



MALBOUFFE ET CERVEAU ADOLESCENT : CE QUE RÉVÈLE LA SCIENCE



Une étude récente révèle les effets étonnantes (et inquiétants) de l'alimentation ultra-transformée sur le cerveau. Et cela ne prend que... 5 jours.

Une expérience scientifique qui interpelle

Le 21 février 2025, la revue scientifique *Nature Metabolism* a publié les résultats d'une étude menée par la professeure Stéphanie Kullmann, spécialiste en neuroimagerie métabolique à l'Université de Tübingen, en Allemagne.

Son équipe a voulu comprendre comment la malbouffe impacte notre cerveau, et particulièrement celui des jeunes adultes en bonne santé.

Le protocole est simple : pendant 5 jours, deux groupes de jeunes hommes ont suivi des régimes différents :

- Le **groupe témoin** mangeait normalement.
- Le **groupe test** consommait, en plus de leur alimentation habituelle, **1 500 calories** de snacks ultra-transformés chaque jour : chips, barres chocolatées, bonbons...

Résultat ? Le cerveau ne s'en remet pas si vite.

En 5 jours seulement, le cerveau change

Les chercheurs ont utilisé l'IRM fonctionnelle (IRMF) pour observer l'activité cérébrale. Et ce qu'ils ont découvert est à la fois surprenant et préoccupant.

Les effets observés :

- Le cerveau réagit **moins bien à l'insuline**, l'hormone qui régule la faim.
- Les zones du plaisir s'activent plus fortement : on a **plus envie de grignoter**.
- Le **contrôle des impulsions baisse** : on dit plus facilement "oui" à un snack, même sans faim.
- De la **graisse s'accumule dans le foie**.
- Et surtout : ces effets persistent même après une semaine de retour à une alimentation saine.

Pourquoi les ados sont-ils particulièrement concernés ?

Parce que le cerveau adolescent est en pleine construction, et qu'il est plus sensible aux récompenses comme le sucre ou le gras.

Autrement dit : plus il consomme d'aliments ultra-transformés, plus son cerveau apprend à les réclamer... et à en perdre le contrôle.

Ce dérèglement peut avoir des conséquences invisibles mais bien réelles sur :

- la concentration,
- la motivation,
- la gestion du stress et des émotions,
- l'énergie au quotidien.

Même si l'adolescent est mince, sportif ou en pleine forme, son cerveau, lui, enregistre tout.

Bonne nouvelle : on peut reprendre le contrôle

Le cerveau est aussi élastique et capable de se réajuster rapidement, à condition de lui offrir de meilleurs carburants.

Il lui faut des aliments "vrais" et non transformés.



À privilégier :

- Bonnes graisses (avocats, noix, huile d'olive)
- Légumes frais
- Fruits
- Céréales complètes
- Protéines de qualité (œufs, poisson, légumineuses...)

Ces aliments nourrissent ton cerveau et t'aident à mieux penser, mieux apprendre, mieux gérer ton humeur.

Message pour les parents : attention aux habitudes familiales

Cette étude souligne l'importance d'une alimentation saine et équilibrée.

Un paquet de chips après les cours, un soda au goûter, un repas vite fait... et en quelques jours, les repères cérébraux changent.

C'est en famille que se construisent les repères alimentaires durables.

Encourager les ados à cuisiner, proposer des alternatives saines, et surtout expliquer pourquoi certaines habitudes freinent leur bien-être... c'est déjà un grand pas.

A retenir

En seulement 5 jours de malbouffe :

- Le cerveau devient moins sensible à la satiété.
- Le contrôle des envies diminue.
- Les effets persistent même après avoir "bien remangé".
- Cela touche directement la motivation, la concentration, le moral.

libelo.lu
hello@libelo.lu