TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE du Dr Olivier **COUDRON** 9

PRÉFACE du Dr Jean-Loup **MOUYSSET** 11

REMERCIEMENTS 13

AVANT-PROPOS DE L'AUTEUR 17

INTRODUCTION 19

CHAPITRE 1 23
Prendre soin de soi en mangeant 23

CHAPITRE 2 45
Les perles de la micronutrition 45

CHAPITRE 3 55
Le sommeil perturbé, un révélateur de vos émotions. 55

CHAPITRE 4 59
Croquer la vie à pleines dents ! 59

CHAPITRE 5 63
Les plaisirs de la vie si souvent oubliés et le rôle de l'optimisme 63

CHAPITRE 6 67
L'histoire familiale et l'approche transgénérationnelle 67

CHAPITRE 7 73
Les Mer-veilles de l'activité nautique 73

CHAPITRE 8 85
Eh bien dansez maintenant ! 85

CHAPITRE 9 89
Thérapie par le froid pour se sentir plus fort 89

CHAPITRE 10 93
Le Chemin du Soi 93

CHAPITRE 11 95
Respect de Soi, respect de la Terre mère, l'Énergie du vivant 95
CHAPITRE 12 99
« Qu'est-ce qui vous rend heureux ? » 99
CHAPITRE 13 107
Témoignage de patients 107
BIBLIOGRAPHIE 121