NUTRITION · HORLOGE BIOLOGIQUE · SANTÉ MENTALE

Retrouver des rythmes *qui protègent le cerveau*



Notre alimentation ne sert pas qu'à fournir de l'énergie. **Le moment où l'on mange**, **la composition des repas**, leur **régularité** et leur richesse en **vitamines et minéraux** influencent la vigilance, l'humeur, le sommeil et l'équilibre métabolique. L'objectif : manger équilibré, au bon moment, avec régularité — **sans régime restrictif**.

Du repas au *messager chimique*

en italique : les « outils » nécessaires

MOTIVATION · ATTENTION · ÉVEIL

Tyrosine
œufs, laitages, soja, amandes

→ *fer · B6 · B9* → **Dopamine** → *vit. C · cuivre* → **Noradrénaline**

HUMEUR · APPÉTIT · SOMMEIL

Tryptophane
laitages, œufs, poisson, graines

→ *fer · B6 · B9* → **Sérotonine** → *obscurité · B9 · B12* → **Mélatonine**

Les acides aminés sont **les briques**, vitamines et minéraux **les outils** : une alimentation variée apporte les deux, sans « booster » pour autant le cerveau.

1 · Le matin : *éveil et concentration*

Au réveil, l'organisme passe en mode activité. Un petit-déjeuner **riche en protéines** apporte la tyrosine, plutôt qu'un petit-déjeuner fait uniquement de sucres rapides. À adapter à l'appétit et aux habitudes.

- Œufs
- Skyr, fromage blanc, yaourt grec
- Fromage
- Amandes, noix, graines de courge
- Flocons d'avoine, pain complet
- Tofu, boisson soja

LE + MICRONUTRITION

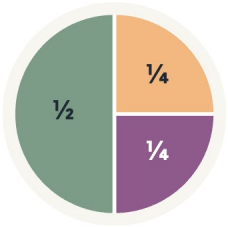
Un fruit riche en vitamine C (kiwi, agrume) : il aide à absorber le fer végétal.

Café ou thé à 1 h du repas si vous manquez de fer : ils freinent son absorption.

La lumière du jour dès le lever : c'est le premier signal qui recale l'horloge.

Exemple : 2 œufs ou un skyr, 1 tranche de pain complet, quelques amandes, 1 kiwi.

2 · Le midi : *garder l'énergie*



- **½ légumes** crus et cuits — fibres, *folates (B9)*, *magnésium*, *vitamine C*.
- **¼ protéines** : poisson, viande, œufs, lentilles, pois chiches, tofu — *fer*, *zinc*, *B12*.
- **¼ féculents complets** : riz complet, quinoa, pâtes complètes, pommes de terre — énergie durable, *vitamines B*.
- **+ les bonnes huiles** : mélange olive-colza (2 c. à soupe par jour) et cameline crue (2 c. à café par jour), riches en *oméga-3*.

À retenir : ne pas supprimer les féculents — le cerveau a besoin d'énergie.

3 · L'après-midi : *fringales et équilibre émotionnel*

Vers 16 h – 17 h, baisse d'énergie ou envie de sucre ? Une **collation associant tryptophane + fibres ou glucides complexes** aide à gérer la faim et limite les grignotages du soir.

Le tryptophane (acide aminé essentiel) sert à fabriquer la **sérotonine** puis la **mélatonine**. Couvrir ses besoins est utile — sans effet direct garanti sur l'humeur ou le sommeil.

Banane + quelques noix	Skyr, yaourt (ou soja) + flocons d'avoine
Pain complet + purée d'amandes ou fruit + noix de cajou	Fromage blanc + graines de courge

LE + MICRONUTRITION

Magnésium : oléagineux, banane, 1 à 2 carrés de chocolat noir ≥ 70 %.

Caféine (café, thé, cola, boissons énergisantes) : dernière prise avant 14 h, son effet dure plusieurs heures.

4 · Le soir : *préparer le sommeil*

Un dîner **équilibré, digeste et pas trop tardif** : légumes, poisson, œufs, légumineuses ou viande maigre, un féculent.

Ces aliments apportent du tryptophane, précurseur de la mélatonine. Leur consommation le soir n'a cependant **pas d'effet démontré systématique** sur l'endormissement.

LE + MICRONUTRITION

Poisson gras au moins 1 fois par semaine (sardine, maquereau, hareng, saumon) : oméga-3 et vitamine D.

