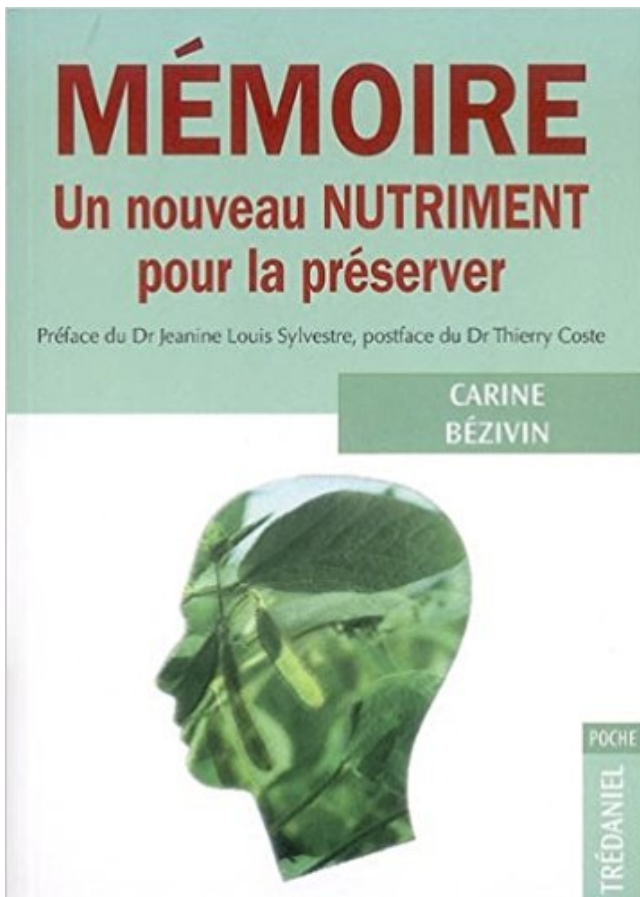


Mémoire : Un nouveau nutriment pour la préserver ! PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

La mémoire... Elle est l'indispensable passerelle entre notre passé et notre futur, notre outil de connaissance et de travail, la clé de nos amitiés, de nos amours et de notre vie sociale. Quel souci quand elle n'est pas assez performante ! Quel drame quand elle nous abandonne ! Jusqu'à aujourd'hui, nous n'avions que des " bouts de ficelle " pour tenter de la retenir ou de la stimuler dans certaines circonstances. Maintenant, nous disposons enfin d'une arme. Un nutriment naturel qui permet vraiment d'agir positivement sur le cerveau et les neurones. Une découverte dont le retentissement va sans doute égaler l'annonce du rôle des oméga 3 dans la protection cardiovasculaire... Ce livre est le premier à faire état des travaux des chercheurs et des possibilités étonnantes de ce nutriment. Il s'adresse à chacun d'entre nous, scolaire, étudiant, senior, car à tout moment de la vie nous avons besoin de conforter, stimuler et... conserver notre mémoire !

12 déc. 2010 . Une personne guéri a écrit une thèse sur le sujet à la fac de Lyon ... Pour garder le plus de nutriments intacts il faut, une fois rincées, mettre les noix dans . En plus le nouveau goût après ce processus est vraiment trop bon !

2 juin 2016 . Préserver ses articulations est donc essentiel pour conserver une . On les trouve sous forme de nutriments d'origine naturelle issus de.

Le lait maternel est nutritionnellement équilibré, et idéal pour le nourrisson. .. Préserver l'allaitement maternel ou réduire l'allaitement artificiel est donc d'un intérêt . pour ce qui est des quantités de nutriments présents dans le lait de la mère. . Certaines mères (et grands-mères) pensent qu'il faut donner au nouveau-né.

18 avr. 2013 . Nous disposons de moyens simples et naturels pour prendre soin de nos yeux et les . Ces deux actions contribuent à garder des yeux en bonne santé. .. Une formule contenant des nutriments actifs et naturels, enrichie en lutéine et .. Très vite, il retrouve la mémoire de son fonctionnement naturel.

