

# Nutrinews

Lettre d'information sur la nutrition : pour mieux vivre et bien vieillir



## On gagne 600 grammes entre Noël et le Jour de l'An (qu'on a du mal à perdre)

La période des fêtes est généralement synonyme de repas riches et copieux, dont il est souvent difficile de s'affranchir.

Dans les pays développés, les fêtes de fin d'année seraient responsables d'au moins la moitié du gain de poids moyen d'un adulte (1 kg par an) selon plusieurs études.

Et le pire c'est que ce poids n'est pas perdu au cours de douze mois qui suivent.

Éviter de prendre du poids pendant les fêtes c'est un pas important pour préserver sa santé à long terme.

Oui, mais comment faire pour sortir indemne du tunnel de libations et de calories qui va de Noël à la Chandeleur, en passant par le Nouvel An et la galette des rois ? Heureusement la science avance !

Pour vous aider à éviter ce surplus de poids que vous pourriez regretter dans un an, cette Nutrinews vous offre quelques conseils issus de la recherche récente.

## Comment éviter de payer les excès des Fêtes de fin d'année ?



Pendant la période des fêtes, l'association repas copieux + sédentarité peut avoir plusieurs effets rapides et néfastes sur la santé, même chez des personnes jeunes et en bonne santé :

- Poids et graisse : stockage rapide, surtout abdominal.
- Glycémie : régulation du sucre altérée, risque d'insulinorésistance.
- Cellules graisseuses : modifications génétiques favorisant inflammation et stockage.
- Foie : accumulation de graisses, stress oxydatif, production excessive de glucose et de lipides.
- Cerveau : fatigue mentale, baisse de vigilance et de concentration.
- Énergie et muscles : dépense calorique réduite, fatigue physique, muscles moins efficaces.
- Inflammation et microbiote : activation d'une inflammation légère, déséquilibre intestinal.

## Conseil n°1 : Augmentez votre niveau d'activité physique

Même pendant les fêtes, restez fidèle à vos habitudes sportives : marche, course, vélo, natation ou gym. 45 minutes à 1 heure par jour aident à limiter la prise de poids et à compenser les excès.

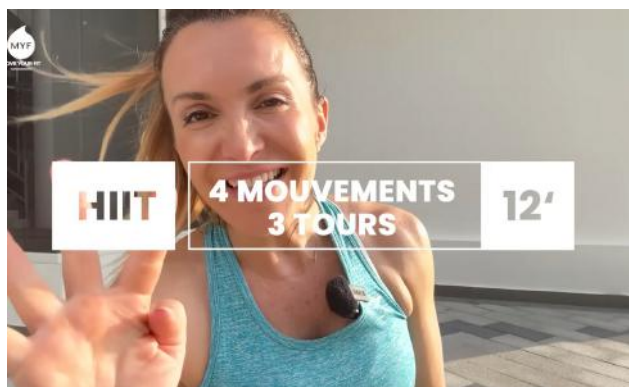
Mais parfois, ce n'est pas suffisant. Les études montrent que même avec 45 minutes d'exercice quotidien, on peut prendre un peu de poids. Il faut donc augmenter légèrement la durée ou l'intensité, et surveiller ce que l'on mange.

Quelques stratégies simples :

- Allonger vos sessions de 10 à 20 % et profiter du froid : le métabolisme peut brûler jusqu'à 20 % de calories supplémentaires.
- Ajouter des exercices fractionnés (HIIT) 2 à 3 fois par semaine : alternance de 20 s d'effort intense et 10 s de récupération.
- HIIT adaptable à jogging, vélo, natation, rameur, montées de marches, corde à sauter ou exercices de résistance (pompes, squats...).
- Les séances peuvent se faire à la maison ou en extérieur, grâce à des programmes en ligne.

Même courts, ces entraînements intenses sont efficaces pour brûler des calories, réduire la graisse corporelle et maintenir la masse musculaire.

