

NUTRITION ET CERVEAU

5 principaux neurotransmetteurs permettent le passage des informations nerveuses dans différentes zones du cerveau afin de réguler de grandes fonctions cognitives (mémoire, humeur, motivation...). **Découvrez quels nutriments sont essentiels à leurs fabrications !**

**Régulation de l'humeur,
impulsivité, sommeil**

Sérotonine

Nutriments nécessaires : oméga 3,
vitamines du groupe B, Vitamine D,
tryptophane (acide aminé)

**Motivation, plaisir,
attention, mémoire,
apprentissage**

Dopamine

Vigilance, attention

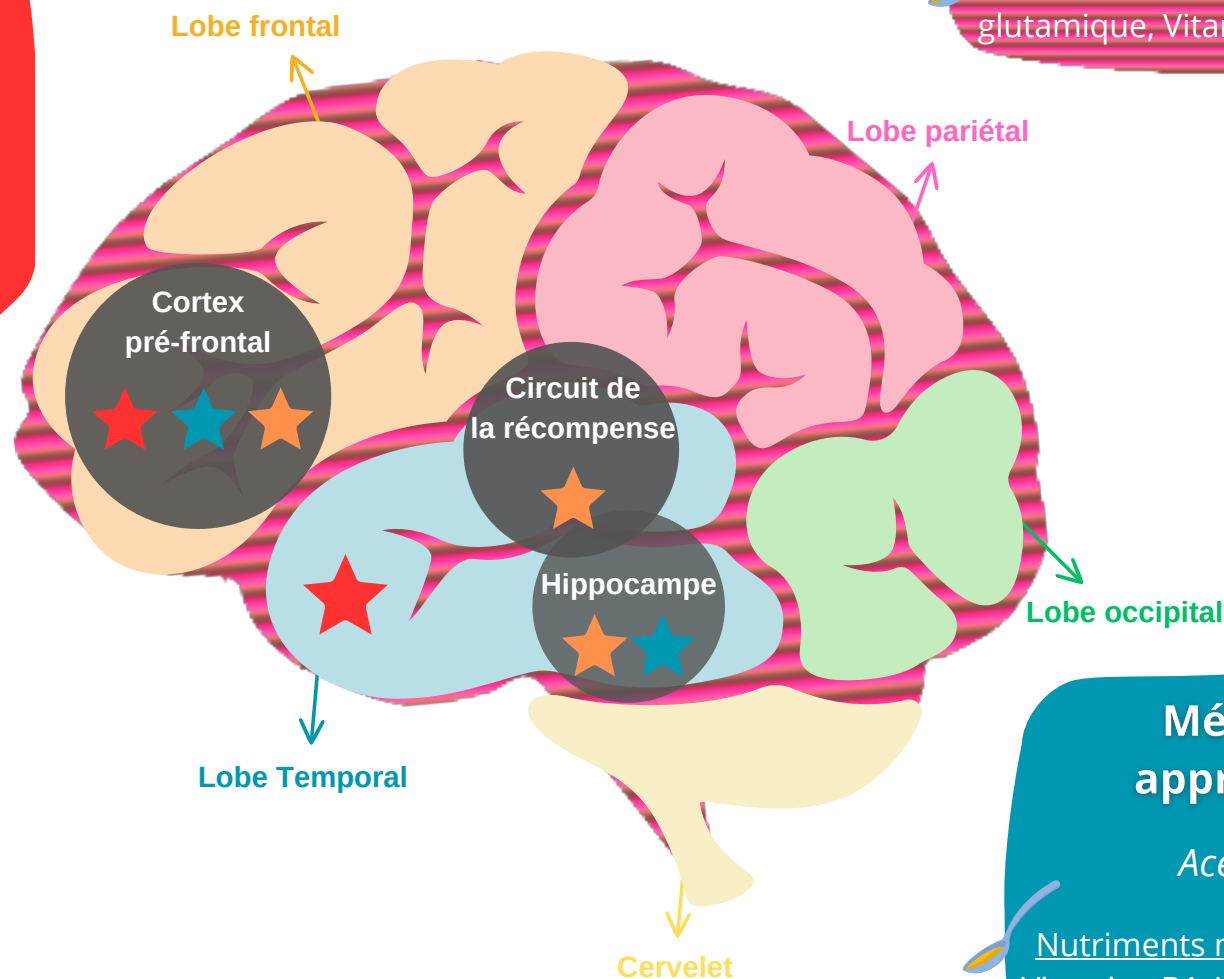
Noradrénaline

Nutriments nécessaires : oméga 3,
Vitamine C, Vitamines du groupe B,
tyrosine et phénylalanine
(acides aminés)

**Gestion du stress,
anxiété, mémoire,
concentration**

GABA

Nutriments nécessaires : Acide
glutamique, Vitamines du groupe B



**Mémoire et
apprentissage**

Acétylcholine

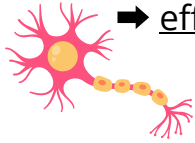
Nutriments nécessaires : oméga 3,
Vitamine B1, Vitamine C, Vitamine D,
Choline (acide aminé)

QUELS SONT LES INTÉRÊTS DES OMÉGA 3 POUR LE CERVEAU ?



Essentiels à la synthèse de neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine, acetylcholine)

Contribuent à la croissance des neurones lors de la formation du cerveau et à l'âge adulte au niveau de l'hippocampe
→ effet contre le déclin cognitif

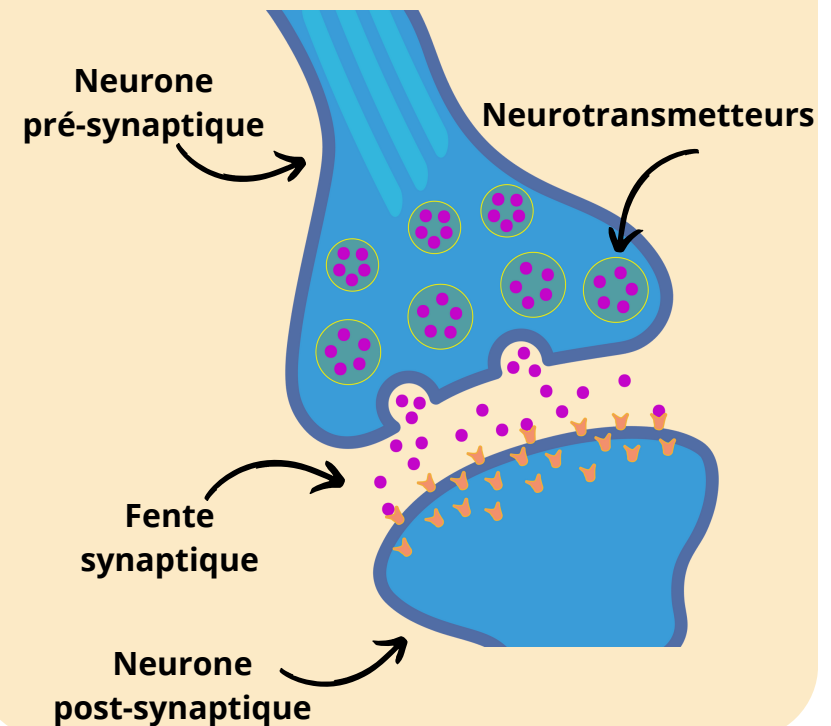


OÙ TROUVER LES OMÉGA 3 ?



Participent à la conduction du message nerveux via la création de synapses et de gaines pour les neurones

SCHÉMA D'UNE SYNAPSE



Rejoignez le collectif
Bleu-Blanc-Coeur

