

Le régime MIND, un guide pour les débutants + Menu semaine !



Le régime MIND est conçu pour prévenir la démence et la perte des fonctions cérébrales avec l'âge.

Il combine le régime méditerranéen et le régime DASH pour créer un modèle alimentaire spécifiquement axé sur la santé du cerveau.

Cet article est un guide détaillé pour les débutants, avec tout ce que vous devez savoir sur le régime MIND et comment le suivre :

Qu'est-ce que le régime MIND ?

MIND est l'abréviation de Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay.

Le régime MIND vise à réduire la démence et le déclin de la santé du cerveau qui survient souvent avec l'âge. Il combine des aspects de deux régimes très populaires, le [régime méditerranéen](#) et le régime DASH.

* [DASH pour Dietary Approaches to Stop Hypertension](#), ce qui peut se traduire en français par approche diététique pour prévenir l'hypertension artérielle.

De nombreux experts considèrent que **les régimes méditerranéen et DASH sont parmi les plus sains**. Des recherches ont montré qu'ils peuvent **abaisser la tension artérielle et réduire le risque de maladie cardiaque, de diabète et de plusieurs autres maladies** ([1](#), [2](#), [3](#), [4](#)).

Mais les chercheurs ont voulu créer un régime spécifiquement **destiné à améliorer les fonctions cérébrales et à prévenir la démence**.

Pour ce faire, ils ont **combiné les éléments des régimes méditerranéen et DASH dont les effets bénéfiques sur la santé du cerveau avaient été démontrés**.

Par exemple, le régime méditerranéen et le régime DASH recommandent tous deux de manger beaucoup de fruits. La consommation de fruits n'a pas été corrélée à une amélioration des fonctions cérébrales, mais la consommation de baies l'a été ([5](#), [6](#)).

Ainsi, le régime MIND encourage ses adeptes à manger des baies, mais ne met pas l'accent sur la consommation de fruits en général.

Actuellement, il n'existe pas de directives précises sur la façon de suivre le régime MIND. Il suffit de **manger davantage des 10 aliments que le régime vous encourage de consommer**, et de **manger moins des cinq aliments que le régime vous recommande de limiter**.

Les deux sections suivantes traitent des aliments à consommer et de ceux à éviter dans le cadre de ce régime.

10 aliments à manger avec le régime MIND

Voici les 10 aliments que le régime MIND encourage :

1. Légumes-feuilles :

Visez **six portions ou plus par semaine**. Cela inclut le chou frisé, les épinards, les **légumes-feuilles cuits et les salades**.

2. Autres légumes :

Essayez de manger **au moins un autre légume en plus des légumes-feuilles**. Il est préférable de choisir des légumes **non féculents** car ils contiennent **beaucoup de nutriments pour un faible nombre de calories**.

3. Baies :

Mangez des baies **au moins deux fois par semaine**. Bien que les recherches publiées ne concernent que **les fraises**, vous devriez également consommer d'autres baies comme **les myrtilles, les framboises et les mûres pour leurs bienfaits antioxydants** ([5](#), [6](#)).

4. Fruits à coque :

Essayez de consommer **cinq portions de fruits à coque ou plus chaque semaine**.

Les créateurs du régime MIND ne précisent pas quel type de fruits à coque il faut consommer. Mais il est probablement **préférable de varier les fruits consommés pour obtenir une variété de nutriments**.

5. Huile d'olive :

Utilisez l'huile d'olive comme **principale huile de cuisson**. [Consultez cet article](#) pour obtenir des informations sur la sûreté de la cuisson à l'huile d'olive.



6. Grains entiers :

Essayez d'en consommer **au moins trois portions par jour**. Choisissez des **céréales complètes** comme les **flocons d'avoine, le quinoa, le riz brun, les pâtes complètes et le pain 100 % complet**.

7. Poissons :

Mangez du poisson **au moins une fois par semaine**. Il est préférable de choisir des **poissons gras** comme le **saumon, les sardines, la truite, le thon et le maquereau** pour leur forte teneur en **acides gras oméga-3**.

8. Légumineuses :

Incluez des légumineuses dans **au moins quatre repas par semaine**. Cela inclut tous les **haricots, les lentilles...**

9. Volaille :

Essayez de **manger du poulet ou de la dinde au moins deux fois par semaine**. Notez que le **poulet frit n'est pas encouragé** dans le cadre du régime MIND.

10. Thé vert :

Avec sa composition en épigallocatechine-3-gallate (puissants antioxydants), **le thé vert aurait un effet bénéfique sur les fonctions cognitives chez les personnes âgées**. Il favoriserait les fonctions cognitives telles que la mémoire, l'orientation spatiale et la concentration.