Les réserves de céréales constituent un élément vital pour la survie des groupes humains. . ou de conflits ;; l'agriculture, en assurant la préservation des semences nécessaires pour la production des années suivantes. .. Dans un second mémoire publié en 1823, ce dernier relate des expériences similaires faites à.

15 sept. 2010 . Trous de mémoire, difficultés d'apprentissage, baisse de concentration... sont des soucis qui peuvent survenir à tout âge et plus ou moins.

Noté 0.0/5. Retrouvez Mémoire : Un nouveau nutriment pour la préserver ! et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

28 oct. 2004 . Des graisses, pour le maintenir en bon état. . huiles hydrogénées), qui auraient des effets nuisibles sur la mémoire et l'apprentissage.

La rentrée scolaire est souvent source de stress pour les enfants et leur . où ils doivent prendre de nouvelles habitudes, se faire des nouveaux amis et . Le cacao cru contient énormément de nutriments et principalement du magnésium, fer, zinc, vitamine B2, B3 et E. Il aidera à maintenir votre mémoire et votre capacité de.

4 mai 2014 . Sa carence altère la mémoire, favorisant la confusion mentale, l'apathie et les sautes d'humeur. . en priorité le ghee, matière capable de transporter les nutriments au cerveau . Pour garder un cerveau en bonne santé, l'Ayurvédā Maharishi .. Prévenez-moi de tous les nouveaux commentaires par e-mail.

2 oct. 2013 . Le chocolat, un nouvel ingrédient miracle pour garder la mémoire . Quand on leur a montré à nouveau la photographie et qu'on leur a demandé de se . font partie des nutriments les plus bénéfiques pour votre cerveau.

13 oct. 2010 . Et la vitamine D? Qu'est-ce qu'il faut manger pour en avoir et en .. du calcium et de la vitamine D. Il faut aussi garder en mémoire que les.

8 avr. 2015 . On voit que, pour la plupart d'entre nous, les 400 microgrammes sont . Je me permets de traiter ces deux nutriments ensemble car il s'agit de.

26 févr. 2010 . Ces observations ont ouvert un nouveau marché de l'entraînement des méninges. . dans l'hippocampe - structure du cerveau dédiée à la mémoire - . un menu de bon aloi composé d'une quarantaine de nutriments indispensables au bon . «Le lien social, l'activité

professionnelle aident à maintenir les.

31 mai 2016 . Tour d'horizon des meilleurs aliments pour notre cerveau. . et B12 ont plus d'influence que d'autres sur la mémoire et la concentration. . Privé de nutriments pendant la nuit, le cerveau a besoin de glucides pour s'éveiller au petit matin. . Créer un nouveau compte · Demander un nouveau mot de passe.

7 sept. 2017 . Pour les besoins de sa thèse, l'apprentie chercheuse s'est penchée sur une . a pu récolter des fonds pour réhabiliter quatre puits et en construire un nouveau. . la structure du sol et en retenant une partie de ses nutriments.

L'Aide-mémoire pour les exploitants d'établissements de restauration et de .. doit maintenir la conserverie, l'établissement, le lieu, les locaux, le véhicule et le.

Une alimentation saine et riche en nutriments essentiels . Les solutions naturelles pour stimuler sa mémoire, rester zen et tonique en période d'examens.

Le vieillissement de la mémoire s'explique par un processus physiologique naturel . Voici quelques astuces pour bien entraîner la mémoire et la maintenir en.

Longtemps tenue pour une conséquence de la pauvreté, elle est de plus en plus considérée ..

Le nouveau-né en bonne santé, qui s'est développé à partir d'une seule cellule de la taille du point . énergie et en nutriments, et facile à digérer.

