

# Comment bien nourrir son cerveau ?

Conférence

16 avenue de la porte Montmartre, 75018 Paris

GPS : 16 avenue de la porte Montmartre, 75018 Paris

Le 15 mars 2025 | 15h

Siège du traitement de nos sens et de nos émotions, et donc organe du goût par excellence, le cerveau influence nos comportements alimentaires qui, en retour, influencent la bonne santé de cet organe précieux ! Que manger, et comment, pour préserver un cerveau en pleine forme, le plus longtemps possible, tout en se faisant plaisir ? Tel est LA question qui sera discutée par nos deux scientifiques, respectivement spécialistes de l'alimentation... et du cerveau ! Cette conversation sera animée par Christophe Lavelle (biophysicien, chercheur au CNRS / Muséum National d'Histoire Naturelle) et Giuseppe Gangarossa (neurobiologiste, Professeur à l'Université Paris Cité / membre de l'Institut Universitaire de France). La conversation sera suivie d'un atelier-goûter animé par Dalila Nounouhi de l'association Graine et Noyau qui s'attache à la préservation des patrimoines culinaires, à agir contre la précarité alimentaire et à promouvoir une alimentation durable pour tous. Les participants lors de l'atelier découvriront une sélection d'aliments, connus ou peu connus, associés à des bienfaits dans certains pays. Les participants apprendront comment ces aliments s'inscrivent dans les traditions culinaires à travers le monde. Ils pourront par ailleurs fabriquer une recette simple mais énergisante à amener avec soi.

## Orateur(s)

## Admission

Christophe Lavelle, chercheur au CNRS gratuit sur réservation et au Muséum National d'Histoire Naturelle à Paris.

Giuseppe Gangarossa, neurobiologiste, professeur à l'Université Paris Cité (Unité de Biologie Fonctionnelle et Adaptative )

Dalila Nounouhi, association Graine et Noyau



## **Partenaires de l'événement**

Bibliocité