

# Mangez du poisson, c'est bon pour la tête !

Par *admin*

Créé le 16/10/2008 - 23:00

## Mangez du poisson, c'est bon pour la tête !

Jeudi, 16/10/2008 - 22:00 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

« Mange du poisson, cela rend intelligent ». Ce vieil adage, ressassé à la génération des baby boomers, vient de trouver une résonance scientifique. Il apparaît en effet, que la consommation régulière de poisson serait associée au ralentissement du déclin cognitif. Elle réduirait aussi le risque d'accident vasculaire cérébral. Encore ne faut-il pas manger n'importe quel poisson. Préférez le thon, le saumon et les maquereaux. Bref les poissons pélagiques, particulièrement riches en oméga-3. Et bien entendu, évitez de les faire frire. Dans ce cas en effet, ils perdent pratiquement tout intérêt nutritionnel.

Jyrki Virtanen de l'Université de Kuopio en Finlande a analysé le régime alimentaire de 3660 sujets de plus de 65 ans. Puis il a croisé ces données avec des imageries par résonance magnétique (IRM) réalisées sur le cerveau des participants. Il en est ressorti que la consommation de poisson, plus de trois fois par semaine, diminuerait de... 26 % la fréquence des lésions cérébrales impliquées dans le développement d'une démence ou la survenue d'un AVC. L'auteur met notamment en évidence « le rôle majeur des oméga 3 ». Ces fameux acides gras poly-insaturés sont réputés protéger le coeur et les vaisseaux. Mais leurs vertus semblent multiples.

[Neurology](#)

**Noter cet article :**

## Recommander cet article :

- 
- [Tweeter](#)
- 
- **Nombre de consultations :** 122
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Médecine](#)

---

URL source: <https://www.rtflash.fr/mangez-poisson-c-est-bon-pour-tete/article>