

# Booster son cerveau quand on est freelance

Vous pensez peut-être que nourrir notre cerveau consiste simplement à choisir les bons aliments pour lui ? Mais en réalité, c'est bien plus que cela. Notre cerveau a besoin d'exercice, de stimulation sociale et d'une alimentation équilibrée pour fonctionner de manière optimale. Bien que l'alimentation joue un rôle crucial pour protéger le cerveau et favoriser son bon fonctionnement, d'autres aspects de notre vie, tels qu'une vie sociale enrichissante, une carrière épanouissante et l'apprentissage continu, sont également essentiels pour une santé neurologique optimale.

**D** by DANIELA JAKOVLJEVIC

# Alimentation Primaire

Les aliments primaires aident à nourrir la santé cérébrale et à soutenir la fonction cognitive. Tout comme l'exercice maintient nos muscles en forme, les aliments primaires aident à exercer notre cerveau et à le maintenir en pleine forme. Voici ce que la recherche dit sur la façon dont ces aliments impactent notre santé neurologique.

## 1 Fonctions cognitives

N'attendons pas de vieillir pour prendre soin de nos fonction cognitives ! Surtout qu'en tant qu'entrepreneurs freelances, nos passions nous poussent à travailler sans limites. La participation à des activités sociales chez les personnes âgées a un effet neuroprotecteur, réduisant la probabilité de déficience cognitive. Les activités sociales sont bénéfiques pour les personnes âgées tout comme pour les plus jeunes.

## 3 Spiritualité

La pratique de la religion ou de la spiritualité est positivement associée à un risque réduit de déclin cognitif et à une meilleure santé mentale. La pratique de la religion ou de la spiritualité est associée à de nombreux bénéfices pour la santé mentale et le bien-être.

## 2 Activité physique

Souvent, l'importance de l'activité physique est sous-estimée, car les processus complexes qui se produisent dans notre corps, en particulier au niveau biologique, et leur impact sur le cerveau, ne sont pas réellement connus. Des preuves convergentes suggèrent que l'activité physique offre une méthode abordable et efficace pour améliorer la fonction cognitive à tous les âges.

## 4 Apprentissage des langues

Apprendre une nouvelle langue peut aider à promouvoir la flexibilité cognitive. L'acquisition et l'utilisation de plusieurs langues ont un impact sur la structure et/ou le fonctionnement de la mémoire d'un individu.

# Alimentation Secondaire

L'alimentation secondaire ici reflète l'idée que les besoins non alimentaires essentiels à notre bien-être ont une priorité sur l'alimentation. Les aliments secondaires nous fournissent le carburant nécessaire à notre cerveau pour fonctionner. Voici ce que la recherche dit sur la façon dont les aliments secondaires affectent notre santé :

## Régime méditerranéen

Le régime méditerranéen est l'un des régimes alimentaires les plus étudiés et les plus connus au monde. Il a été associé à un large éventail de bienfaits pour la santé. Il se caractérise par une consommation élevée de légumes, de légumineuses, de fruits, de noix, de céréales, de poisson, de fruits de mer, d'huile d'olive extra vierge et une consommation modérée de vin rouge.

## Myrtilles et avocats

Les myrtilles sont connues pour leur richesse en polyphénols, des composés bénéfiques pour les performances cognitives et l'humeur. L'avocat est un aliment riche en nutriments dont il a été démontré qu'il est bénéfique pour la santé cognitive.

## Noix et épices

Les noix sont des aliments puissants pour le cerveau qui soutiennent un temps de traitement accru et une flexibilité cognitive. De nombreuses herbes et épices, comme le curcuma, la cannelle et le gingembre, regorgent d'antioxydants qui peuvent réduire les inflammations nocives dans le cerveau.

# Pourquoi le cerveau est-il si vulnérable ?

Le cerveau humain est extrêmement vulnérable à la pollution environnementale. Le cerveau ne représente peut-être que jusqu'à 2 % du poids d'une personne, mais il consomme 20 % de l'énergie du corps à un rythme dix fois plus rapide que le reste du corps par gramme de tissu. Cet organe vorace en énergie nécessite un apport constant d'énergie pour fonctionner, et ce que vous ingérez et êtes exposé à un impact direct sur ses processus.

