

Livre

Auteur(s) : Fond, Guillaume (1981-...) (Auteur)

Titre(s) : Bien manger pour ne plus déprimer : prendre soin de son intestin pour prendre soin de son cerveau / Dr Guillaume Fond.

Editeur(s) : Paris : O. Jacob, 2022.

Collection(s) : (Santé).

Autres : 1 vol. (267 p.) . 22 x 15 cm

Résumé : Les dernières recherches en psychiatrie ont mis au jour un lien indéniable entre l'intestin et le cerveau. Les perturbations du microbiote intestinal ont ainsi des répercussions psychologiques. En plus de montrer l'interaction constante entre les deux organes, l'auteur propose des conseils diététiques adaptés pour éviter certains troubles mentaux et les traiter. ©Electre 2022.

Notes : Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Diététique ;Cerveau ** Aspect nutritionnel ;Maladies mentales ** Prévention ;Microflore ;Microorganismes ;Diététique



Exemplaires

| Espace | Localisation | Cote | Utilisation | Disponibilité | Bib. d'origine |
|------------------|--------------------|-----------|-------------|----------------|------------------------|
| Adultes | Documentaires | 613.2 FON | Prêt normal | Sorti/demandée | Ploufragan |
| La doc mezzanine | Bien-être et santé | 613.2 FON | Prêt normal | Sorti | Saint-Brieuc - Malraux |
