

L'influence de l'hygiène de vie et de l'alimentation sur les performances cognitives de l'interprète de conférence

Mémoire réalisé par
Ysaline De May

Promoteur :
Johan Van Clevén

Année académique 2024-2025
Master et Interprétation de Conférence

**Déclaration sur l'honneur, mémoires/TFE de la Faculté de philosophie, arts et lettres,
UCLouvain**

Je déclare qu'il s'agit d'un travail original et personnel, que toutes les sources référencées ont été indiquées dans leur totalité et ce, quelle que soit leur provenance, et que l'utilisation des outils d'intelligence artificielle est conforme aux consignes générales d'utilisation publiées par l'UCLouvain et disponible à cette adresse :

<https://cdn.uclouvain.be/groups/cms-editors-p1/portail/reglement/Consignes-ChatGPT-version-etudiante.pdf?itok=SebXXm87>

Je suis conscient·e que le fait de ne pas citer une source, de ne pas la citer clairement et complètement, de ne pas annoncer dans une partie spécifique en début du mémoire l'utilisation que j'ai faite des outils d'intelligence artificielle ou de les utiliser de manière contraire à ce qui est prévu dans la note institutionnelle constituent des irrégularités graves au regard du Règlement des études et des examens de l'Université catholique de Louvain (Chapitre 4, section 7, article 107 à 114) au sein de l'Université. J'ai notamment pris connaissance des risques de sanctions académiques et disciplinaires encourues.

Au vu de ce qui précède, je déclare sur l'honneur ne pas avoir commis de plagiat ou toute autre forme de fraude et de n'avoir pas utilisé les outils d'intelligences artificielles en dehors de ce qui est accepté à l'UCLouvain.

Nom, Prénom : De May Ysaline

Date : 30/04/2025

Signature de l'étudiant·e : Y. De May

L'INFLUENCE DE L'HYGIENE DE VIE ET DE L'ALIMENTATION SUR LES PERFORMANCES COGNITIVES DE L'INTERPRETE DE CONFERENCE

L'INFLUENCE DE L'HYGIENE DE VIE ET DE L'ALIMENTATION SUR LES PERFORMANCES COGNITIVES DE L'INTERPRETE DE CONFERENCE

Remerciements

Je tiens tout d'abord à exprimer ma gratitude envers mon promoteur et professeur, Monsieur Van Cleven, pour son accompagnement tout au long de ce travail. Son expertise, ses précieux conseils et sa bienveillance ont été d'une grande aide dans l'élaboration de ce mémoire. Son soutien et son exigence m'ont permis de mener à bien mon travail avec rigueur et motivation.

Je souhaite également adresser mes sincères remerciements à mon papa, dont le soutien m'a portée tout au long de cette aventure. Son aide précieuse, tant pour la relecture que pour m'inspirer dans mes réflexions, a été un véritable moteur. Son encouragement constant m'a donné la force d'aller au bout de ce projet avec confiance et détermination.

J'aimerais aussi remercier chaleureusement Maria, interprète au Parlement européen, qui a eu la gentillesse de diffuser mon questionnaire auprès de ses collègues. Son aide m'a été précieuse et a grandement enrichi mon travail.

Un grand merci également à Sabine, la compagne de mon papa, pour son soutien tout au long de la rédaction de ce mémoire. Ses conseils, sa disponibilité et son regard extérieur m'ont été d'une grande aide à chaque étape de ce projet.

Je remercie aussi Joke, diététicienne à l'hôpital universitaire de Louvain, pour le temps qu'elle m'a accordé et la pertinence de ses réponses lors de notre entretien, qui ont contribué à approfondir ma réflexion.

Enfin, je remercie sincèrement tous les interprètes qui ont pris le temps de répondre à mon enquête. Leur contribution a été essentielle à l'élaboration de ce travail et je leur en suis profondément reconnaissante.

Je remercie aussi toutes celles et ceux qui, de près ou de loin, m'ont soutenue, encouragée ou simplement écoutée tout au long de cette aventure académique. Leur présence a été précieuse.

Table des matières

Table des matières.....	4
Préface.....	6
Introduction	8
1 Les exigences physiques et cognitives des interprètes de conférence	10
1.1 Les spécificités du métier d'interprète de conférence.....	10
1.2 Le rôle de l'interprète de conférence et les défis du métier	12
1.3 Stress, concentration et fatigue mentale	13
1.4 La flexibilité cognitive	13
1.5 La mémoire	14
1.6 Le rythme de travail irrégulier	14
1.7 Les défis matériels	15
1.8 Conclusion	17
2 Nutrition, hygiène de vie et performances cognitives : concepts et recherches scientifiques	19
2.1 Les macronutriments : Glucides, lipides, protéines et eau	19
2.1.1 Les glucides.....	19
2.1.2 Les protéines	25
2.1.3 Les lipides.....	28
2.1.4 L'eau et l'importance de l'hydratation	30
2.2 Les micronutriments	33
2.2.1 Les oméga-3.....	33
2.2.2 Les vitamines du groupe B	35
2.2.3 Le magnésium	38
2.2.4 Le zinc	41
2.2.5 Le Fer	43
2.2.6 L'iode	46
2.2.7 La choline	49
2.2.8 La vitamine D.....	51
2.2.9 Les antioxydants.....	54
2.2.10 Le coenzyme Q10	57
2.3 Hygiène de vie	64
2.3.1 La gestion du stress	64
2.3.2 L'importance de l'exercice physique.....	69

2.3.3	Le sommeil	71
2.3.4	Les routines	74
2.3.5	Les compléments alimentaires	76
3	Recueil de données : enquête auprès des interprètes professionnels et entretien avec une professionnelle de la nutrition	78
3.1	Questionnaire destiné aux interprètes de conférence (voir annexe 1)	78
3.1.1	Objectifs du Questionnaire	78
3.1.2	Analyse des résultats	79
3.1.3	Conclusion	83
3.2	Entretien avec une diététicienne (voir annexe 2).....	85
3.2.1	Conclusion	85
4	Conseils pratiques pour les interprètes de conférence	86
4.1	Une nutrition optimale pour les fonctions cognitives.....	86
4.2	Manger intelligemment selon le rythme des conférences.....	87
4.3	Les collations stratégiques pour soutenir la performance	88
4.4	Alimentation émotionnelle et gestion du stress	89
4.5	Exemple de plan alimentaire et de routine quotidienne	90
4.6	Recommandations générales	90
5	Conclusion	92
6	Annexes	95
7	Bibliographie	101

Préface

Ce travail a été rédigé dans le cadre de mon Master en Interprétation de Conférence à l'Université Catholique de Louvain. Passionnée par les langues, l'interprétation, mais aussi par la nutrition et le bien-être, j'ai souhaité réunir ces centres d'intérêt dans ce mémoire afin d'explorer comment l'hygiène de vie et l'alimentation peuvent contribuer à optimiser les performances des interprètes. Avant d'entamer mon master en Interprétation de Conférence, j'ai suivi plusieurs formations en nutrition ainsi qu'une formation de yoga. Dans ce mémoire, j'aimerais mettre en avant mes connaissances acquises et mes réflexions.

L'interprétation de conférence est une discipline exigeante qui sollicite intensément aussi bien les capacités cognitives que physiques de ceux qui l'exercent. En effet, les interprètes doivent faire preuve d'une concentration importante, d'une réactivité rapide et d'une résistance à la fatigue mentale et vocale pour assurer un rendu précis et fluide des discours qu'ils traduisent. Face à ces exigences, il est légitime de s'interroger sur l'influence que peuvent avoir une bonne hygiène de vie et une alimentation adaptée sur leurs performances.

Ce mémoire explore le lien entre les habitudes de vie des interprètes de conférence et leur efficacité professionnelle. Loin d'être une simple réflexion théorique, cette étude s'appuie sur des recherches scientifiques et des témoignages de professionnels du secteur. Elle vise à mettre en lumière les pratiques qui favorisent une meilleure endurance cognitive, une gestion optimale du stress et une réduction des risques liés à la fatigue vocale et mentale.

L'objectif de ce travail est d'apporter des recommandations concrètes aux interprètes de conférence, qu'ils soient débutants ou chevronnés, pour qu'ils puissent optimiser leur bien-être et, par conséquent, leurs performances professionnelles. En mettant en évidence les bienfaits d'une alimentation adaptée, d'une hydratation suffisante, d'une activité physique régulière, de l'importance de la gestion du stress, des routines et d'un sommeil de qualité, ce mémoire entend proposer des pistes concrètes et accessibles pour améliorer la pratique de ce métier si exigeant.

Enfin, il convient de souligner que cette réflexion s'inscrit aussi dans une approche plus large de la prévention des risques professionnels. Si les interprètes sont souvent

perçus comme de simples vecteurs de communication, il est essentiel de reconnaître que leur performance repose sur une préparation minutieuse et un état physique et mental optimal. Ce mémoire a donc pour ambition de contribuer à une meilleure reconnaissance de ces enjeux et d'encourager les interprètes de conférence à intégrer des habitudes favorables à leur bien-être dans leur quotidien.

J'espère que ces pages ouvriront la voie à une réflexion approfondie sur l'importance de l'hygiène de vie dans les métiers intellectuellement exigeants et apporteront une pierre à l'édifice d'un monde professionnel toujours plus conscient des enjeux de santé et de performance.

Introduction

L'interprétation de conférence est un exercice complexe qui exige une mobilisation intense des capacités cognitives, émotionnelles et physiques des professionnels du secteur. Qu'il s'agisse d'interprétation simultanée ou consécutive, les interprètes doivent faire preuve d'une concentration extrême, d'une grande rapidité de réflexion et d'une capacité à gérer le stress et la fatigue. Dans un environnement de travail souvent exigeant et qui provoque une pression importante, la question de l'influence d'une bonne hygiène de vie et d'une alimentation adaptée sur la performance des interprètes de conférence mérite une attention particulière. La qualité de leur travail repose non seulement sur leur maîtrise linguistique et technique, mais aussi sur leur endurance physique et mentale. Il est donc essentiel de comprendre comment des habitudes de vie saines peuvent influencer directement la performance et la longévité de ces professionnels dans leur métier.

L'hygiène de vie regroupe plusieurs éléments fondamentaux dont l'alimentation, le sommeil, l'hydratation, l'activité physique et la gestion du stress. Chacun de ces facteurs joue un rôle clé dans le maintien des capacités cognitives et physiques et les négliger peut entraîner une diminution importante de l'efficacité professionnelle. Par exemple, une alimentation déséquilibrée et peu variée peut provoquer des baisses d'énergie et des difficultés de concentration, tandis qu'un manque de sommeil peut réduire la rapidité d'analyse et la mémoire de travail. L'activité physique, quant à elle, est reconnue pour améliorer la circulation sanguine et favoriser la libération d'endorphines. Elle contribue ainsi à un meilleur état général et à une meilleure résistance au stress. L'hydratation, qui est souvent sous-estimée, est tout aussi cruciale car une déshydratation légère peut altérer les fonctions cognitives et réduire la vigilance. Enfin, une bonne gestion du stress, à travers des techniques comme la méditation, la respiration contrôlée ou la planification efficace des tâches, est indispensable pour faire face aux défis quotidiens de l'interprétation de conférence.

Dans ce contexte, ce mémoire a pour objectif d'analyser en profondeur l'influence de ces facteurs sur les performances des interprètes de conférence. Il s'agira de répondre à la question suivante : dans quelle mesure une alimentation équilibrée et des habitudes de vie saines contribuent-elles à l'optimisation des performances cognitives et physiques des interprètes de conférence qui maîtrisent leurs outils linguistiques ainsi

que les techniques d'interprétation? Pour ce faire, plusieurs axes seront explorés. Nous nous pencherons sur l'influence de l'alimentation sur les capacités cognitives et la concentration ainsi que l'importance de l'hydratation et de la gestion du stress. Le rôle de l'activité physique dans le maintien des performances mentales sera également abordé, ainsi que l'impact du sommeil et de la récupération. Chacun de ces aspects sera étudié à travers des données scientifiques et des témoignages d'interprètes expérimentés afin d'apporter des conclusions pratiques et applicables à la vie professionnelle des interprètes.

La méthodologie employée dans cette étude repose sur une approche pluridisciplinaire combinant une analyse des recherches scientifiques existantes, des entretiens avec des professionnels du domaine, des questionnaires adressés aux interprètes de conférence et des études de cas. L'objectif est de fournir des recommandations basées sur des preuves tangibles, des habitudes étant déjà en place et des expériences vécues, permettant ainsi aux interprètes de mieux comprendre l'influence de leurs choix de vie sur leur performance et leur bien-être.

Ce mémoire sera structuré en 4 parties. La première partie détaillera les exigences cognitives et physiques auxquelles doivent répondre les interprètes de conférence. La deuxième partie présentera les liens entre la nutrition ainsi qu'une l'hygiène de vie et les performances positives. Nous nous appuierons sur des preuves scientifiques. La troisième partie sera consacrée à des études de cas au travers de réponses à un questionnaire sur les habitudes des interprètes. Les résultats seront analysés afin de réaliser une synthèse. Enfin, la quatrième partie proposera des recommandations et des applications pratiques pour aider les interprètes à améliorer leur bien-être et leurs performances.

Pour conclure, cette introduction met en évidence l'importance d'une réflexion approfondie sur les pratiques de vie et les habitudes des interprètes de conférence et leurs effets sur leur efficacité professionnelle. De plus en plus d'études scientifiques démontrent que l'hygiène de vie et l'alimentation apparaissent comme des leviers fondamentaux pour optimiser les performances, qu'elles soient physiques ou cognitives. Mon objectif au travers de ce mémoire est d'apporter des réponses concrètes et applicables aux interprètes de conférence soucieux et désireux d'améliorer leur bien-être et leur efficacité.

1 Les exigences physiques et cognitives des interprètes de conférence

1.1 Les spécificités du métier d'interprète de conférence

Avant d'aborder en détail l'influence de l'hygiène de vie et de l'alimentation sur les performances cognitives de l'interprète de conférence, il convient de rappeler brièvement les spécificités de ce métier et les défis qu'il implique. Si ces éléments sont déjà bien connus des professionnels du secteur, cette mise en contexte permettra de mieux cerner les exigences cognitives et physiologiques auxquelles l'interprète est soumis, et ainsi de mieux comprendre l'impact potentiel des facteurs étudiés dans ce mémoire.

Le métier d'interprète de conférence est une profession exigeante qui repose sur une maîtrise parfaite des langues de travail ainsi que sur une capacité d'adaptation et de concentration exceptionnelles. L'interprète de conférence joue un rôle essentiel dans la communication internationale en facilitant la compréhension entre des interlocuteurs de langues différentes lors de réunions, sommets, colloques ou débats (CBTI, 2025).

On distingue principalement deux types d'interprétation : l'interprétation simultanée et l'interprétation consécutive. L'interprétation simultanée se réalise en direct, souvent en cabine, où l'interprète traduit le discours à mesure qu'il est prononcé, avec un écart de quelques secondes seulement. Cette technique requiert une réactivité extrême et une grande résistance au stress. L'interprétation consécutive, quant à elle, implique que l'orateur fasse des pauses pour permettre à l'interprète de restituer ses propos après les avoir notés. Cette méthode exige une excellente capacité de mémorisation et de prise de notes efficace.

Outre ces compétences linguistiques, un interprète de conférence doit posséder une solide culture générale, une bonne connaissance des spécificités culturelles des langues qu'il pratique, ainsi qu'une capacité à gérer le stress et la fatigue mentale (AFTCom, 2025). Il doit aussi faire preuve d'une éthique professionnelle rigoureuse, notamment en respectant la neutralité et la confidentialité des informations qu'il traduit.

Ce métier impose une préparation minutieuse en amont de chaque mission. L'interprète doit se documenter sur le sujet abordé, assimiler le vocabulaire spécifique et comprendre les enjeux du débat. De plus, il doit sans cesse perfectionner ses

compétences linguistiques et techniques par le biais de formations continues et d'exercices réguliers.

L'interprétation de conférence est un domaine exigeant mais passionnant qui offre une immersion constante dans des environnements variés et internationaux. Ce métier s'adresse à des personnes curieuses, persévérantes et dotées d'une réelle passion pour les langues et la communication interculturelle.

1.2 Le rôle de l'interprète de conférence et les défis du métier

Le rôle de l'interprète de conférence est d'assurer la communication fluide et précise entre des interlocuteurs parlant des langues différentes. Il intervient lors de conférences, de réunions internationales, de sommets politiques ou encore de colloques scientifiques. Son travail consiste à traduire oralement et instantanément les discours pour permettre une compréhension mutuelle entre les participants.

L'interprète de conférence doit maîtriser plusieurs langues à un niveau avancé, tout en possédant une excellente connaissance des spécificités culturelles associées. Sa mission repose sur deux techniques principales : l'interprétation simultanée et l'interprétation consécutive. L'interprétation simultanée requiert une concentration extrême et une rapidité d'exécution, car l'interprète traduit en temps réel depuis une cabine insonorisée. L'interprétation consécutive, quant à elle, permet à l'orateur de s'exprimer avant que l'interprète ne restitue ses propos. Cette technique requiert plus de temps (AIIC, 2025).

Le métier d'interprète de conférence présente de nombreux défis. Tout d'abord, la pression cognitive est extrême : l'interprète doit être capable de comprendre, analyser et restituer rapidement un discours sans altérer son sens. Cette charge mentale intense exige une grande résistance au stress et une faculté à gérer la fatigue accumulée.

Ensuite, la diversité des sujets abordés impose une préparation rigoureuse. L'interprète doit se familiariser avec le vocabulaire technique et les spécificités culturelles liées à chaque domaine. Cette nécessité d'adaptation constante peut s'avérer exigeante, notamment lorsqu'il doit intervenir dans des domaines hautement spécialisés comme le droit international, la médecine ou l'économie.

Un autre défi majeur est la gestion du stress et de la pression. Travaillant souvent en direct, sans marge d'erreur, l'interprète doit faire preuve d'une concentration absolue et d'une grande résilience. De plus, les conditions de travail peuvent être exigeantes : longues heures en cabine, décalages horaires, exigences de voyage fréquentes et adaptation à des environnements et du matériel variés.

Enfin, la neutralité et l'éthique professionnelle sont primordiales. L'interprète de conférence doit transmettre fidèlement le message de l'orateur, sans y ajouter d'interprétation personnelle ou d'opinion. Il doit respecter la confidentialité des informations traitées et assurer une communication impartiale (AIIC, 2022).

1.3 Stress, concentration et fatigue mentale

Le métier d'interprète de conférence est l'un des plus stressants au monde, en raison de la responsabilité énorme qu'il implique. Une erreur d'interprétation peut avoir des conséquences diplomatiques, économiques ou politiques importantes. Les interprètes évoluent souvent dans des environnements exigeants où la pression est constante : grands sommets internationaux, négociations sensibles ou événements de haute importance.

L'interprète ne peut se permettre aucune baisse de concentration. Il doit écouter activement le locuteur tout en produisant un discours cohérent dans une autre langue, et ce, pendant des périodes prolongées. La concentration est donc une compétence clé dans ce métier. L'interprète doit être capable de maintenir une concentration totale pendant toute la durée de son intervention, en éliminant les distractions et en restant attentif au moindre détail du discours de l'orateur. Cette concentration soutenue, souvent sur plusieurs heures, entraîne une fatigue mentale importante, qui peut altérer la performance si elle n'est pas bien gérée (Barbara & Dupuy, 2022).

La fatigue mentale est d'ailleurs l'un des principaux défis de cette profession. Les longues sessions d'interprétation simultanée, sans pauses suffisantes, peuvent provoquer un épuisement cognitif. Cela se manifeste par une baisse de la capacité d'attention, des difficultés à formuler des phrases complexes ou des erreurs dans la restitution du message. Pour cette raison, les interprètes travaillent souvent en binôme et se relayant toutes les 20 à 30 minutes pour permettre à chacun de récupérer. Une bonne préparation avant chaque mission est également essentielle pour réduire la charge cognitive : elle inclut la recherche de vocabulaire spécifique et la familiarisation avec les sujets qui seront abordés.

1.4 La flexibilité cognitive

L'interprète doit passer constamment d'une langue à une autre, s'adapter à des accents, des jargons techniques ou des discours peu structurés. Il doit aussi changer

de stratégie en fonction des imprévus si un discours est improvisé ou que le sujet change soudainement.

Exemple d'un cas typique : un conférencier commence à lire rapidement un texte rempli de chiffres et de termes techniques. L'interprète doit ajuster sa stratégie en direct : simplifier certaines parties, paraphraser ou segmenter l'information pour garantir une restitution compréhensible.

1.5 La mémoire

Un aspect fondamental du travail de l'interprète est la mémoire. L'interprète doit écouter, comprendre, mémoriser et reformuler en temps réel le discours dans une autre langue (Yenkimaleki & Van Heuven, 2016). Contrairement à un traducteur qui peut relire un texte, l'interprète n'a qu'une fraction de seconde pour stocker l'information, la traiter et la restituer dans une autre langue. La mémoire à court terme est sollicitée en permanence pour retenir des segments de discours avant leur restitution, tant pour l'interprétation simultanée que pour l'interprétation consécutive. La mémoire à long terme permet d'accumuler du vocabulaire et des connaissances préalables sur divers sujets. Une excellente capacité de mémorisation est donc indispensable pour assurer une traduction fluide et précise. Pour l'interprétation consécutive, l'interprète doit recourir à des techniques de prise de notes efficaces afin d'alléger la charge cognitive et améliorer la qualité de son travail et son résultat. Un exemple : en interprétation consécutive, l'interprète note des segments entiers de discours avant de les restituer. Il doit garder en mémoire non seulement le sens, mais aussi les nuances et l'intonation du message.

1.6 Le rythme de travail irrégulier

Le rythme de travail d'un interprète de conférence est marqué par des horaires fluctuants, des déplacements fréquents, des exigences imprévues et une préparation variable, rendant son emploi du temps particulièrement irrégulier.

Tout d'abord, les horaires ne sont jamais fixes. Les conférences et réunions peuvent se tenir tôt le matin, tard le soir, voire les week-ends en fonction des fuseaux horaires et des disponibilités des intervenants. Certaines missions durent plusieurs jours (dans le cas d'un congrès par exemple), tandis que d'autres nécessitent seulement quelques heures d'intervention, obligeant l'interprète à s'adapter en permanence.

Les déplacements sont également une composante majeure du métier. Un interprète peut être amené à voyager régulièrement, parfois d'un pays à l'autre en l'espace de quelques jours. Ce rythme peut engendrer de la fatigue, causé par le décalage horaire et une nécessité constante d'organisation, rendant son emploi du temps encore plus imprévisible.

À cela s'ajoutent des exigences imprévues. Une demande de dernière minute pour une réunion urgente ou une conférence de presse peut bouleverser les plans d'un interprète, qui doit être capable de réagir rapidement et d'assurer une prestation de qualité malgré le manque de préparation.

Enfin, la préparation elle-même est une variable essentielle. Selon la technicité des sujets abordés, elle peut être rapide ou au contraire nécessiter plusieurs jours de travail en amont. La diversité des thèmes (agriculture, médecine, droit, finance, politique, ...) oblige parfois l'interprète à se documenter en profondeur, ce qui ajoute une charge de travail supplémentaire et irrégulière.

Ainsi, entre des horaires changeants, des déplacements fréquents, des imprévus et une préparation exigeante, le métier d'interprète de conférence impose une grande flexibilité et une capacité d'adaptation constante.

1.7 Les défis matériels

Afin de pouvoir travailler, les interprètes ont besoin de matériel.

Tout d'abord, la qualité des cabines d'interprétation est un facteur déterminant pour le confort et l'efficacité des interprètes. Les cabines doivent répondre à des normes spécifiques appelées normes ISO (ISO, 2016). Les cabines doivent être bien insonorisées afin d'éviter les nuisances sonores externes et permettre une concentration optimale (AIIC, 2022). Malheureusement, pour certaines conférences, les cabines sont mal isolées, ce qui expose les interprètes aux bruits ambiants et rend leur travail plus difficile. De plus, la ventilation et l'éclairage des cabines doivent être adéquats, car un environnement inconfortable peut rapidement mener à une fatigue excessive.

Ensuite, les équipements audio constituent un enjeu crucial pour la qualité de l'interprétation. Un son de mauvaise qualité peut nuire à la compréhension du discours

et entraîner des erreurs d'interprétation. Les interprètes dépendent de casques et de microphones performants qui doivent fournir un son clair et sans interférence. Malheureusement, il arrive souvent que les systèmes audio soient défectueux ou mal réglés, ce qui oblige les interprètes à redoubler d'efforts pour capter les nuances du discours original.

Par ailleurs, les technologies de transmission jouent un rôle fondamental dans le bon déroulement de l'interprétation. Avec l'essor des conférences en ligne et des événements hybrides, les interprètes doivent souvent travailler avec des plateformes numériques. Or, ces outils peuvent présenter des latences, des coupures ou des problèmes de connexion qui compliquent leur travail. Une mauvaise transmission du son et de l'image peut engendrer une interprétation approximative et augmenter le stress des professionnels.

Enfin, l'ergonomie des postes de travail est un aspect trop souvent négligé mais pourtant essentiel au bien-être des interprètes. Travailler de longues heures dans une position inconfortable peut entraîner des douleurs musculosquelettiques et une fatigue accrue. Les sièges, les tables et la disposition du matériel doivent être pensés pour assurer une posture correcte et réduire la tension physique. Malheureusement, de nombreux espaces destinés à l'interprétation ne respectent pas ces principes d'ergonomie, ce qui peut impacter la performance des interprètes.

Face à ces défis matériels, il est primordial que les organisateurs d'événements, les techniciens et les institutions investissent dans des infrastructures et des équipements de qualité. Un matériel de mauvaise qualité représente très souvent une source de stress pour les professionnels. Une meilleure prise en compte des besoins des interprètes permettrait d'améliorer leurs conditions de travail et, par conséquent, la qualité des services d'interprétation fournis aux participants. En somme, la reconnaissance de ces enjeux et la mise en place de solutions adaptées sont essentielles pour garantir une communication fluide et efficace dans le cadre des conférences internationales.