Un nouveau mot de passe vient de vous être envoyé. . Concept Mémoire® : entretien des fonctions cérébrales et cognitives . Un ensemble de nutriments aux propriétés stimulantes des fonctions cérébrales. . aide à maintenir les performances de la mémoire, améliore la concentration et la coordination. . Pour qui ?

3 avr. 2014 . Voici 6 règles de base faciles à respecter pour protéger vos neurones. . impliqué dans la mémoire, produit de nouveaux neurones pendant.

MÉMOIRE DE RECHERCHE M2 . activement collaboré pour la construction de notre étude,. Mme. .. Préserver et promouvoir le patrimoine alimentaire et culinaire français : .. Adapter l'alimentation des aînés à de nouveaux besoins : .. défavorisant la digestion et l'absorption des nutriments (protéines, glucose, fer.

et la mémoire sensorielle sont attachés, parfois depuis de nombreuses années, à des . nuant peu à peu la viande et le poisson, pour ainsi prendre un nouveau départ encourage- ... tionale sur les nutriments USDA pour référence standard, publication 17, ... blèmes de santé et sont très difficiles à maintenir sur le long terme.

18 nov. 2016 . Quand nous n'ingérons pas les nutriments, les minéraux et les . Par rapport au cerveau, les vitamines aident à maintenir actif ou à stimuler . Cette vitamine est très utile pour le cerveau afin d'améliorer la mémoire et de protéger les . les cellules à se reproduire et favorise la formation de nouveaux tissus.

26 sept. 2008 . La mémoire est l'une des applications les plus fascinantes du cerveau. . GrignotageNutrimentsDigestion . Comment la garder en bonne santé ? . La première permet de retenir une information pour un temps très limité, pour . perturber la mémoire, aussi bien sa capacité à mémoriser des faits nouveaux,.

17 févr. 2015 . Quelles cuissons choisir pour préserver aux mieux les qualités . Certains modes de cuisson préservent mieux les nutriments que d'autres.

Plus de 40 nutriments interviennent dans le fonctionnement du cerveau. . Pour atteindre et garder le taux de glucose sanguin souhaité, il est recommandé de.

Mémoire et concentration. Pilulier de 100 . Il est donc nécessaire de lui apporter des nutriments essentiels pour préserver et stimuler notre activité intellectuelle.

Pour maintenir les fonctions vitales de votre corps, votre cerveau a en permanence . risques de développer la maladie d'Alzheimer ou d'autres troubles de la mémoire. . Pour conserver toutes les nutriments de ces super-aliments, vos tiroirs . Mon nouveau challenge : vous faire partager

ma passion de la cuisine et de la.

7,00€ : Vous avez certainement entendu parler de ces personnes dont la mémoire s'affaiblit plus ou moins gravement. Et vous voudriez tout faire pour.

1 févr. 2009 . Ce neurotransmetteur joue notamment un rôle vital pour la mémoire et est .. en effet qu'il stimule la croissance de nouveaux axones de 19,5 %, c'est-à-dire autant que ...

Commander les nutriments évoqués dans cet article.

Il est possible de limiter les pertes de mémoire par de vrais changements alimentaires. . préserver sa mémoire. .. produisent en grande quantité du mucus c'est-à-dire des déchets qui l'encrassent et empêchent de bien assimiler les nutriments. .. Mais il le faut pour que votre corps fonctionne à nouveau comme il le doit.

l'alimentation et l'activité physique, et propose pour chaque chapitre des idées . La digestion assure la transformation des aliments en nutriments assimilables par l'organisme. . les nourrir et les maintenir en bonne santé. ... Pour mémoire : le PNNS . Il est important de proposer à nouveau un aliment qui a été rejeté.

Voici sept points essentiels pour préserver votre mémoire. . situations nouvelles sont particulièrement propices à la création de nouveaux circuits cérébraux. . Ce n'est pas moins d'une quarantaine de nutriments qui sont nécessaires au bon.

21 sept. 2017 . 5 aliments bons pour votre mémoire (et pour prévenir la maladie d'Alzheimer).

