



Editions marco pietteur

VOTRE ÉDITEUR SANTÉ DEPUIS PLUS DE 30 ANS

Parution : Novembre 2024

Format : 152 x 234 mm

Prix : 29,50 euros

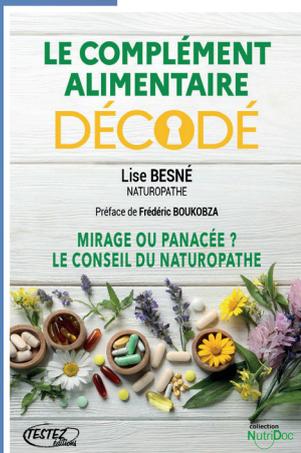
ISBN : 978-2-87461-147-6

EAN : 9782874611476

Collection : Testez (NutriDoc)

Nombre de pages : 240 pgs Couleur

Reliure : reliure souple



# LE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE DÉCODÉ

Lise BESNÉ

Préface : Frédéric BOUKOBZA

## L'auteur



Lise Besné est naturopathe certifiée par l'Institut supérieur de naturopathie et par la FENA (Paris), et membre de l'OMNES. Également issue d'un parcours Grande École et spécialiste des sujets de développement durable en entreprise, son engage-

ment pour la protection de l'environnement l'amène naturellement à s'intéresser à notre écologie intérieure. Confrontée à des problèmes de santé (maladie auto-immune, troubles digestifs, hormonaux et cutanés), et confortée par un désir de comprendre le fonctionnement du corps humain et les causes profondes des maladies, elle se spécialise dans la nutrithérapie et la micronutrition. La nutrition est un pilier fondamental en naturopathie, qu'il faut se réapproprié et reconnecter à l'évolution de nos écosystèmes pour un esprit sain dans un corps sain au cœur d'un environnement vivant. À une époque où les compléments alimentaires sont de plus en plus prisés pour être acteur de son bien-être, l'auteure cherche à donner une vision globale, mesurée et informative de ces outils. Utilisés à bon escient et de manière personnalisée, certains compléments de qualité peuvent jouer un rôle clé dans le renforcement de notre capital santé, même s'ils sont toujours à intégrer dans une hygiène alimentaire adaptée et, dans la mesure du possible, responsable.

## Résumé

Un guide exhaustif sur la nutrithérapie et l'utilisation des compléments alimentaires en naturopathie, visant à aider le lecteur à comprendre comment optimiser sa santé et son bien-être grâce à des choix alimentaires éclairés. L'auteur, une naturopathe expérimentée,

**Mots-clés :** Santé, bien-être, alimentation, nutrition, micronutrition, naturopathie, nutrithérapie, compléments alimentaires, vitamines, micronutriments

explique les principes fondamentaux de la naturopathie, les bienfaits des différents compléments alimentaires, et l'importance d'une approche holistique et individualisée. En abordant également les défis environnementaux modernes et leurs impacts sur la qualité de notre alimentation, ce livre offre des conseils concrets pour intégrer des pratiques de santé naturelle dans notre quotidien, afin de favoriser une vitalité durable.

## Points forts du livre

Un guide pour optimiser votre bien-être grâce à une approche holistique de la nutrition et des compléments alimentaires.

## Public concerné

Le livre s'adresse avant tout au grand public.

## Extrait de la préface de Frédéric Boukobaze

« La naturopathie est l'apprentissage d'une hygiène de vie globale visant à renforcer le capital santé et la vitalité de l'individu. Plus qu'une science, elle est un art reposant sur trois techniques majeures: l'hygiène de vie alimentaire, l'hygiène de vie physique et respiratoire et l'hygiène de vie psycho-emotionnelle.