1.8 Conclusion

Les interprètes doivent faire face à une charge cognitive importante. Les exigences physiques et cognitives des interprètes de conférence sont considérables et nécessitent une préparation rigoureuse pour garantir une performance optimale. D'une part, l'interprétation de conférence mobilise des capacités intellectuelles complexes, notamment la mémoire à court terme, la rapidité de traitement de l'information et une concentration intense. D'autre part, les conditions de travail, souvent exigeantes en termes de durée et d'intensité, imposent une résistance physique et mentale élevée. Face à ces défis, une hygiène de vie appropriée et une alimentation équilibrée peuvent considérablement améliorer les performances et le bien-être des interprètes.

Un mode de vie sain repose sur plusieurs piliers essentiels. Le sommeil est fondamental : une récupération nocturne de qualité permet de consolider la mémoire et d'optimiser la concentration. Un sommeil insuffisant ou perturbé altère la vigilance et la capacité de traitement cognitif, nuisant ainsi à la qualité de l'interprétation. Par ailleurs, une activité physique régulière contribue à une meilleure oxygénation du cerveau et réduit le stress, ce qui est crucial pour gérer la pression inhérente à ce métier. Des techniques de relaxation comme la méditation ou le yoga peuvent également favoriser une meilleure gestion du stress et une régulation émotionnelle plus efficace.

L'alimentation joue un rôle déterminant dans la performance cognitive et physique des interprètes. Une nutrition adaptée, riche en oméga-3, vitamines B et antioxydants, favorise la mémoire et la concentration. Les aliments transformés, riches en sucres rapides et en graisses saturées, peuvent provoquer des baisses d'énergie et affecter la clarté mentale. Une hydratation adéquate est également indispensable : la déshydratation, même légère, peut impacter la vigilance et ralentir le traitement de l'information. Consommer des repas légers et équilibrés avant une session d'interprétation permet d'éviter la somnolence postprandiale tout en maintenant un niveau d'énergie stable.

En somme, les interprètes de conférence doivent adopter une approche holistique de leur bien-être pour répondre aux exigences et aux défis de leur profession. Une bonne hygiène de vie et une alimentation saine constituent des leviers puissants pour améliorer la résistance physique, la performance cognitive et le bien-être global.

Prendre soin de son corps et de son esprit n'est pas seulement une question de confort, mais une nécessité pour exceller dans ce métier exigeant. Ainsi, en intégrant ces principes dans leur quotidien, les interprètes peuvent non seulement optimiser leurs capacités professionnelles, mais aussi préserver leur santé sur le long terme.

Dans la partie suivante, nous explorerons les différents liens ayant déjà été établis entre une hygiène de vie ainsi qu'une alimentation adaptée et l'amélioration des performances cognitives en général et nous ferons un lien spécifique avec les interprètes de conférence. Nous nous appuierons sur des données scientifiques afin de mettre en avant les piliers des habitudes de vie positives et d'une alimentation équilibrée qui est bénéfique pour le cerveau et qui permet d'améliorer les performances cognitives.

2 Nutrition, hygiène de vie et performances cognitives : concepts et recherches scientifiques

Dans ce deuxième chapitre, nous allons explorer le lien entre une nutrition adaptée, une bonne hygiène de vie et les performances cognitives des interprètes de conférence. L'importance de la nutrition et de l'hygiène de vie est souvent sous-estimée par les interprètes. Ce constat peut s'expliquer par une certaine ignorance des bienfaits potentiels d'une bonne alimentation et de bonnes habitudes au quotidien. C'est pourquoi le deuxième chapitre de ce mémoire a pour objectif de constituer un condensé des principes de la nutrition, en mettant l'accent sur les besoins des interprètes. Nous nous pencherons d'abord sur la nutrition de façon spécifique et ensuite sur l'hygiène de vie en général.

Le corps et le cerveau humain nécessitent une nutrition adéquate pour fonctionner de manière optimale. La composition des aliments que nous consommons joue un rôle crucial dans la santé cognitive, la mémoire, la concentration et la résistance au vieillissement. Nous allons aborder en détail les macronutriments (les glucides, protéines, lipides et l'eau), les micronutriments (vitamines et minéraux) et d'autres facteurs qui influencent directement le fonctionnement du corps et du cerveau ainsi que notre bien-être.

2.1 Les macronutriments : Glucides, lipides, protéines et eau

2.1.1 Les glucides

Les glucides sont l'une des principales sources d'énergie de l'organisme et jouent un rôle fondamental dans la nutrition humaine. Essentiels au bon fonctionnement du corps et du cerveau, ils influencent de nombreux aspects de la santé, notamment la concentration, l'endurance et la gestion du stress (Harvard Medical School, 2016). Pour les professionnels qui doivent fournir des performances cognitives intenses, comme les interprètes de conférence, les chercheurs, les enseignants ou encore les cadres dirigeants, un apport adéquat en glucides est crucial afin de garantir une performance optimale sur de longues périodes.

2.1.1.1 La glycémie et le glucose

Avant d'aborder les différents types de glucides et leur rôle pour le corps et le cerveau, il est utile de se pencher sur la glycémie et le glucose afin de comprendre leur

fonctionnement et leur importance. La glycémie désigne la concentration de glucose dans le sang et constitue un paramètre essentiel du métabolisme humain. Le glucose est la principale source d'énergie pour les cellules de l'organisme, en particulier celles du cerveau et des muscles. Sa régulation est un équilibre complexe impliquant divers organes et hormones, notamment l'insuline et le glucagon produits par le pancréas (Gilsenan, de Bruin, & Dye, 2009). Comprendre la glycémie est essentiel pour appréhender son impact sur la santé, sur notre niveau d'énergie et son importance dans la prévention de nombreuses maladies.

2.1.1.2 Qu'est-ce que la glycémie ?

La glycémie correspond à la quantité de glucose présente dans le sang, exprimée en milligrammes par décilitre (mg/dL) ou en millimoles par litre (mmol/L). Chez une personne en bonne santé, la glycémie à jeun se situe généralement entre 70 et 100 mg/dL (3,9 à 5,5 mmol/L). Après un repas, elle peut temporairement s'élever, mais revient à son niveau normal grâce aux mécanismes de régulation de l'organisme.

2.1.1.3 Le rôle du glucose dans l'organisme

Le glucose est un glucide simple issu de la digestion des aliments riches en glucides tels que les fruits, les céréales, les légumes et les produits laitiers. Une fois absorbé dans l'intestin, il est transporté par le sang vers les cellules pour y être utilisé comme source d'énergie ou stocké sous forme de glycogène dans le foie et les muscles.

2.1.1.4 Les mécanismes de régulation de la glycémie

L'organisme maintient un équilibre glycémique grâce à l'action coordonnée de plusieurs hormones (Mujtahid, 2020) :

- **L'insuline** : produite par les cellules bêta du pancréas, elle permet aux cellules d'absorber le glucose présent dans le sang, réduisant ainsi la glycémie. Elle favorise également le stockage du glucose sous forme de glycogène dans le foie et les muscles.
- **Le glucagon** : sécrété par les cellules alpha du pancréas, il stimule la libération de glucose par le foie lorsque la glycémie est trop basse.
- **Le cortisol et l'adrénaline** : libérés en cas de stress ou d'effort physique intense, ils augmentent la glycémie en mobilisant les réserves de glucose.

2.1.1.5 Hypoglycémie et hyperglycémie : les dérèglements de la glycémie

2.1.1.5.1 Hypoglycémie

L'hypoglycémie survient lorsque la glycémie descend en dessous de 70 mg/dL. Elle peut être causée par un jeûne prolongé, un effort physique intense, une consommation excessive d'insuline (chez les diabétiques) ou une alimentation insuffisante en glucides. Les symptômes incluent des vertiges, des tremblements, de la transpiration, des difficultés de concentration, de la fatigue et des palpitations.

Afin de rétablir rapidement une glycémie normale, il est recommandé de consommer une source de sucre rapide comme un jus de fruit ou un morceau de sucre.

2.1.1.5.2 Hyperglycémie

L'hyperglycémie correspond à une glycémie excessive, souvent supérieure à 126 mg/dL à jeun. Elle est fréquemment associée au diabète, une maladie caractérisée par une production insuffisante ou une mauvaise gestion par le corps de l'insuline. Une hyperglycémie chronique peut entraîner des complications graves telles que des maladies cardiovasculaires, des atteintes nerveuses et une insuffisance rénale.

Parmi les symptômes de l'hyperglycémie, on retrouve une soif excessive, un besoin fréquent d'uriner, de la fatigue, une vision floue et une mauvaise cicatrisation (Brutsaert, 2023).

2.1.1.6 Les facteurs influençant la glycémie

Plusieurs facteurs influencent la glycémie :

- **L'alimentation** : Les aliments à index glycémique élevé (sucre raffiné, pain blanc, sodas) provoquent des pics de glycémie, tandis que ceux à index glycémique bas (légumineuses, céréales complètes, fruits) permettent une libération plus progressive du glucose.
- **L'activité physique** : L'exercice régulier améliore la sensibilité à l'insuline et favorise une meilleure régulation de la glycémie.
- **Le stress** : Les hormones du stress (cortisol, adrénaline) augmentent la glycémie en stimulant la libération de glucose.

- **Le sommeil** : Un manque de sommeil perturbe la régulation hormonale et peut favoriser des troubles métaboliques.

2.1.1.7 Mesurer et contrôler sa glycémie

Les personnes diabétiques ou à risque doivent surveiller leur glycémie régulièrement à l'aide d'un glucomètre. Les tests sanguins effectués en laboratoire, comme l'hémoglobine glyquée (HbA1c), permettent d'évaluer la moyenne glycémique sur plusieurs mois.

Pour maintenir une glycémie stable, il est recommandé d'avoir une alimentation équilibrée faible en sucres rapides, de pratiquer une activité physique régulière, de gérer son stress et d'avoir un sommeil de qualité.

Il est essentiel de surveiller sa glycémie afin de rester en bonne santé. Une compréhension approfondie des mécanismes de régulation du glucose permet de mieux prévenir les problèmes de santé et d'adopter un mode de vie favorable au bien-être et à la performance cognitive.

2.1.1.8 Les différents types de glucides

Les glucides sont des macronutriments présents dans de nombreux aliments d'origine végétale et animale. On peut les classer en trois catégories principales : les sucres simples, les amidons et les fibres alimentaires.

2.1.1.8.1 Les glucides simples

Les sucres simples ou glucides rapides, comprennent le glucose, le fructose (présent dans les fruits et le miel), le galactose (contenu dans les produits laitiers), le saccharose (sucre de table) et le lactose (sucre du lait). Ces glucides sont rapidement absorbés par l'organisme, provoquant une élévation rapide de la glycémie et fournissant une énergie immédiate. Cependant, une consommation excessive de sucres simples peut entraîner des fluctuations de la glycémie, favorisant la fatigue et les baisses de concentration. Pour les professionnels dont l'activité cérébrale est intense, les pics de glycémie suivis de baisses brutales peuvent nuire à la productivité et à la réactivité intellectuelle.

2.1.1.8.2 Les glucides complexes

Les glucides complexes, aussi appelés amidons, sont présents dans les céréales, les légumineuses ainsi que certains légumes. Ils sont constitués de longues chaînes de glucose qui sont dégradées lentement par l'organisme, assurant une libération progressive de l'énergie et une glycémie plus stable. Ce type de glucides est particulièrement bénéfique pour les professionnels soumis à une forte charge mentale, car il permet de maintenir une endurance mentale prolongée et une concentration constante. Par exemple, un chercheur travaillant sur une expérience complexe ou un interprète traduisant en simultané sur une longue durée bénéficiera davantage d'un repas riche en glucides complexes plutôt qu'en sucres rapides.

2.1.1.8.3 Les fibres alimentaires

Les fibres alimentaires, bien que non digestibles par l'organisme, jouent un rôle clé dans la régulation de la glycémie et la santé digestive. Elles sont présentes dans les parois des végétaux. On distingue les fibres solubles, qui forment un gel dans l'estomac et ralentissent l'absorption des glucides (présentes dans les fruits, les légumes et les légumineuses), et les fibres insolubles, qui facilitent le transit intestinal (présentes dans les céréales complètes et certains légumes). Une alimentation riche en fibres aide à éviter les pics de glycémie et favorise une sensation de satiété durable, essentielle pour maintenir une concentration stable sur une longue période.

2.1.1.9L'importance du glucose pour le cerveau

Le cerveau, qui consomme près de 20 % de l'énergie totale du corps, dépend largement du glucose comme source principale d'énergie. Contrairement aux muscles, il ne peut pas stocker cette énergie sous forme de glycogène en grandes quantités, ce qui impose un apport continu pour éviter les baisses de performance cognitive. Le glucose est donc le carburant préféré du cerveau, et un manque de glucides peut entraîner des symptômes comme des pertes de concentration, des troubles de la mémoire et une diminution de la rapidité d'exécution des tâches intellectuelles.

Les glucides complexes, présents dans des aliments à index glycémique bas, permettent une libération progressive du glucose, évitant ainsi les variations brusques de la glycémie qui pourraient nuire aux performances cognitives. Pour les professionnels qui doivent être mentalement alertes sur de longues périodes, maintenir un niveau de glucose stable est crucial. Une alimentation riche en glucides

complexes avant une session de travail intense ou une réunion stratégique peut aider à assurer une endurance mentale prolongée et une meilleure gestion du stress.

2.1.1.10 Glucides et performances cognitives

Tous les glucides ne sont pas égaux en termes d'effets sur l'organisme. Les sucres raffinés, présents dans les aliments transformés comme les pâtisseries, sodas et confiseries, provoquent des hausses rapides de la glycémie suivies de chutes brutales, entraînant une sensation de fatigue et de léthargie. En revanche, les glucides complexes que l'on retrouve dans les céréales complètes, les légumes et les légumineuses, offrent une source d'énergie durable qui favorise la stabilité glycémique. Les fibres alimentaires, bien que non digestibles, ralentissent l'absorption des glucides et permettent un meilleur contrôle de la glycémie. Elles contribuent également à la satiété, évitant ainsi les fringales et les grignotages intempestifs qui pourraient nuire à la performance intellectuelle.

Dans le cas de l'interprétation, les professionnels soumis à un stress mental important doivent être capables de traiter rapidement de grandes quantités d'informations. Un apport alimentaire adapté en glucides leur permet d'éviter la fatigue mentale et de rester alertes durant leurs prestations (European Food Information Council, 2013). Un bon équilibre nutritionnel comprend un petit-déjeuner riche en glucides complexes (avoine, pain complet, fruits) pour assurer une énergie durable, des collations saines (fruits secs, noix, yaourts) pour éviter les baisses de vigilance et une hydratation adéquate, car une déshydratation, même légère, peut affecter les performances cognitives.

2.1.1.11 Conclusion

Les glucides sont une source d'énergie essentielle pour le cerveau et leur importance est particulièrement notable chez les professionnels dont le métier exige des capacités cognitives élevées. Que ce soit pour les interprètes de conférence ou pour d'autres professionnels soumis à des exigences élevées, un apport adéquat en glucides complexes permet de maintenir une énergie stable et de soutenir des performances intellectuelles optimales. Une alimentation équilibrée, intégrant des glucides complexes, des fibres et une hydratation adéquate, constitue ainsi un facteur clé du succès professionnel. En adoptant une approche nutritionnelle réfléchie, il est possible

d'optimiser ses capacités cognitives et de mieux gérer le travail intellectuellement exigeant.

2.1.2 Les protéines

Les protéines sont des macronutriments essentiels qui jouent un rôle fondamental dans le bon fonctionnement de notre organisme. Elles sont constituées d'acides aminés, éléments de base qui assurent diverses fonctions vitales, notamment la construction et la réparation des tissus, la production d'enzymes et d'hormones, ainsi que le soutien du système immunitaire. Dans le domaine de la nutrition, leur apport est crucial tant pour les performances physiques que pour les performances cognitives.

2.1.2.1 La structure et les fonctions des protéines

Les protéines sont composées d'une combinaison de vingt acides aminés, dont neuf sont essentiels, c'est-à-dire que l'organisme ne peut pas les synthétiser et doit les obtenir par l'alimentation. Ces acides aminés sont nécessaires pour la synthèse des protéines musculaires, la régulation du métabolisme et le maintien des fonctions cérébrales (Bellil, 2020).

Les protéines assurent plusieurs fonctions vitales :

- **La construction et réparation des tissus** : Elles participent à la formation des muscles, des os, de la peau et des organes.
- **Le transport des molécules** : Certaines protéines, comme l'hémoglobine qui est riche en fer, transportent l'oxygène dans le sang.
- **La régulation enzymatique** : Les enzymes sont des protéines qui catalysent les réactions biochimiques nécessaires à la digestion et au métabolisme.
- **La fonction immunitaire** : Les anticorps, qui défendent l'organisme contre les infections, sont des protéines.

2.1.2.2 Le rôle des protéines dans la performance physique

2.1.2.3 Synthèse et réparation musculaire

Les protéines sont indispensables aux athlètes et aux personnes pratiquant une activité physique régulière. Ceci s'applique aussi à ceux qui doivent fournir des performances cognitives intenses. Chez les sportifs de haut niveau, l'entraînement intense entraîne des microlésions musculaires que le corps répare grâce aux protéines alimentaires. Un apport adéquat en protéines favorise ainsi la croissance musculaire

et la récupération après l'effort (Centre de Ressources et d'Informations Nutritionnelles, 2011).

2.1.2.4 Métabolisme énergétique

Les glucides et les lipides sont les principales sources d'énergie du corps mais les protéines peuvent être utilisées en cas de besoin. Lors d'efforts prolongés ou en cas de restriction calorique, le corps peut puiser dans les protéines pour fournir du carburant aux muscles (Bhupathiraju & Hu, 2023).

2.1.2.5 Prévention de la fatigue et des blessures

Un apport protéique insuffisant peut entraîner une faiblesse musculaire, une diminution des performances physiques et cognitives et un risque accru de blessures. Les acides aminés, notamment la leucine, stimulent la synthèse protéique et favorisent la récupération.

2.1.2.6 Influence sur la composition corporelle

Les protéines favorisent la satiété et contribuent à la gestion du poids. Elles aident à maintenir la masse musculaire tout en réduisant la masse grasse, ce qui est bénéfique pour les athlètes et les personnes souhaitant optimiser leur composition corporelle.

2.1.2.7 L'influence des protéines sur les performances cognitives

2.1.2.7.1 Les neurotransmetteurs et la fonction cérébrale

Les protéines jouent un rôle clé dans la production de neurotransmetteurs, qui influencent l'humeur, la mémoire et la concentration. La tyrosine et le tryptophane, par exemple, sont des précurseurs de la dopamine et de la sérotonine, des hormones impliquées dans la motivation et le bien-être (Dalangin, Kim, & Campbell, 2020).

2.1.2.7.2 Prévention du déclin cognitif

Un apport suffisant en protéines contribue au maintien des fonctions cérébrales avec l'âge. Les protéines participent à la protection des neurones et à la prévention des maladies neurodégénératives comme Alzheimer et des troubles de la mémoire (Godman, 2022).

2.1.2.7.3 Influence sur l'humeur et la gestion du stress

Les protéines ont une influence importante sur la régulation de l'humeur et la gestion du stress grâce à leur rôle dans la production de neurotransmetteurs. Certains acides aminés jouent un rôle clé dans le bien-être mental (Laboratoire Lescuyer, 2024).

- **Le tryptophane** : Précurseur de la sérotonine, un neurotransmetteur impliqué dans la régulation de l'humeur et du sommeil. Une carence en tryptophane peut entraîner des symptômes de dépression et d'anxiété.
- **La tyrosine** : Précurseur de la dopamine et de la noradrénaline, qui influencent la motivation, la concentration et la gestion du stress. Un apport suffisant en tyrosine aide à maintenir des niveaux énergétiques optimaux et à mieux résister aux situations stressantes.
- **La glutamine** : Joue un rôle essentiel dans la fonction cérébrale et la réduction de l'anxiété en soutenant la production de GABA, un neurotransmetteur inhibiteur qui favorise la relaxation et le calme.

Une alimentation riche en protéines de qualité permet d'avoir une humeur stable tout au long de la journée, d'améliorer la résistance au stress et d'optimiser les capacités cognitives.

2.1.2.8 Les sources alimentaires et les besoins journaliers

Les sources de protéines sont variées et peuvent être d'origine animale ou végétale. Il est cependant prouvé que les protéines animales sont mieux absorbées par le corps humain que les protéines végétales (Reid-McCann, Brennan, McKinley, & McEvoy, 2022). Il est donc conseillé pour ceux qui adoptent un régime alimentaire végétarien ou végétalien d'être encore plus attentif à l'apport journalier en protéines.

- **Protéines animales** : Viande, poisson, œufs, produits laitiers.
- **Protéines végétales** : Légumineuses, céréales complètes, oléagineux.

Les besoins en protéines varient en fonction de l'âge, du niveau d'activité et des objectifs individuels (LeWine, 2023). Pour un adulte sédentaire, un apport de 0,8 g/kg de poids corporel est recommandé, tandis que les sportifs peuvent nécessiter entre 1,2 et 2,0 g/kg. En ce qui concerne les interprètes, leurs besoins se rapprochent probablement plus de ceux des sportifs car leur cerveau est sollicité de façon intense

et ils doivent être résilients face au stress. Un apport optimal en protéines est crucial pour soutenir ces exigences cognitives et énergétiques.

2.1.2.9 Conclusion

Les protéines jouent un rôle essentiel dans la performance physique et cognitive. Leur apport adéquat permet d'optimiser la récupération musculaire, la composition corporelle et la fonction cérébrale. Une alimentation équilibrée incluant des protéines de qualité est donc essentielle pour maintenir une bonne santé et améliorer les performances au quotidien ainsi que les performances cognitives des interprètes de conférence.

2.1.3 Les lipides

Les lipides sont des macronutriments essentiels qui jouent un rôle clé dans le bon fonctionnement de l'organisme. Ils sont souvent mal compris et associés à des effets négatifs, mais leur contribution est fondamentale pour de nombreux processus biologiques. Les lipides sont non seulement une source d'énergie importante, mais ils participent également à la construction des membranes cellulaires, à la production hormonale et à la protection des organes. Ils sont particulièrement indispensables pour les performances cognitives et physiques.

2.1.3.1 La structure et les types de Lipides

Les lipides regroupent plusieurs familles de molécules organiques hydrophobes. On distingue principalement (Ledoux, 2021) :

- **Les acides gras** : Saturés, insaturés (monoinsaturés et polyinsaturés), et trans.
- **Les triglycérides** : Forme de stockage des lipides dans l'organisme.
- **Les phospholipides** : Composants majeurs des membranes cellulaires.
- **Les stérols** : Comme le cholestérol, essentiel pour la synthèse hormonale.

Les acides gras insaturés, notamment les oméga-3 et oméga-6, sont particulièrement importants pour la santé du cerveau et du système cardiovasculaire.

2.1.3.2 Le rôle des lipides dans l'organisme

Les lipides constituent la principale réserve énergétique du corps, avec un apport d'environ 9 kcal par gramme, soit plus du double de l'énergie fournie par les glucides

et les protéines. En plus d'être une source d'énergie, les lipides forment la structure des membranes cellulaires, assurant leur fluidité et leur perméabilité, ce qui est essentiel pour la communication intercellulaire et la transmission des signaux nerveux. Ils sont aussi des précurseurs des hormones stéroïdiennes comme la testostérone, l'œstrogène et le cortisol, jouant un rôle clé dans la croissance, le métabolisme et la gestion du stress. En outre, les tissus adipeux protègent les organes internes contre les chocs mécaniques et contribuent à l'isolation thermique du corps.

2.1.3.3. Les lipides et la santé du cerveau

Le cerveau, qui est composé de 50 à 60 % de lipides, en dépend fortement pour son développement et son fonctionnement (Moullé, Picard, Cansell, Luquet, & Magnan, 2015). Les acides gras oméga-3, en particulier le DHA (acide docosahexaénoïque), sont indispensables au maintien des fonctions cognitives et à la prévention des maladies neurodégénératives comme Alzheimer.

2.1.3.4 La gestion de l'humeur et du stress

Un apport suffisant en lipides sains contribue également à améliorer la communication neuronale, la régulation de l'humeur et la résilience au stress. Ils interviennent dans la production de neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine, influençant directement notre bien-être mental (Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement, 2023).

2.1.3.5 L'importance des lipides pour les performances physiques et cognitives

Pour les performances physiques, les lipides sont une source d'énergie privilégiée pour les efforts prolongés, ce qui permet aux sportifs d'améliorer leur endurance. Certains acides gras réduisent également l'inflammation et favorisent la récupération musculaire après un effort intense (Lasserre, 2015). Sur le plan cognitif, un apport adéquat en lipides favorise la concentration, la mémoire et la productivité, particulièrement pour les individus soumis à des performances intellectuelles intenses, comme les étudiants en interprétation et les interprètes professionnels (Centre national de la recherche scientifique, 2023).

2.1.3.6 Besoins journaliers et sources alimentaires

Les besoins quotidiens en lipides varient, mais ils doivent représenter environ 35 à 40 % de l'apport énergétique total, en privilégiant les acides gras insaturés (Centre de Ressources et d'Informations Nutritionnelles, 2013). Parmi les sources les plus bénéfiques, on retrouve :

- **Oméga-3** : Poissons gras (comme le saumon, sardine, maquereau), noix et fruits à coque, graines de lin.
- **Oméga-6** : Huiles végétales, fruits à coque.
- **Acides gras monoinsaturés** : Huile d'olive et avocat.

2.1.3.7 Conclusion

Les lipides sont indispensables au bon fonctionnement du corps et du cerveau. Les graisses sont loin d'être à éviter comme les régimes à la mode peuvent parfois nous le faire penser. Elles doivent être consommées intelligemment pour soutenir les performances physiques et cognitives. Une alimentation équilibrée en lipides de qualité est essentielle pour une santé optimale et une meilleure résistance au stress et à la fatigue ainsi qu'une meilleure concentration et une humeur stable.

2.1.4 L'eau et l'importance de l'hydratation

L'eau est un élément fondamental de la vie. Présente en abondance sur notre planète, elle constitue également l'essentiel de notre organisme. En effet, le corps humain est composé d'environ 60 % d'eau, une proportion qui varie selon l'âge, le sexe et la corpulence. Cette ressource précieuse est impliquée dans d'innombrables fonctions biologiques et physiologiques, allant du transport des nutriments à la régulation thermique.

