

Livre

Auteur(s) : Thibault, Louise (Auteur)

Titre(s) : Manger pour garder un cerveau jeune [Texte imprimé] / Louise Thibault,...

Editeur(s) : Montréal (Québec) : les Editions de l'Homme ; Ivry-sur-Seine : diffusion Interforum editis, 2016.

Autres : 1 vol. (160 p.) . ill. . 23 cm

Résumé : Le nouveau livre de Louise Thibault traite du vieillissement du cerveau. Elle nous prouve, avec des études scientifiques rigoureuses à l'appui, que notre alimentation peut réellement nous aider à préserver nos facultés cérébrales au fil du temps. On y parle surtout de la prévention de la maladie d'Alzheimer, des troubles cognitifs, troubles de la mémoire, démence' Et cela va dans les deux sens, une mauvaise alimentation peut aussi accélérer l'apparition de troubles cognitifs (entre autres pour ce qui touche les gras), l'auteur nous présente des études à ce sujet. Chaque chapitre du livre cible un aliment ou un comportement alimentaire ayant un rôle-clé à jouer dans la préservation des facultés cérébrales au fil du temps (Gras alimentaires, Vitamines, Antioxydants, Types de régimes - méditerranéen, DASH, épigénétique, La restriction calorique ou manger moins, Manger par couleurs - une façon amusante de savoir si notre alimentation couvre nos besoins: sélectionner nos aliments selon leur couleur, Apprêter et cuisiner les aliments (comment conserver toutes les propriétés nutritionnelles de nos aliments lors de la cuisson et des idées de recettes mettant en vedette les bons aliments. L'auteur propose un tableau-calculateur qui permet de s'attribuer des points quotidiennement à chaque fois qu'on consomme des aliments qui gardent notre cerveau jeune. Une stratégie alimentaire préventive afin de prendre en main la santé de notre cerveau dès aujourd'hui ! Et comme les premiers signes de vieillissement cérébral se manifestent dès la vingtaine, il n'est jamais trop tôt pour commencer !.

Notes : Bibliogr. p. 143-152. Glossaire. Index.

Sujet(s) : Cerveau ** Vieillissement ** Prévention ;Cerveau ** Physiologie ** Aspect nutritionnel ;Alimentation ** Besoins



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	641.563-THI	Prêt normal	Disponible	Ploec-L'H - Louis Guilloux