## **Protégez votre cerveau**

Optez pour des aliments cultivés de manière biologique ou avec peu ou pas de pesticides synthétiques. Contactez le département de santé local ou étatique pour savoir comment vous pouvez faire tester la peinture et la poussière dans votre maison. Évaluez les ingrédients de vos produits d'hygiène quotidienne et de nettoyage.

## **Votre cerveau détermine tout**

Votre cerveau détermine tous les aspects de votre vie et sans votre cerveau, il n'y a pas de soi ni de conscience du monde. Votre cerveau est un univers de trois livres qui traite 70 000 pensées chaque jour en utilisant 100 milliards de neurones qui se connectent en plus de 500 000 milliards de points via des synapses qui parcourent 300 miles/heure.

## **Piliers de la santé cérébrale**

Le mode de vie a un impact profond sur la santé de votre cerveau. Ce que vous mangez et buvez, la quantité d'exercice que vous faites, la qualité de votre sommeil, la façon dont vous socialisez et la façon dont vous gérez le stress sont tous d'une importance cruciale pour la santé de votre cerveau.

# Exercice physique

Ce qui est bon pour votre cœur est bon pour votre cerveau. Qu'est-ce qui peut ajouter des années à votre vie, vous aider à perdre du poids, à améliorer votre humeur, à améliorer votre sommeil, à réduire votre risque de maladie cardiaque et de cancer, à garder vos os et votre cerveau en bonne santé ? Exercice!

## **Développez votre endurance**

En plus d'améliorer la santé cardiaque, les exercices d'endurance réguliers, comme la course, la natation ou le vélo, peuvent également favoriser la croissance de nouvelles cellules cérébrales et préserver les cellules cérébrales existantes.

## **Améliorez votre flexibilité**

Votre flexibilité peut diminuer progressivement avec l'âge. Une meilleure flexibilité signifie plus d'énergie, une meilleure posture et un risque réduit de blessure. Le tai-chi, le yoga et les étirements vous aident à rester plus flexible.

1

2

## **Renforcez votre force**

L'entraînement en force n'est pas réservé aux culturistes. Soulever des poids ou utiliser une bande de résistance ne permet pas seulement de développer les muscles et de renforcer les os ; cela peut stimuler la puissance cérébrale, améliorer l'humeur, améliorer la concentration et augmenter les capacités de prise de décision.

3

# Alimentation et nutrition

La Voie Méditerranéenne : Des recherches montrent qu'un régime alimentaire de type méditerranéen, riche en poisson, en grains entiers, en légumes à feuilles vertes, en olives et en noix, aide à maintenir la santé cérébrale et peut réduire le risque de maladie d'Alzheimer. Cuisinez et mangez des aliments frais, savourez leur goût, appréciez les repas en famille et entre amis. Un régime méditerranéen est plus qu'un simple régime. C'est un style de vie, une façon de bien vivre.



## Poisson

Le poisson est une excellente source d'oméga-3, le type d'acide gras que votre corps ne peut pas produire, et il est bon pour votre cerveau.



## Grains entiers

Les grains entiers, comme l'avoine, l'orge et le quinoa, sont riches en nombreuses vitamines B qui contribuent à réduire l'inflammation du cerveau, préservant potentiellement votre mémoire.



## Légumes

Les épinards, le chou frisé, le brocoli et d'autres légumes verts à feuilles sont riches en de nombreux nutriments bénéfiques pour le cerveau.



## Chocolat noir

Le chocolat noir contient des flavonoïdes, qui sont de puissants antioxydants. Ils améliorent potentiellement le flux sanguin vers le cerveau et réduisent l'inflammation.

# Sommeil et détente

Peu de choses sont plus agréables qu'une bonne nuit de sommeil. Passer du temps de qualité avec le marchand de sable nous met de meilleure humeur et aiguise notre cerveau. Cela nous donne également l'énergie et la capacité de mener nos vies bien remplies – qu'il s'agisse de faire de l'exercice, de suivre nos enfants ou d'exceller au travail.