Si l'importance de l'hydratation est souvent associée aux performances sportives, elle joue également un rôle clé dans les capacités cognitives et mentales. Ce facteur devient essentiel pour des professionnels dont les fonctions nécessitent une vigilance accrue et des performances soutenues, comme les interprètes de conférence. En effet, ils doivent maintenir un haut niveau de concentration et réagir rapidement. Dans un tel contexte, une hydratation adéquate devient une condition essentielle au maintien de leur efficacité et de leur endurance intellectuelle.

2.1.4.1 L'eau, pilier des fonctions vitales

L'eau est bien plus qu'une simple boisson désaltérante. Elle est impliquée dans presque tous les processus physiologiques du corps humain :

- **La régulation de la température corporelle** : grâce à la transpiration et à l'évaporation, elle permet de dissiper l'excès de chaleur et d'éviter la surchauffe de l'organisme.
- **Transport des nutriments et de l'oxygène** : elle permet d'acheminer les vitamines, minéraux et autres éléments essentiels aux cellules.
- **Élimination des déchets** : via l'urine et la transpiration, l'eau aide le corps à se débarrasser des toxines.
- **Lubrification des articulations** : une bonne hydratation prévient les douleurs articulaires et favorise la mobilité.
- **Soutien des fonctions cognitives** : elle participe à l'équilibre électrolytique nécessaire à la transmission des signaux nerveux.

2.1.4.2 Déshydratation : un danger pour le corps et les fonctions cognitives

Une hydratation insuffisante peut rapidement affecter la santé et les performances, tant sur le plan physique que mental (Deshayes, 2022). On distingue plusieurs niveaux de déshydratation, chacun ayant des conséquences progressives sur l'organisme.

L'eau est directement impliquée dans les performances cérébrales. Une consommation insuffisante peut entraîner :

- Une diminution de la vigilance et de la capacité d'attention.
- Une réduction des fonctions exécutives, comme la planification et la prise de décision.
- Un ralentissement du traitement de l'information et des réflexes.
- Une augmentation du stress et de l'irritabilité.

Chez les professionnels qui doivent rester lucides et performants sur de longues périodes, comme les interprètes de conférence, ces effets peuvent être particulièrement délétères.

2.1.4.3 Maintien de la concentration et de la mémoire

L'interprétation simultanée sollicite la mémoire de travail et la capacité d'attention de façon intense. Une déshydratation même légère peut altérer ces fonctions, augmentant ainsi le risque d'erreurs et de confusion (Masento, Golightly, Field, Butler, & van Reekum, 2014).

2.1.4.4 Prévention de la fatigue mentale

Un cerveau bien hydraté fonctionne mieux et se fatigue moins vite. Boire régulièrement de l'eau aide à prévenir l'épuisement cognitif et à maintenir un niveau optimal de performance.

2.1.4.5 Soutien de la voix et des cordes vocales

Les interprètes parlent souvent pendant de longues heures. Une bonne hydratation est essentielle pour éviter l'irritation des cordes vocales et préserver une élocution fluide.

2.1.4.6 Réduction du stress

L'eau aide à réguler le cortisol, l'hormone du stress (Zaplatosch, Wideman, McNeil, & Adams, 2025). Une consommation adéquate peut donc contribuer à une meilleure gestion du stress et de l'anxiété en cabine d'interprétation.

2.1.4.7 Quelle quantité d'eau faut-il boire ?

Les besoins en eau varient en fonction de plusieurs facteurs : âge, poids, niveau d'activité physique et environnement. Cependant, pour une personne adulte, les recommandations générales et celles de l'OMS sont les suivantes :

- **Au moins 2 litres par jour** (8 à 12 verres).
- **Augmentation en cas d'effort intellectuel intense**, de climatisation ou de chauffage excessif (conditions fréquentes en conférence).
- **Limiter les boissons déshydratantes** comme le café, les boissons énergisantes ou l'alcool, qui augmentent la perte hydrique.

2.1.4.8 Conseils pratiques pour une hydratation optimale

Boire suffisamment n'est pas toujours facile. Certains n'y pensent pas, d'autres apprécient peu le goût de l'eau pure et d'autres n'ont malheureusement pas la chance

d'avoir accès à de l'eau potable. Voici quelques conseils que les interprètes peuvent appliquer afin de s'assurer de rester bien hydraté tout au long de la journée :

- Avoir une gourde ou une bouteille d'eau à portée de main, en cabine, et boire par petites gorgées tout au long de la journée.
- Consommer des aliments riches en eau, comme les fruits et légumes.
- Éviter les longues périodes sans s'hydrater et ne pas attendre la sensation de soif pour boire de l'eau.
- Utiliser des applications ou rappels pour penser à boire régulièrement.
- Varier les plaisirs avec des infusions à base de plantes ou des eaux aromatisées sans sucre pour ne pas se lasser de l'eau pure et avoir plus envie de boire.

2.1.4.9 Conclusion

L'hydratation est une des bases de la santé et de la performance, tant physique que mentale. Pour des professionnels soumis à des exigences cognitives élevées, comme les interprètes de conférence, boire suffisamment d'eau est une nécessité absolue. Une hydratation adéquate favorise la concentration, prévient la fatigue, protège la voix et réduit le stress. Adopter des habitudes d'hydratation adaptées permet d'optimiser les performances et d'assurer une endurance mentale durable. En somme, un geste aussi simple que boire de l'eau peut faire toute la différence dans l'efficacité et le bien-être quotidien.

2.2 Les micronutriments

2.2.1 Les oméga-3

Les oméga-3 sont des acides gras essentiels qui jouent un rôle fondamental dans le bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux. Ils sont principalement présents dans les poissons gras comme le saumon, le maquereau et les sardines, ainsi que dans certaines graines et huiles végétales comme les graines de lin et les noix. Ces nutriments sont indispensables pour maintenir une bonne concentration, améliorer la mémoire et favoriser la santé cognitive à long terme (Punia, Singh Sandhu, & Siroha, 2019).

Le cerveau est composé de 50 à 60 % de matières grasses, dont une grande partie est constituée d'oméga-3, notamment l'acide docosahexaénoïque (DHA). Le DHA est

essentiel pour la fluidité des membranes cellulaires neuronales, ce qui facilite la transmission des signaux entre les neurones. Un apport suffisant en oméga-3 permet ainsi d'améliorer la communication neuronale, favorisant la rapidité de traitement de l'information et la capacité à se concentrer sur des tâches complexes. De plus, ces acides gras participent à la régénération des cellules nerveuses, contribuant ainsi à la plasticité cérébrale, un élément clé pour l'apprentissage et l'adaptation cognitive.

De nombreuses études ont démontré que les oméga-3 peuvent avoir un impact positif sur la mémoire et la fonction cognitive. Chez les adultes, une consommation régulière de ces acides gras est associée à une réduction du déclin cognitif lié à l'âge. Chez les étudiants et les professionnels dont les métiers exigent une forte concentration, comme les interprètes de conférence, un apport adéquat en oméga-3 peut significativement améliorer les performances intellectuelles et la gestion du stress. Des recherches suggèrent également que ces nutriments jouent un rôle préventif dans les maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer et la démence, en protégeant les neurones contre les dommages oxydatifs et en réduisant les inflammations cérébrales (Restivo, 2024).

Les oméga-3 jouent également un rôle crucial dans la régulation de l'humeur et du bien-être mental. Ils sont impliqués dans la production de neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine, qui sont responsables de la régulation de l'humeur et de la motivation. Un déficit en oméga-3 a été lié à une augmentation du risque de troubles anxieux et dépressifs. En maintenant un bon équilibre de ces acides gras, il est possible de renforcer la résilience mentale et d'améliorer la capacité à gérer le stress et la pression, notamment dans des contextes professionnels exigeants (Lespérance, et al., 2011).

Outre leurs bienfaits cognitifs, les oméga-3 sont aussi bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et inflammatoire. Ils réduisent le taux de triglycérides dans le sang, améliorent la circulation sanguine et diminuent les inflammations, contribuant ainsi à un meilleur apport d'oxygène et de nutriments au cerveau. Une bonne circulation sanguine est essentielle pour soutenir l'activité cognitive et prévenir la fatigue mentale. En réduisant les inflammations systémiques, ces acides gras peuvent également atténuer les effets du stress chronique, qui peut affecter négativement la concentration et la performance intellectuelle.

Pour bénéficier pleinement des bienfaits des oméga-3, il est recommandé d'inclure des sources naturelles dans l'alimentation. La consommation régulière de poissons gras, de graines de lin, de noix et d'huiles végétales riches en oméga-3 permet de garantir un apport suffisant. En cas de besoins accrus, notamment pour les personnes ayant une alimentation pauvre en poissons, des compléments alimentaires à base d'huile de poisson ou d'algues peuvent être une alternative efficace. Il est toutefois important de privilégier des sources de qualité et de veiller à l'équilibre entre les oméga-3 et les oméga-6, ces derniers étant souvent surconsommés dans les régimes modernes et pouvant contrebalancer les effets bénéfiques des oméga-3. Consommés en excès par rapport aux oméga-3, les oméga-6 peuvent favoriser un état pro-inflammatoire.

2.2.1.1 Conclusion

En conclusion, les oméga-3 sont des nutriments essentiels pour le cerveau et la concentration. Leur rôle dans la fluidité des membranes neuronales, la prévention du déclin cognitif, la régulation de l'humeur et la protection contre les maladies cardiovasculaires en fait un élément clé d'une alimentation équilibrée. En intégrant ces acides gras dans leur régime quotidien, les interprètes peuvent non seulement optimiser leurs performances intellectuelles, mais aussi préserver leur bien-être mental et physique à long terme. L'importance d'une consommation régulière et équilibrée d'oméga-3 ne se limite pas seulement à la performance cognitive, mais englobe également une meilleure qualité de vie globale, en soutenant la santé mentale, cardiovasculaire et inflammatoire sur le long terme.

2.2.2 Les vitamines du groupe B

Les vitamines du groupe B représentent un ensemble de huit vitamines hydrosolubles qui jouent un rôle essentiel dans le métabolisme énergétique, la synthèse des neurotransmetteurs et la protection du système nerveux. Ces vitamines sont particulièrement importantes pour les performances cognitives, notamment la mémoire, la concentration et la prévention des maladies neurodégénératives. Chaque vitamine B possède un rôle spécifique dans le corps humain (Baudin, 2019).

- **La vitamine B1** (thiamine) est indispensable pour le métabolisme des glucides et contribue à la production d'énergie dans le cerveau. Une carence peut entraîner des troubles de la mémoire et des difficultés de concentration.

- **La vitamine B2** (riboflavine) est impliquée dans la production d'énergie cellulaire et la lutte contre le stress oxydatif, aidant ainsi à protéger les cellules cérébrales des dommages causés par les radicaux libres.
- **La vitamine B3** (niacine) est essentielle pour la production de NAD⁺, un coenzyme clé du métabolisme énergétique, et participe à la réparation de l'ADN ainsi qu'à la régulation des neurotransmetteurs. Elle joue un rôle important dans la prévention des troubles cognitifs liés au vieillissement.
- **La vitamine B5** (acide pantothénique) est nécessaire à la synthèse de l'acétylcholine, un neurotransmetteur essentiel à la mémoire et à l'apprentissage. Un apport insuffisant peut entraîner une fatigue mentale et une diminution de la concentration.
- **La vitamine B6** (pyridoxine) est impliquée dans la synthèse des neurotransmetteurs comme la sérotonine, la dopamine et le GABA, favorisant une bonne régulation de l'humeur et des fonctions cognitives. Elle est particulièrement importante pour la gestion du stress et de l'anxiété.
- **La vitamine B7** (biotine), bien qu'elle soit principalement connue pour son rôle dans la santé des cheveux et de la peau, intervient également dans le métabolisme énergétique cérébral.
- **La vitamine B9** (acide folique) est cruciale pour la synthèse de l'ADN et la production de neurotransmetteurs, jouant ainsi un rôle clé dans la prévention des troubles neurodégénératifs. Une carence en B9 peut être associée à des troubles de la mémoire et une augmentation du risque de démence.
- **La vitamine B12** (cobalamine) est essentielle pour la formation des globules rouges et le développement des neurones, prévenant ainsi le déclin cognitif et améliorant les capacités de concentration. Un déficit en B12 peut provoquer des troubles neurologiques graves, notamment des pertes de mémoire et des troubles de l'humeur.

Un apport adéquat en vitamines du groupe B est indispensable pour maintenir une bonne santé cérébrale (Qingshou, Jie, Xiaocong, Yuhui, & Lingling, 2025). Ces vitamines agissent de manière synergique pour assurer une production énergétique optimale, protéger les neurones du stress oxydatif et favoriser une communication efficace entre les cellules nerveuses. De nombreuses études ont démontré que des niveaux adéquats de vitamines B sont associés à une meilleure mémoire, une plus

grande capacité de concentration et une diminution du risque de maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer. De plus, les vitamines B jouent un rôle important dans la gestion du stress et de l'anxiété. Par exemple, la vitamine B6 contribue à la production de la sérotonine, un neurotransmetteur clé dans la régulation de l'humeur. Un déficit en vitamines B peut donc entraîner une augmentation de la fatigue mentale, des troubles de l'humeur et une diminution des performances intellectuelles (Futura Sciences, 2010).

Les vitamines du groupe B sont principalement présentes dans les aliments d'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers), ainsi que dans certaines sources végétales (légumineuses, céréales complètes, légumes verts). Une alimentation variée et équilibrée permet généralement d'assurer un apport suffisant en vitamines B. Toutefois, certaines groupes de la population, comme les personnes âgées, les végétariens stricts ou ceux souffrant de troubles digestifs, peuvent présenter un risque accru de carence et avoir besoin d'une supplémentation.

Presque tous les aliments contiennent de petites quantités de vitamines du groupe B. Une alimentation variée suffit donc généralement à couvrir les besoins journaliers. Les meilleurs sources sont :

- **B1** : graines de tournesol, céréales complètes, viande de porc
- **B2** : Œufs, oléagineux, produits laitiers
- **B3** : poisson gras, volaille
- **B5** : œufs, champignons, céréales complètes, abats
- **B6** : œufs, produits laitiers, bananes
- **B7** : Jaune d'œuf, céréales complètes, oléagineux
- **B9** : lentilles, foie, légumes verts
- **B12** : viande, poisson, œufs, produits laitiers

2.2.2.1 Conclusion

En conclusion, les vitamines du groupe B sont indispensables au bon fonctionnement du cerveau et à l'optimisation des performances cognitives. Une alimentation riche en ces nutriments, associée à un mode de vie sain, constitue un élément clé pour préserver la mémoire, la concentration et prévenir le déclin cognitif à long terme. Ces éléments sont essentiels pour les performances et le bien-être des interprètes.

2.2.3 Le magnésium

Le magnésium est un minéral indispensable au bon fonctionnement de notre corps. Il intervient dans de nombreuses réactions enzymatiques et influence des processus aussi variés que la production d'énergie, la transmission nerveuse, la contraction musculaire et la régulation du stress. Pourtant, une grande partie de la population souffre d'un apport insuffisant en magnésium, ce qui peut toucher négativement la santé et les performances, notamment chez ceux qui doivent effectuer des exercices physiques ou cognitifs intenses.

2.2.3.1 L'importance du magnésium pour la performance physique

Que l'on soit un athlète, un interprète de conférence, un étudiant ou un professionnel soumis à une forte charge mentale, le magnésium joue un rôle fondamental dans la gestion de l'effort et de la fatigue. Comprendre son importance, identifier les signes d'une carence et savoir comment optimiser son apport peut faire toute la différence en matière de performance et de bien-être général (Roth, 2018).

Le magnésium est un élément indispensable à de nombreuses fonctions biologiques. Il est essentiel au métabolisme de l'ATP, la molécule qui fournit de l'énergie aux cellules. Il facilite la communication entre les neurones et contribue à la relaxation des muscles après une contraction. Il aide à contrôler la production de cortisol, qui est l'hormone du stress, et participe à la relaxation du corps en général. Il joue un rôle dans la défense de l'organisme contre les infections et l'inflammation. Il participe à la régulation de certains minéraux comme le sodium et le potassium, prévenant ainsi la déshydratation et les crampes musculaires (Minetto, Serratrice, & Stirnemann, 2016).

2.2.3.2 Le magnésium et l'activité physique

Pour ceux qui pratiquent une activité physique régulière ou intense, le magnésium est un grand allié. Les muscles ont besoin de magnésium pour fonctionner correctement. Un déficit peut entraîner des crampes, des spasmes musculaires et une récupération plus lente. Il favorise aussi l'oxygénation musculaire, essentielle lors d'efforts intenses prolongés. Le magnésium est impliqué dans la production de l'ATP, la principale source d'énergie de nos cellules. Un manque de ce minéral peut donc provoquer une fatigue dès le début d'un exercice. Un apport insuffisant en magnésium peut augmenter le risque de blessures telles que les tendinites ou les fractures de stress, en raison de son rôle dans la minéralisation osseuse et la récupération musculaire.

L'entraînement intensif génère un stress oxydatif qui peut endommager les cellules musculaires. Le magnésium possède aussi un rôle d'antioxydant. Il contribue à protéger les tissus et à accélérer la réparation cellulaire (Berthelot, 2006).

2.2.3.3 L'influence du magnésium sur la cognition

Au-delà du physique, le magnésium est également un élément clé pour la cognition et la concentration, ce qui en fait un nutriment essentiel pour les professionnels effectuant des exercices intellectuels intenses. Il favorise la plasticité neuronale, un processus fondamental pour la mémorisation et l'apprentissage. Des études montrent qu'un apport adéquat en magnésium améliore les performances cognitives et la rétention d'informations. Les exigences cognitives élevées peuvent générer du stress, qui en retour peut affecter les performances. Le magnésium aide à réduire la production de cortisol, facilitant ainsi la relaxation et la gestion du stress. Nous verrons dans la partie dédiée à l'hygiène de vie qu'un sommeil de qualité est indispensable pour des performances cognitives optimales. Le magnésium favorise la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, et contribue à une détente musculaire propice à un repos réparateur. Grâce à son action sur la transmission nerveuse, le magnésium soutient l'attention et la concentration, des éléments essentiels pour des tâches complexes nécessitant une grande vigilance (Patel, et al., 2024).

2.2.3.4 Les signes d'une carence en magnésium

Une carence en magnésium peut avoir des effets néfastes sur la santé et les performances. Les symptômes les plus courants incluent fatigue chronique et manque d'énergie, des crampes et des douleurs musculaires, des difficultés de concentration et troubles de la mémoire, du stress, de l'anxiété et de l'irritabilité accrue, des insomnies et des troubles du sommeil, des migraines et des maux de tête fréquents, un rythme cardiaque irrégulier.

2.2.3.5 Les meilleures sources alimentaires de magnésium

Le magnésium est présent dans de nombreux aliments, et il est essentiel d'adopter une alimentation variée pour couvrir les besoins quotidiens. On en trouve dans les légumes verts comme les épinards et le chou frisé, les fruits à coque et les graines comme les amandes, noix de cajou, les graines de tournesol et les graines de courge, les légumineuses comme les lentilles, pois chiches et haricots, les céréales complètes comme le quinoa, le riz complet et l'avoine, le chocolat noir avec un minimum de 70 %

de cacao ainsi que dans les poissons gras et les fruits de mer comme le maquereau, le saumon et les crevettes.

2.2.3.6 Supplémentation en magnésium

En cas de carence avérée, ou si l'alimentation ne suffit pas à couvrir les besoins, il peut être intéressant d'avoir recours à des compléments de magnésium sous différentes formes comme le citrate, le bisglycinate ou l'oxyde. C'est le bisglycinate de magnésium qui est souvent recommandé pour sa bonne absorption et sa tolérance digestive.

2.2.3.7 Apports journaliers recommandés

Les apports journaliers recommandés en magnésium varient selon l'âge, le sexe et le niveau d'activité physique. En moyenne, les femmes adultes ont besoin de 310 à 320 mg par jour, les hommes adultes de 400 à 420 mg par jour, et les sportifs ou professionnels soumis à un stress intense peuvent nécessiter jusqu'à 500 mg par jour (Hill, 2023).

2.2.3.8 Conseils pour optimiser l'absorption du magnésium

Pour optimiser l'absorption du magnésium, il est recommandé d'éviter les excès de caféine et d'alcool, qui augmentent son élimination par les urines. Il faut associer le magnésium à la vitamine B6 pour améliorer son assimilation. Idéalement, il faudrait consommer des aliments riches en probiotiques comme les yaourts, le kimchi ou la choucroute pour favoriser son absorption intestinale. Il convient également de tenir compte de l'équilibre entre l'apport en calcium et en magnésium car ces deux minéraux agissent en synergie. Toutes les formes de calcium ne se valent pas en termes d'absorption et il faut donc privilégier des formes bien assimilées si on décide de consommer des compléments (National Institutes of Health, 2022).

2.2.3.9 Conclusion

Le magnésium est un élément essentiel pour les performances physiques et cognitives. Que ce soit pour l'endurance musculaire, la gestion du stress, la concentration ou la récupération, il joue un rôle clé dans la santé et le bien-être. En adoptant une alimentation riche en magnésium et en surveillant ses apports, il est possible d'optimiser ses capacités et d'éviter la fatigue et l'épuisement. Une prise de

conscience de son importance permet de maximiser son potentiel, tant sur le plan physique qu'intellectuel.

2.2.4 Le zinc

Le zinc est un oligo-élément essentiel qui possède un rôle clé dans de nombreuses fonctions biologiques de l'organisme. Il est particulièrement important pour le cerveau, où il participe à des processus liés à la cognition, à la mémoire et à la régulation des neurotransmetteurs. Ce minéral est présent en forte concentration dans le cerveau, notamment dans l'hippocampe, où le zinc est indispensable à la transmission synaptique et à la neuroplasticité. Une carence en zinc peut entraîner divers troubles neurologiques et cognitifs, tandis qu'un apport adéquat favorise la santé cérébrale et les capacités intellectuelles.

2.2.4.1 Le rôle du zinc dans le cerveau

Le zinc est un cofacteur enzymatique impliqué dans de nombreuses réactions biochimiques du corps humain, dont beaucoup sont essentielles au fonctionnement du cerveau. Il est particulièrement présent dans l'hippocampe, la région du cerveau impliquée dans la mémoire et l'apprentissage. Ce minéral influence plusieurs mécanismes clés (National Institutes of Health, 2022).

- **Neurotransmission et plasticité synaptique** : Le zinc module l'activité des récepteurs NMDA (N-méthyl-D-aspartate), qui jouent un rôle central dans la transmission synaptique et la plasticité neuronale. Une bonne régulation de ces récepteurs est essentielle pour l'apprentissage et la mémoire.
- **Protection contre le stress oxydatif** : Le zinc agit comme un antioxydant en protégeant les cellules cérébrales contre les dommages des radicaux libres. Il prévient ainsi le vieillissement prématuré du cerveau et réduit le risque de maladies neurodégénératives.
- **Régulation de l'humeur et prévention des troubles mentaux** : Des études ont montré que des niveaux insuffisants de zinc sont associés à la dépression et à l'anxiété. Ce minéral intervient dans la régulation des neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine, qui influencent l'humeur et les émotions.
- **Rôle dans la neurogénèse** : Le zinc favorise la formation de nouvelles connexions neuronales et participe à la réparation des cellules nerveuses.

endommagées. Ce processus est crucial pour l'apprentissage et la récupération après une lésion cérébrale.

2.2.4.2L'influence du zinc sur les fonctions cognitives

Les fonctions cognitives englobent plusieurs processus mentaux essentiels, incluant la mémoire, la concentration, la prise de décision et la résolution de problèmes. Le zinc joue un rôle clé dans ces différentes capacités intellectuelles (Warthon-Medina, et al., 2015) :

- **Mémoire et apprentissage** : En influençant la transmission synaptique dans l'hippocampe, le zinc améliore la capacité du cerveau à stocker et récupérer des informations.
- **Concentration et attention** : Le zinc intervient dans la régulation du glutamate et du GABA, deux neurotransmetteurs essentiels au maintien de l'attention et à la gestion des stimuli externes. Une carence en zinc peut entraîner des troubles de l'attention et une diminution de la vigilance.
- **Réduction du stress et prévention du déclin cognitif** : En limitant les effets du stress oxydatif et de l'inflammation cérébrale, le zinc protège les neurones et prévient les troubles cognitifs liés à l'âge, notamment la maladie d'Alzheimer et la démence.
- **Prise de décision et fonctions exécutives** : Le zinc favorise la flexibilité cognitive et l'adaptabilité mentale, ce qui est crucial pour la prise de décisions complexes et la résolution de problèmes.

2.2.4.3Les meilleures sources de zinc dans l'alimentation

Une alimentation équilibrée et variée est la meilleure façon de garantir un apport suffisant en zinc. Les sources alimentaires les plus riches en zinc sont :

- **Les produits d'origine animale** : Les huîtres sont les aliments les plus riches en zinc, suivies par la viande rouge, les abats et les viandes maigres.
- **Les légumineuses et céréales complètes** : Les lentilles, les haricots et le quinoa contiennent du zinc, mais leur biodisponibilité est moindre en raison des phytates (présents dans l'enveloppe ou les racines des plantes) qui inhibent son absorption.

- **Les fruits à coque et graines** : Les graines de courge, de tournesol, de sésame et les cerneaux de noix sont de très bonnes sources de zinc.
- **Les produits laitiers et les œufs** : Ils contiennent du zinc en quantité modérée et sont facilement assimilables par l'organisme.

Les besoins en zinc varient selon l'âge, le sexe et l'état de santé. En moyenne, les recommandations journalières sont de 11 mg pour les hommes adultes et de 8 mg pour les femmes. Les femmes enceintes et allaitantes ont des besoins accrus pour soutenir le développement du fœtus et du nourrisson.

Bien que les compléments alimentaires en zinc puissent être utiles en cas de carence confirmée par un médecin, une supplémentation excessive peut provoquer des effets indésirables comme des troubles digestifs et une interférence avec l'absorption d'autres minéraux comme le cuivre et le fer. Il est donc recommandé de privilégier une alimentation variée et équilibrée.

