



CHECKLIST IMPRIMABLE

Les aliments qui rendent heureux : le guide pratique des choix les plus crédibles

Ce mémo ne promet pas un miracle : il vous aide à repérer les aliments qui peuvent réellement soutenir l'humeur, sans tomber dans les raccourcis. À garder sous la main pour faire des choix simples, réalistes et utiles au quotidien.



Au sommaire

- 1 L'essentiel à retenir
- 2 Les 3 pistes les plus crédibles, en un coup d'œil
- 3 Ma checklist hebdomadaire anti-fausse promesse
- 4 Comment les intégrer sans surpromettre

L'essentiel à retenir

Les « aliments qui rendent heureux » n'existent pas comme solution magique : ils peuvent surtout soutenir l'humeur dans un ensemble alimentaire cohérent.

L'effet attendu est modeste, indirect et variable selon les personnes : il dépend aussi du sommeil, du stress, de l'activité physique et de la régularité des repas.

Les trois options les plus crédibles sont les poissons gras, le chocolat noir et les aliments fermentés.

Le repère simple le plus solide reste celui du poisson : deux portions par semaine, dont un poisson gras, selon le PNNS.

Les 3 pistes les plus crédibles, en un coup d'œil

Aliment	Repère utile
Poissons gras	Intérêt principal : oméga-3, protéines et repas plus équilibrant ; repère simple : 2 portions de poisson par semaine, dont 1 poisson gras.
Chocolat noir	Intérêt principal : cacao, polyphénols, magnésium et plaisir ; à garder en petite portion, sans en faire un grignotage automatique.
Aliments fermentés	Intérêt principal : soutien possible du microbiote ; attention à la tolérance digestive, à la conservation et au mode de préparation.



LES 3 ALIMENTS LES PLUS CRÉDIBLES POUR SOUTENIR LA BONNE HUMEUR



Aucun aliment ne remplace un mode de vie équilibré.
Mais ces trois options ont le plus de **preuves scientifiques** à ce jour pour soutenir la bonne humeur.

1

POISSONS GRAS



POURQUOI ÇA AIDE ?

- ✓ **Oméga-3** : impliqués dans le fonctionnement du cerveau et la régulation de l'humeur.
- ✓ **Protéines** : essentielles à la production de neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine).
- ✓ **Repère du PNNS** : deux portions de poisson par semaine, dont un poisson gras (saumon, maquereau, sardine, hareng).



À GARDER EN TÊTE

- ➔ **Effet indirect, pas de miracle** : les bénéfices s'observent dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain.

EXEMPLES DE POISSONS GRAS



Saumon

Maquereau

Sardine

Hareng

2

CHOCOLAT NOIR



POURQUOI ÇA AIDE ?

- ✓ **Cacao** : source de composés bioactifs bénéfiques.
- ✓ **Polyphénols** : antioxydants qui soutiennent la santé cérébrale et la circulation sanguine.
- ✓ **Magnésium** : impliqué dans la régulation du stress et de l'humeur.
- ✓ **Plaisir sensoriel** : le goût et la texture procurent une satisfaction qui peut améliorer le moral.



À GARDER EN TÊTE

- ➔ **Effet modeste** : utile en complément d'un mode de vie sain. Portion à garder raisonnable (10 à 20 g par jour de chocolat noir, idéalement 70 % de cacao ou plus).

BIEN CHOISIR SON CHOCOLAT



70 % de cacao ou plus



Peu d'ingrédients, peu de sucre ajouté



Petite portion quotidienne

3

ALIMENTS FERMENTÉS



POURQUOI ÇA AIDE ?

- ✓ **Microbiote intestinal** : un intestin en bonne santé communique avec le cerveau via l'axe intestin-cerveau, influençant l'humeur.
- ✓ **Exemples** : yaourt nature, kéfir, choucroute crue, miso (non pasteurisé).



À GARDER EN TÊTE

- ➔ **Toutes les versions ne contiennent pas des ferments vivants**. Privilégier les produits non pasteurisés ou avec la mention « ferments vivants ».

EXEMPLES D'ALIMENTS FERMENTÉS



Yaourt nature



Kéfir



Choucroute crue



Miso (non pasteurisé)



L'ESSENTIEL



Alimentation variée et équilibrée : la base du bien-être mental.



Activité physique régulière : réduit le stress et améliore l'humeur.



Sommeil de qualité : essentiel pour l'équilibre émotionnel.



Lien social et gestion du stress : des piliers indispensables.



Petits choix quotidiens, grands effets sur votre humeur !

Sources : revues scientifiques et recommandations - PNNS (Programme National Nutrition Santé), Anses, INSERM, EFSA.
Ces informations sont générales et ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé.

SCHEMA Les trois options les plus crédibles pour soutenir l'humeur, avec leurs atouts et leurs limites.

Ma checklist hebdomadaire anti-fausse promesse



Prévoir au moins un repas avec un poisson gras

Exemples : saumon, sardine, maquereau, truite.



Vérifier que le poisson revient deux fois dans la semaine

Le repère du PNNS reste simple à appliquer.



Garder le chocolat noir comme plaisir choisi, pas comme automatisme

Petite portion, au moment où vous en profitez vraiment.



Ajouter un aliment fermenté si votre digestion le tolère

Yaourt nature, kéfir, choucroute crue, miso ou kimchi selon vos habitudes.



Choisir des versions peu transformées quand c'est possible

L'intérêt diminue si la préparation enlève une partie du bénéfice attendu.



Observer votre ressenti sur quelques jours

Énergie, satiété, confort digestif et plaisir à table.

Comment les intégrer sans surpromettre



1 **Commencez par le plus solide**

Introduisez d'abord le poisson gras dans votre semaine : c'est le repère le plus clair et le plus cohérent pour soutenir l'équilibre alimentaire.

2 **Utilisez le chocolat noir comme levier plaisir**

Gardez-le pour un vrai moment de satisfaction, afin qu'il reste un plaisir crédible plutôt qu'un réflexe sucré.

3 **Testez les fermentés progressivement**

Ajoutez-en une petite portion au début pour vérifier la tolérance digestive et repérer ce qui vous convient vraiment.

4 **Cherchez la cohérence globale**

L'effet sur l'humeur dépend surtout de l'ensemble : repas réguliers, sommeil, mouvement et gestion du stress.

! À ne pas confondre avec un remède

Aucun aliment ne remplace un traitement, une bonne nuit de sommeil, l'activité physique ou une consultation si le moral baisse durablement. Si vous cherchez un soutien alimentaire, pensez « appui » plutôt que « solution miracle ».

Repères nutritionnels à interpréter avec prudence : en cas de doute ou de trouble persistant de l'humeur, demandez l'avis d'un professionnel de santé.