

GUÉRIR D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

S'alimenter pour une récupération optimale !

Bien qu'un suivi adéquat avec les autres professionnels de la santé impliqués et une reprise graduelle des activités quotidiennes sont nécessaires à la guérison, un **régime alimentaire adapté peut contribuer au rétablissement.**

CONCEPTS NUTRITIONNELS CLÉS



Gestion de l'appétit

Certains symptômes (nausée, maux de tête et fatigue) peuvent entraîner une perte d'appétit. Il est donc important de **s'alimenter régulièrement** tout au long de la journée : **toutes les 3 à 4 heures.**



Optimiser l'hydratation

Un bon niveau d'hydratation stabilise le volume sanguin, ce qui facilite le transport des nutriments au cerveau pour favoriser la récupération. Cela peut éviter d'accentuer les maux de tête. **Viser 2 L de liquide/jour.**

Répartition des protéines

Une bonne répartition de l'apport en protéines favorise la récupération cérébrale, la réparation des tissus et le maintien de la masse musculaire.

Idéalement, chaque repas devrait contenir **au moins 0,25 g de protéines par kilo de poids corporel**. Par exemple, une personne de 70 kg viserait un minimum de 18 g de protéines par repas.

- Exemples **au repas** : fromage, œufs, thon en conserve, légumineuses, tofu, tempeh, volaille, poisson.
- Exemples **en collation** : yogourt, cottage, lait, boisson de soya, noix de soya, edamames, légumineuses.



AUTRES ÉLÉMENTS PERTINENTS

À prioriser :

| | |
|-----------|--|
| Oméga-3 | Consommer 2 fois par semaine du poisson gras (saumon, hareng, truite, maquereau) OU envisager une supplémentation de 2 g de DHA durant 30 jours . Aide à réduire l'inflammation. |
| Magnésium | Sachant que la majorité de la population a un apport insuffisant, la dose recommandée est de 300 mg par jour de sulfate de magnésium . <i>Consultez une nutritionniste.</i> Effet protecteur qui empêche la dégradation des neurones. |
| BCAA | Une supplémentation en BCAA peut être envisageable. <i>Consultez une nutritionniste.</i> Les niveaux de BCAA, des acides aminés essentiels, sont souvent plus faibles après avoir subi une commotion cérébrale. |

À éviter :

| | |
|--|---|
| Viande rouge et aliments ultra-transformés | Dans les semaines suivant une commotion cérébrale, il est recommandé d' éviter les aliments ultra-transformés et la viande rouge en raison de leur potentiel pro-inflammatoire, qui pourrait retarder la guérison. |
| Caféine | La caféine peut nuire au sommeil et à la récupération . |
| Alcool | Même une seule consommation augmente le risque d'effets secondaires négatifs. |



Besoin d'aide avec votre alimentation ?

Scannez le code QR pour accéder à encore plus de conseils pratiques de nos nutritionnistes !