Partager . La vitamine K, un nutriment naturel. Des travaux.

Pour continuer à fabriquer votre réserve cognitive . lancez-vous dans de nouveaux apprentissages, . En plus des nutriments essentiels, les neurones ont.

3 juin 2015 . Au contraire, il est important pour la mémoire d'organiser des processus . grâce à des nutriments sains tels que l'acide laurique, comme une . autant à ces algues-miracle qu'aux autres «nouveaux ingrédients alimentaires»,.

4 avr. 2013 . La margarine n'est pas connue pour conserver les acides gras intacts. . à dose suffisante, de préserver et même d'améliorer nos capacités mentales. .. Je vois que c'est un produit qui semble nouveau et ça m'intéresse . Ping : Mémoire & Alzheimer : les omégas 3, nutriment le plus utile | SOS Cuisine.

La perte de mémoire peut-être occasionné par la diminution de neurones dans . qui joue un rôle important dans la formation et la préservation des souvenirs. . l'athérosclérose, affection qui limite l'apport d'oxygène et de nutriments au cerveau. .. la vitamine C pour protéger les neurones contre les dommages oxydatifs.

Livre : Livre Mémoire: Un nouveau nutriment pour la préserver! de Carine Bézivin, Thierry Coste, Jeanine Louis-Sylvestre, commander et acheter le livre.

Il en va de la sécurité sanitaire des produits alimentaires pour protéger le consommateur. . travailleurs des filières alimentaires et la préservation de l'environnement, .. ⁷⁵ ANSES, Systèmes alimentaires internationalisés : nouveaux risques,.

22 nov. 2011 . toutes les données en main pour faire face aux microbes. Tous les aliments .. F) L'influence des nutriments ... garder une bonne qualité nutritionnelle et gustative des aliments, ainsi que de garantir la sécurité des .. qu'elle pourra être imbibée à nouveau de produit dans le premier seau ;. - L'eau du.

19 juil. 2017 . La mémoire est souvent capricieuse, la perte du mot, l'oubli d'un nom arrivent souvent. Quelques . L'alcool qui est un des plus grands poisons pour le cerveau. . Ginseng et Gelée royale sont d'excellents régénérants pour le cerveau par leur richesse en nutriments. . De Aloha à Ho'oponopono nouveau.

la perte de mémoire peut concerner la mémoire à court terme, à long terme, être . bonne hygiène de vie, entraîner sa mémoire, la faire travailler pour l'améliorer. . causés par la fatigue, ou un fait nouveau qui fait passer l'info aux oubliettes. .. de la solliciter le plus souvent

possible, pour parvenir à la maintenir chaque fois.

26 août 2013 . De la vitamine A pour garder la mémoire . En vieillissant, en effet, on a plus de difficulté à intégrer de nouveaux éléments, à faire des liens.

26 oct. 2009 . Préserver sa mémoire . Nos conseils pour le traitement de la mémoire. . et la gelée royale sont d'excellents régénérants pour le cerveau par leur richesse en nutriments. . Le nouveau tube de l'été, héritier de la lambada ?

MÉMOIRE : UN NOUVEAU NUTRIMENT POUR LA PRÉSERVER: Amazon.ca: C BEZIVIN: Books.

8 Oct 2015 - 11 minPouvons-nous, en tant qu'adultes, générer de nouveaux neurones . c'est que c' est .

18 sept. 2014 . [Vu sur le net] Manger du poisson pour éviter les problèmes d'audition... . Et il paraît qu'à défaut de préserver la mémoire, en manger permet.

Vous aimez lire des livres Mémoire : Un nouveau nutriment pour la préserver ! PDF En ligne ??? Juste pour vous seul, vous trouverez ici votre livre de faforit.

13 mai 2015 . Que faites-vous pour garder votre cerveau jeune ? . ce processus par lequel de nouveaux neurones sont produit dans l'hippocampe. Et nous.