Si vous n'êtes pas en mesure de consommer la quantité prévue de portions, n'abandonnez pas complètement le régime MIND. Des recherches ont montré que **le fait de suivre le régime MIND, même en quantité modérée, est associé à une réduction du risque de maladie d'Alzheimer** (7).

RÉSUMÉ :

Le régime MIND encourage la consommation de toutes sortes de légumes, de baies, de fruits à coque, d'huile d'olive, de céréales complètes, de poisson, de haricots, de volaille et de thé vert.

5 aliments à éviter avec le régime MIND

Le régime MIND recommande de limiter les cinq aliments suivants :

1. Beurre et margarine :

Essayez d'en **consommer moins d'une cuillère à soupe (environ 14 grammes) par jour**. Essayez plutôt d'utiliser de l'huile d'olive comme principale matière grasse pour la cuisson, et de **tremper votre pain dans de l'huile d'olive avec des herbes**.

2. Fromage :

Le régime MIND recommande de **limiter votre consommation de fromage à moins d'une fois par semaine**.



A découvrir : [Le fromage, arrêter d'en manger immédiatement !](#)

3. Viande rouge :

Limitez votre consommation à trois portions par semaine. Cela comprend le bœuf, le porc, l'agneau et les produits à base de ces viandes.

4. Fritures :

Le régime MIND déconseille fortement les aliments frits, en particulier ceux de la restauration rapide. Limitez votre consommation à **moins d'une fois par semaine**.

5. Pâtisseries et sucreries :

Cela englobe la plupart des **aliments transformés et des desserts** auxquels vous pouvez penser. Crème glacée, biscuits, brownies, petits gâteaux, beignets, bonbons et autres. **Essayez de ne pas en manger plus de quatre fois par semaine.**

Les chercheurs encouragent à limiter votre consommation de ces 5 aliments car ils contiennent des graisses saturées et des graisses trans.

Des études ont montré que les acides gras trans sont clairement associés à toutes sortes de maladies, notamment les maladies cardiaques et même la maladie d'Alzheimer. Cependant, les effets des graisses saturées sur la santé sont largement débattus dans le monde de la nutrition ([8](#), [9](#)).

RÉSUMÉ :

Le régime MIND encourage à limiter la consommation de beurre et de margarine, de fromage, de viande rouge, d'aliments frits, de pâtisseries et de sucreries, car ils contiennent de grandes quantités de graisses saturées et de graisses trans.

Le régime MIND peut réduire le stress oxydatif et l'inflammation

Le stress oxydatif se produit lorsque des molécules instables appelées radicaux libres s'accumulent en grande quantité dans l'organisme. Cela provoque souvent des dommages aux cellules. Le cerveau est particulièrement vulnérable à ce type de dommages.

L'inflammation est la réponse naturelle de votre corps aux blessures et aux infections. Mais si elle n'est pas correctement régulée, l'inflammation peut également être nocive et contribuer à de nombreuses maladies chroniques ([10](#)).

Suivre les régimes méditerranéen et DASH a été associé à des niveaux plus faibles de stress oxydatif et d'inflammation ([11](#), [12](#), [13](#), [14](#)).

Le régime MIND étant un hybride de ces deux régimes, les aliments qui le composent ont probablement aussi des effets antioxydants et anti-inflammatoires.

On pense que les antioxydants contenus dans les baies et la vitamine E contenue dans l'huile d'olive, les légumes-feuilles et les fruits à coque sont bénéfiques pour les fonctions cérébrales en protégeant le cerveau du stress oxydatif ([15](#)).

De plus, les acides gras oméga-3 présents dans les poissons gras sont bien connus pour leur capacité à réduire l'inflammation dans le cerveau, et ont été associés à un ralentissement de la perte des fonctions cérébrales ([16](#), [17](#)).

RÉSUMÉ :

Les chercheurs pensent que les effets antioxydants et anti-inflammatoires des aliments encouragés dans le régime MIND peuvent contribuer à réduire le risque de démence et à ralentir la perte de fonction cérébrale qui peut survenir avec le vieillissement.

Le régime MIND peut réduire les protéines bêta-amyloïdes nocives

Les chercheurs pensent également que **le régime MIND peut être bénéfique pour le cerveau en réduisant les protéines bêta-amyloïdes potentiellement nocives.**

Les protéines bêta-amyloïdes sont des fragments de protéines présents naturellement dans l'organisme.

Cependant, elles peuvent s'accumuler et former des plaques dans le cerveau, perturbant la communication entre les cellules cérébrales et entraînant finalement la mort des cellules cérébrales ([18](#)).

En fait, **de nombreux scientifiques pensent que ces plaques sont l'une des principales causes de la maladie d'Alzheimer** ([19](#)).

