



Article paru en 13 Mars 2009

LES NOIX DE L'ÉQUANIMITÉ

Parce que ce que nous mangeons a des conséquences sur notre moral, mieux vaut privilégier une alimentation qui booste l'état d'esprit. Présente dans certains types d'aliments, la sérotonine est une substance qui joue un rôle essentiel dans la régulation du rythme sommeil-veille et de l'humeur. Ainsi, plus on en consomme, plus on a de chance de garder le sourire. Et l'aliment numéro un en la matière, c'est la noix ! Rien de tel pour mettre fin à vos angoisses.