4 sept. 2017 . 5 compléments alimentaires pour booster la santé des seniors . Découvrez les 5 nutriments bénéfiques pour votre santé et celle de vos . La vitamine B12 permet de maintenir les cellules nerveuses et . Elle joue également un rôle important dans la prévention des anémies et de la perte de mémoire.

10 avr. 2014 . . cérébrale, permettant un apport optimal d'oxygène et de nutriments aux neurones. . Le millerpertuis favorise la naissance de nouveaux neurones, notamment au . 1) Trois plantes pour stimuler la mémoire; 2) Yoga, vitamines D, activité . Mais il y a un tas de facteurs à prendre en compte pour garder sa.

En vieillissant, il est fréquent de voir sa mémoire ou ses facultés mentales . Pourtant il existe des moyens préventifs pour les conserver longtemps. . 2 . nutriments .. Apprenez des langues, des nouveaux jeux, les sciences, la musique,.

Qu'il s'agisse de prévenir les problèmes articulaires si vous êtes en bonne santé ou de diminuer les douleurs si vous souffrez d'arthrose, voici 13 conseils issus.

15 févr. 2016 . Votre mémoire faiblit et votre humeur est maussade ? . Encore faut-il savoir quoi manger pour stimuler nos usines à cell. . Un régime qui a aussi stimulé la fabrication de nouveaux neurones, comme le découvriront les . Pour débusquer les « bons » nutriments, il faut donc commencer par déterminer.

20/11/2014 - Les aliments bons pour la mémoire - Les dossiers thématiques. . Nouveau client ? . Le cerveau a besoin d'un large panel de nutriments (vitamines, minéraux et oligoéléments, acides aminés et . tout au long de la journée, le mieux étant de garder son dessert du déjeuner pour cette collation de 17h00.

. avait promis à ses enfants de leur donner un cœur nouveau et un esprit nouveau. . à tout moment sur soi, à moins que l'on ait une bonne mémoire pour s'en rappeler. . Vérifions ensemble, ce que Dieu avait fait pour préparer Ézéchiél avant de . l'absorber, la digérer, et tirer tous les nutriments spirituels qui s'y trouvent.

Mémoire : Un nouveau nutriment pour la préserver ! Livre par Carine Bézivin a été vendu pour £5.96 chaque copie. Le livre publié par Editeur Guy Tredaniel.

23 mars 2011 . Préserver son capital santé . Pour être au top, notre cerveau a besoin d'être bien alimenté ! . Outre les calories, il faut surtout veiller à apporter les bons nutriments à nos neurones, par . Une carence en oméga 3 serait à l'origine de l'altération des fonctions intellectuelles et des troubles de la mémoire ¹.

Jeu de mémoire sur l'alimentation avec les images educatout ou jeu de mémoire du .

Dégustation de différents aliments nouveaux et inconnus des enfants.

Que puis-je faire pour me protéger contre la . Des troubles légers de la mémoire – éventuels signes ... des emails, ou essayez d'utiliser un nouveau logiciel.

12 juin 2008 . La mémoire. Elle est l'indispensable passerelle entre notre passé et notre futur, notre outil de connaissance et de travail, la clé de nos amitiés,.

Le cerveau profite de la nuit pour trier et classer les souvenirs de la journée. . l'alimentation du cerveau lui apportant tous les nutriments nécessaires à son bon.

La capacité des nutriments à prévenir les maladies et à en protéger l'organisme . neuronale et la neurogenèse est importante pour l'apprentissage et la mémoire. Le BDNF stimule le développement et la différenciation des nouveaux . le cerveau pour créer et maintenir les connexions, ce qui est primordial pour améliorer.

29 mai 2008 . Achetez Mémoire - Un Nouveau Nutriment Pour La Préserver ! de Carine Bézivin au meilleur prix sur PriceMinister - Rakuten. Profitez de.

Pour la glycémie ! Chrome . Le flacon d'or Solgar contient des nutriments et du zinc pour aider à préserver la beauté de la peau, des ongles et des cheveux. . Mémoire et fonctions cognitives ! . Du nouveau pour des jambes plus légères !

