

# De la fourchette aux neurones : comment l'alimentation impacte notre mémoire

Conférence

Salle 003 - Caryatide, 71 rue de Professeur Henri Serre, 34000 Montpellier  
GPS : Salle 003 - Caryatide, 71 rue de Professeur Henri Serre, 34000 Montpellier

Le 12 mars 2026 | 18h à 19h30

Comment ce que nous mangeons façonne-t-il notre cerveau ? Cette conférence propose un voyage "de la fourchette aux neurones", à la découverte des liens entre alimentation, microbiote, métabolisme et santé cérébrale. En s'appuyant sur des études en population générale et les avancées récentes de la recherche, nous verrons comment certains nutriments et profils alimentaires peuvent protéger la mémoire, réduire l'inflammation, l'insulinorésistance, influencer le microbiote et, à long terme, contribuer à diminuer le risque de déclin cognitif et de maladie d'Alzheimer. Une rencontre pour mieux comprendre,



et découvrir des pistes de prévention.

**Inserm**



**Orateur(s)**

Sylvaine Artero, CR IGF - Inserm

**Admission**

gratuit