2.2.4.4 Conclusion

Le zinc est un élément indispensable pour le bon fonctionnement du cerveau pour les performances cognitives. Il facilite la transmission nerveuse, il protège les neurones du stress oxydatif et influence la régulation de l'humeur. Le zinc contribue de manière significative à la mémoire, à la concentration et à la prévention des maladies neurodégénératives. Un apport adéquat en zinc, grâce à une alimentation variée et équilibrée, est essentiel pour maintenir une bonne santé mentale et intellectuelle tout au long de la vie. Une attention particulière doit être portée à ceux qui sont plus exposés à une carence en zinc comme que les personnes âgées, les végétariens et les individus souffrant de troubles digestifs et dont la barrière intestinale est plus perméable. En optimisant son apport en zinc, il est possible d'améliorer ses capacités cognitives et de limiter le vieillissement des neurones.

2.2.5 Le Fer

Le fer est essentiel pour le bon fonctionnement de l'organisme de l'être humain. Il est présent en quantité importante dans le corps, il joue un rôle crucial dans le transport de l'oxygène, la production d'énergie, le bon fonctionnement du système immunitaire et le développement cognitif. Son effet sur la santé est large et touche aussi bien les aspects physiques que mentaux.

2.2.5.1 Le rôle du fer dans notre organisme

Le fer est un oligo-élément indispensable qui entre dans la composition de nombreuses protéines et enzymes. Il est surtout connu pour son rôle dans la formation de l'hémoglobine, une protéine des globules rouges qui transporte l'oxygène des poumons vers les tissus du corps. Une autre protéine, la myoglobine, qui permet le stockage de l'oxygène dans les muscles, dépend également du fer. De plus, le fer est impliqué dans la synthèse de l'ADN, le métabolisme énergétique et le bon fonctionnement du système immunitaire (National Institutes of Health, 2023).

2.2.5.2 L'importance du fer pour la santé

Le fer intervient dans de nombreux processus biologiques essentiels. Une quantité adéquate de fer est nécessaire pour éviter l'anémie ferriprive (l'anémie causée par une carence en fer), caractérisée par une diminution du nombre de globules rouges et une insuffisance en oxygène dans les tissus. L'anémie ferriprive peut provoquer une fatigue chronique, des essoufflements, une pâleur, une diminution de la température corporelle et un affaiblissement du système immunitaire et de tout le corps.

De plus, le fer joue un rôle dans la régulation hormonale, notamment chez les femmes en âge de procréer. Les menstruations entraînent une perte de fer qui doit être compensée par l'alimentation ou des compléments alimentaires. Chez les femmes enceintes, un apport suffisant en fer est crucial pour le développement du fœtus et la prévention de complications comme un accouchement prématuré ou un faible poids à la naissance.

Ceux qui pratiquent une activité physique intense ont également des besoins plus élevés en fer car leur métabolisme énergétique est plus sollicité. Une carence en fer peut entraîner une baisse des performances physiques, une récupération moins rapide et une exposition plus importante aux infections.

2.2.5.3 Les sources alimentaires de fer

Le fer est présent sous deux formes dans l'alimentation (Anses, 2022) :

- **Le fer héminique** : on le retrouve principalement dans les produits d'origine animale comme la viande rouge, le foie, le poisson et la volaille. C'est la forme de fer la mieux absorbée par l'organisme.

- **Le fer non héminique** : il est présent dans les végétaux comme les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots), les légumes à feuilles vertes (chou frisé, épinards), les céréales complètes (riz complet, quinoa) , les oléagineux (cerneaux de noix, noix de cajou, amandes) et les graines. Son absorption sous cette forme est plus faible, mais elle peut être améliorée par la consommation de vitamine C (présente dans les agrumes et favorisant sa biodisponibilité).

Certaines substances comme les tanins du thé, le calcium et les phytates (présents dans l'enveloppe des végétaux) peuvent inhiber l'absorption du fer. Une alimentation variée et équilibrée avec différentes sources de fer et des aliments facilitant son assimilation est donc primordiale pour maintenir des niveaux adéquats et rester en bonne santé.

2.2.5.4 La carence en fer

La carence en fer est l'une des déficiences nutritionnelles les plus répandues dans le monde. Elle peut parfois être causée par une alimentation insuffisante, par des pertes sanguines importantes (règles abondantes, saignements digestifs), une absorption intestinale réduite (maladies inflammatoires de l'intestin, chirurgie bariatrique) ou des besoins accrus (en cas de grossesse ou en cas d'activité physique intense).

Les symptômes d'une carence en fer incluent une fatigue et faiblesse générale, une pâleur de la peau, des vertiges, des maux de têtes, des difficultés respiratoires, des ongles fragiles et une chute de cheveux.

Une carence de longue durée en fer peut conduire à une anémie ferriprive, qui a des conséquences négatives sur le système cardiovasculaire, le système immunitaire et les performances physiques et cognitives.

2.2.5.5 L'excès de fer et les risques pour la santé

Les carences en fer sont fréquentes mais un excès de fer peut aussi être problématique. Un apport excessif en fer, notamment par la supplémentation, peut entraîner une accumulation qui est toxique dans l'organisme et qui augmente le risque de maladies cardiovasculaires, de stress oxydatif et de dysfonctionnements du foie.

L'hémochromatose, une maladie génétique caractérisée par une absorption excessive du fer, peut provoquer des dommages aux organes et en particulier au foie, au cœur et au pancréas. Il est donc très important pour les personnes ayant un excès de fer d'être sous surveillance médicale.

2.2.5.6 Le fer et les performances cognitives

Le fer est essentiel pour le développement du cerveau et le bon fonctionnement de celui-ci. Il intervient dans la production de neurotransmetteurs comme la dopamine et la sérotonine, qui influencent l'humeur, la mémoire et les capacités d'apprentissage. Une carence en fer, même modérée, peut entraîner des troubles cognitifs (Jáuregui-Lobera, 2014).

Chez les enfants, un déficit en fer peut perturber le développement cérébral et affecter les capacités d'apprentissage, l'attention et le comportement. Chez les adultes, une carence en fer peut provoquer une baisse de la concentration, de la mémoire et des capacités intellectuelles. Les personnes qui souffrent de fatigue chronique et de brouillard mental peuvent présenter un déficit en fer non diagnostiqué. Chez les personnes âgées, une insuffisance en fer pourrait être liée à un risque accru de troubles neurodégénératifs comme la maladie d'Alzheimer.

2.2.5.7 Conclusion

Le fer est un nutriment indispensable pour une bonne santé. Il influence à la fois le bien-être physique et mental. Un apport adéquat en fer permet de prévenir l'anémie, d'assurer un bon fonctionnement du métabolisme et de maintenir des performances cognitives et physiques optimales, ce qui est essentiel pour les interprètes de conférence. Une alimentation riche en fer, associée à des facteurs qui favorisent son absorption, est essentielle pour répondre aux besoins du corps. Il faut rester vigilant et surveiller ses apports pour éviter à la fois la carence et l'excès de fer, qui peuvent entraîner des complications pour la santé. En comprenant mieux le rôle du fer et les bénéfices qu'il peut apporter, chacun peut adapter son alimentation et son mode de vie pour en profiter au maximum.

2.2.6 L'iode

L'iode est un des oligo-éléments indispensables au bon fonctionnement du corps. Il est présent en très petites quantités dans le corps mais il possède un rôle fondamental

dans la production des hormones thyroïdiennes qui sont essentielles au métabolisme, au développement cérébral et au bien-être général.

2.2.6.1 L'iode dans l'organisme

L'organisme ne peut pas synthétiser l'iode par lui-même. Il doit donc être apporté par l'alimentation ou par des compléments alimentaires. L'apport journalier recommandé en iode varie en fonction de l'âge, du sexe et de l'état de santé. En général, il est de 150 µg pour un adulte, mais les besoins augmentent pendant la grossesse et l'allaitement (environ 250 µg par jour) en raison du rôle crucial de l'iode dans le développement du fœtus et du nourrisson (National Institutes of Health, 2024).

Le principal rôle de l'iode est d'être un composant des hormones thyroïdiennes : la thyroxine (T4) et la triiodothyronine (T3). Ces hormones, qui sont produites par la glande thyroïde, régulent de nombreuses fonctions dans notre corps comme le métabolisme énergétique, la croissance, la régulation thermique et le développement du cerveau chez le fœtus et le jeune enfant.

2.2.6.2 L'iode et la santé thyroïdienne

Une carence en iode entraîne une production insuffisante d'hormones thyroïdiennes, ce qui peut conduire à diverses pathologies. L'une des manifestations les plus courantes d'une carence en iode est le goitre, une hypertrophie (augmentation du volume) de la glande thyroïde. Ceci survient lorsque la thyroïde essaye de compenser le manque d'iode en augmentant sa taille pour capter davantage de cet élément dans le sang.

Une carence à long terme peut provoquer une hypothyroïdie, caractérisée par une diminution de la production d'hormones thyroïdiennes. Les symptômes sont la fatigue, une prise de poids, la peau sèche, un état dépressif et le ralentissement des fonctions cognitives. Chez les femmes enceintes, un grand déficit en iode peut entraîner des complications.

À l'inverse, dans le cas d'un excès d'iode, la fonction thyroïdienne peut aussi être perturbée. Cet excès peut causer une hyperthyroïdie, caractérisée par une production excessive d'hormones thyroïdiennes. Cela peut se manifester par une perte de poids

rapide, un état de nervosité, des palpitations cardiaques et une intolérance à la chaleur.

2.2.6.3 L'influence de l'iode sur les performances cognitives

Le rôle de l'iode dans le développement cérébral est particulièrement critique pendant la grossesse et la petite enfance. Le cerveau du fœtus dépend entièrement des hormones thyroïdiennes de la mère, qui contiennent de l'iode. Un apport insuffisant en iode pendant cette période peut altérer la formation du cerveau, entraînant par la suite des déficits cognitifs et des troubles de l'apprentissage.

Des études ont montré que même des carences légères en iode chez les enfants peuvent avoir un impact sur leur quotient intellectuel (Choudhry & Nasrullah, 2018).

Chez l'adulte, un déficit en iode peut également entraîner une diminution des capacités cognitives, une fatigue accrue et une diminution de la concentration. En raison de son rôle dans la production des hormones thyroïdiennes, l'iode influence directement la mémoire ainsi que la rapidité de traitement de l'information et les fonctions exécutives du cerveau.

2.2.6.4 Les sources alimentaires d'iode

L'iode est principalement présent dans les produits de la mer, car les océans et les mers constituent la plus grande réserve naturelle de cet oligo-élément (NHS, 2023).

Parmi les meilleures sources alimentaires d'iode, on trouve :

- Les algues marines (comme le kombu et l'algue nori)
- Les poissons et fruits de mer (huîtres, cabillaud, crevettes)
- Les produits laitiers (le lait, yaourt, fromage)
- Les œufs
- Le sel iodé

Dans certains pays, le fait d'ajouter de l'iode au sel est une stratégie de santé publique pour prévenir les carences en iode. Cependant, la tendance à réduire la consommation de sel pour limiter les risques d'hypertension représente un défi supplémentaire à l'apport suffisant en iode. Il est donc important d'encourager la consommation d'aliments riches en iode, en particulier chez les populations à risque.

2.2.6.5 Prévention et surveillance des carences en iode

La prévention des carences en iode repose sur une alimentation équilibrée et variée. Dans certains cas, il faut opter pour une supplémentation. Les femmes enceintes et allaitantes sont particulièrement encouragées à surveiller leur apport en iode, car leurs besoins sont plus élevés que la moyenne.

Les autorités de santé publique recommandent des contrôles nutritionnels réguliers, notamment dans les régions où les sols sont pauvres en iode et où les aliments d'origine marine sont peu consommés.

2.2.6.6 Conclusion

L'iode est un nutriment primordial pour le bon fonctionnement de l'organisme et en particulier pour la santé thyroïdienne et les performances cognitives. Une carence en iode peut avoir des conséquences graves, allant du retard mental chez l'enfant à des troubles cognitifs chez l'adulte. Il est donc essentiel de garantir un apport suffisant en iode à travers une alimentation équilibrée et variée. En cas de nécessité, il faut se tourner vers une supplémentation ciblée. La vigilance, notamment chez les femmes enceintes et les jeunes enfants, permet de prévenir des déficits qui pourraient avoir des effets irréversibles sur le développement du cerveau et les capacités intellectuelles à long terme.

2.2.7 La choline

La choline est un composé organique hydrosoluble qui est nécessaire pour diverses fonctions biologiques. Son rôle est assez similaire à celui des vitamines du groupe B. Elle est un précurseur de l'acétylcholine, un neurotransmetteur crucial pour la mémoire et l'apprentissage, ainsi que de la phosphatidylcholine, un composant majeur des membranes cellulaires.

Le corps humain peut produire une petite quantité de choline, principalement dans le foie, mais cet apport est insuffisant pour répondre aux besoins physiologiques. Il est donc essentiel de la consommer à travers l'alimentation.

2.2.7.1 Les fonctions de la choline

La choline est primordiale pour le bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux. Elle intervient principalement dans la synthèse de l'acétylcholine, un neurotransmetteur très important impliqué dans la régulation de la mémoire, de

l'humeur et du contrôle des muscles du corps (National Institutes of Health, 2022). Une carence en choline peut entraîner des troubles neurologiques comme des pertes de mémoire et des difficultés d'apprentissage. Des études ont démontré que des apports adéquats en choline sont associés à une meilleure performance cognitive et à une réduction du risque de maladies neurodégénératives, telles que la maladie d'Alzheimer (Niu, et al., 2025).

De plus, la choline possède un rôle crucial dans le métabolisme des lipides et la prévention de l'accumulation des graisses dans le foie. Un apport insuffisant peut conduire à une stéatose hépatique non alcoolique, une condition où les graisses s'accumulent de manière excessive dans le foie, augmentant ainsi le risque de complications hépatiques sévères. La choline est aussi impliquée dans la régulation des niveaux d'homocystéine, un acide aminé dont les concentrations élevées sont associées à un risque plus important de maladies cardiovasculaires. En facilitant la conversion de l'homocystéine en méthionine, la choline contribue à la protection du système cardiovasculaire.

La choline est essentielle pendant la grossesse, car elle joue un rôle clé dans le développement du cerveau du fœtus. Un apport insuffisant peut avoir des effets néfastes sur la cognition du futur enfant et accroître le risque d'anomalies du cerveau.

2.2.7.2 Apport journalier recommandé et sources alimentaires

Les besoins en choline varient en fonction de l'âge, du sexe et de l'état de santé.

Parmi les meilleures sources de choline, on retrouve les œufs (surtout le jaune), les viandes (bœuf, volaille), le foie, les produits laitiers (yaourt, lait entier), les poissons gras (sardine, saumon, morue), les oléagineux (amandes, noix de cajou), les graines (graines de tournesol et de courge) et les légumineuses (pois chiches, lentilles, soja).

2.2.7.3 Les conséquences d'une carence en choline

Une carence en choline peut entraîner divers symptômes et complications (EFSA, 2016) :

- Troubles cognitifs et pertes de mémoire
- Fatigue et faiblesse musculaire
- Stéatose hépatique

- Anomalies du développement fœtal chez les femmes enceintes

Les populations plus exposées à une carence incluent les végétaliens, les personnes atteintes de maladies hépatiques et celles ayant un régime pauvre en produits d'origine animale.

Dans certains cas une supplémentation en choline peut être utile, surtout chez les femmes enceintes, les personnes âgées et celles qui présentant des problèmes hépatiques. Cependant, il est toujours préférable d'obtenir la choline via une alimentation variée et équilibrée.

2.2.7.4 Conclusion

La choline est un nutriment essentiel qui joue un rôle clé dans la santé du cerveau, du foie et du cœur. Un apport adéquat est primordial pour maintenir des fonctions cognitives optimales et prévenir diverses maladies. En adoptant une alimentation riche en sources naturelles de choline, il est plus facile d'assurer un bon équilibre nutritionnel et de favoriser un bien-être global. La choline est essentielle pour les interprètes car elle soutient la mémoire, la concentration et la rapidité de traitement mental, toutes cruciales en interprétation.

2.2.8 La vitamine D

La vitamine D est un nutriment essentiel qui joue un rôle d'une grande importance dans de nombreux processus physiologiques du corps humain. Elle est connue principalement pour son influence sur la santé osseuse, elle est aussi impliquée dans le fonctionnement du système immunitaire, dans la régulation de l'inflammation et les fonctions cognitives. Malgré son importance, une grande partie de la population mondiale souffre d'une carence en vitamine D. Ceci qui peut entraîner diverses pathologies, comme des troubles musculosquelettiques, des maladies auto-immunes et des troubles cognitifs (Tissandié, Guéguen, Lobaccaro, Aigueperse, & Souidi, 2006).

La vitamine D est une vitamine liposoluble qui existe sous plusieurs formes, les plus importantes étant la vitamine D2 (ergocalciférol) et la vitamine D3 (cholécalférol). La vitamine D3 est synthétisée dans la peau grâce aux rayons ultraviolets du soleil et elle est également présente dans certains aliments d'origine animale. La vitamine D2,

quant à elle, se retrouve principalement dans des sources végétales et des champignons.

La vitamine D doit être convertie en sa forme active, le calcitriol, pour être biologiquement efficace et biodisponible. Cette conversion se fait en deux étapes. D'abord dans le foie et ensuite dans les reins. Lorsqu'elle a été activée, la vitamine D régule l'absorption du calcium et du phosphore et favorise de cette façon la santé osseuse et d'autres fonctions physiologiques essentielles.

2.2.8.1 Les rôles de la vitamine D dans l'organisme

L'un des rôles les plus connus de la vitamine D est la régulation du calcium et du phosphore dans le corps. Elle favorise l'absorption intestinale de ces minéraux et prévient leur rejet excessif par les reins. De cette manière, elle garantit une minéralisation osseuse optimale. Une carence en vitamine D peut entraîner une fragilité osseuse, ce qui augmente le risque d'ostéoporose et de fractures (National Institutes of Health, 2024).

Chez les enfants, une insuffisance en vitamine D provoque le rachitisme, une maladie caractérisée par un retard de croissance et des déformations osseuses. Chez les adultes, elle peut causer l'ostéomalacie, une maladie associée à une faiblesse musculaire et des douleurs osseuses chroniques.

La vitamine D joue un rôle clé dans le bon fonctionnement du système immunitaire. Elle agit comme un stimulant pour l'activité des macrophages et des lymphocytes T, essentiels pour combattre les infections bactériennes et virales.

Un niveau adéquat de vitamine D est associé à une meilleure santé cardiovasculaire. Elle aide à réguler la tension artérielle, à réduire l'inflammation vasculaire et à prévenir l'accumulation de plaques dans les artères.

La vitamine D joue un rôle crucial dans le développement et le maintien des fonctions cognitives. Elle influence la plasticité neuronale, la protection des neurones et la réduction du stress oxydatif dans le cerveau. Un apport insuffisant a été corrélé à un risque accru de déclin cognitif, de démence et de maladie d'Alzheimer.

Des recherches ont montré que la vitamine D favorise la production de neurotransmetteurs impliqués dans la mémoire et l'apprentissage, comme la dopamine et la sérotonine. Elle pourrait également aider à atténuer les symptômes de la dépression et de l'anxiété en modulant l'activité des hormones du stress (Annweiler, 2014).

2.2.8.2 Carence en vitamine D

Malgré la capacité du corps à produire de la vitamine D via l'exposition au soleil, de nombreux facteurs peuvent limiter cette production :

- Un manque d'exposition solaire en raison du climat, de l'usage excessif de crème solaire ou de vêtements couvrants.
- L'âge car la peau devient moins efficace pour synthétiser la vitamine D lorsque l'on vieillit.
- Certains régimes alimentaires pauvres en sources naturelles de vitamine D (notamment un régime alimentaire pauvre en aliments d'origine animale).
- Problèmes de malabsorption intestinale (intestin poreux, maladie coéliquae, maladie de Crohn).

Une carence en vitamine D peut se manifester par une fatigue chronique, des douleurs musculaires, une sensibilité accrue aux infections et une tendance à développer des maladies chroniques.

2.2.8.3 Sources de vitamine D et recommandations nutritionnelles

L'exposition régulière au soleil reste la meilleure source naturelle de vitamine D. Il est recommandé de s'exposer au soleil pendant 10 à 30 minutes par jour, en fonction du type de peau et de la latitude géographique. Exposer ses avant-bras, ses mains et son visage 15 minutes par jour suffit à couvrir les besoins en vitamine D chez les personnes en bonne santé qui ont une alimentation variée.

Certaines sources alimentaires sont naturellement riches en vitamine D :

- Les poissons gras (saumon, maquereau, sardines)
- Le foie de morue
- Les œufs et surtout le jaune

- Les produits laitiers entiers de bonne qualité et certains produits laitiers enrichis

Dans certains cas, une supplémentation en vitamine D peut être nécessaire, notamment chez les personnes qui vivent dans des régions peu ensoleillées, les personnes âgées et celles souffrant de maladies chroniques. Les doses recommandées varient selon l'âge et les besoins spécifiques et l'état de santé (Lang, 2016).

2.2.8.4 Conclusion

La vitamine D est un nutriment primordial pour la santé générale et le bon fonctionnement du cerveau, ce qui en fait une vitamine essentielle pour les interprètes. Elle influence de nombreuses fonctions biologiques, allant du métabolisme osseux à la prévention des maladies chroniques. Comme le risque de carence en vitamine D est très élevé et surtout dans les pays comme la Belgique où le soleil n'est pas au rendez-vous quotidiennement, il est essentiel d'adopter des habitudes de vie qui favorisent un apport optimal, que ce soit en s'exposant au soleil, en optant pour une alimentation équilibrée ou, si nécessaire, des compléments alimentaires adaptés.

2.2.9 Les antioxydants

Les antioxydants sont des molécules essentielles qui protègent le corps contre le stress oxydatif causé par les radicaux libres dans la vie de tous les jours. Ces derniers, lorsqu'ils sont présents en excès, peuvent endommager les cellules et contribuer au développement de diverses maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, neurodégénératives et certains cancers.

2.2.9.1 Le stress oxydatif

Le stress oxydatif est un déséquilibre entre la production de radicaux libres et la capacité de l'organisme à les neutraliser grâce aux d'antioxydants. Les radicaux libres sont des molécules instables issus de divers processus métaboliques et de facteurs environnementaux comme la pollution, le tabac, les rayons UV du soleil ou artificiels et une alimentation transformée, riche en sucre et en graisses saturées (Koechlin Ramonatxo, 2006).

Lorsque le stress oxydatif devient chronique, il endommage nos cellules, accélère le vieillissement et favorise l'apparition de maladies inflammatoires et neurodégénératives.

2.2.9.2 Le rôle des antioxydants dans l'organisme

Les antioxydants jouent un rôle protecteur car ils neutralisent les radicaux libres et réduisent les dommages que ces radicaux causent aux cellules. On distingue plusieurs types d'antioxydants qu'on peut classer en fonction de leur nature et de leur origine (Li, et al., 2014) :

- **Les antioxydants endogènes** sont produits naturellement par le corps.
- **Le glutathion** : un puissant détoxifiant qui protège contre l'oxydation cellulaire.
- **Le superoxyde dismutase** : une enzyme qui neutralise le superoxyde, un radical libre particulièrement agressif.
- **La catalase** : une enzyme qui convertit le peroxyde d'hydrogène en eau et en oxygène et réduit son potentiel toxique.
- **Les antioxydants exogènes** qui se retrouvent dans les aliments. Ceux-ci sont essentiels pour le système immunitaire.
- **Les vitamines** : la vitamine C (acide ascorbique), la vitamine E (tocophérols), et la vitamine A (bêta-carotène).
- **Les minéraux** : le zinc, le sélénium et le cuivre, qui participent au bon fonctionnement des enzymes antioxydantes.
- **Les polyphénols** : les flavonoïdes, les catéchines et les anthocyanes qui sont présents dans les fruits, légumes, le thé vert et le cacao.
- **Les caroténoïdes** : la lutéine, la zéaxanthine et le lycopène. Ils sont bénéfiques pour la vision et la santé cellulaire en général.

2.2.9.3 Antioxydants et santé générale

Les antioxydants protègent les vaisseaux sanguins. Ils réduisent l'oxydation du cholestérol LDL (le mauvais cholestérol) qui est un facteur clé de l'athérosclérose. Des études montrent que les polyphénols du vin rouge, du thé vert et des fruits rouges contribuent à abaisser la tension artérielle et à améliorer la circulation sanguine.

Le vieillissement est en partie causé par l'accumulation de stress oxydatif. Une alimentation riche en antioxydants peut ralentir ce processus en maintenant l'intégrité des cellules et en réduisant les inflammations chroniques (Arnarson, 2023).

De plus, les antioxydants aident à prévenir la mutation des cellules et l'apparition de tumeurs. Par exemple, le lycopène de la tomate est associé à une réduction du risque de cancer de la prostate, tandis que les flavonoïdes du thé vert montrent un potentiel anticancéreux en inhibant la croissance des cellules cancéreuses (Fondation contre le cancer).

2.2.9.4 Influence des antioxydants sur les fonctions cognitives

Les maladies comme Alzheimer et Parkinson sont en partie causées par l'accumulation de stress oxydatif dans le cerveau. Des antioxydants comme la vitamine E et les polyphénols protègent les neurones contre ces dommages et permettent de ralentir le déclin cognitif (Baroni, Sarni, & Zuliani, 2021).

Les flavonoïdes présents dans le cacao, les baies et le thé vert améliorent la circulation sanguine cérébrale, ce qui renforce la mémoire et l'apprentissage.

Un apport suffisant en antioxydants est lié à une réduction du stress et de l'anxiété (Beydoun, et al., 2015). La curcumine, le principal actif du curcuma, possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes qui peuvent atténuer les symptômes de la dépression.

