

DÉVELOPPÉ À L'INITIATIVE DE



Good Food, Good Life

À l'attention des professionnels  
de la santé © 2019

AVEC LA COLLABORATION DE



Union professionnelle des diététiciens  
de langue française

A young woman with her hair in a bun, wearing a blue sweater, is smiling while working at a laptop. She has a notebook and a pen nearby. In the foreground, there is a healthy meal consisting of a bowl of vegetables and a glass of green juice.

**CONSEILS  
ALIMENTAIRES POUR  
UN CERVEAU AU  
MEILLEUR DE  
SA FORME**



PROCESSUS  
COGNITIFS



MÉMOIRE



ÉMOTIONS



PAROLE



PRODUCTION HORMONALE



MOTIVATION



MAÎTRISE DU  
LANGAGE

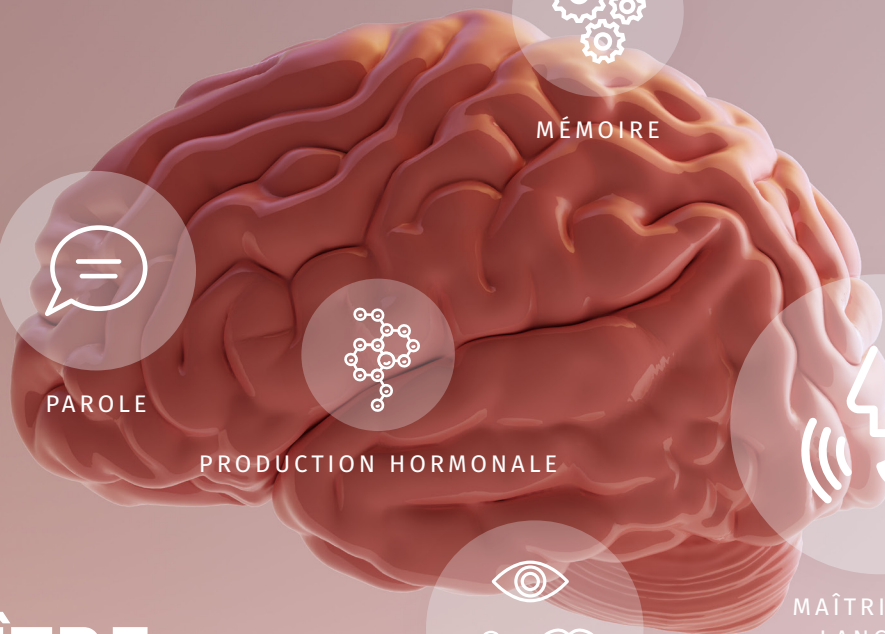


PERCEPTION  
SENSORIELLE



ORIENTATION  
SPATIALE

# LE MAÎTRE DE NOTRE CORPS



# Pour le bon fonctionnement du cerveau

## Glucides\*



Pâtes, flocons d'avoine, pain, riz, quinoa

130 g  
par jour

## Acide docosa-hexaénoïque (DHA)\*



Œufs\*\*, poisson gras

250 mg  
DHA  
par jour

\*Les glucides et le DHA contribuent au maintien du fonctionnement normal du cerveau. Règlement européen relatif à l'utilisation des allégations de santé, règlement (UE) N° 432/2012 de la Commission.

\*\*De poules nourries avec des aliments végétaux riches en acides gras oméga-3.

# Nutriments qui soutiennent la fonction cognitive



**EAU\***



*Viande, poisson, volaille*



*Légumineuses, céréales, légumes*

**FER\***

# Nutriments qui soutiennent la fonction cognitive



*Viande, œufs, poisson,  
légumineuses, fruits à coque,  
céréales, lait et produits  
laitiers*

**ZINC\***



*Poisson, lait et produits  
laitiers, sel iodé*

**IODE\***

# Et pour les prestations mentales?



**VIANDE**



**FRUITS  
& LÉGUMES**

**Vitamine B5\***



**ŒUFS**



**LAIT & PRODUITS LAITIERS**



**CÉRÉALES COMPLÈTES**



**LÉGUMINEUSES**

\*L'acide pantothénique contribue aux prestations mentales normales. Règlement européen relatif à l'utilisation des allégations de santé, règlement (UE) N° 432/2012 de la Commission.

# Et pour tenir le coup?



**MANGER  
ÉQUILIBRÉ  
& VARIÉ**



**LIMITER LES  
PRODUITS SUCRÉS  
& LA CAFÉINE**



**FAIRE DES  
PAUSES ACTIVES  
(marche, sport...)**



**DORMIR  
SUFFISAMMENT**