## **Combattre la dépression**

Les Américains ne sont pas étrangers à la dépression : près de 17 millions d'entre nous en sont touchés chaque année, mais cette prévalence ne rend pas la dépression plus facile à vivre ni même à comprendre.

## **Trouver le bonheur**

Les facteurs que nous pouvons contrôler, notamment nos cercles sociaux et la façon dont nous choisissons de passer notre temps libre, jouent un rôle déterminant dans la façon dont nous traversons les moments les plus difficiles, ainsi que dans notre niveau de bonheur au quotidien.

## **Gérer le stress**

Le stress est une évidence et vous en aurez toujours dans votre vie. La question n'est pas vraiment de savoir si vous souffrez de stress, mais plutôt de savoir si vous surfez sur les vagues ou si elles vous frappent. Vos propres stratégies de gestion du stress font une grande différence sur la santé de votre cerveau.

# Forme mentale

Vous disposez de quelque chose appelé « réserve cérébrale », qui aide votre cerveau à s'adapter, à réagir aux changements et à résister aux dommages. Votre réserve cérébrale commence à se développer dès l'enfance et se renforce à mesure que vous avancez dans l'âge adulte. Les personnes qui continuent d'apprendre, d'adopter de nouvelles activités et de développer de nouvelles compétences et intérêts développent et améliorent leur réserve cérébrale.

## Étude

Instruisez-vous. Cela peut augmenter considérablement votre capacité à lutter contre le déclin mental. Il en va de même lorsqu'il s'agit d'un travail stimulant. Alors retournez à l'école, suivez des cours, obtenez un diplôme. Vous n'êtes jamais trop vieux pour apprendre et votre cerveau vous remerciera à long terme.

## Apprendre

Trouvez quelque chose que vous aimez, qu'il s'agisse de jeux traditionnels ou en ligne, d'un nouveau passe-temps ou d'une nouvelle compétence, ou de suivre un cours. De nouvelles activités aident votre cerveau à former de nouvelles connexions cellulaires et à renforcer celles existantes.

## Arts et créativité

Les beaux-arts sont un bon médicament. Ils réconfortent, élèvent l'esprit et affirment la vie et l'espoir. L'art dans le milieu des soins de santé, combiné à des soins et des services exceptionnels, crée une ambiance qui encourage la guérison et soutient le travail des professionnels de la santé.



# Interaction sociale

Un réseau social riche fournit des sources de soutien, réduit le stress, combat la dépression et améliore la stimulation intellectuelle. Des études ont montré que ceux qui ont le plus d'interactions sociales au sein de leur communauté connaissent le taux de déclin de la mémoire le plus lent. Entretenir des relations à long terme et avoir un but dans la vie ont des effets protecteurs significatifs contre les déficiences cognitives liées à l'âge.

## Chérissez vos proches

Il peut être tentant de nouer de nouvelles amitiés, mais n'oubliez pas de passer du temps avec les amis que vous avez déjà. Cela peut être très gratifiant.

## Branchement

Rejoignez des activités sportives, culturelles ou de bénévolat. C'est un excellent moyen de rencontrer des personnes partageant les mêmes centres d'intérêt dans un cadre décontracté. Les gens actifs et engagés déclarent être plus heureux et en meilleure santé.

## Être intéressé

Quand vous rencontrez quelqu'un, montrez un véritable intérêt pour en apprendre davantage sur cette personne et ses passions.



# Le pouvoir des animaux de compagnie



## Compagnons aimés

Les animaux de compagnie apportent un réconfort et une joie immédiate à leurs propriétaires, créant un lien émotionnel réconfortant.



## Motivation à bouger

Avoir un animal de compagnie incite les gens à rester actifs, bénéficiant ainsi de l'exercice régulier nécessaire à une bonne santé mentale et physique.



## Liens sociaux renforcés

Prendre soin d'un animal de compagnie encourage les interactions sociales et aides à tisser des liens plus profonds avec la famille et les amis.