2.2.9.5 Meilleures sources alimentaires d'antioxydants

- **Les fruits et légumes** : les myrtilles, les fraises, les épinards, les carottes, brocolis, tomates.
- **Les oléagineux et graines** : les amandes, les noix de cajou, les noix du Brésil (également riches en sélénium), les graines de tournesol, les graines de courge
- **Certaines boissons** : le thé vert, le café, le jus de grenade, le vin rouge (avec modération).
- **Les épices et condiments** : le curcuma (curcumine), le gingembre, la cannelle, le romarin.

2.2.9.6 Conclusion

Les antioxydants jouent un rôle fondamental dans la préservation de la santé et des fonctions cognitives. Une alimentation riche en ces composés protecteurs permet de renforcer l'organisme contre le vieillissement cellulaire, les maladies chroniques et le déclin neurologique. Les antioxydants sont également importants pour maintenir les fonctions cognitives. Une approche équilibrée combinant alimentation variée, mode de vie sain et réduction des facteurs de stress oxydatif est essentielle pour maximiser leurs bienfaits.

2.2.10 Le coenzyme Q10

Le coenzyme Q10, aussi appelé ubiquinone, est un composé liposoluble indispensable au métabolisme énergétique cellulaire. Il est présent naturellement dans le corps et il joue un rôle clé dans la production de l'ATP (l'adénosine triphosphate), la molécule qui fournit de l'énergie aux cellules (CORDIS, 2015). En plus de son rôle énergétique, le coenzyme Q10 possède de puissantes propriétés antioxydantes qui le rendent indispensable à la santé cardiovasculaire, au fonctionnement du système immunitaire. Il est également essentiel pour les performances cognitives.

2.2.10.1 Le rôle du coenzyme Q10 dans l'organisme

Le coenzyme Q10 est une molécule vitale impliquée dans plusieurs processus biologiques :

- **La production d'énergie cellulaire** : Il est indispensable à la chaîne de transport des électrons dans les mitochondries, où l'ATP est générée.
- **Il soutient le système immunitaire** : Il renforce les défenses naturelles et favorise le bon fonctionnement des cellules immunitaires.
- **Antioxydant puissant** : Il neutralise les radicaux libres et réduit le stress oxydatif et protège de cette façon les cellules du vieillissement et des maladies dégénératives.
- **Il protège le système cardiovasculaire** : Il contribue à la santé des vaisseaux sanguins et du cœur en réduisant l'oxydation du cholestérol LDL et en améliorant la fonction endothéliale (les cellules qui tapissent l'intérieur des vaisseaux).

2.2.10.2 L'importance du coenzyme Q10 pour la santé générale

Le coenzyme Q10 est particulièrement important pour le cœur, un organe qui nécessite une quantité importante d'énergie pour fonctionner correctement. Des niveaux adéquats de coenzyme Q10 sont associés à une meilleure fonction cardiaque et à une réduction des risques de maladies cardiovasculaires (Sood, Patel, & Keenaghan, 2024).

Le vieillissement entraîne une diminution naturelle du taux de coenzyme Q10 dans le corps. Cette baisse est associée à une augmentation du stress oxydatif, qui contribue à des maladies comme le diabète, l'arthrite et certains cancers. Une supplémentation en coenzyme Q10 peut ralentir ces processus et améliorer la vitalité des cellules.

Le stress oxydatif joue un rôle majeur dans de nombreuses maladies chroniques comme les maladies inflammatoires et les maladies auto-immunes. Grâce à ses propriétés antioxydantes, le coenzyme Q10 aide à réduire l'inflammation et protège les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres.

2.2.10.3 Influence du coenzyme Q10 sur les fonctions cognitives

Des maladies comme Alzheimer et Parkinson sont liées à un stress oxydatif important et à une dégénérescence neuronale. Le coenzyme Q10 protège les mitochondries des neurones et prévient leur dysfonctionnement. De cette manière, le déclin cognitif est ralenti (Shane-McWhorther, 2024).

Les mitochondries jouent un rôle clé dans la plasticité neuronale, essentielle aux processus d'apprentissage et de mémoire. En optimisant la production d'énergie cérébrale, le coenzyme Q10 favorise une meilleure rétention des informations et une cognition plus efficace.

La dépression et l'anxiété sont souvent associées à une inflammation chronique et à un dysfonctionnement des mitochondries. Des études suggèrent qu'une supplémentation en coenzyme Q10 peut améliorer l'humeur en réduisant l'inflammation et en optimisant le métabolisme énergétique des cellules cérébrales (Majmasanaye, Mehrpooya, Amiri, & Esraghi, 2024).

2.2.10.4 Meilleures sources de coenzyme Q10

Le coenzyme Q10 est présent dans plusieurs aliments même si les quantités sont souvent limitées (Pravst, Zmitek, & Zmitek, 2010) :

- **Aliments riches en coenzyme Q10** : les viandes rouges, les poissons gras (sardines, saumon, thon, maquereau), les abats (foie, cœur), les œufs.
- **Sources végétales** : légumes verts (brocolis, épinards), avocats, oléagineux.
- **Compléments alimentaires** : pour les personnes ayant un faible taux de coenzyme Q10 (personnes âgées, personnes sous traitement médicamenteux), une supplémentation peut être bénéfique.

2.2.10.5 Conclusion

Le coenzyme Q10 est un nutriment clé pour la santé générale et les fonctions cognitives. Son rôle dans la production d'énergie, la protection antioxydante et la prévention des maladies en font un allié essentiel pour le bien-être. Une alimentation équilibrée et une éventuelle supplémentation permettent d'optimiser les niveaux de coenzyme Q10 et favorisent de cette façon une meilleure vitalité physique et mentale.

2.2.10.6 L'axe cerveau-intestin

Pendant longtemps, nous avons sous-estimé l'idée selon laquelle notre intestin et notre cerveau sont étroitement connectés. Pourtant, des études récentes ont démontré que l'axe intestin-cerveau joue un rôle fondamental pour notre bien-être physique et mental (Malegue, 2024). L'intestin, que l'on appelle parfois notre "deuxième cerveau", est en communication permanente avec notre cerveau principal via des voies neuronales, hormonales et immunitaires. Giulia Enders, médecin allemande, explique cette relation de façon détaillée dans son ouvrage « Le charme discret de l'intestin » (Enders, 2017). Cette interaction est si importante qu'elle influence notre humeur, notre cognition, nos émotions et même le développement de certaines maladies neurologiques et psychiatriques. Avoir un intestin en bonne santé est un pilier du bien-être. Il est donc essentiel pour un interprète de conférence d'avoir conscience de ce lien existant et de prendre soin de son microbiote intestinal pour optimiser son bien-être et ses performances cognitives.

2.2.10.7 L'axe intestin-cerveau : une communication bidirectionnelle

L'axe cerveau-intestin désigne l'ensemble des mécanismes par lesquels le système nerveux central (SNC) et le système digestif interagissent. Ce dialogue constant repose sur plusieurs voies de communication, notamment le système nerveux, les hormones et le système immunitaire (Carabotti, Scirocco, Maselli, & Severi, 2015).

2.2.10.8 Le rôle du système nerveux entérique

L'intestin possède son propre réseau neuronal appelé le système nerveux entérique (SNE). Avec environ 100 millions de neurones, il est souvent surnommé le "deuxième cerveau". Ce système complexe contrôle la digestion, la motilité intestinale et les sécrétions enzymatiques. Il joue aussi un rôle dans la perception de la douleur et les réponses émotionnelles.

Le principal lien entre l'intestin et le cerveau est le nerf vague, une voie nerveuse qui transmet des signaux bidirectionnels. Lorsqu'un déséquilibre survient dans l'intestin, le nerf vague peut relayer ces informations au cerveau, influençant ainsi notre état émotionnel et cognitif. Par exemple, des études ont montré que l'activation du nerf vague peut réduire l'anxiété et améliorer l'humeur (Siopi, 2023). Il est possible de l'activer grâce à certaines techniques de respiration comme la cohérence cardiaque.

2.2.10.9 Les hormones et les neurotransmetteurs de l'intestin

L'intestin est une véritable usine qui produit une grande quantité de neurotransmetteurs essentiels au bon fonctionnement de notre cerveau. Environ 90 % de la sérotonine, que l'on appelle aussi le neurotransmetteur ou l'hormone du « bien-être », est produite dans l'intestin. Une perturbation de cette production peut entraîner des troubles de l'humeur comme la dépression et l'anxiété.

D'autres neurotransmetteurs comme le GABA (acide gamma-aminobutyrique), impliqué dans la relaxation, et la dopamine, associée au plaisir et à la motivation, sont également influencés par l'état de l'intestin (Dicks, 2022). Cela signifie que la santé intestinale peut directement influencer notre état émotionnel et nos capacités cognitives.

2.2.10.10 Le système immunitaire et l'inflammation

Un autre élément clé de l'axe intestin-cerveau est le système immunitaire. L'intestin abrite près de 70 % des cellules immunitaires du corps, ce qui en fait une zone stratégique pour la défense contre les infections. Lorsque la barrière intestinale est abîmée (un phénomène appelé hyperperméabilité intestinale ou "intestin poreux"), des substances toxiques peuvent passer dans la circulation sanguine et déclencher une inflammation systémique.

Cette inflammation chronique peut affecter le cerveau et jouer un rôle dans le développement de maladies neurodégénératives comme Alzheimer et Parkinson. Certaines recherches suggèrent même que la dépression pourrait être liée à un état inflammatoire chronique d'origine intestinale (Chen, et al., 2017).

2.2.10.11 Le microbiote intestinal : un acteur clé de notre bien-être mental

Le microbiote intestinal, composé de trillions de bactéries, virus et champignons, est un élément fondamental du lien entre l'intestin et le cerveau. Ces micro-organismes influencent non seulement la digestion, mais aussi notre comportement, nos émotions et notre santé mentale.

2.2.10.12 Un microbiote équilibré pour un esprit sain

Un microbiote diversifié et équilibré est essentiel pour une bonne santé mentale. Lorsque certaines souches de bactéries bénéfiques comme *Lactobacillus* et *Bifidobacterium* sont présentes en abondance, elles favorisent la production de neurotransmetteurs positifs et réduisent l'inflammation (American Society for Microbiology, 2013).

En revanche, un déséquilibre du microbiote intestinal ou dysbiose peut entraîner des troubles neuropsychiatriques comme la dépression, l'anxiété et même des troubles cognitifs. Par exemple, des études ont montré que les patients souffrant de dépression ont souvent un microbiote moins diversifié et plus riche en bactéries pro-inflammatoires.

2.2.10.13 Comment le microbiote influence-t-il le cerveau ?

Le microbiote intestinal peut communiquer avec le cerveau par plusieurs mécanismes (Frankel & Warren, 2023) :

- **La production de métabolites** : Les bactéries intestinales produisent des acides gras à chaîne courte (AGCC) comme le butyrate, qui ont des effets anti-inflammatoires et neuroprotecteurs.
- **La modulation du système immunitaire** : Un microbiote sain maintient l'équilibre immunitaire et empêche l'inflammation excessive.
- **L'interaction avec le nerf vague** : Certaines bactéries peuvent stimuler directement le nerf vague, influençant ainsi l'humeur et le comportement.

2.2.10.14 Les effets du stress et de l'alimentation sur le microbiote

Le stress chronique peut altérer la composition du microbiote et provoquer une augmentation des bactéries pathogènes, ce qui favorise l'inflammation et l'anxiété. De plus, une alimentation déséquilibrée, riche en sucres raffinés et en graisses saturées, nuit au microbiote et renforce les troubles de l'humeur (Madison & Kiecolt-Glaser, 2019).

À l'inverse, une alimentation riche en fibres, probiotiques et prébiotiques favorise un microbiote sain et un meilleur équilibre émotionnel. Des aliments comme le yaourt, la choucroute, les légumes fermentés et les fibres végétales sont particulièrement bénéfiques pour nourrir les bonnes bactéries intestinales.

2.2.10.15 Les probiotiques et prébiotiques : une solution naturelle

Les probiotiques (bactéries vivantes bénéfiques) et les prébiotiques (fibres qui nourrissent ces bactéries) sont de plus en plus étudiés pour leur rôle dans la prévention et le traitement de la dépression et de l'anxiété.

2.2.10.16 L'alimentation et le mode de vie : des points essentiels

Outre les interventions médicales, un mode de vie sain joue un rôle majeur dans l'équilibre de l'axe intestin-cerveau. Une alimentation anti-inflammatoire, riche en aliments fermentés et en fibres, associée à une gestion du stress (méditation, sport, sommeil réparateur), peut significativement améliorer la santé mentale.

2.2.10.17 Allons-nous vers une médecine personnalisée ?

À l'avenir, la médecine personnalisée pourrait jouer un rôle clé dans la modulation de l'axe intestin-cerveau. Grâce aux avancées en microbiologie et en intelligence artificielle, il sera possible d'adapter les traitements en fonction du microbiote

spécifique de chaque individu, ouvrant ainsi la voie à des thérapies plus ciblées et efficaces (Patil, et al., 2025).

2.2.10.18 Conclusion

L'axe intestin-cerveau représente une avancée majeure dans notre compréhension de la santé humaine. Ce lien bidirectionnel influence non seulement la digestion, mais aussi nos émotions, nos comportements et notre bien-être mental. En prenant soin de notre intestin à travers une alimentation adaptée, des probiotiques et un mode de vie sain, nous pouvons améliorer notre santé globale et prévenir certaines maladies. L'avenir de la recherche dans ce domaine pourrait révolutionner notre approche de la médecine et du bien-être psychologique. Les interprètes de conférence doivent prendre soin de leur microbiote intestinal car un microbiote sain influence positivement la concentration, la mémoire et la gestion du stress, des fonctions cognitives essentielles à leur performance. De plus, un bon équilibre intestinal contribue à une meilleure immunité, ce qui leur permet de rester en forme malgré un rythme de travail intense et souvent nomade.

2.3 Hygiène de vie

Dans la partie précédente, nous avons abordé la nutrition. Cette deuxième partie sera consacrée à l'hygiène de vie et nous nous pencherons sur plusieurs aspects comme la gestion du stress, l'activité physique, le sommeil ainsi que les routines afin de mesurer leur importance pour optimiser les performances cognitives des interprètes de conférence.

2.3.1 La gestion du stress

Comme nous l'avons déjà vu dans la présentation du métier, être interprète de conférence est une profession exigeante qui requiert une concentration extrême, une rapidité d'analyse et une parfaite maîtrise linguistique. Les interprètes doivent traiter des informations complexes en temps réel, passer d'une langue à une autre facilement et maintenir une très bonne qualité de traduction sous pression. Cette charge cognitive intense peut entraîner un stress important. Si ce stress n'est pas correctement géré, il peut nuire à la performance et à la santé de l'interprète. Dans un premier temps, nous nous pencherons plus en profondeur sur les facteurs de stress ayant déjà été abordés dans la première partie de ce travail. Ensuite, nous explorerons des stratégies et des techniques pour mieux gérer ce stress et pour que les interprètes puissent optimiser leur travail.

2.3.1.1 Les sources de stress chez les interprètes de conférence

2.3.1.1.1 L'exigence cognitive et la charge mentale

L'interprétation simultanée ou consécutive sont des tâches très intenses sur le plan cognitif. L'interprète doit écouter, s'écouter, comprendre, reformuler et restituer les propos d'un orateur en temps réel, le tout sans interruption. Cette charge cognitive intense peut rapidement conduire à une fatigue mentale, qui représente un facteur majeur de stress (Kunasegaran, et al., 2023).

2.3.1.1.2 La pression du temps

Le rythme soutenu des conférences en simultanée laisse peu de place à l'erreur ou à l'hésitation. Un interprète doit réagir instantanément à ce qu'il entend, prendre des décisions linguistiques en une fraction de seconde et maintenir une fluidité constante dans son discours. Le temps peut donc aussi être un facteur de stress important.

2.3.1.1.3 L'exposition publique et la peur de l'erreur

Les interprètes de conférence travaillent souvent en cabine et ils ne sont donc pas exposés. Pourtant, ils sont écoutés de façon très attentive. Ils sont responsables de la transmission d'un message. Pour les interprètes, le stress est encore plus important quand les contextes sont très officiels et internationaux. Par exemple, lorsqu'ils travaillent pour les institutions européennes et que des personnalités publiques importantes sont présentes et les écoutent. Une erreur d'interprétation peut avoir des conséquences graves, surtout dans des situations diplomatiques ou commerciales. La peur de commettre une erreur augmente le stress et la pression ressentie.

2.3.1.1.4 L'adaptation aux différents orateurs, accents et registres

Chaque orateur a son propre rythme, son accent et sa propre utilisation de la langue. Les interprètes doivent constamment s'adapter. Parfois, les dialectes ou les manières de s'exprimer sont particulièrement complexes. Cette variation constante demande une attention soutenue et peut être une source de stress supplémentaire.

2.3.1.1.5 Les conditions matérielles et l'organisation

Les conditions de travail peuvent aussi influencer le niveau de stress comme le confort de la cabine, la qualité du casque, la disponibilité des documents préparatoires ou encore l'organisation générale de l'événement. Les normes auxquelles les cabines d'interprétation ainsi que le matériel sont soumis ne sont pas toujours respectées. Ceci influence le bien-être de l'interprète de conférence. Une mauvaise organisation peut ajouter une pression inutile.

2.3.1.2 L'influence du stress sur les performances des interprètes

2.3.1.2.1 Diminution de la concentration et des capacités cognitives

Un stress mal géré peut perturber les fonctions cognitives essentielles à l'interprétation comme la mémoire de travail, la rapidité de traitement de l'information et la prise de décision (Wolf, 2009). Un interprète stressé risque de perdre le fil du discours, de moins bien comprendre l'orateur, d'oublier des informations cruciales ou d'avoir du mal à trouver les bons mots.

2.3.1.2.2 Augmentation du nombre d'erreurs

La précision et la qualité de l'interprétation peuvent être affectées par un niveau de stress élevé. Les lapsus, les erreurs de syntaxe ou les contre-sens peuvent devenir

plus fréquents quand un interprète doit faire face à un niveau de stress élevé (Kurz, 2003).

2.3.1.2.3 *Fatigue accélérée*

Le stress chronique peut entraîner une fatigue qui apparaît plus rapidement et qui elle-même diminue la résilience cognitive et la capacité à se concentrer pendant des longues périodes.

2.3.1.2.4 *Problèmes de santé*

Un état de stress prolongé peut avoir des conséquences néfastes pour la santé comme des troubles du sommeil, des migraines, des tensions musculaires et un risque plus élevé de burn-out (Trousselard, 2022).

2.3.1.3 Stratégies et techniques de gestion du stress pour optimiser la performance

2.3.1.3.1 *La préparation rigoureuse*

Une bonne préparation des réunions permet de réduire l'incertitude et d'augmenter la confiance en soi. Étudier le thème de la conférence, se familiariser avec les documents préparatoires et anticiper le vocabulaire et la terminologie spécifique permettent d'aborder la réunion avec plus de sérénité.

2.3.1.3.2 *Les techniques de relaxation*

Des exercices de respiration, le yoga, la méditation et la cohérence cardiaque sont des outils efficaces pour réguler le stress en amont et pendant l'interprétation.

Tout d'abord, la respiration joue un rôle essentiel dans la gestion du stress. En période de forte concentration, les interprètes peuvent adopter la respiration diaphragmatique qui consiste à inspirer par le nez et expirer lentement par la bouche. Pratiquer la respiration diaphragmatique permet d'apporter plus d'oxygène au cerveau, d'apaiser le rythme cardiaque et d'améliorer la clarté mentale. Une respiration maîtrisée favorise aussi une voix plus posée et stable, essentielle pour une interprétation fluide et expressive. Tous les interprètes auraient un avantage à pratiquer des exercices de respiration régulièrement, que ce soit pour gérer leur stress ou simplement pour améliorer leurs performances.

Ensuite, le yoga est une discipline qui associe des postures, la respiration et la relaxation. Pour un interprète de conférence, cette pratique est particulièrement utile pour :

- **Améliorer la posture** : une bonne posture réduit la fatigue musculaire et permet une meilleure projection vocale.
- **Relâcher les tensions** : le travail sur les épaules, le cou et le dos soulage les zones souvent sollicitées par l'écoute active et la prise de parole prolongée et les périodes prolongées en position assise et statique en cabine.
- **Favoriser la concentration** : en associant respiration et mouvement, le yoga aide à développer une présence calme et attentive, essentielle lors des prestations en cabine.

La méditation, quant à elle, et en particulier la pleine conscience, est un outil puissant pour gérer le stress et l'anxiété. En se concentrant sur l'instant présent, l'interprète apprend à canaliser son attention et à éviter de se disperser. Pratiquer régulièrement la méditation permet de :

- **Mieux gérer la pression** : en prenant du recul face aux émotions et aux pensées négatives.
- **Augmenter la résistance au stress** : en développant une meilleure tolérance aux situations complexes.
- **Améliorer la récupération mentale** : une courte méditation après une session intense permet de se recentrer sur soi et d'éviter la fatigue cognitive.

Pour finir, la cohérence cardiaque est une technique de respiration qui synchronise le rythme cardiaque avec la respiration. En inspirant et expirant de manière contrôlée (par exemple, en suivant un cycle de 6 secondes d'inspiration et 6 secondes d'expiration), l'interprète active son système parasympathique qui est responsable du calme et de la détente. Cette méthode a des effets immédiats et durables :

- **Réduction rapide du stress** avant une intervention importante.
- **Amélioration de la concentration** et des capacités cognitives.

- **Stabilisation des émotions**, permettant une expression plus fluide et confiante.

2.3.1.3.3 La gestion du temps et des pauses

Travailler en binôme et prendre des pauses régulières permet d'éviter la surcharge cognitive et de préserver la qualité de l'interprétation. L'interprète doit pouvoir imposer ses conditions pour préserver son bien-être et travailler dans les meilleures conditions possibles.

2.3.1.3.4 Le soutien et la formation continue

Les interprètes doivent se former continuellement. Ils doivent être au courant de l'évolution du vocabulaire, améliorer leurs compétences linguistiques, développer leurs techniques d'interprétation et s'adapter aux nouveaux outils technologiques (CBTI). En ce qui concerne la gestion du stress, l'offre de formations est assez limitée. Cependant, participer à des formations sur la gestion du stress et échanger avec des collègues permet de partager des stratégies et de se sentir moins isolé face aux difficultés du métier. Malheureusement, les étudiants n'apprennent pas assez à gérer leur stress de façon efficace pendant leurs études en interprétation de conférence car les cours de gestion du stress ne font pas partie du programme du master. Cependant, dans certaines universités, des ateliers de gestion du stress sont proposés. Il serait intéressant de les intégrer au programme hebdomadairement. Un programme qui inclut des cours d'hygiène de vie et des ateliers réguliers de gestion du stress permettrait de mieux préparer les étudiants à leur future vie professionnelle.

2.3.1.4 Conclusion

La gestion du stress est essentielle pour assurer une performance optimale dans le métier d'interprète de conférence. En adoptant une bonne préparation des réunions, en s'organisant et en ayant recours à des techniques de gestion du stress comme la respiration ou la méditation, les interprètes peuvent réduire la pression ressentie, améliorer leur concentration et offrir une interprétation plus fluide et précise. Une bonne gestion du stress ne se résume pas à une simple question de bien-être, elle est un véritable levier pour les performances professionnelles.

2.3.2 L'importance de l'exercice physique

Dans un monde où les exigences professionnelles sont de plus en plus élevées, il est crucial de trouver des moyens efficaces pour optimiser nos performances cognitives et physiques. L'exercice physique régulier joue un rôle essentiel non seulement dans le maintien d'une bonne santé en général mais aussi dans l'amélioration des fonctions cognitives, en particulier pour les professionnels dont le cerveau est sollicité de façon intense. Parmi ces professions, les interprètes de conférence se distinguent car ils doivent satisfaire à des exigences extrêmes en termes de concentration, de mémoire, de rapidité de traitement de l'information et de gestion du stress.

2.3.2.1 Les bienfaits de l'exercice physique sur la cognition

L'exercice physique stimule la production de neurotrophines, notamment le facteur neurotrophique issu du cerveau (le BDNF), qui joue un rôle clé dans la croissance, le développement et la régénération des neurones (Szuhany, Bugatti, & Otto, 2015). Pratiquer régulièrement des exercices d'aérobic, comme la marche, la course à pied ou la natation, peut augmenter le volume de l'hippocampe, une région du cerveau fondamentale pour la mémoire et l'apprentissage.

Ensuite, le stress chronique peut nuire aux fonctions cognitives en augmentant la production de cortisol (l'hormone du stress), une hormone qui, en excès, dégrade la mémoire et diminue les capacités de prise de décision (Nery de Souza-Talarico, Marin, Sindi, & Lupien Sonia J., 2011). L'exercice physique est un excellent moyen de réguler cette hormone car il favorise la production d'endorphines. Ces endorphines procurent une sensation de bien-être et réduisent l'anxiété.

De plus, les interprètes de conférence doivent constamment analyser des messages et les retransmettre en temps réel. Ils doivent donc faire preuve d'une rapidité d'exécution mentale exceptionnelle. L'exercice physique régulier améliore la réactivité cognitive et optimise les connections neuronales ainsi que la plasticité synaptique (Vivar, Potter, & van Praag, 2015).

2.3.2.2 L'influence spécifique de l'exercice physique pour les interprètes de conférence

L'interprétation simultanée et consécutive sollicitent intensément le cerveau et ceci peut entraîner une fatigue mentale importante. Ceux qui pratiquent régulièrement une

activité physique résistent mieux à la fatigue cognitive et sont plus alertes sur de longues périodes.

Les interprètes sont régulièrement confrontés à des situations de stress intense, surtout lors de conférences internationales aux enjeux élevés. L'exercice physique améliore la résistance au stress en renforçant la régulation émotionnelle et la capacité à gérer la pression.

De plus, les interprètes passent de longues heures en cabine ou en position statique, ce qui peut entraîner des douleurs dorsales, musculaires et cervicales. Une activité physique adaptée comme le yoga ou la musculation au poids du corps peut prévenir et limiter ces problèmes en renforçant la posture et en améliorant la mobilité des articulations.

2.3.2.3 Exercices recommandés

2.3.2.3.1 Exercices d'aérobie

Les activités comme la marche, la course à pied, le vélo ou la natation sont idéales pour oxygéner le cerveau et améliorer les fonctions cognitives. Ces activités permettent de relâcher la pression et de se changer les idées et sont également bénéfiques pour le tonus musculaire.