Conseils pratiques

- ✓ Dîner idéalement **2 à 3 h avant le coucher**.
- ✓ Éviter les repas très copieux et gras juste avant de dormir.
- ✓ Ne pas se coucher avec une faim importante.
- ✓ **Éviter l'alcool** : il dégrade la qualité du sommeil et augmente les pertes en magnésium et en vitamines B.
- ✓ Lumière tamisée, écrans éloignés : l'obscurité déclenche la mélatonine.

5 · Les micronutriments *du cerveau*

Les plus étudiés en santé mentale. **L'assiette d'abord** ; un complément seulement sur avis médical.

Oméga-3 (EPA, DHA)

Construisent la membrane des neurones et freinent l'inflammation.

OÙ ? Sardine, maquereau, hareng, saumon · huiles de colza et de noix · noix, graines de lin et de chia.

À SAVOIR · 2 portions de poisson par semaine, dont 1 grasse. Chaque jour : 2 c. à soupe d'huile olive-colza + 2 c. à café de cameline crue.

Vitamine D

Agit sur le cerveau, l'immunité et les os ; souvent basse en hiver.

OÙ ? Le soleil (15 à 20 min dehors, fin de matinée ou après-midi) · poissons gras, jaune d'œuf, champignons.

À SAVOIR · En France, l'alimentation en apporte ≈ 3 µg/jour pour 15 µg recommandés. Complément **uniquement sur prescription** : le surdosage existe.

Folates (B9) & B12

Indispensables à la fabrication des neurotransmetteurs et de la mélatonine.

OÙ ? **B9** : légumes verts à feuilles, légumineuses, avocat, agrumes. **B12** : poisson, viande, œufs, laitages.

À SAVOIR · Végétalien : B12 à supplémenter systématiquement. Les manques sont fréquents chez les personnes suivies en psychiatrie (voir page 4).

Fer

Outil de la dopamine et de la sérotonine ; transporte l'oxygène.

OÙ ? Viande rouge, boudin, moules, sardines · lentilles, pois chiches, tofu + un fruit riche en vitamine C.

À SAVOIR · Fatigue, irritabilité, jambes sans repos ? Y penser (femmes, ados, végétariens ; ferritine souvent basse dans le TDAH). **Jamais de fer sans prise de sang.**

Magnésium

Participe à la gestion du stress, à la détente musculaire et au sommeil.

OÙ ? Oléagineux, chocolat noir ≥ 70 %, céréales complètes, légumineuses, banane, eaux riches en magnésium.

À SAVOIR · Stress, alcool et café augmentent ses pertes : mieux vaut miser sur l'assiette.

Zinc & iode

Zinc : nerfs et immunité. Iode : thyroïde, donc humeur et énergie.

OÙ ? Huîtres, fruits de mer, viande, graines de courge · sel iodé (sans excès), poissons, laitages.

À SAVOIR · Choisir du sel iodé, sans en abuser ; varier poissons et fruits de mer.

Le microbiote, *partenaire du cerveau*

Intestin et cerveau dialoguent en permanence. Nourrir les bonnes bactéries : **des fibres**, **des aliments fermentés** (yaourt, kéfir, choucroute crue) et **beaucoup de végétaux variés** chaque semaine.

6 · Ce que dit la recherche : *ALIMENTAL*

Les études ALIMENTAL, menées par l'équipe du Pr Guillaume Fond (AP-HM, Marseille), explorent le lien entre alimentation, rythmes et santé mentale.

CE QUE L'ON MANGE

ALIMENTAL · 2025

Plus de 15 000 adultes. Manger beaucoup d'**aliments ultratransformés** est associé à plus de dépression ; une alimentation riche en fruits, noix et légumes verts, à moins.

QUAND ON MANGE

ALIMENTAL 2 · 2026

Près de 3 000 personnes. Un « **décalage horaire des repas** » entre semaine et week-end est associé à plus d'anxiété, de dépression et d'insomnie.

LES VITAMINES

Étude 2025

1 000 patients suivis en psychiatrie. Les manques en **vitamines D, B9 et B12** sont fréquents et liés à des symptômes plus sévères.

→ **Ce qu'on en retient :** moins d'ultratransformés, plus de végétaux, et des **horaires de repas réguliers, même le week-end**. Ce sont des associations : elles orientent les conseils, sans prouver à elles seules un effet de cause à effet.

7 · Pourquoi c'est important *en psychiatrie*

Dépression

Sommeil, appétit et horaires se désorganisent : des repas réguliers redonnent une structure à la journée. Penser aux vitamines D, B9, B12 et aux oméga-3 dans l'assiette.

Troubles anxieux

Des repas réguliers et moins d'excitants (café, boissons énergisantes, alcool) améliorent le confort physique. Magnésium : oléagineux, céréales complètes.

