

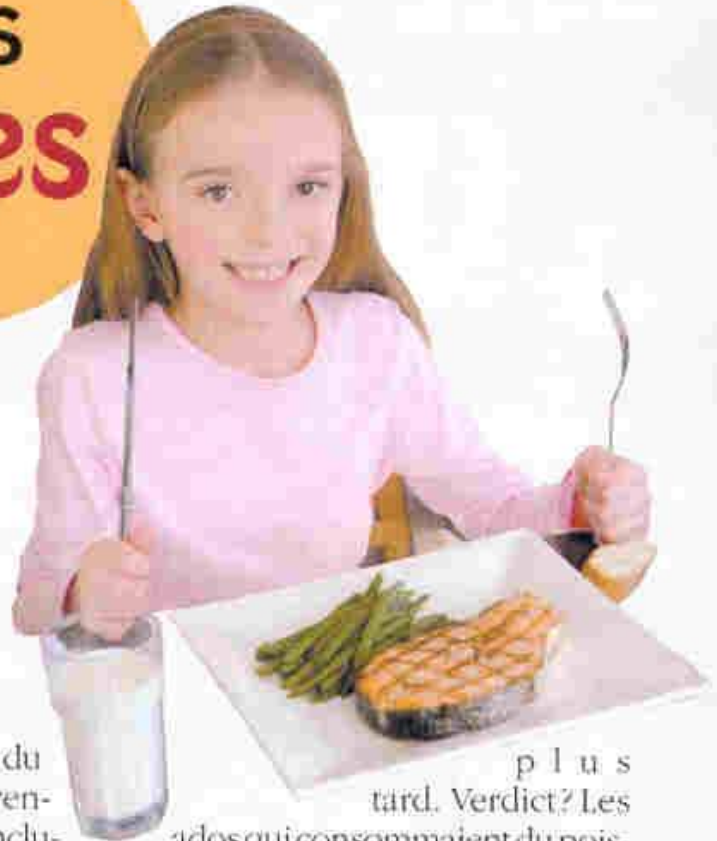
POISSON ET Q.I.

Questions Réponses

Par Solenné Durox

Que faut-il manger pour booster son QI ?

Consumer régulièrement du poisson à l'adolescence rendrait intelligent. C'est la conclusion d'une étude suédoise publiée en mars dans *Acta Paediatrica*. « Nous savions que le poisson avait un effet sur les cerveaux des nourrissons et des personnes âgées, mais nous constatons qu'il a aussi un effet sur les cerveaux sains des enfants », explique l'un des scientifiques. Les valeurs de QI (quotient intellectuel), les capacités d'expression et d'orientation spatiale de 3972 Suédois de 15 ans ont été analysées en 2000, puis trois ans



plus tard. Verdict ? Les ados qui consommaient du poisson au moins une fois par semaine obtenaient un score en moyenne 7% plus élevé lors du test de QI trois ans plus tard. Mieux : pour ceux qui en mangeaient plus d'une fois par semaine, la progression atteignait 12%. Leurs résultats étaient meilleurs de 9% en termes de capacité d'expression et de 11% en perception spatiale. Le poisson est une source essentielle d'oméga 3. A consommer sans modération.

Source : Réponse à tout, Juin 2009

Mon message est clairement de penser à nos enfants, car apparemment pour nous, c'est trop tard !