2.3.2.3.2 Exercices de renforcement musculaire

Le travail musculaire, notamment via le Pilates ou la musculation, aide à prévenir les douleurs posturales et à maintenir un état physique optimal. Il n'est pas nécessaire de passer des heures à la salle de sport toutes les semaines et de soulever des charges très lourdes. Quelques exercices au poids du corps ou avec des poids libres deux à trois fois par semaine suffisent pour rester en forme et tonifier le corps.

2.3.2.3.3 Exercices de mobilité et de relaxation

Le yoga et les étirements permettent de réduire le stress, d'améliorer la concentration et de prévenir les tensions musculaires. Ces exercices sont bénéfiques en début de journée pour réveiller le corps et l'esprit ou en fin de journée pour évacuer les tensions et retrouver le calme intérieur.

2.3.2.4 Conclusion

La pratique régulière d'une activité physique n'est pas à négliger pour les professionnels qui sollicitent beaucoup leurs capacités cognitives comme les interprètes de conférence. Elle permet d'améliorer la mémoire, la concentration, la gestion du stress ainsi que la résistance à la fatigue. Intégrer une routine d'exercice adaptée à ses besoins et à son état de santé peut donc être un levier puissant pour optimiser les performances professionnelles d'un interprète et son bien-être général.

2.3.3 Le sommeil

Le sommeil est fondamental pour la vie humaine. Pour effectuer nos activités quotidiennes et pour un fonctionnement optimal de nos fonctions vitales, un sommeil de qualité est primordial. Tout comme la nourriture et l'eau, il est indispensable à notre survie et joue un rôle crucial dans le maintien de la santé physique et mentale. Pourtant, dans nos sociétés modernes, le sommeil est souvent négligé. Il est perçu comme un luxe plutôt qu'une nécessité. La privation de sommeil peut entraîner des conséquences graves sur la santé, influencer les performances cognitives et diminuer la qualité de vie. Il est donc très important pour les interprètes de conférence de faire de leur sommeil une priorité.

2.3.3.1 L'importance du sommeil pour la santé en général

Le sommeil est un processus biologique essentiel qui permet au corps de régénérer ses tissus et de fonctionner de manière optimale. Pendant le sommeil, l'organisme accomplit plusieurs tâches cruciales comme la réparation des tissus, la production d'hormones et le renforcement du système immunitaire. Un manque de sommeil à moyen ou à long terme peut perturber ces processus et engendrer divers problèmes de santé.

De plus, un sommeil de qualité est associé à une bonne santé cardiovasculaire. Le manque de sommeil chronique peut entraîner une augmentation de la tension, un risque plus important de développer des maladies cardiaques et d'avoir un accident vasculaire cérébral. En effet, pendant le sommeil, le corps réduit naturellement la tension et ralentit la fréquence cardiaque. Grâce à cela, le cœur peut se reposer et récupérer (Nagai, Hoshida, & Kario, 2010).

Le sommeil joue aussi un rôle essentiel dans la régulation du métabolisme et de l'appétit. Une privation de sommeil à moyen ou à long terme entraîne un déséquilibre des hormones qui régulent la faim, notamment une augmentation de la ghréline (hormone qui stimule l'appétit) et une diminution de la leptine (hormone de la satiété). Ce déséquilibre peut favoriser une prise de poids et augmenter le risque de développer un diabète de type 2. Par ailleurs, le manque de sommeil affecte la capacité du corps à métaboliser le glucose, ce qui peut aggraver les problèmes métaboliques (Sharma & Kavuru, 2010).

De plus, le sommeil est un grand allié du système immunitaire. Il favorise la production de cytokines, des protéines qui aident le corps à combattre les infections et les inflammations. Un sommeil insuffisant affaiblit le système immunitaire et rend l'organisme plus vulnérable aux maladies. Ceux qui dorment moins de six heures par nuit sont plus susceptibles de contracter des maladies car leur immunité est affaiblie (Besedovsky, Lange, & Born, 2011).

2.3.3.2 L'influence du sommeil sur les fonctions cognitives

L'un des rôles principaux du sommeil est de consolider la mémoire. Pendant la phase de sommeil paradoxal, le cerveau trie, organise et stocke les informations acquises au cours de la journée. Cette phase est particulièrement importante pour l'apprentissage et le développement des compétences. Un sommeil de mauvaise qualité peut entraîner des difficultés de mémorisation et des trous de mémoire (National Institute of Neurological Disorders and Stroke, 2025).

Le sommeil joue aussi un rôle clé dans la concentration, la prise de décision et la créativité. Une bonne nuit de sommeil réparatrice améliore la capacité du cerveau à résoudre des problèmes complexes, à penser de façon créative et à prendre des décisions. En revanche, le manque de sommeil entraîne un déficit de l'attention, une diminution des capacités analytiques et une augmentation du temps de réaction dans certaines situations (Brunet, McNeil, Doucet, & Forest, 2020).

De plus, le sommeil est un facteur très important pour la régulation des émotions. Il influence l'équilibre des neurotransmetteurs et des hormones impliquées dans la gestion du stress et des émotions. Un manque de sommeil chronique est associé à un risque plus élevé d'anxiété, de dépression et d'irritabilité. Des troubles du sommeil

comme l'insomnie sont souvent liés à des troubles psychiatriques et ceci peut créer un cercle vicieux entre le manque de sommeil et la détérioration de la santé mentale.

Des recherches ont démontré un lien entre la privation de sommeil et un risque accru de maladies neurodégénératives, telles que la maladie d'Alzheimer. Pendant le sommeil profond, le cerveau élimine les déchets métaboliques qui ont été accumulés pendant la journée comme les protéines bêta-amyloïdes, impliquées dans le développement de la maladie d'Alzheimer (Lv, Cui, Zhang, & Huang, 2022). Une mauvaise qualité de sommeil peut accélérer l'accumulation de ces substances toxiques et augmenter le risque de troubles cognitifs à long terme.

2.3.3.3 Conseils pour améliorer la qualité du sommeil

Certaines personnes ont plus de mal à trouver le sommeil et à maintenir un sommeil profond pendant la nuit. Heureusement, certaines techniques peuvent favoriser un sommeil plus récupérateur.

- **Adopter une routine de sommeil régulière** : Maintenir des horaires de sommeil stables est essentiel pour réguler l'horloge biologique. Aller au lit et se réveiller à des heures fixes même les week-ends et pendant les déplacements permet d'optimiser la qualité du sommeil.
- **Dormir suffisamment** : L'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) recommande aux adultes de dormir au moins 7 heures par nuit pour maintenir une bonne santé (Inserm, 2024). Pour les interprètes, ceci peut parfois s'avérer difficile quand ils doivent travailler le soir ou se rendre à l'étranger dans un pays où le fuseau horaire est différent. Dans ce cas, faire des siestes permet de limiter le manque de sommeil. Pour un interprète de conférence, une sieste de 20 minutes en début d'après-midi est idéale pour restaurer la vigilance, améliorer la concentration et prévenir la fatigue mentale. Ce format court permet un regain d'énergie rapide.
- **Créer un bon environnement de sommeil** : l'environnement joue un rôle important dans la qualité du sommeil. Une chambre sombre, silencieuse et à une température agréable (pas trop élevée car la température du corps baisse naturellement pendant le sommeil) favorise un sommeil réparateur. Il faut à tout prix éviter les écrans avant le coucher. Réduire l'exposition à la

lumière bleue aide également à améliorer la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

- **Éviter les stimulants** : La consommation de caféine, d'alcool et de nicotine, surtout en fin de journée, peut perturber le sommeil. Il est recommandé d'éviter ces substances quelques heures avant le coucher.
- **Gérer le stress** : Le stress et l'anxiété sont des grands ennemis du sommeil. Des techniques de relaxation, comme la méditation, la respiration profonde ou la lecture avant de dormir, peuvent aider à réduire le stress et favoriser l'endormissement.

2.3.3.4 Conclusion

Le sommeil est un des grands piliers de la santé en général et des fonctions cognitives. Il influence la régulation des fonctions vitales, la santé mentale, la mémoire, la concentration ainsi que la créativité. Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité peut avoir des conséquences graves sur la santé physique et cognitive. Adopter de bonnes habitudes de sommeil est essentiel pour préserver son bien-être et optimiser ses performances intellectuelles. Dans une société où le sommeil est souvent considéré comme de moindre importance, il est crucial de se rendre compte qu'il est fondamental et de lui accorder la place qu'il mérite dans notre vie quotidienne.

2.3.4 Les routines

Nous vivons dans un monde où la productivité et la performance intellectuelle sont de plus en plus valorisées. Adopter des routines solides peut jouer un rôle décisif pour le bien-être général. Ces habitudes influencent non seulement la santé physique, mais aussi la santé cognitive et en particulier pour les professionnels dont les capacités mentales sont sollicitées de manière intensive. Parmi ces professionnels, les interprètes de conférence sont un exemple très représentatif car leur métier exige une concentration extrême, une réactivité rapide et une mémoire exceptionnelle.

2.3.4.1 L'importance des routines pour la santé physique

Le corps humain fonctionne selon des rythmes circadiens qui régulent le sommeil, la digestion ainsi que d'autres processus biologiques essentiels (Reddy, Reddy, & Sandeep, 2023). Respecter des horaires fixes pour les repas et le sommeil aide à renforcer ces rythmes et prévient de nombreux troubles, notamment les insomnies et les problèmes digestifs.

Tout d'abord, prendre ses repas à heure fixe permet de mieux réguler le métabolisme et permet d'assurer une assimilation optimale des nutriments. Une alimentation avec une certaine structure contribue à éviter les pics glycémiques, qui peuvent avoir un effet néfaste sur l'énergie et la concentration. Pour les interprètes de conférence, il est essentiel d'avoir une glycémie stable pendant les missions afin qu'ils puissent disposer de toute leur énergie pour interpréter.

Ensuite, comme nous l'avons déjà énoncé, le sommeil joue un rôle crucial dans la récupération physique et cognitive. Des routines du sommeil fixes aident à maintenir un sommeil profond et réparateur qui améliorera la mémoire, la vigilance, la résistance au stress et la prise de décision rapide.

2.3.4.2 Les bienfaits des routines sur la santé cognitive

Une organisation quotidienne bien structurée permet de minimiser les distractions et d'améliorer la concentration et la productivité. Par exemple, la technique Pomodoro (avec un minuteur), qui alterne les périodes de travail intense et les pauses régulières, permet d'optimiser la productivité cognitive (Leblanc, 2021). De plus, les routines apportent un sentiment de contrôle sur la journée et réduisant donc le stress. Une meilleure gestion du stress favorise la stabilité émotionnelle et prévient l'épuisement mental.

Ensuite, les habitudes régulières, telles que la lecture, l'apprentissage de nouvelles langues ou la pratique de jeux de logique stimulent le cerveau et contribuent à maintenir les fonctions cognitives en bonne santé. Il est important d'instaurer des moments de détente chaque jour et ces moments doivent faire partie intégrante de la routine quotidienne.

2.3.4.3 Stratégies pour optimiser les routines

- **Se fixer des horaires réguliers** pour les repas, le sommeil et le travail intellectuel (préparation des réunions, apprentissage d'une nouvelle langue).
- **Aménager des pauses cognitives** pour permettre au cerveau de se régénérer.
- **Planifier ses journées et ses semaines** dans la mesure du possible afin de diminuer sa charge mentale.

2.3.4.4 Conclusion

Les routines ne sont pas simplement une question de discipline, elles sont un pilier fondamental du bien-être physique et mental. Pour les professionnels comme les interprètes de conférence, adopter des habitudes régulières peut faire toute la différence entre une carrière prospère et l'épuisement professionnel. En optimisant son mode de vie, chacun peut préserver et maximiser ses capacités cognitives à long terme sans s'épuiser.

2.3.5 Les compléments alimentaires

Afin d'être en bonne santé et d'optimiser leurs performances cognitives, il est intéressant pour les interprètes de conférence d'intégrer des compléments alimentaires au quotidien. Il est important de consommer tous les aliments dont nous avons parlé dans la partie précédente afin de couvrir les besoins en vitamines et en nutriments. En plus d'une alimentation variée, il peut être utile de consommer certains compléments qui visent les besoins des interprètes de conférence de façon spécifique afin de s'assurer qu'ils ont des apports en nutriments optimaux.

Tout d'abord, les oméga-3, notamment l'EPA et le DHA, comme nous l'avons déjà vu, sont essentiels au bon fonctionnement du cerveau. On les retrouve principalement dans les poissons gras, mais aussi sous forme de compléments comme l'huile de poisson ou l'huile de krill (Duo, et al., 2024). Ils améliorent la mémoire, la concentration et réduisent l'inflammation neuronale, contribuant ainsi à une meilleure résistance au stress.

Les vitamines du groupe B jouent un rôle clé dans la production d'énergie et le bon fonctionnement du système nerveux. Une carence en ces vitamines peut entraîner fatigue, troubles de la concentration et déclin cognitif. Une alimentation riche en légumes à feuilles vertes, en viandes maigres et en céréales complètes peut être complétée par des compléments. On en retrouve facilement ces vitamines sous forme de comprimés en pharmacie. Des mélanges spécifiques pour soutenir les fonctions cognitives sont également disponibles.

Ensuite, certains adaptogènes peuvent être intéressants pour lutter contre le stress et favoriser la concentration. Les adaptogènes sont des plantes qui augmentent la résistance de corps face à différents types de stress. Ceux comme le ginseng, la

rhodiole et l'ashwagandha aident à réguler le stress et améliorent la résistance mentale (Salve, Pate, Debnath, & Langade, 2019). Ces plantes sont particulièrement utiles pour les interprètes qui sont confrontés à des situations de forte pression. Ces plantes sont disponibles en pharmacie ou en parapharmacie.

Ensuite, comme nous l'avons vu précédemment, le magnésium est essentiel à la relaxation musculaire et il permet également de lutter contre le stress. Il joue un rôle important dans la réduction de la fatigue car il améliore le sommeil. Il permet ainsi aux interprètes de rester performants. Le magnésium peut être acheté sous forme de compléments en pharmacie et en parapharmacie. Il existe différents types de magnésium mais c'est le bisglycinate de magnésium qui est la forme la mieux absorbée par l'organisme et la mieux tolérée par le système digestif (Uberti, et al., 2020).

2.3.5.1 Conclusion

Les compléments alimentaires peuvent être un atout précieux pour les interprètes de conférence. Certains compléments spécifiques, comme ceux ayant été cités ci-dessus, permettent d'optimiser les performances cognitives, de réduire la fatigue et de mieux gérer le stress lorsqu'ils sont associés à une alimentation équilibrée.

3 Recueil de données : enquête auprès des interprètes professionnels et entretien avec une professionnelle de la nutrition

3.1 Questionnaire destiné aux interprètes de conférence (voir annexe 1)

Dans le cadre de ce mémoire, j'ai créé un questionnaire afin d'analyser les habitudes d'hygiène de vie et de nutrition des interprètes de conférence professionnels ainsi que la perception qu'ils ont de l'influence de ces habitudes sur leurs performances cognitives. Ce questionnaire a pour objectif de comprendre comment ces facteurs influencent l'efficacité des interprètes dans le cadre de leur activité professionnelle et de proposer des recommandations susceptibles d'optimiser leurs performances. Il s'adresse à des interprètes de conférence qui sont actifs dans le domaine professionnel. Il est composé d'une série de questions et les réponses sont anonymes.

3.1.1 Objectifs du Questionnaire

L'objectif principal du questionnaire est de découvrir les habitudes des interprètes de conférence professionnels en matière d'hygiène de vie et de nutrition et de recueillir leur perception de l'importance de ces éléments pour améliorer leurs performances cognitives. Ce questionnaire est divisé en plusieurs sections.

- 1. Informations générales**
- 2. Les habitudes alimentaires des interprètes**
- 3. La perception des interprètes de l'impact de l'alimentation et de l'hygiène de vie sur leurs performances cognitives**
- 4. Compléments alimentaires et hydratation**
- 5. Mode de vie et bien-être en général**

Le questionnaire a été élaboré à partir de recherches préliminaires sur les liens entre alimentation, hygiène de vie et les performances cognitives dans la deuxième partie de ce travail. Il est composé de questions fermées et ouvertes, ce qui permet d'obtenir des données quantitatives tout en offrant aux répondants la possibilité d'exprimer des avis personnels et détaillés.

Les participants sont des interprètes de conférence professionnels qui exercent à temps plein ou à temps partiel, principalement aux institutions européennes et issus

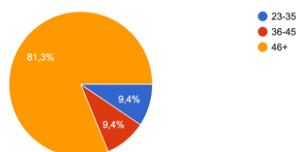
de différentes régions géographiques. Il s'agit d'interprètes qui pratiquent principalement l'interprétation simultanée et l'interprétation consécutive. Ce questionnaire a été mis en ligne et créé via la plateforme Google Forms pour garantir une large diffusion et une collecte de données représentative. Le lien vers le questionnaire a été envoyé par courrier électronique aux répondants potentiels.

3.1.2 Analyse des résultats

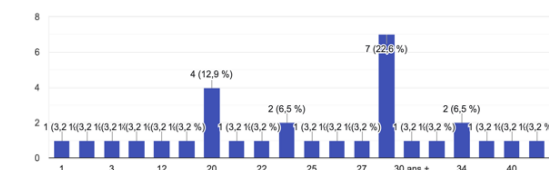
Profil des répondants

La majorité des participants au questionnaire ont plus de 46 ans (81,3%) et ont environ 30 années d'expérience, ce qui indique une représentation significative des interprètes chevronnés. Ceci permet de considérer les réponses comme émanant principalement de professionnels aguerris qui possèdent déjà une certaine expérience dans la gestion de leur hygiène de vie au service de leur pratique professionnelle.

Age
32 réponses



Nombre d'années d'expérience
31 réponses

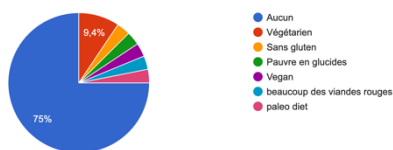


Habitudes alimentaires

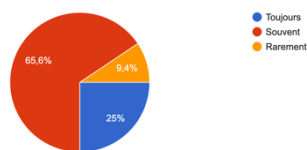
Les résultats montrent que la plupart des répondants ne suivent pas de régime alimentaire particulier (75%) et consomment parfois des aliments transformés. Cependant, une tendance positive se dégage : une majorité de ces professionnels (65,6%) mange à des horaires fixes, ce qui suggère une certaine rigueur alimentaire qui est favorable à l'optimisation de l'énergie et de la concentration.

Une autre observation intéressante concerne la consommation de protéines avant une session d'interprétation. En effet, 35,5% des interprètes optent pour une source de protéines avant d'interpréter. Ce choix pourrait s'expliquer par la volonté de prévenir les baisses d'énergie et de favoriser une endurance mentale accrue. Il serait pertinent d'explorer davantage le type de protéines consommées et leur impact sur la performance cognitive.

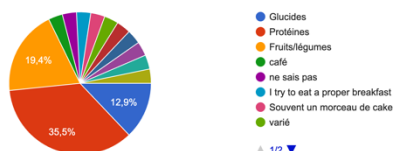
Suivez-vous un régime alimentaire particulier?
32 réponses



À quelle fréquence prenez-vous vos repas à des heures régulières ?
32 réponses



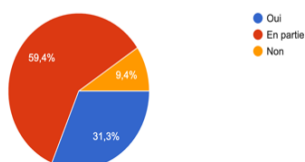
Quels types d'aliments privilégiez-vous avant une performance
31 réponses



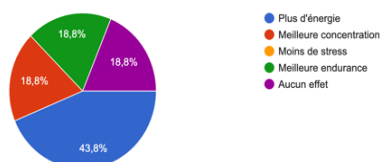
Perception de l'influence de l'alimentation sur la performance

Plus de la moitié des répondants (59,4%) ont conscience d'une certaine l'influence de l'alimentation sur leurs performances professionnelles et affirment avoir plus d'énergie lorsque leur alimentation est équilibrée. De plus, une majorité indique également éprouver de la fatigue lorsqu'ils ne mangent pas sainement. Ces résultats soulignent l'importance de l'alimentation pour la résistance physique et mentale des interprètes.

Pensez-vous que votre alimentation influence votre performance ?
32 réponses



Quels effets ressentez-vous lorsque vous mangez sainement ?
32 réponses



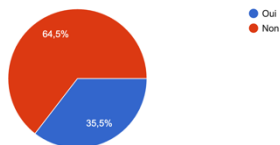
Formation sur l'hygiène de vie et la nutrition

Un chiffre marquant émerge des résultats : 64,5% des répondants n'estiment pas que les interprètes devraient recevoir une formation sur l'hygiène de vie et la nutrition. Ce résultat révèle un besoin manifeste d'information et de sensibilisation sur ces thématiques, qui ne sont pas encore suffisamment prises en compte dans la formation des interprètes de conférence. Il serait très utile et très intéressant d'intégrer un cours dans le programme du master en Interprétation afin que les

interprètes puissent mettre en place des bonnes habitudes dès le début de leurs études.

Selon vous, les interprètes devraient-ils recevoir une formation sur l'hygiène de vie et la nutrition pour optimiser leurs performances et leur bien-être?

31 réponses

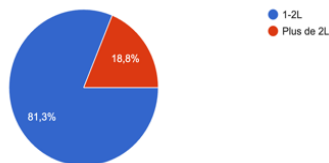


Hydratation

Concernant l'hydratation, la plupart des répondants (81,3%) consomment entre 1 et 2 litres d'eau par jour. Ce niveau d'hydratation est conforme aux recommandations générales pour maintenir une bonne fonction cognitive et vocale. Il semblerait aussi que les interprètes accordent de l'importance à une hydratation suffisante pendant les réunions.

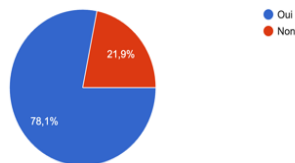
Quelle est votre consommation d'eau moyenne par jour ?

32 réponses



Pensez-vous être bien hydraté pendant vos performances?

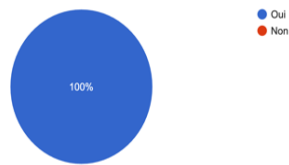
32 réponses



Sommeil

En ce qui concerne le sommeil, 100% des répondants pensent qu'il influence directement leurs performances. Ce chiffre indique que les interprètes considèrent le sommeil comme un facteur clé pour une bonne performance. Comme nous l'avons vu dans la deuxième partie de ce travail, de nombreuses études ont démontré l'importance du sommeil dans la concentration et la gestion du stress.

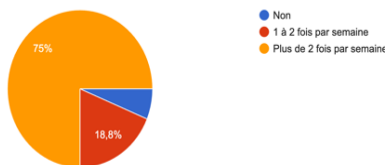
Pensez-vous que la qualité de votre sommeil a une influence sur vos performances professionnelles?
32 réponses



Activité physique

75% des répondants pratiquent une activité physique plus de deux fois par semaine. Cette donnée est encourageante, car le sport contribue à la gestion du stress et à l'optimisation des performances cognitives. Certains interprètes ont déjà conscience de l'importance du sport et de l'activité physique pour leur bien-être.

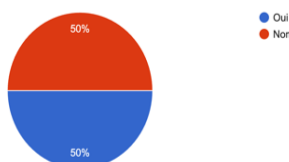
Pratiquez-vous une activité physique régulièrement?
32 réponses



Gestion du stress

La moitié des répondants n'utilisent pas de techniques de gestion du stress. Pourtant, l'interprétation est une discipline qui peut être très stressante. Il serait bénéfique d'introduire des stratégies adaptées, comme la respiration contrôlée, la méditation ou d'autres outils de relaxation. Ces techniques pourraient être partiellement enseignées durant la formation en interprétation dans le cadre d'un cours sur l'hygiène de vie.

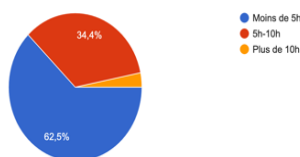
Avez-vous recours à certaines techniques pour gérer votre stress?
32 réponses



Temps de préparation des réunions

Un aspect crucial du travail des interprètes est la préparation des réunions. Quand une réunion a été bien préparée et que l'interprète a préparé le vocabulaire spécifique, le travail peut être abordé plus sereinement. Les résultats indiquent que 62,5% des répondants y consacrent moins de cinq heures par semaine. Cette donnée pose question, car une préparation insuffisante pourrait avoir un impact direct sur la qualité de l'interprétation et sur le stress ressenti en cabine. Il pourrait être intéressant d'approfondir les raisons de cette faible implication : manque de temps, manque d'outils adaptés, ou perception que l'expérience suffit à compenser une préparation limitée. Les interprètes chevronnés sont aussi peut être plus efficaces dans leur préparation de réunion que les interprètes moins expérimentés. L'intelligence artificielle peut aussi réduire le temps de préparation, notamment lorsque des glossaires sont générés automatiquement.

Combien de temps accordez-vous en moyenne par semaine à la préparation de vos réunions et à la planification de votre horaire?
32 réponses



3.1.3 Conclusion

L'analyse de ce questionnaire met en évidence plusieurs tendances claires. D'une part, les interprètes sont globalement conscients de l'importance de l'alimentation, de l'hydratation et de l'activité physique sur leurs performances. Toutefois, si ces aspects sont bien perçus, ils ne sont pas toujours systématiquement intégrés dans leur quotidien. L'absence de techniques de gestion du stress est particulièrement notable, alors que ce facteur joue un rôle crucial dans l'efficacité cognitive et la prévention de la fatigue.

Par ailleurs, le fait que peu d'interprètes estiment qu'il faudrait une formation sur l'hygiène de vie témoigne d'un besoin d'accompagnement et d'information sur ces questions afin de sensibiliser les interprètes dès le début de leurs études. Intégrer ces thématiques dans les cursus de formation des interprètes pourrait constituer une avancée majeure pour l'optimisation de leur bien-être et de leurs performances.

En somme, bien que les interprètes adoptent certaines bonnes pratiques, il reste de nombreux axes d'amélioration possibles. L'approfondissement de ces aspects, notamment par une meilleure éducation à la gestion du stress et à la préparation, pourrait constituer une véritable valeur ajoutée pour ce métier.