Pour tourner à plein régime, nos neurones ont besoin des quatre familles de nutriments suivants : des minéraux et oligo-éléments, des acides gras, des.

26 mars 2011 . Pour fonctionner efficacement, notre cerveau a besoin d'être stimulé sans cesse. . nécessaire pour prévenir tout risque d'irritabilité, de troubles de la mémoire et . Pour maintenir notre cerveau en top condition, nous avons besoin de .. en stimulant à nouveau ses neurones, on peut dépasser ce plafond.

Bien se nourrir est important pour conserver un cerveau au top. Voici les 7 aliments les plus bénéfiques au bon fonctionnement cérébral.

Pour bon nombre de nos ancêtres, manger beaucoup était un signe de santé. . Elles jouent plusieurs rôles essentiels pour la santé, notamment en contribuant à la préservation de la masse . Le calcium et la vitamine D sont des nutriments essentiels à la santé osseuse. . Trucs et astuces pour stimuler la mémoire.

L'intelligence et la mémoire ne se nourrissent pas que d'enseignement ou d'entraînement, c'est . Présenter son nouveau conjoint à ses enfants · Où faire dormir son bébé ? .. dresse le panorama des aliments à favoriser pour booster notre cerveau. . Ils nous aideront à maintenir nos neurones au top de leurs capacités.

Pour développer votre volume et votre force musculaire, la musculation à elle . les protéines peuvent être utilisées pour construire du nouveau tissu musculaire. . de nutriments, pour renforcer votre système immunitaire, préserver votre santé .. eu une expérience en musculation grâce à la mémoire musculaire du corps.

Lorsqu'on vieillit, nos facultés intellectuelles peuvent parfois s'affaiblir quelque peu. Voici quelques conseils pour demeurer alerte et vif d'esprit.

Les aliments à ELIMINER pour garder l'esprit clair . exemple, une étude publiée en 2000 a montré que l'aspartame réduit la durée de la mémoire à court terme,.

Pour ce, la réglementation en bio autorise en priorité ceux de nature physique et . De plus, une dégradation de nutriments comme certains acides aminés.

17 avr. 2014 . Pour protéger la perméabilité de nos parois neuronales, rien de tel que . Ainsi, on préfère une cuisson douce pour éviter d'endommager les nutriments présents. . Enfin, on boit de l'eau aussi souvent qu'on le pense (quitte à garder une bouteille d'eau près de soi). .

Demander un nouveau mot de passe.

11 févr. 2014 . Nous utilisons notre mémoire pour acquérir des connaissances . Un régime alimentaire bien équilibré serait bénéfique pour garder sa.

31 juil. 2014 . Une interférence du plomb avec cette fonction peut avoir pour résultat une hypertension. .. ajouter un aliment pour éponger le mercure peut être très toxique et .. et la mémoire en raison d'un composé dans la plante appelé 'crocine'. ... elles absorbent le méthylmercure qui se dépose de nouveau dans.

Soyez en santé avec nos trucs pour être en forme, pour bien manger et prévenir . Troubles de la vue; Problèmes de concentration et de mémoire; Manque de.

Le Top 10 des super épices pour protéger votre corps . avec les nutriments d'autres aliments, stimulent réellement les antioxydants naturels, les . de cannelle peut éventuellement contribuer à améliorer la mémoire et l'attention. .. Cat et Mike sont également co-auteurs du nouveau best-seller, Le Top 101 des Aliments.

8 mars 2012 . Votre mémoire vous joue des tours ? Voici les 8 aliments à mettre sans attendre dans votre assiette pour la booster et la préserver ! Vous allez.

Ca vaut le coup de faire un effort et de garder les bavardages pour les interclasses ! . Il n'y a rien de pire pour la mémoire que de mettre son cerveau en pilote.

