légumes au pain complet (beaucoup de pain), accompagné d'un ou de deux fruits de saison de production indigène et d'une bouteille d'eau minérale fera parfaitement l'affaire. La bonne combinaison et la dose adéquate donneront au cerveau le coup de fouet nécessaire. Qu'il s'agisse d'un repas acheté sur place ou préparé à la maison, l'important, c'est de prendre le temps de manger, et donc de faire une pause.

Le lecteur trouvera des informations complémentaires et des conseils dans les brochures de la Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL ci-après:

- Métro, boulot, gastro... Petit-déjeuner, dix-heures et dîner – à petites pauses, grands effets
- Manger équilibré du matin au soir. Newslaiter spécial/novembre 2000
- www.swissmilk.ch