3.2 Entretien avec une diététicienne (voir annexe 2)

Après avoir pu tirer des conclusions intéressantes du questionnaire en ligne, j'ai eu envie d'approfondir mes recherches. C'est pour cette raison que j'ai décidé d'interviewer une diététicienne qui travaille en collaboration avec des neurologues à l'hôpital universitaire de Leuven. J'ai conçu une série de questions centrées sur l'impact de l'alimentation sur les fonctions cognitives, dans le but de pouvoir les poser.

3.2.1 Conclusion

L'entretien que j'ai réalisé avec une diététicienne a été un moment très intéressant et enrichissant dans le cadre de ce mémoire. Cette discussion m'a permis d'avoir un regard professionnel sur les thèmes que j'ai abordés, et surtout, elle a confirmé beaucoup de choses que j'avais déjà observées au fil de mes recherches. À plusieurs reprises, elle a exprimé des idées qui correspondaient parfaitement à ce que j'avais écrit. C'était très rassurant d'entendre une experte formuler des conclusions que j'avais moi-même développées au fil de mon travail, après de nombreuses lectures, analyses et réflexions.

Cet échange m'a vraiment rassurée et confortée dans la direction que j'ai choisie pour ce mémoire. Cet interview m'a aussi permis de mieux comprendre comment les conseils en matière d'alimentation et d'hygiène de vie peuvent s'appliquer concrètement dans la vie professionnelle, notamment dans un métier aussi exigeant que celui d'interprète de conférence. Les paroles de cette professionnelle ont apporté une vraie valeur ajoutée à mon travail, en donnant plus de poids et de crédibilité à mes conclusions. Cet entretien a donc été une étape importante de mon mémoire, à la fois sur le plan du contenu et sur le plan personnel.

4 Conseils pratiques pour les interprètes de conférence

Dans cette quatrième et dernière partie de mon travail, j'aimerais donner des conseils pratiques que tous les interprètes peuvent facilement intégrer à leur quotidien pour optimiser leurs performances et leur bien-être. Ces recommandations ciblent de façon spécifique les interprètes de conférence et s'adressent à des professionnels qui veulent améliorer leurs performances cognitives. Nous aborderons d'abord l'alimentation et ensuite l'hygiène de vie en nous basant sur les faits scientifiques du chapitre précédent ainsi que mon expérience en tant qu'étudiante en interprétation, coach en nutrition et professeure de yoga. Mon objectif est de donner les clés et les fondations d'une hygiène de vie qui permet aux interprètes de se sentir bien mentalement, physiquement et d'améliorer leurs performances professionnelles.

4.1 Une nutrition optimale pour les fonctions cognitives

Les glucides complexes : le carburant du cerveau

Le cerveau est l'organe le plus énergivore du corps, et le glucose est son principal carburant. Cependant, toutes les sources de glucides ne se valent pas. Les glucides complexes, à indice glycémique bas, fournissent une énergie durable sans provoquer de pics de glycémie néfastes.

Aliments conseillés :

- Pain et pâtes complètes
- Quinoa, riz complet, avoine
- Patates douces

Les Oméga-3 : les alliés des neurones

Les oméga-3 sont essentiels au bon fonctionnement du cerveau, à la fluidité des membranes neuronales et à la prévention du vieillissement cognitif.

Sources recommandées :

- Sardines, saumon, maquereau
- Noix, graines de lin, huile de colza (vierge, première pression à froid)

Le microbiote, le stress et la cognition : l'importance des probiotiques

L'état du microbiote intestinal influence directement l'état émotionnel et la concentration. Un microbiote équilibré est synonyme de meilleure régulation de l'humeur et de diminution du stress.

Aliments riches en probiotiques/prébiotiques :

- Yaourt nature, kéfir, choucroute, kimchi
- Ail, oignons, bananes

Les antioxydants : protection contre le stress oxydatif

Les antioxydants protègent les cellules du cerveau des radicaux libres, favorisant ainsi la mémoire et la concentration.

Exemples d'aliments riches en antioxydants :

- Fruits rouges, thé vert, chocolat noir (minimum 70 % de cacao)
- Curcuma, épinards, légumes colorés

L'hydratation : clarté mentale et préservation de la voix

Une hydratation suffisante est indispensable pour la voix, la concentration et la prévention de la fatigue mentale.

Recommandations :

- Boire de l'eau régulièrement
- Tisanes (thym, gingembre, miel) : apaisantes et bénéfiques pour la gorge
- Aliments hydratants : concombre, pastèque, agrumes

À limiter :

- Café (à modérer), alcool (déshydratants), sodas, boissons énergisantes

4.2 Manger intelligemment selon le rythme des conférences

Avant une conférence : énergie constante

Le repas avant une prestation doit être riche en nutriments pour éviter la fatigue précoce.

Idées de repas :

- Flocons d'avoine + fruits frais
- Œufs brouillés sur pain complet
- Yaourt grec + fruits secs/noix

Pendant la conférence : rester réactif

Même si manger en cabine se fait peu, avoir une collation à portée de main est une sécurité pour éviter les baisses d'attention.

Encas idéaux :

- Fruits frais (banane, pomme)
- Noix, amandes, barres énergétiques maison
- Éviter les aliments gras ou sucrés

Après la conférence : récupération et repos

Le repas post-conférence vise à reconstituer les réserves d'énergie et favoriser un bon sommeil.

Exemple de repas :

- Protéines maigres (poisson, volaille)
- Céréales complètes + légumes variés
- Éviter les repas lourds ou gras avant de dormir

4.3 Les collations stratégiques pour soutenir la performance**Pourquoi les encas sont essentiels :**

Les collations entre les repas permettent de maintenir un niveau de glucose sanguin stable, évitant la fatigue mentale, les erreurs et les fringales dues au stress.

Les collations idéales

- Riches en protéines, fibres et bons lipides
- À faible indice glycémique
- Faciles à digérer

Exemples :

- Noix, graines, fruits frais
- Yaourt nature
- Chocolat noir (minimum 70% de cacao) riche en magnésium
- Barres maison aux céréales complètes

4.4 Alimentation émotionnelle et gestion du stress**L'alimentation émotionnelle chez les interprètes**

La pression constante, les situations stressantes et les performances en temps réel peuvent conduire à une alimentation dictée par les émotions. Cela se traduit souvent par des envies de sucre ou de gras.

Le stress active le cortisol, hormone qui stimule l'appétit pour des aliments réconfortants, souvent transformés et peu nutritifs.

Les risques du grignotage quand on est stressé :

- Pics de glycémie suivis de fatigue
- Irritabilité, baisse de concentration
- Sentiment de culpabilité ou frustration
- Cercle vicieux entre stress et mauvaise alimentation

Les stratégies anti-grignotage émotionnel :

- Identifier la vraie faim par rapport à la faim émotionnelle
- Respirer, s'éloigner de la source de stress
- Avoir des alternatives saines à portée de main

Exemples d'encas anti-stress :

- Fruits frais

- Poignée d'amandes
- Chocolat noir
- Tisanes relaxantes (camomille, verveine)

Pratiquer l'alimentation en pleine conscience

Manger lentement, sans distraction, permet de mieux savourer les aliments, d'écouter ses signaux de satiété et d'éviter les excès émotionnels.

4.5 Exemple de plan alimentaire et de routine quotidienne

Heure	Activité
7h00	Réveil, respiration profonde, quelques postures de yoga ou d'étirement
7h30	Petit-déjeuner : porridge (flocons d'avoine + fruits rouges + graines de chia) ou bol de fromage blanc (fromage blanc, flocons d'avoine, amandes, myrtilles, filet de miel), infusion au gingembre ou thé vert
8h30	Revue des documents de la conférence, hydratation (grande tasse d'eau ou tisane)
10h00	Conférence (en cabine) : garder à portée de main noix, fruits secs, bouteille d'eau
12h30	Déjeuner : salade de quinoa, légumes crus et cuits, filet de saumon ou tofu, huile d'olive
14h00	Deuxième session d'interprétation ou tâches de relecture
16h00	Collation : pomme + une poignée de noix de cajou+ carré de chocolat noir
18h00	Activité physique douce (marche rapide, yoga ou natation légère)
19h30	Dîner : légumes cuits, poulet, riz et chocolat noir en dessert
21h00	Moment de détente sans écran, respiration consciente, infusion à la camomille
22h00	Coucher (objectif : 7 à 8h de sommeil réparateur)

4.6 Recommandations générales

- Privilégier les glucides complexes et les bonnes graisses

- Maintenir une hydratation constante
- Prévoir des encas sains pour éviter les baisses d'attention
- Anticiper ses repas en fonction des moments de prestation
- Éviter l'alimentation émotionnelle par des stratégies concrètes et du soutien psychocorporel (pleine conscience, respiration, activité physique)

5 Conclusion

Le présent travail a examiné l'influence de l'hygiène de vie et de l'alimentation sur les performances cognitives des interprètes de conférence. À travers une analyse approfondie des diverses recherches disponibles et l'examen des spécificités du métier d'interprète de conférence, il a été possible d'identifier un lien significatif entre les habitudes de vie des interprètes et leur capacité à maintenir un haut niveau de performance cognitive tout au long de leur activité professionnelle.

Les interprètes de conférence, soumis à des exigences intellectuelles et physiques considérables, doivent maintenir un équilibre entre leur bien-être mental et physique pour garantir une performance optimale. De nombreuses études ont montré que l'hygiène de vie, qui inclut des facteurs comme le sommeil, l'exercice physique, la gestion du stress et la consommation de substances, joue un rôle central dans la qualité de l'interprétation. Une hygiène de vie soignée permet non seulement de prévenir l'épuisement cognitif, mais aussi de favoriser une meilleure capacité de concentration, de mémorisation et de traitement de l'information en temps réel.

L'alimentation, quant à elle, est un autre facteur essentiel influençant les capacités cognitives des interprètes. Les choix alimentaires, en particulier ceux qui favorisent la santé du cerveau et le bien-être général, ont un impact direct sur la concentration, la rapidité de réaction et la gestion de la fatigue pendant les périodes d'interprétation. Les résultats des recherches révèlent que certains aliments, riches en antioxydants, en acides gras oméga-3 et en vitamines B, favorisent la neuroplasticité et soutiennent la mémoire de travail, des fonctions cruciales dans le cadre de l'interprétation simultanée. De plus, une alimentation équilibrée, qui inclut des repas réguliers et sains, contribue à maintenir un niveau d'énergie stable, indispensable pour éviter les baisses de performance en cours de journée.

Le stress, quant à lui, a été identifié comme un facteur majeur pouvant affecter négativement la performance cognitive des interprètes. Le stress chronique, souvent exacerbé par des horaires de travail irréguliers et une charge de travail élevée, peut nuire à la concentration, à la prise de décision rapide et à la gestion de la pression en temps réel. Par conséquent, il est crucial pour les interprètes de mettre en place des stratégies de gestion du stress, telles que la relaxation, la méditation ou d'autres techniques visant à réduire les effets négatifs du stress sur leurs capacités cognitives.

Un autre aspect fondamental mis en évidence par cette étude est l'importance de la formation continue et du soutien professionnel dans l'optimisation des performances des interprètes. Les interprètes qui sont conscients de l'importance de maintenir une hygiène de vie et une alimentation équilibrée peuvent non seulement mieux gérer leur stress et leur fatigue, mais aussi augmenter leur longévité professionnelle. De ce fait, une éducation sur ces aspects, dans le cadre de leur formation initiale et continue, pourrait significativement améliorer leur bien-être général et, par extension, leurs performances professionnelles.

Les conclusions de cette recherche soulignent également l'importance de l'approche intégrée, qui reconnaît que la performance cognitive des interprètes ne peut être expliquée par un seul facteur isolé. Il s'agit d'un processus dynamique qui implique l'interaction de divers éléments, allant de l'état physique à la gestion psychologique, en passant par les habitudes alimentaires. Il est aussi important de noter que chaque être humain est différent et a des besoins différents. Un mode de vie ou un régime alimentaire peut très bien convenir à certaines personnes et non à d'autres. Cette compréhension holistique de la performance cognitive offre des pistes intéressantes pour les interprètes eux-mêmes, les formateurs, ainsi que les institutions qui les emploient. Des programmes de soutien qui intègrent des conseils pratiques sur la nutrition, l'exercice physique et la gestion du stress pourraient avoir un impact positif sur la qualité du travail des interprètes.

En outre, il est essentiel de souligner que les recherches dans ce domaine doivent continuer à explorer davantage les spécificités des habitudes alimentaires et de l'hygiène de vie des interprètes, notamment en tenant compte de l'évolution des pratiques professionnelles, des contraintes modernes, ainsi que de la diversité culturelle des interprètes. En effet, la pratique de l'interprétation varie selon les régions et les contextes professionnels, ce qui pourrait influencer les résultats observés dans cette étude. Des recherches futures devraient également s'intéresser aux effets à long terme de certaines habitudes alimentaires et de modes de vie sur la carrière d'un interprète, notamment en ce qui concerne la prévention de l'épuisement professionnel, de la démotivation ou de la baisse de performance cognitive à mesure que les interprètes vieillissent.

Dans un monde en constante évolution où la demande pour des interprètes de conférence qualifiés est croissante, la question de l'entretien des performances cognitives devient encore plus pertinente. L'équilibre entre une vie personnelle saine et des exigences professionnelles intenses est un défi pour de nombreux interprètes, mais les bénéfices à long terme d'une hygiène de vie rigoureuse et d'une alimentation adaptée ne peuvent être négligés. Il est donc crucial que des initiatives soient mises en place pour encourager les interprètes à adopter des comportements qui favorisent leur bien-être tout en soutenant l'excellence professionnelle.

En conclusion, cette recherche démontre de manière évidente que l'hygiène de vie et l'alimentation jouent un rôle déterminant dans la performance cognitive des interprètes de conférence. La mise en place de pratiques visant à améliorer ces aspects, en complément d'un environnement de travail favorable, pourrait permettre d'optimiser les performances des interprètes tout en réduisant les risques de burnout et de diminution des capacités cognitives. Pour ces raisons, les interprètes eux-mêmes, les formateurs et les employeurs devraient être conscients de l'importance de ces facteurs et prendre les mesures nécessaires pour favoriser un environnement propice à des performances optimales, tant sur le plan cognitif que physique.

6 Annexes

Annexe 1 – Questionnaire destiné à des interprètes professionnels

Informations générales

- Âge : ☐ 23-35 ☐ 36-45 ☐ 46+
- Sexe : ☐ Homme ☐ Femme ☐ Autre
- Fréquence des performances : ☐ Quotidienne ☐ Hebdomadaire ☐ Mensuelle
☐ Occasionnelle
- Nombre d'années d'expérience :

Régime alimentaire et habitudes alimentaires

- Suivez-vous un régime alimentaire particulier ? ☐ Végétarien ☐ Végétalien ☐
Sans gluten ☐ Autre (préciser : _____) ☐ Aucun
- À quelle fréquence prenez-vous vos repas à des heures régulières ? ☐ Toujours
☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement
- À quelle fréquence consommez-vous des aliments transformés ? ☐
Quotidiennement ☐ 2-3 fois/semaine ☐ Rarement ☐ Jamais
- Quels types d'aliments privilégiez-vous avant une performance ? ☐ Glucides ☐
Protéines ☐ Lipides ☐ Légumes/Fruits ☐ Autre (préciser : _____)
- Avez-vous des rituels alimentaires spécifiques avant/après une performance ?
☐ Oui (préciser : _____) ☐ Non

Perception de la nutrition et influence sur la performance

- Pensez-vous que votre alimentation influence votre performance ? ☐ Oui, beaucoup ☐ Oui, un peu ☐ Pas vraiment ☐ Pas du tout
- Quels effets ressentez-vous lorsque vous mangez sainement ? ☐ Plus d'énergie ☐ Meilleure concentration ☐ Moins de stress ☐ Meilleure endurance
☐ Aucun effet particulier

- Avez-vous déjà remarqué des effets négatifs liés à une mauvaise alimentation sur votre performance ? ☐ Fatigue ☐ Manque de concentration ☐ Troubles digestifs ☐ Autre (préciser : _____)
- Avez-vous déjà consulté un professionnel de la nutrition pour optimiser votre alimentation ? ☐ Oui ☐ Non, mais j'aimerais ☐ Non
- Selon vous, les interprètes devraient-ils recevoir une formation sur l'hygiène de vie et la nutrition pour optimiser leurs performances et leur bien-être ? ☐ Oui ☐ Non

Compléments et hydratation

- Consommez-vous des compléments alimentaires pour soutenir votre performance ? ☐ Oui (lesquels ? _____) ☐ Non
- Quelle est votre consommation d'eau moyenne par jour ? ☐ 1-2L ☐ Plus de 2L
- Pensez-vous être bien hydraté avant et pendant vos performances ? ☐ Oui ☐ Non

Mode de vie et bien-être global

- En dehors de l'alimentation, quels autres facteurs impactent votre performance ? ☐ Sommeil ☐ Exercice physique ☐ Gestion du stress ☐ Autre (préciser : _____)
- Pensez-vous que la qualité de votre sommeil influence vos performances professionnelles ? ☐ oui ☐ non
- Pratiquez-vous une activité physique régulièrement ? ☐ non ☐ 1-2 fois par semaine ☐ Plus de 2 fois par semaine
- Avez-vous recours à certaines techniques pour gérer votre stress ? ☐ oui ☐ non
- Combien de temps accordez-vous en moyenne par semaine à la préparation de vos réunions et à la planification de vos horaires ? ☐ Moins de 5h ☐ Entre 5h et 10h ☐ Plus de 10h

Annexe 2 – Interview d’une diététicienne

Interview d’une diététicienne – retranscription

Cet entretien a été traduit du néerlandais.

Bonjour Joke, merci beaucoup d’avoir accepté de répondre à mes questions. Pour commencer, pourriez-vous vous présenter ? Je sais que vous travaillez en tant que diététicienne à l’hôpital universitaire de Gasthuisberg mais pouvez-vous me parler un peu plus de vous et de votre parcours ?

Oui, bien-sûr. Je m’appelle Joke et je travaille à l’hôpital universitaire de Gasthuisberg. J’ai eu énormément de chance de pouvoir y obtenir une place après mon stage de dernière année. Pour le moment, je travaille surtout avec des patients atteints de maladies inflammatoires de l’intestin. Je travaille en collaboration avec des neurologues et nous effectuons des dépistages de personnes atteintes du trouble alimentaire « ARFID », « *Avoidant Restrictive Food Intake Disorder* », (en français, « Trouble de l’alimentation sélective et évitante »). Ce trouble alimentaire est différent des troubles alimentaires plus connus comme l’anorexie par exemple car il n’est pas lié à l’image corporelle. Les patients atteints de ce trouble font une fixation sur certains aliments et pensent qu’ils vont tomber malades s’ils ingèrent certains aliments particuliers. Notre objectif, avec les neurologues, est de trouver un lien entre le syndrome de l’intestin irritable et ce trouble alimentaire. Pour le moment, c’est un projet qui me passionne énormément. J’ai accompagné beaucoup de patients atteints de ce trouble car pour moi c’est très important d’avoir de l’expérience sur le terrain en tant que diététicienne. Je suis particulièrement passionnée par l’approche scientifique « fondée par des preuves »

Merci beaucoup Joke.

Passons à ma première question : quels nutriments essentiels sont importants pour le bon fonctionnement du cerveau, notamment dans un contexte de concentration intense et de multitâche ?

L'un des premiers éléments qui me vient à l'esprit, ce sont les bonnes graisses, en particulier les acides gras insaturés comme les oméga-3 et oméga-6. Ces acides gras sont essentiels pour la construction et le fonctionnement du cerveau. Ils contribuent à la structure cellulaire et soutiennent divers processus neurologiques. On les retrouve notamment dans des sources végétales comme les avocats, l'huile d'avocat, l'huile d'olive, ainsi que dans les noix. Les poissons gras comme le saumon, le maquereau ou les sardines sont également de très bonnes sources.

Sur le long terme, ces graisses jouent un rôle fondamental dans la santé cérébrale globale. Mais si l'on parle de soutien cognitif à court terme, comme lors d'une tâche nécessitant une concentration soutenue, l'hydratation est encore plus cruciale. Boire suffisamment d'eau est essentiel, car même une légère déshydratation peut nuire à l'attention. En plus de l'eau, les soupes, les tisanes ou d'autres liquides hydratants peuvent aussi faire l'affaire.

Pour ce qui est de l'alimentation immédiate, il faut surtout éviter les pics de glycémie. Les sucres rapides, qu'on retrouve dans les sodas, les biscuits ou les produits ultra-transformés, provoquent une hausse rapide du taux de sucre dans le sang, suivie d'une chute brutale, ce qui engendre fatigue et perte de concentration. Il vaut mieux privilégier les produits à index glycémique bas comme les céréales complètes, les fruits et les légumes.

Enfin, une alimentation variée et équilibrée est essentielle pour s'assurer d'un bon apport en micronutriments et macronutriments. Des carences peuvent entraîner une fatigue chronique, des troubles de la concentration, voire une sensation de « brouillard mental ». Même si cela concerne davantage le long terme, cette base reste indispensable.

Existe-t-il des aliments ou régimes alimentaires qui favorisent la neuroplasticité ?

Oui, absolument. Là encore, les bonnes graisses, notamment les oméga-3, jouent un rôle central. La neuroplasticité, c'est-à-dire la capacité du cerveau à s'adapter et à créer de nouvelles connexions, est soutenue par un régime riche en ces acides gras.

C'est pourquoi les poissons gras, les huiles végétales, les noix et les graines sont fortement recommandés.

Il existe aussi des aliments riches en antioxydants, comme les fruits rouges, le chocolat noir, le thé vert, ou certains légumes. Ces antioxydants protègent les cellules cérébrales du stress oxydatif, ce qui peut également contribuer à une meilleure santé cérébrale. Leur lien direct avec la neuroplasticité est peut-être moins évident, mais leur rôle dans le bon fonctionnement global du cerveau est indéniable.

Il faut aussi mentionner les substances nocives. Par exemple, l'alcool a un effet négatif sur la structure et le fonctionnement du cerveau, et freine la neuroplasticité. Il est donc conseillé d'en limiter la consommation, surtout dans les périodes de forte sollicitation intellectuelle.

La caféine ainsi que les autres stimulants ont-ils un rôle ?

Oui, en effet. La caféine peut avoir un effet bénéfique sur la concentration et la vigilance, à condition d'être consommée avec modération. Une ou deux tasses de café par jour peuvent améliorer les performances cognitives. En revanche, une consommation excessive peut entraîner des effets indésirables comme de la nervosité, des troubles du sommeil ou des palpitations. Certaines personnes sont plus sensibles à la caféine, surtout si elle est consommée l'après-midi ou en soirée, ce qui peut nuire au sommeil, et donc, indirectement, à la performance cognitive du lendemain. En résumé, la caféine peut être un bon soutien ponctuel, mais ce n'est pas une solution miracle. Certaines personnes boivent du café à longueur de journée pour maintenir leur attention et c'est à éviter. Je dirais que 3 tasses de café par jour peuvent tout à fait s'intégrer dans une alimentation équilibrée.

Y a-t-il des aliments qui aident à récupérer après une journée de travail intense ou une mission d'interprétation exigeante ?

La récupération après un effort cognitif intense passe avant tout par un repas équilibré. Il est important d'y inclure suffisamment de protéines, idéalement maigres, comme le poulet, le poisson, les œufs ou les légumineuses combinées à des glucides complexes, comme les pâtes complètes, le riz complet ou les pommes de terre. Les

fruits et légumes apportent les vitamines, minéraux et antioxydants nécessaires à la régénération.

Encore une fois, une bonne hydratation est essentielle. Il n'y a pas d'aliment miracle pour favoriser la récupération, mais une alimentation variée et équilibrée fournit au corps tous les nutriments nécessaires pour bien récupérer.

Avez-vous des recommandations spécifiques pour les interprètes qui doivent maintenir un haut niveau de concentration pendant plusieurs heures ?

Oui. Lorsqu'on sait qu'on va devoir rester concentré pendant une longue période, il est essentiel de stabiliser son niveau d'énergie. Cela implique d'éviter les sucres rapides et de privilégier les glucides complexes comme le pain complet, les flocons d'avoine, les fruits et les légumes qui libèrent l'énergie progressivement.

Les aliments riches en fibres sont aussi particulièrement intéressants, car ils ralentissent l'absorption des glucides, ce qui permet de maintenir un taux de sucre dans le sang plus stable. On pense ici aux légumes, aux fruits, aux céréales complètes, aux noix et aux graines. Les protéines peuvent également aider à prolonger la sensation de satiété et à soutenir l'apport énergétique. Un encas combinant glucides, fibres et protéines comme une tartine complète avec du houmous ou une poignée de noix accompagnée d'un fruit peut donc être très efficace.

Boire suffisamment d'eau est également fondamental. Même une légère déshydratation peut perturber les fonctions cognitives. Il est donc conseillé de garder une bouteille d'eau à portée de main et de s'accorder des pauses régulières pour s'hydrater.

Merci beaucoup d'avoir pris le temps de répondre à mes questions.

