

Les aliments qui nourrissent ton cerveau quand les *œstrogènes fluctuent*

Guide pratique — Brouillard mental & pérимénopause

Quand les œstrogènes fluctuent, certaines études d'imagerie cérébrale observent une modification du métabolisme du glucose dans le cerveau. Ce n'est pas dans ta tête — des mécanismes biologiques réels sont en jeu.

Note méthodologique : les aliments listés ci-dessous sont associés à des mécanismes biologiques plausibles (inflammation, neurotransmission, énergie cellulaire). Un mécanisme plausible ≠ un effet clinique garanti chez toutes les femmes. Ces données sont un levier complémentaire, pas une solution à la cause hormonale.

CE QUE TU METS DANS TON ASSIETTE

1 Poissons gras — saumon, sardines, maquereau

Les oméga-3 (EPA et DHA) sont des composants structurels des membranes neuronales. Des études suggèrent un rôle dans la réduction de l'inflammation cérébrale — un facteur associé aux fluctuations hormonales.

Mécanisme étudié : EPA/DHA → réduction de marqueurs inflammatoires + soutien de la plasticité synaptique. Corrélation observée, effet clinique individuel variable. Source : Yassine et al., 2017, JAMA Neurology.

→ **2 à 3 fois par semaine. Sardines en boîte comptent.**

2 Œufs entiers

La choline est précurseur de l'acétylcholine, neurotransmetteur impliqué dans la mémoire de travail. Les besoins en choline pourraient augmenter en pérимénopause, l'œstrogène jouant un rôle dans sa synthèse endogène.

Mécanisme étudié : choline → acétylcholine → mémoire et attention. Données sur les besoins post-ménopause documentées, extrapolation à la pérимénopause à confirmer. Source : Fischer et al., FASEB Journal.

→ **1 œuf/jour couvre environ 30 % des apports journaliers recommandés en choline.**

Les aliments qui nourrissent ton cerveau quand les œstrogènes fluctuent

Guide pratique — Brouillard mental & périménopause

3 Légumes verts foncés — épinards, roquette, brocoli

Riches en magnésium, folates et antioxydants. Le magnésium est cofacteur de la production d'ATP — l'énergie cellulaire. Un déficit en magnésium est associé à une fatigue cognitive, sans lien causal direct établi pour toutes les femmes.

Mécanisme étudié : magnésium → production ATP + qualité du sommeil. Folates → méthylation. Corrélation observée entre déficit et symptômes. Source : Slutsky et al., Neuron, 2010.

→ **Une poignée à chaque repas est une base raisonnable.**

4 Baies — myrtilles, framboises, cerises

Les polyphénols des baies sont associés à une réduction de marqueurs inflammatoires et à un meilleur flux sanguin cérébral dans certaines études. Les effets varient selon les individus et les doses.

Mécanisme étudié : anthocyanines → réduction neuroinflammation + flux sanguin cérébral. Corrélation, pas causalité établie. Source : Krikorian et al., J. Agricultural and Food Chemistry, 2010.

→ **Surgelées = concentration en polyphénols comparable au frais.**

5 Lentilles et légumineuses

Sources de tryptophane, B6, magnésium et zinc — des nutriments impliqués dans la synthèse des neurotransmetteurs. La fibre soutient le microbiote, dont le lien avec la cognition fait l'objet de recherches actives.

Mécanisme étudié : tryptophane + B6 + zinc → voies de synthèse sérotonine. Axe intestin-cerveau documenté mais complexe. Source : Young, J. Psychiatry & Neuroscience, 2007.

→ **4 fois par semaine minimum, selon les recommandations PNNS.**

Les aliments qui nourrissent ton cerveau quand les *œstrogènes fluctuent*

Guide pratique — Brouillard mental & périménopause

6 Huile d'olive extra vierge

L'oléocanthal présente des propriétés anti-inflammatoires étudiées en laboratoire. Le régime méditerranéen — dont l'huile d'olive est un pilier — est associé à une meilleure santé cognitive dans des études épidémiologiques (corrélation observée).

Mécanisme étudié : oléocanthal → inhibition COX-1/COX-2 in vitro. Effet anti-inflammatoire clinique à dose alimentaire courante non établi de manière certaine. Source : Beauchamp et al., Nature, 2005.

→ **2 cuillères à soupe/jour en cuisson ou assaisonnement.**

7 Aliments fermentés — yaourt nature, kéfir, choucroute

L'axe intestin-cerveau est un domaine de recherche actif. Un microbiote diversifié est associé à de meilleures fonctions cognitives dans certaines études — le lien causal direct reste à confirmer.

Mécanisme étudié : probiotiques → microbiote → production GABA/sérotonine intestinale → nerf vague → cerveau. Domaine émergent, preuves prometteuses. Source : Cryan et al., Nature Reviews Neuroscience, 2019.

→ **1 portion/jour. Yaourt nature = option la plus accessible et étudiée.**

Ces aliments
l'œstrogène
brouillard
complète

Ce guide est informatif. Il ne remplace pas un avis médical ou un suivi diététique personnalisé. PasEncoreVieille informe — elle ne prescrit pas.