

## **Révolution psycho-nutrition : nos assiettes soignent (aussi) notre mental (La)**

Titre(s): Révolution psycho-nutrition : nos assiettes soignent (aussi) notre mental (La) [[périodique] ]

Ensemble : Psychologies 477

Editeur, producteur : 01/01/26

Description matérielle : pp.50-53

ISSN : 0032-1583

Note sur la description matérielle : 4

Résumé ou extrait : On l'oublie souvent, mais entre nos cellules et nos organes se tient un dialogue ininterrompu, orchestré par le cerveau et nourri par notre alimentation. Ce lien fait aujourd'hui l'objet d'une discipline à part entière : la psycho-nutrition. Stress, anxiété, dépression : et si le renouveau en santé mentale venait de la cuisine ?

Sujet - Nom commun : Cerveau -- Physiologie -- Aspect nutritionnel