7 Bibliographie

- AFTCom. (2025, Janvier 7). *Métier d'interprète de conférence: Techniques, formation et débouchés*. Récupéré sur AFTCom: <https://www.aftcom.com/interprete-de-conference/#:~:text=Les%20qualit%C3%A9s%20requis%20pour%20%C3%AAtre%20interpr%C3%A8te%20de%20conf%C3%A9rence&text=Adaptabilit%C3%A9%20%3A%20Facult%C3%A9%20d'apprendre%20rapidement,discr%C3%A9tion%20et%20travail%20en%20>
- AIIC. (2022, Novembre 25). *AIIC - CODE D'ETHIQUE PROFESSIONNELLE*. Récupéré sur AIIC France: https://aiic.org/document/10277/CODE_2022_E&F_final.pdf
- AIIC. (2022, Janvier). *L'environnement de travail de l'interprète de conférence*. Récupéré sur AIIC : https://www.aiic.org/document/70/AIICBlog_Jan2002_Tech_COMMITTEE_Environment_de_travail_FR.pdf
- AIIC. (2025). *Les modes d'interprétation*. Récupéré sur AIIC France: <https://aiic.fr/les-modes-dinterpretation/>
- American Society for Microbiology. (2013). *FAQ: Human Microbiome*. Consulté le Décembre 2024, sur National Library of Medicine: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562894/>
- Annweiler, C. (2014, Avril 29). *Les effets neurocognitifs de la vitamine D chez la personne âgée*. Consulté le Novembre 2024, sur Oilseeds and fats, Crops and Lipids: https://www.ocljournal.org/articles/oclj/full_html/2014/03/oclj130038/oclj130038.html#:~:text=Outre%20ses%20propri%C3%A9t%C3%A9s%20traditionnellement%20reconnues,neuroprotectrice%20anti%2Dinflammatoire%20et%20anti%2D
- Anses. (2022, Octobre 27). *Tout savoir sur le fer*. Consulté le Février 2025, sur Anses: <https://www.anses.fr/fr/content/tout-savoir-sur-le-fer>
- Arnarson, A. (2023, Juillet 12). *Antioxidants Explained in Simple Terms*. Consulté le Septembre 2024, sur Healthline: <https://www.healthline.com/nutrition/antioxidants-explained#what-they-are>
- Barbara, C., & Dupuy, G. (2022, Septembre 1). *Interprètes à l'ONU : un métier essentiel et stressant*. Récupéré sur UNToday.

- Baroni, L., Sarni, A., & Zuliani, C. (2021, Avril 30). *Plant Foods Rich in Antioxidants and Human Cognition: A Systematic Review*. Consulté le Octobre 2024, sur National Library of Medicine: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8147117/#:~:text=Abstract,antioxidants%20could%20thereby%20protect%20cognition>
- Baudin, B. (2019). *B vitamins: structure and functions in metabolism, nutritional defects*. Consulté le Décembre 2024, sur Science Direct: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1773035X19303272#:~:text=Les%20vitamines%20du%20groupe%20B%20sont%20des%20cofacteurs%20d'enzymes,%2C%20B3%2C%20B9%20et%20B12>
- Bellil, I. (2020). *STRUCTURE ET FONCTION DES PROTEINES*. Consulté le Octobre 2024, sur Université Frères Mentouri: [https://fac.umc.edu.dz/snv/faculte/bapp/2023/structure%20et%20Fonction%20des%20prot%C3%A9ines%20\(1\).pdf](https://fac.umc.edu.dz/snv/faculte/bapp/2023/structure%20et%20Fonction%20des%20prot%C3%A9ines%20(1).pdf)
- Berthelot, A. (2006, Avril). *Interrelations activité physique et magnésium* *Interrelations between physical activity and magnesium*. Consulté le Décembre 2024, sur Science Direct: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0765159706000414>
- Besedovsky, L., Lange, T., & Born, J. (2011, Novembre 10). *Sleep and immune function*. Consulté le Janvier 2025, sur Springer Nature: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00424-011-1044-0?correlationId=ac0e3b7c-03d9-47d0-8ac6-cce856c91e8f>
- Beydoun, M., Fanelli Kuczmarski, M., Kitner-Triolo, M., Beydoun, H., Kaufman, J., Mason, M., . . . Zonderman, A. (2015, Janvier). *Dietary antioxidant intake and its association with cognitive function in an ethnically diverse sample of US adults*. Consulté le Octobre 2024, sur National Library of Medicine: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4597309/>
- Bhupathiraju, S., & Hu, F. (2023, Décembre). *Glucides, protéines et lipides*. Consulté le Novembre 2024, sur MSDManuals: <https://www.msdmanuals.com/fr/accueil/troubles-de-la-nutrition/pr%C3%A9sentation-de-la-nutrition/glucides-prot%C3%A9ines-et-lipides>
- Brunet, J.-F., McNeil, J., Doucet, E., & Forest, G. (2020). *The association between REM sleep and decision-making: supporting evidences*. Consulté le Décembre

- 2024, sur The University of North Carolina at Greensboro:
https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/J_McNeil_Association_2020.pdf
- Brutsaert, E. F. (2023, Novembre). *Diabète sucré (DS)*. Récupéré sur MSDmanuals:
<https://www.msdmanuals.com/fr/accueil/troubles-hormonaux-et-m%C3%A9taboliques/diab%C3%A8te-sucr%C3%A9-ds-et-troubles-du-m%C3%A9tabolisme-de-la-glyc%C3%A9mie/diab%C3%A8te-sucr%C3%A9-ds>
- Carabotti, M., Scirocco, A., Maselli, M., & Severi, C. (2015). *The gut-brain axis: interactions between enteric microbiota, central and enteric nervous systems*. Consulté le Décembre 2024, sur National Library of Medicine:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4367209/>
- CBTI. (2025). *L'interprétation de conférence*. Récupéré sur Chambre Belge des Traducteurs et Interprètes: <https://www.cbti-bkvt.org/metiers/linterpretation-de-conference/>
- CBTI. (s.d.). *La traduction et l'interprétation jurées*. Consulté le Mars 2025, sur CBTI: <https://www.cbti-bkvt.org/metiers/la-ti-en-milieu-judiciaire/>
- Centre de Ressources et d'Informations Nutritionnelles. (2011). *Protéines et activité sportive : pourquoi et comment ?* Consulté le Octobre 2024, sur Cerin: https://www.cerin.org/wp-content/uploads/2017/01/resume_proteines-activite_sportive_grenoble_251111.pdf
- Centre de Ressources et d'Informations Nutritionnelles. (2013). *Les dernières recommandations en lipides : de la théorie à l'assiette*. Consulté le Octobre 2024, sur Cerin: <https://www.cerin.org/wp-content/uploads/2017/01/symposium-dernieres-recommandations-lipides-theorie-assiette.pdf>
- Centre national de la recherche scientifique. (2023, Février 7). *Pourquoi certains lipides sont bons pour le cerveau ?* Récupéré sur CNRS: <https://www.inc.cnrs.fr/fr/cnrsinfo/pourquoi-certains-lipides-sont-bons-pour-le-cerveau>
- Chen, L., Deng, H., Cui, H., Fang, J., Zuo, Z., Deng, J., . . . Zhao, L. (2017, Décembre 14). *Inflammatory responses and inflammation-associated diseases in organs*. Consulté le Février 2025, sur National Library of Medicine: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5805548/#:~:text=Inflammation%20is%20the%20immune%20system's,vital%20to%20health%20%5B3%5D>

- Choudhry, H., & Nasrullah, M. (2018, Juin 1). *Iodine consumption and cognitive performance: Confirmation of adequate consumption*. Consulté le Décembre 2024, sur National Library of Medicine: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6145226/#:~:text=Different%20observational%20studies%20have%20shown,et%20al.%2C%202005>
- CORDIS. (2015, Janvier 14). *Mouse Model of CoQ deficiency: pathogenesis and treatment*. Consulté le Février 2025, sur CORDIS: <https://cordis.europa.eu/article/id/151508-the-role-of-coenzyme-q10/fr>
- Dalangin, R., Kim, A., & Campbell, R. (2020, Aout 27). *The Role of Amino Acids in Neurotransmission and Fluorescent Tools for Their Detection*. Consulté le Novembre 2024, sur National Library of Medicine: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7503967/>
- Deshayes, T. (2022, Novembre). *Impacts de la déshydratation et de l'hypohydratation sur la physiologie, les perceptions subjectives et la performance humaine : est-il possible d'en réduire les effets en s'y exposant fréquemment ?* Consulté le Décembre 2024, sur Université de Sherbrooke: https://savoirs.usherbrooke.ca/bitstream/handle/11143/19839/deshayes_thomas_PhD_2022.pdf?sequence=7&isAllowed=y
- Dicks, L. (2022, Septembre 14). *Gut Bacteria and Neurotransmitters*. Consulté le Février 2025, sur MDPI: <https://www.mdpi.com/2076-2607/10/9/1838>
- Duo, L., Jianzhong, Y., Xue, W., Zhang, G., Zhao, J., Zou, H., . . . Li, Y. (2024). *Krill oil: nutraceutical potential in skin health and disease*. Consulté le Mars 2025, sur National Library of Medicine: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11272659/>
- EFSA. (2016, Aout 17). *Valeurs nutritionnelles de référence : L'EFSA publie des conseils sur la choline*. Consulté le Novembre 2024, sur EFSA: <https://www.efsa.europa.eu/fr/press/news/160817>
- Enders, G. (2017). *Le charme discret de l'intestin*. Allemagne: Actes Sud Editions.
- European Food Information Council. (2013, Avril 30). *Glucose and The Brain: Improving Mental Performance*. Récupéré sur Eufic: <https://www.eufic.org/en/whats-in-food/article/glucose-and-mental-performance>
- Fondation contre le cancer. (s.d.). *Lycopène*. Consulté le Février 2025, sur Fondation contre le cancer: <https://cancer.be/vivre-avec-et-apres-le-cancer/jai-un->

- cancer/bien-
etre/alimentation/lycopene/#:~:text=Plusieurs%20hypoth%C3%A8ses%20sug
g%C3%A8rent%20%C3%A9galement%20un,inflammatoires%20(5%2D8)
- Frankel , M., & Warren, M. (2023, Janvier 23). *How gut bacteria are controlling your brain*. Consulté le Novembre 2024, sur BBC: <https://www.bbc.com/future/article/20230120-how-gut-bacteria-are-controlling-your-brain>
- Futura Sciences. (2010, Mai 27). *Les vitamines du groupe B*. Consulté le Septembre 2024, sur Futura Sciences: <https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/nutrition-vitamines-groupe-b-747/>
- Gilsenan, M., de Bruin, E. A., & Dye, L. (2009, mars 12). The influence of carbohydrate on cognitive performance: a critical evaluation from the perspective of glycaemic load. Cambridge, Angleterre. Récupéré sur <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/6383EEA787B42A1C64CF71B68EFCDA27/S0007114508199019a.pdf/the-influence-of-carbohydrate-on-cognitive-performance-a-critical-evaluation-from-the-perspective-of-glycaemic-load.pdf>
- Godman, H. (2022, Juin 1). *Protein intake associated with less cognitive decline*. Consulté le Novembre 2024, sur Harvard Medical School: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/protein-intake-associated-with-less-cognitive-decline>
- Harvard Medical School. (2016). *Sugar and the brain*. Récupéré sur Harvard: <https://hms.harvard.edu/news-events/publications-archive/brain/sugar-brain>
- Hill, A. (2023, Mai 11). *10 Types of magnesium*. Consulté le Septembre 2024, sur Healthline: <https://www.healthline.com/nutrition/magnesium-types>
- Inserm. (2024, Novembre 8). *Comprendre le sommeil*. Consulté le Octobre 2024, sur Inserm: <https://www.inserm.fr/dossier/sommeil/#:~:text=Sch%C3%A9matiquement%2C%20le%20sommeil%20correspond%20%C3%A0,lent%20puis%20de%20sommeil%20paradoxal>
- Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement. (2023, Février 6). *Pourquoi certains lipides sont bons pour le cerveau ?* Consulté le Janvier 2025, sur INRAE: <https://www.inrae.fr/actualites/pourquoi-certains-lipides-sont-bons-cerveau>

- ISO. (2016, Décembre 1). *Interprétation simultanée — Cabines permanentes — Exigences*. Récupéré sur ISO - International Organization for Standardization: <https://cdn.standards.iteh.ai/samples/67065/797db94624dd475ca48c7cd0610803d7/ISO-2603-2016.pdf>
- Jáuregui-Lobera, I. (2014, Novembre 10). *Iron deficiency and cognitive functions*. Consulté le Février 2025, sur Dovepress: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.2147/NDT.S72491>
- Koechlin Ramonatxo, C. (2006, Décembre). *Oxygène, stress oxydant et suppléments antioxydantes ou un aspect différent de la nutrition dans les maladies respiratoires*. Consulté le Novembre 2024, sur ResearchGate: https://www.researchgate.net/profile/Christelle-Ramonatxo/publication/248555326_Oxygene_stress_oxydant_et_supplementations_antioxydantes_ou_un_aspect_diff%C3%A9rent_de_la_nutrition_dans_les_maladies_respiratoires/links/5a5621a00f7e9bf2a5369923/Oxygene-stress-o
- Kunasegaran, K., Miflah, A., Ramasamy, S., Ghanou, J., Caszo, B., & Chen, P. (2023, Aout 23). *Understanding mental fatigue and its detection: a comparative analysis of assessments and tools*. Consulté le Décembre 2024, sur Peer J: <https://peerj.com/articles/15744/>
- Kurz, I. (2003, January). *Physiological stress during simultaneous interpreting: A comparison of experts and novices*. Consulté le Novembre 2024, sur ResearchGate: <https://www.openstarts.units.it/server/api/core/bitstreams/61754102-f68c-49a1-bcdb-280333f56dfa/content>
- Laboratoire Lescuyer. (2024, mai 10). *Les acides aminés*. Consulté le 2024 Décembre, sur Laboratoire Lescuyer: <https://www.laboratoire-lescuyer.com/blog/les-acides-amines-essentiels?srsIid=AfmBOoqA8lxWDV2ouCAaVJQ-TCA1WNvyL-O9sRcYGZ7QKNRfdbtF6YRV>
- Lang, P.-O. (2016). *Supplémentation en vitamine D: Pourquoi? Pour qui? Comment?* Consulté le Octobre 2024, sur Centre hospitalier universitaire vaudois: https://www.chuv.ch/fileadmin/sites/ger/documents/ger_guide_50_supplement_vitamined_pol_2016.pdf
- Lasserre, S. (2015, Juillet). *Lipides et performance des athlètes d'endurance: Optimisation et représentations*. Consulté le Février 2025, sur Sonar - Swiss open access repository: <https://sonar.ch/hesso/documents/315324>

- Leblanc, P. (2021, Octobre 6). *Être plus efficace en utilisant la technique Pomodoro*. Consulté le Mars 2025, sur Université de Sherbrooke: <https://www.usherbrooke.ca/etudiants/actualites/soutien-apprentissage/details/46089>
- Ledoux, M. (2021). *PRINCIPAUX CONSTITUANTS DES LIPIDES STRUCTURE, CLASSIFICATION, ET NOMENCLATURE CHIMIQUES*. Consulté le 2024 Décembre, sur Cerin: <https://www.cerin.org/wp-content/uploads/2012/12/132-133-principaux-constituants.pdf>
- Lespérance, F., Frasure-Smith, N., St-André, E., Turecki, G., Lespérance, P., & Wisniewski, S. (2011, Aout). *The efficacy of omega-3 supplementation for major depression: a randomized controlled trial*. Consulté le Novembre 2024, sur National Library of Medicine: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20584525/>
- LeWine, H. (2023, Juin 22). *How much protein do you need every day?* Consulté le 2024 Décembre, sur Harvard Medical School: <https://www.health.harvard.edu/blog/how-much-protein-do-you-need-every-day-201506188096>
- Li, S., Guowei, C., Zhang, C., Wu, M., Wu, S., & Liu, Q. (2014). *Research progress of natural antioxidants in foods for the treatment of diseases*. Consulté le Février 2025, sur Science Direct: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213453014000317>
- Lv, Y.-N., Cui, Y., Zhang, B., & Huang, S.-M. (2022, Décembre 14). *Sleep deficiency promotes Alzheimer's disease development and progression*. Consulté le Novembre 2024, sur National Library of Medicine: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9795181/>
- Madison, A., & Kiecolt-Glaser, J. (2019, Aout 28). *Stress, depression, diet, and the gut microbiota: human–bacteria interactions at the core of psychoneuroimmunology and nutrition*. Récupéré sur National Library of Medicine: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7213601/pdf/nihms-1584696.pdf>
- Majmasanaye, M., Mehrpooya, M., Amiri, H., & Eraghi, A. (2024, Mai). *Discovering the Potential Value of Coenzyme Q10 as an Adjuvant Treatment in Patients With Depression*. Consulté le Octobre 2024, sur National Library of Medicine: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38684047/>

- Malegue, L. (2024, Juin 27). *Axe cerveau-intestin : lien entre le stress et le microbiote intestinal*. Consulté le Décembre 2024, sur DUMAS: <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04627053v1/file/THESE%20LOU%20MALEGUE%20VF%2017.06.pdf>
- Masento , N. A., Golightly, M., Field, D. T., Butler, L. T., & van Reekum, C. M. (2014, Janvier 30). *Effects of hydration status on cognitive performance and mood*. Consulté le Octobre 2024, sur British Journal of Nutrition: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/effects-of-hydration-status-on-cognitive-performance-and-mood/1210B6BE585E03C71A299C52B51B22F7>
- Minetto, D., Serratrice, J., & Stirnemann, J. (2016, Octobre 19). *Le magnesium dans la pratique clinique quotidienne*. Consulté le Novembre 2024, sur Revue médicale suisse: <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2016/revue-medicale-suisse-535/le-magnesium-dans-la-pratique-clinique-quotidienne>
- Moullé, V. S., Picard, A., Cansell, C., Luquet, S., & Magnan, C. (2015). *Rôle de la détection centrale des lipides dans le contrôle nerveux de la balance énergétique*. Consulté le Janvier 2025, sur Médecine Sciences: <https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/pdf/2015/04/medsci20153104p397.pdf>
- Mujtahid, M. (2020, Décembre). *Blood glucose regulating hormones and their physiological and biochemical roles*. Récupéré sur ResearchGate: https://www.researchgate.net/publication/347352258_Blood_glucose_regulating_hormones_and_their_physiological_and_biochemical_roles
- Nagai, M., Hoshida, S., & Kario, K. (2010, Février 6). *Sleep Duration as a Risk Factor for Cardiovascular Disease- a Review of the Recent Literature*. Consulté le Décembre 2024, sur National Library of Medicine: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2845795/>
- National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (2025, Février 25). *National Institute of Neurological Disorders and Stroke*. Consulté le Mars 2025, sur <https://www.ninds.nih.gov/health-information/public-education/brain-basics/brain-basics-understanding-sleep>
- National Institutes of Health. (2022, Juin 2). *Choline*. Consulté le Mars 2025, sur National Institutes of Health: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Choline-HealthProfessional/>

- National Institutes of Health. (2022, Juin 2). *Magnesium*. Consulté le Septembre 2024, sur National Institutes of Health: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-HealthProfessional/>
- National Institutes of Health. (2022, Septembre 28). *Zinc*. Consulté le Octobre 2024, sur National Institutes of Health: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-HealthProfessional/>
- National Institutes of Health. (2023, Aout 17). *Iron*. Consulté le Septembre 2024, sur National Institutes of Health: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-Consumer/>
- National Institutes of Health. (2024, Novembre 5). *Iodine*. Consulté le Décembre 2024, sur National Institutes of Health: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-HealthProfessional/>
- National Institutes of Health. (2024, Juillet 26). *Vitamin D*. Consulté le Octobre 2024, sur National Institutes of Health: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>
- Nery de Souza-Talarico, J., Marin, M.-F., Sindi, S., & Lupien Sonia J. (2011). *Effects of stress hormones on the brain and cognition: Evidence from normal to pathological aging*. Consulté le Décembre 2024, sur National Library of Medicine: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5619133/>
- NHS. (2023, Aout 3). *Iodine*. Consulté le Octobre 2024, sur NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/iodine/>
- Niu, Y.-Y., Yan, H.-Y., Zhong, J.-f., Diao, Z.-q., Li, J., & Li, C.-P. (2025, Janvier). *Association of dietary choline intake with incidence of dementia, Alzheimer disease, and mild cognitive impairment: a large population-based prospective cohort study*. Consulté le Février 2025, sur Science Direct: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916524008694#:~:text=In%20conclusion%2C%20our%20findings%20suggest,dementia%20and%20better%20cognitive%20performance.>
- Patel, V., Akimbekov, N. S., Grant, W., Dean, C., Fang, X., & Razzaque, M. (2024, Septembre 25). *Neuroprotective effects of magnesium: implications for neuroinflammation and cognitive decline*. Consulté le Octobre 2024, sur National Library of Medicine: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11461281/>
- Patil, A., Singh, N., Patwekar, M., Patwekar, F., Patil, A., & Gupta, J. (2025, Février). *AI-driven insights into the microbiota: Figuring out the mysterious world of the*

- gut*. Consulté le Mars 2025, sur Science Direct: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2949866X24000881#:~:text=Therapies%20based%20on%20the%20microbiome,are%20linked%20to%20certain%20diseases>
- Pravst, I., Zmitek, K., & Zmitek, J. (2010, Avril). *Coenzyme Q10 contents in foods and fortification strategies*. Consulté le Novembre 2024, sur National Library of Medicine: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20301015/>
- Punia, S., Singh Sandhu, K., & Siroha, A. (2019, Décembre). *Omega 3-metabolism, absorption, bioavailability and health benefits—A review*. Consulté le Novembre 2024, sur Science Direct: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221343441930088X>
- Qingshou, C., Jie, H., Xiaocong, S., Yuhui, P., & Lingling, H. (2025). *Associations between dietary B vitamin intakes and cognitive function among elderly individuals: An observational study*. Consulté le Mars 2025, sur Science Direct: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0899900725000346>
- Reddy, S., Reddy, V., & Sandeep, S. (2023, Mai 1). *Physiology, Circadian Rhythm*. Consulté le Octobre 2024, sur National Library of Medicine: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519507/#:~:text=Circadian%20rhythm%20is%20the%2024,Earth's%20rotation%20around%20its%20axis>
- Reid-McCann, R., Brennan, S., McKinley, M., & McEvoy, C. T. (2022, Avril 13). *The effect of animal versus plant protein on muscle mass, muscle strength, physical performance and sarcopenia in adults: protocol for a systematic review*. Consulté le Janvier 2025, sur Systematic Reviews Journal: <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-022-01951-2>
- Restivo, J. (2024, Juin 14). *Omega-3 foods: Incorporating healthy fats into your diet*. Consulté le Octobre 2024, sur Harvard Medical School: <https://www.health.harvard.edu/nutrition/omega-3-foods-incorporating-healthy-fats-into-your-diet>
- Roth, J. (2018, Novembre 23). *Le magnésium, minéral incontournable ? : enquête auprès des patients de l'officine*. Consulté le Novembre 2024, sur <https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01931864>
- Salve, J., Pate, S., Debnath, K., & Langade, D. (2019, Décembre 25). *Adaptogenic and Anxiolytic Effects of Ashwagandha Root Extract in Healthy Adults: A*

- Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Clinical Study*. Consulté le Mars 2025, sur National Library of Medicine: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6979308/>
- Shane-McWhorther, L. (2024, Mars). *Coenzyme Q10 (CoQ10)*. Consulté le Décembre 2024, sur MSD Manuals: <https://www.msmanuals.com/home/special-subjects/dietary-supplements-and-vitamins/coenzyme-q10-coq10>
- Sharma, S., & Kavuru, M. (2010, Aout 2). *Sleep and Metabolism: An Overview*. Consulté le Octobre 2024, sur National Library of Medicine: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2929498/#:~:text=It%20is%20believed%20that%20during,prolonged%20state%20of%20physical%20inactivity>
- Siopi, E. (2023, Décembre 11). *Santé mentale : le nerf vague lie microbiote et dépression*. Consulté le 2025 Mars, sur Inserm: <https://www.inserm.fr/actualite/sante-mentale-le-nerf-vague-lie-microbiote-et-depression/>
- Sood, B., Patel, P., & Keenaghan, M. (2024, Janvier 30). *Coenzyme Q10*. Consulté le Novembre 2024, sur National Library of Medicine: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK531491/>
- Szuhany, K., Bugatti, M., & Otto, M. W. (2015, Janvier). *A meta-analytic review of the effects of exercise on brainderived neurotrophic factor*. Consulté le 2025 Mars, sur National Institutes of Health: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4314337/pdf/nihms644150.pdf>
- Tissandié, E., Guéguen, Y., Lobaccaro, J.-M., Aigueperse, J., & Souidi, M. (2006, Mai 5). *Vitamine D : métabolisme, régulation et maladies associées*. Consulté le Septembre 2024, sur Inserm: https://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/5935/MS_2006_12_1095.pdf?sequence=5
- Trousselard , M. (2022). *Sommeil et stress*. Consulté le Mars 2025, sur Cairn: <file:///Users/ysalinedemay/Downloads/sommeil-et-stress.pdf>
- Uberti, F., Morsanuto, V., Ruga, S., Galla, R., Farghali, M., Bozzo, C., . . . Molinari, C. (2020, Février 22). *Study of Magnesium Formulations on Intestinal Cells to Influence Myometrium Cell Relaxation*. Consulté le Octobre 2024, sur National Library of Medicine: *Study of Magnesium Formulations on Intestinal Cells to Influence Myometrium Cell Relaxation*

- Vivar, C., Potter, M., & van Praag, H. (2015, Septembre 10). *All About Running: Synaptic Plasticity, Growth Factors and Adult Hippocampal Neurogenesis*. Consulté le Décembre 2024, sur National Library of Medicine: [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4565722/#:~:text=Thus%20exercise%20modifies%20the%20synaptic,granule%20cells%20\(Wang%20et%20al](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4565722/#:~:text=Thus%20exercise%20modifies%20the%20synaptic,granule%20cells%20(Wang%20et%20al)
- Warthon-Medina, M., Moran, V., Stammers, A.-L., Dillon, S., Qualter, P., Nissensohn, M., . . . Lowe, N. (2015). *Zinc intake, status and indices of cognitive function in adults and children: a systematic review and meta-analysis*. Consulté le Février 2025, sur University of Central Lancashire: https://clock.uclan.ac.uk/12340/1/12340_article.pdf
- Wolf, O. (2009, Avril 9). *Stress and memory in humans: Twelve years of progress?* Consulté le Novembre 2024, sur Science Direct: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=5bc4ba99e5cc860fdf1ff522107b47f50200c6da>
- Yenkimaleki, M., & Van Heuven, V. (2016). *The effect of memory training on interpretation performance*. Leiden, Pays-Bas.
- Zaplatosch, M., Wideman, L., McNeil, J., & Adams, W. (2025). *Relationship between fluid intake, hydration status and cortisol dynamics in healthy, young adult males*. Consulté le Mars 2025, sur Science Direct: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666497624000572#:~:text=Based%20on%20limited%20data%20in,%5D%20and%20cortisol%20%5B6%5D>.