TDAH

Un petit-déjeuner nourrissant, des repas anticipés et une collation en fin de journée aident à garder des apports réguliers. Penser au fer.

Trouble bipolaire

La stabilité des rythmes veille-sommeil et des repas participe à la prévention des rechutes.

Troubles du sommeil

Horaires réguliers, dîner 2 à 3 h avant le coucher, caféine avant 14 h, pas d'alcool le soir ; lumière le matin, obscurité le soir.

Poids et santé du cœur

Souvent plus fragiles en cas de trouble psychique : repas réguliers, fibres et protéines à chaque repas, pas de boissons sucrées.

8 · La régularité, *un repère pour l'horloge*



Notre cerveau possède une horloge interne qui organise veille et sommeil. Elle se règle surtout sur **la lumière naturelle** ; les **horaires des repas** recalent aussi les horloges des organes du métabolisme (foie, intestin, pancréas).

- ✓ Se lever à des horaires **réguliers**, même le week-end.
- ✓ S'exposer à la **lumière du jour** dès le matin.
- ✓ Prendre ses **repas à heures similaires** d'un jour à l'autre.
- ✓ Éviter de décaler souvent le **dîner très tard**.
- ✓ Bouger chaque jour, **dehors** si possible.
- ✓ Respecter ses **besoins de sommeil**.

La régularité compte davantage que la recherche d'horaires parfaits.

9 · Ma journée *type*

MOMENT	OBJECTIF	EXEMPLE	LE + MICRO
Matin	**Éveil** : protéines et tyrosine	Œufs ou skyr, pain complet, kiwi	**Lumière du jour · vit. C**
Midi	**Énergie** et équilibre	½ légumes, ¼ protéines, ¼ féculents, huile de colza	**Folates · fer · oméga-3**
16 h – 17 h	**Si fringale** : collation tryptophane	Skyr + avoine, ou banane + noix	**Magnésium · café stop**
Soir	**Dîner digeste**, 2 à 3 h avant le coucher	Poisson, légumes, riz	**Poisson gras 1×/sem.**
Nuit	**Repos** nocturne respecté	Pas de repas copieux tardif, pas d'alcool	**Obscurité → mélatonine**

Horaires indicatifs, à adapter à chacun ; les garder proches en semaine et le week-end.

Mes objectifs *pour cette semaine*

- ☐ _____
- ☐ _____

10 · Les 7 règles *à retenir*

1. **Des protéines le matin.** Elles apportent la tyrosine, base de la dopamine et de la noradrénaline.
2. **Je mange assez et varié.** Mon cerveau a besoin d'énergie, de protéines, de vitamines et de bonnes graisses.
3. **Fringale ? Une collation adaptée** : tryptophane + fibres ou glucides complexes.
4. **Des oméga-3** : poisson gras 1 fois par semaine ; chaque jour, huile olive-colza et cameline.
5. **Je vais chercher la lumière du jour** : elle règle mon horloge et m'aide à fabriquer la vitamine D.
6. **Des horaires réguliers**, un dîner digeste, caféine avant 14 h, pas d'alcool le soir.
7. **L'assiette d'abord.** Un complément (vitamine D, fer, oméga-3, plantes) se décide avec son médecin, après un dosage si besoin.

Ma liste de courses *« cerveau »*

Frais
Œufs, skyr, yaourt nature, fromage blanc, kéfir
Protéines · B12 · microbiote

Poissonnerie, conserves
Sardines, maquereau, hareng, saumon, moules
Oméga-3 · vit. D · fer

Fruits & légumes
Épinards, mâche, brocoli, kiwi, agrumes, banane
Folates · vit. C · magnésium

Placard
Lentilles, pois chiches, flocons d'avoine, pain et riz complets
Fer végétal · fibres · vit. B

Oléagineux & huiles
Noix, amandes, graines ; huiles d'olive, de colza, de cameline
Oméga-3 · magnésium · zinc

Petits plus
Chocolat noir ≥ 70 %, sel iodé, choucroute crue
Magnésium · iode · microbiote

À aborder avec mon médecin

- ☐ Vitamine D
- ☐ Ferritine
- ☐ B12 et folates
- ☐ Poids, glycémie, lipides
- ☐ Mes compléments actuels

Prendre soin de son cerveau, *c'est aussi prendre soin de ses rythmes*

Ces recommandations ne remplacent ni les traitements ni le suivi médical. Elles sont à individualiser, notamment en cas de trouble des conduites alimentaires, de diabète, de grossesse ou de traitement modifiant l'appétit.