

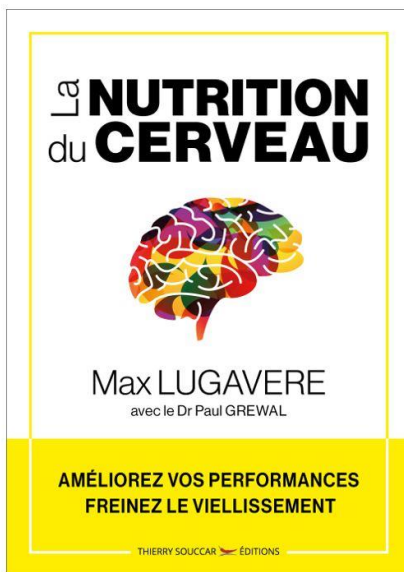
Communiqué de presse - Parution 10 février 2022

## LA NUTRITION DU CERVEAU

Max Lugavere, journaliste scientifique - Dr Paul Grewal, interniste et nutritionniste

\*traduit du Best-Seller du New York Times « **Genius Food** »

*"Max Lugavere a magnifiquement réussi à présenter l'avant-garde de la science sur le cerveau. Son livre montre que ce que nous choisissons de manger est la décision la plus importante pour nos fonctions cérébrales."* – Dr David Perlmutter, auteur de *Ces glucides qui menacent votre cerveau*.



COUVERTURE PROVISOIRE

### Le premier livre exhaustif sur le lien entre alimentation et cerveau

Mémoire, créativité, prévention du déclin cognitif : quel mode de vie, quelle alimentation adopter pour optimiser le fonctionnement de son cerveau ? Ce livre répond brillamment à ces questions.

Tout est parti d'un drame familial. Lorsque sa mère a reçu un diagnostic de démence, Max Lugavere, journaliste scientifique, a mis sa carrière entre parenthèses pour partir à la découverte du cerveau : qu'est ce qui le rend performant ? Qu'est ce qui le rend malade ? **Pendant 5 ans, il a enquêté, recueilli et décrypté** les données scientifiques récentes, s'est

entretenu avec des dizaines de chercheurs et de cliniciens de premier plan dans le monde entier et visité les meilleurs départements de neurologie.

*La Nutrition du cerveau*, best-seller du *New York Times*, est le fruit de ce travail de recherche hors normes. Il révèle **le lien souvent étonnant entre alimentation, mode de vie et fonctions cérébrales**. Il rassemble tout ce qu'il faut savoir pour soutenir ou améliorer ses performances mentales, **devenir plus alerte, plus heureux, plus productif**, tout en protégeant son cerveau du vieillissement.

*« Il est possible d'influencer considérablement comment le cerveau fonctionne en changeant son alimentation et en adoptant les bons gestes. Retrouver l'agilité mentale de ses 30 ans, accroître sa productivité, lutter contre le stress et le déclin cognitif, c'est possible ! ».*

Récit optimiste et teinté d'humour, *La Nutrition du cerveau* s'appuie sur les recherches de pointe sur la prévention de la démence, l'optimisation cognitive et la biochimie nutritionnelle.

## Des conseils simples et souvent révolutionnaires issus de la science

Cet ouvrage réunit une multitude de **conseils faciles à mettre en place**, tous validés scientifiquement : quelle huile est vraiment indispensable en cuisine, comment prendre soin de son microbiote pour être plus optimiste, quels médicaments abandonner d'urgence, quels bénéfices tirer du jeûne, pourquoi manger du chocolat et de l'avocat fait du bien aux neurones, etc.

Et pour permettre au lecteur de créer les conditions d'un fonctionnement optimal de son cerveau, l'auteur présente en fin d'ouvrage **un programme de 2 semaines, personnalisable selon sa physiologie et ses objectifs cognitifs et corporels**. L'auteur propose également quelques-unes de ses meilleures recettes.

A découvrir entre autres dans *La Nutrition du cerveau* :

- Les 10 meilleurs aliments pour le cerveau
- Les aliments à supprimer ou à ne consommer qu'occasionnellement
- Les habitudes à modifier d'urgence : sommeil, activité physique, hygiène, médicaments...
- Les compléments alimentaires à prendre ?

**En bonus** : Les expériences personnelles et cliniques du Dr Paul Grewal, interniste spécialiste en médecine préventive et en nutrition.

*« J'espère que lorsque vous aurez terminé la lecture de cet ouvrage, vous percevrez votre cerveau comme quelque chose d'ajustable, de réglable, tel un vélo. Vous verrez la nourriture sous un nouveau jour, un peu comme des logiciels destinés à reconnecter votre cerveau et à faire en sorte que les immenses capacités de votre esprit soient exploitées au maximum. » -*  
Max Lugavere

---

### Ils parlent du livre

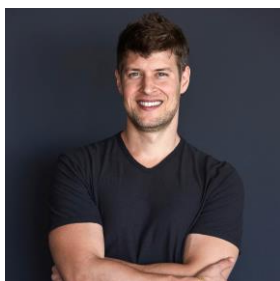
"Le cerveau humain n'est pas accompagné d'un mode d'emploi, mais ce livre s'en rapproche, sauf qu'il est amusant à lire et qu'il est écrit d'une façon que tout le monde peut comprendre. Lugavere a fait un excellent travail en distillant les meilleures preuves disponibles pour réparer ou prévenir les dommages au cerveau." – **Dr Mark Hyman, Directeur du Cleveland Clinic Center for Functional Medicine**

"Max Lugavere s'est donné pour mission d'apprendre et d'éduquer les autres sur la question de plus en plus préoccupante de la démence et du déclin cognitif. Son livre est le résumé le plus

*magistral de la science nutritionnelle en relation avec la santé du cerveau que j'ai jamais lu. Il balaie la désinformation qui caractérise les conseils diététiques conventionnels et en arrive à des conclusions inattendues et puissantes. Si vous êtes intéressé par la prévention du déclin cognitif et de la démence, le livre de Max est à lire absolument." – Dr William Davis, auteur de Pourquoi le blé nuit à votre santé.*

---

### Les auteurs



**Max Lugavere** est journaliste scientifique (*The Huffington Post, The Daily Beast, Fast Company*). Il a réalisé le film *Bread Head*, tout premier documentaire sur la prévention de la démence par l'alimentation et le mode de vie. Il est suivi par 460K abonnés sur Instagram.

**Le Dr Paul Grewal** est interniste, spécialiste en médecine préventive et en nutrition.

Leur livre ***La Nutrition du cerveau*** (en anglais : *Genius Food*) figure sur la liste des *best-sellers* du *New York Times*.

#### Contact Presse

Caroline Roche

04 66 53 53 68

06 98 86 48 21

[presse@thierrysouccar.com](mailto:presse@thierrysouccar.com)

#### LA NUTRITION DU CERVEAU

**Max Lugavere**

**Dr Paul Grewal**

Parution 10 février 2022

440 pages – Format 16.8 X 23.5 – 24.90 €

ISBN 978-2-36549-534-9