Lise Besné fait la démonstration tout au long de son ouvrage qu'elle a non seulement parfaitement compris la philosophie de la naturopathie, mais également toutes ses applications très concrètes et pratiques pouvant en être tirées. Il ne peut y avoir d'hygiène de vie nutritionnelle sans une alimentation de qualité, locale et parfaitement assimilée. Si le complément alimentaire peut être très utile, il ne peut se concevoir en dehors de ce triptyque majeur et d'une réforme de vie. »



Editions  
marco pietteur

Editions marco pietteur srl  
22, route des Fagnes  
B-4190 Ferrières Belgique  
TVA BE 0446.442.005

appel international :  
00.32.43.49.03.03  
appel de Belgique : 04/349.03.03  
appel de France : 03.66.880.234

www.editionsmarcopietteur.com  
www.medicatrix.be  
www.testezeditions.be  
www.resurgence.be



Editions marco pietteur

VOTRE ÉDITEUR SANTÉ DEPUIS PLUS DE 30 ANS

## Table des matières

Remerciements

Préface

Introduction : De quoi parle-t-on ?

1. Comprendre les termes de nutrithérapie, micronutrition, etc.
2. La problématique

I. Appréhender l'alimentation et la naturopathie au XXI<sup>e</sup> siècle

1. Comprendre la philosophie du naturopathe hygiéniste

- 1.1 La Naturopathie et ses principes d'hygiène de vie
- 1.2 Le non-respect des besoins vitaux à l'origine de la maladie
- 1.3 L'enjeu du rééquilibrage alimentaire dans l'hygiène de vie

2. La réalité de notre contexte environnemental et sanitaire

- 2.1 Des changements sans précédent du mode de vie en 60 ans
- 2.2 L'explosion des pollutions environnementales impactant la santé
- 2.3 L'enjeu santé de la protection du vivant et de la consommation responsable

3. La recherche croissante de complémentation dans un monde d'abondance

- 3.1 Fragilisation du milieu de vie et approche moléculaire de la santé
- 3.2 Le business des compléments alimentaires
- 3.3 Naturopathie et complémentation : les liaisons dangereuses ?

II. Réapprendre à se nourrir pour satisfaire ses besoins

1. Comprendre nos besoins et le processus de nutrition

- 1.1 Le fonctionnement de la digestion et de notre métabolisme
- 1.2 Les nutriments et molécules dont nous avons besoin pour vivre
- 1.3 Pourquoi certains aliments nous rendent-ils malades ?
- 1.4 Les autres éléments indispensables à notre santé

2. Plaidoyer pour une alimentation vivante au quotidien

- 2.1 Les grandes règles d'une alimentation équilibrée en naturopathie
- 2.2 Le principe des super aliments au quotidien
- 2.3 Optimiser les apports de la fourche à la fourchette
- 2.4 La question des régimes diététiques spécifiques

III. Saisir l'intérêt d'une complémentation ciblée et de qualité

1. Mieux appréhender ses besoins et l'intérêt d'une complémentation

- 1.1 L'importance des analyses pour mieux connaître son terrain
- 1.2 La biologie fonctionnelle et préventive : un outil clé pour le naturopathe
- 1.3 Pourquoi se compléter : les différents cas de figure

2. Les principales molécules intéressantes en complémentation

- 2.1 Les molécules les plus déficitaires dans nos sociétés occidentales
- 2.2 Les molécules stimulant les fonctions physiologiques
- 2.3 Les molécules cibles en fonction des principales pathologies

3. Comment choisir un complément alimentaire ?

- 3.1 Profusion de produits mais manque d'études et de préconisations
- 3.2 Critères de choix : ingrédients, formulations, garanties, etc.
- 3.3 Précaution d'usage en matière de complémentation

Conclusion

Annexes



Editions  
marco pietteur

Editions marco pietteur srl  
22, route des Fagnes  
B-4190 Ferrières Belgique  
TVA BE 0446.442.005

appel international :  
00.32.43.49.03.03  
appel de Belgique : 04/349.03.03  
appel de France : 03.66.880.234

www.editionsmarcopietteur.com  
www.medicatrix.be  
www.testezeditions.be  
www.resurgence.be