Des études sur les animaux et en éprouvette suggèrent que les antioxydants et les vitamines que contiennent de nombreux **aliments du régime MIND peuvent aider à prévenir la formation de plaques bêta-amyloïdes dans le cerveau** ([20](#), [21](#), [22](#)).

De plus, le régime MIND limite les aliments qui contiennent des graisses saturées et des graisses trans, dont les études ont montré qu'elles pouvaient augmenter les niveaux de protéines bêta-amyloïdes dans le cerveau des souris ([23](#)).

Des études d'observation chez l'homme ont montré que la consommation de ces graisses était associée à un risque doublé de maladie d'Alzheimer ([24](#)).

RÉSUMÉ :

Les chercheurs pensent que les aliments du régime MIND contiennent des nutriments qui peuvent aider à prévenir la formation de la plaque bêta-amyloïde, une cause potentielle de la maladie d'Alzheimer.

Régime MIND, menu semaine

Préparer des repas pour le régime MIND n'est pas compliqué.

Centrez vos repas autour des 10 aliments et groupes d'aliments qui sont encouragés par le régime, et essayez de ne pas consommer les cinq aliments qui doivent être limités.

Voici un menu sur 7 jours pour vous aider à démarrer avec le régime MIND :

Lundi

- **Petit – déjeuner:** Yaourt grec avec framboises, garni d'amandes effilées.
- **Déjeuner:** Salade méditerranéenne avec une vinaigrette à base d'huile d'olive, poulet grillé, pita complet.
- **Dîner:** Bol burrito avec riz brun, haricots noirs, légumes, poulet grillé, salsa et guacamole.

Mardi

- **Petit – déjeuner:** Tartine de blé avec du beurre d'amande, œufs brouillés.
- **Déjeuner:** Sandwich au poulet grillé, mûres, carottes.
- **Dîner:** Saumon grillé, salade d'accompagnement avec une vinaigrette à base d'huile d'olive, riz brun.

Mercredi

- **Petit – déjeuner:** Flocons d'avoine avec des fraises, œufs durs.
- **Déjeuner:** Salade avec légumes verts mélangés, haricots noirs, oignon rouge, maïs, poulet grillé et vinaigrette à base d'huile d'olive.
- **Dîner:** Sauté de poulet et de légumes, riz brun.

Jeudi

- **Petit – déjeuner:** Yaourt grec avec beurre de cacahuète et banane.
- **Déjeuner:** Truite cuite au four sur feuille de chou vert, petit pois.
- **Dîner:** Spaghetti de blé entier avec boulettes de dinde et sauce marinara, salade d'accompagnement avec vinaigrette à base d'huile d'olive.

Vendredi

- **Petit – déjeuner:** Tartine de blé avec de l'avocat, omelette avec des poivrons et des oignons.
- **Déjeuner:** Chili à la dinde hachée.
- **Dîner:** Poulet au four assaisonné à la grecque, pommes de terre rôties au four, salade d'accompagnement, petit pain de blé.

Samedi

- **Petit – déjeuner:** Flocons d'avoine avec des fraises.
- **Déjeuner:** Tacos de poisson sur tortillas de blé entier, riz brun, haricots pinto.
- **Dîner:** Gyro au poulet sur pita complet, salade de concombres et de tomates.

Dimanche

- **Petit – déjeuner:** Frittata aux épinards, pomme coupée en tranches et beurre de cacahuète.
- **Déjeuner:** Sandwich à la salade de thon sur pain de blé, plus carottes et céleri avec houmous.
- **Dîner:** Poulet au curry, riz brun et lentilles.

Vous pouvez boire du thé vert après déjeuner pour satisfaire aux recommandations du régime MIND. Les fruits à coque peuvent également constituer un excellent encas.

La plupart des vinaigrettes que vous trouvez en magasin ne sont pas composées principalement d'huile d'olive, mais vous pouvez facilement faire votre propre vinaigrette à la maison.



A découvrir : [Les 5 vinaigrettes les plus saines selon les nutritionnistes !](#)

Pour préparer une simple vinaigrette balsamique, combinez trois volumes d'huile d'olive extra vierge avec un volume de vinaigre balsamique. Ajoutez un peu de moutarde de Dijon, du sel et du poivre, puis mélangez bien.

RÉSUMÉ :

La planification des repas dans le cadre du régime MIND est simple et facile. Centrez vos repas autour des 10 aliments qui sont encouragés, et essayez de ne pas utiliser les cinq aliments qui doivent être limités.



Manger Méditerranéen

Source : <https://mangermediterranéen.com/le-regime-mind-un-guide-pour-les-debutants/>