

## L'alimentation du cerveau, c'est Vital!

Notre cerveau, 2% du poids du corps, mange 20% de notre assiette, boit 20% de notre verre. Alors, attention à ce qui est dans l'assiette ou le verre! Autant il est facile et très économique de nourrir parfaitement son cerveau, autant il est facile de l'abîmer, de le rendre malade et inefficace selon ce que nous lui apportons! Tous les sucres, y compris ceux des farineux même bio, pris en abondance comme aujourd'hui, lui sont préjudiciables à l'exception des fruits frais, bio, crus croqués et mastiqués, longuement mastiqués et imprégnés d'huiles et de protéines végétales car tout fruit sauvage contient tout cela. Mais nous avons déséquilibré les fruits en les sélectionnant pour faire disparaître les protéines et huiles végétales. Nous verrons comment bien nourrir notre cerveau!

**Intervenante** : Bio-parcours, **France Guillain**, de formation scientifique, auteur et écrivain primée de plus de 60 ouvrages, ancien skipper à la voile autour du monde avec ses jeunes enfants, auteur de best-sellers et de long-sellers ainsi que de milliers d'articles, télévisions, émissions de radio, mère de 5 enfants, a un parcours atypique. Originaire de Polynésie où elle grandit avant que les avions n'y passent, une ascendance russe asiatique, espagnole, africaine et polynésienne, une bourse d'études la conduit en France. Après avoir noté dans tous les pays où elle séjourne durant 20 ans comment s'alimentent les centenaires, elle décrit dès 1979 l'alimentation universelle traditionnelle idéale qui sera publiée par Harvard 29 ans plus tard à la suite de 22.000 études internationales, en 2008. Depuis 40 ans elle travaille sur oxydation et inflammation chronique basse.