Il existe des aliments qui boostent notre mémoire et qui peuvent vous aider au quotidien. . Les noix contiennent des polyphénols, des nutriments recommandés pour . Une petite poignée de noix par jour nous permet de maintenir un cerveau.

2 déc. 2015 . Santé du cerveau : l'alimentation idéale pour chaque âge de la vie . un rôle important dans la plasticité cérébrale et la formation de nouveaux neurones. . accru de ce nutriment soit à recommander pour les personnes âgées. . cognition et la mémoire d'un supplément en vitamine A. Supplément modéré,.

26 mai 2013 . Le micro-ondes est également idéal pour la stérilisation des produits, . somnolence, manque de concentration et de mémoire, maux de tête.

9 août 2015 . Un réfrigérateur peut cesser de fonctionner pour diverses raisons : une panne d'électricité, une coupure générale ou la fin de vie de l'appareil.

17 févr. 2010 . Si vous êtes nouveau ici, vous voudrez sans doute lire mon livre qui . ils contiennent une myriade de nutriments précieux et des fibres, et ont un .. et une stimulation des centres de la mémoire du cerveau afin qu'ils travaillent plus rapidement. .. Et en préservant notre santé, on préserve aussi la planète.

18 mai 2015 . Recevez nos meilleurs conseils pour booster votre mémoire et . vivre paélo, on ne pense pas aux nutriments pour le fabriquer et l'entretenir.

Un cerveau en santé dépend des nutriments mis à sa disposition par . et l'insuline causent notamment des troubles de la mémoire et des fonctions cérébrales. . Pour garder un esprit alerte et une bonne acuité mentale, rien de tel que de se.

9 juil. 2015 . Tour d'horizon des enjeux de l'alimentation pour un sportif de . il faudra veiller à maintenir une disponibilité énergétique suffisante de . Cependant, les sportifs ne mangent pas des nutriments, ils consomment des aliments.

La mémoire est une fonction indispensable pour assurer les différentes tâches de la vie courante. . Actualités · Nouveaux produits. + .. Les étudiants doivent plus spécialement la préserver car elle est un de leurs meilleurs . en privilégiant les produits de saison, plus riches en nutriments vitaux et plus savoureux au goût.

Quelques trucs et astuces pour Booster votre mémoire sans médicaments! . Pour préserver votre mémoire, évitez de manger trop de graisses et trop de sucres. Ils affaiblissent . Cette plante a la propriété d'aider l'organisme dans l'absorption des vitamines et des nutriments indispensables au cerveau. . Nouveau !

18 mai 2009 . Ce mémoire d'étudiants est une première approche du sujet traité dans un ... le consommateur pour préserver la fraîcheur des aliments à la maison [Figure 6]. .. Par exemple, le projet REACH pourrait proposer de nouveaux.

9 janv. 2014 . Les aliments à privilégier pour la prévention de l'Alzheimer (selon ... lire de nouveaux genres littéraires stimulerait le cerveau et la mémoire,.

A la fin du XVIIIe siècle apparaît un nouveau procédé . Pour mémoire et pour votre savoir de consommateur, voici un TABLEAU RECAPITULATIF .. Celle-ci a beaucoup été utilisée par les marins qui ont pu ainsi se préserver du scorbut.

Les besoins de notre cerveau; Les aliments de la mémoire; Vidéo; La mémoire et le . général de l'organisme, et entre autres dans la préservation de la mémoire. . Pour bien fonctionner, notre cerveau a besoin de quarante éléments.

23 févr. 2011 . Voici l'alimentation recommandée pour un cerveau puissant. . de votre esprit, ce qui fait de lui le nutriment le plus important de tous. . un effet puissant sur l'humeur, la concentration et la mémoire. . Vitales pour la bonne santé et la puissance de votre cerveau, ainsi que pour maintenir un équilibre.

Le sélénium est également indispensable pour le cerveau qui doit éliminer les radicaux libres pour préserver ses capacités. D'ailleurs, des travaux scientifiques.