*Voici un exemple de HIIT assez simple mais efficace*



### Combinaison idéale

Cardio + musculation + HIIT : la combinaison maximise la dépense énergétique, augmente le métabolisme, réduit la graisse et préserve le muscle.

Exemple de routine :

2-3 séances de HIIT par semaine

2 séances de musculation

1-2 séances de cardio plus longues ou marche active

## Conseil n°2 : Jeûne intermittent

Pour limiter la prise de poids pendant les fêtes, le jeûne intermittent peut être utile. Par exemple, le jeûne 5:2 consiste à réduire fortement les calories deux jours par semaine, tout en mangeant normalement les autres jours.

- Avantages : perte de poids modeste mais réelle, amélioration de la santé métabolique (insuline, glycémie).
- Exemple : étude sur 22 adultes en surpoids pendant les fêtes, perte moyenne de 1,3 kg pour ceux qui suivaient le 5:2, aucun changement pour les autres.

Pour la perte de poids, certains types de jeûne intermittent se montrent plus efficaces que d'autres, mais l'important reste la régularité et la compatibilité avec votre mode de vie :

### 1. Le jeûne 16:8

- Principe : manger sur 8 heures, jeûner 16 heures chaque jour (ex. repas entre 12 h et 20 h).
- Avantages : simple à mettre en place, adapté à la vie quotidienne, favorise la perte de graisse surtout abdominale.
- Limites : si l'on mange trop pendant les 8 heures, l'effet minceur diminue.

### 2. Le jeûne 5:2

- Principe : manger normalement 5 jours par semaine et réduire fortement les calories (environ 500-600 kcal) 2 jours non consécutifs.
- Avantages : perte de poids modérée mais régulière, amélioration de la sensibilité à l'insuline.
- Limites : deux jours de restriction peuvent être difficiles, surtout si les journées de jeûne tombent en période sociale.

### 3. Le jeûne alterné (Alternate Day Fasting, ADF)

- Principe : un jour normal, un jour à très faible apport calorique (ou à jeun complet).
- Avantages : efficace pour réduire le poids et améliorer la santé métabolique.

Limites : plus difficile à tenir sur le long terme, peut générer fatigue ou irritabilité.

### Contre-indications au jeûne intermittent

À éviter chez les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants et adolescents, les personnes souffrant de troubles alimentaires, de certaines maladies chroniques (diabète, insuffisance hépatique ou rénale), ou en cas de fatigue excessive. Prudence aussi pour les sportifs intenses.

## Conseil n°3 : Augmentez protéines et fibres

Les aliments riches en protéines et fibres favorisent la satiété et limitent les excès :

- Privilégiez les protéines animales ou végétales maigres : viandes, volailles, poissons, œufs, fromages, légumineuses, quinoa, noix et graines diverses.

Quelques repères :

- Adultes : ~1 g de protéines/kg/jour, 1,2 g après 50 ans.
- Répartir les protéines sur la journée pour mieux caler l'appétit.
- Pendant les fêtes, privilégier un mix protéines animales + végétales pour maintenir satiété et équilibre.

### Les aliments

### les plus riches en FIBRES



Légumes secs, sarrasin, orge, quinoa 9 g/100 g  
Graines de chia de lin, son de blé, d'avoine 8 g/30 g



Noix : Grenoble, amandes, pistaches 4 g/30 g  
Artichaut, chou, petits pois 5 g/100 g



Fruits secs : figue, datté, pruneau 3 g/30 g  
Mûre, framboise, figue 5 g/100 g

### 30 g de fibres par jour minimum

#### 1. Fibres solubles (effet satiété et "capte" graisses/sucres)

- Sources : avoine, orge, psyllium, graines de chia, légumineuses, pommes, agrumes.
- Effets :
  - Gonflent dans l'estomac → satiété durable → moins de grignotage.
  - Lient une partie des graisses et sucres → absorption plus lente → contrôle de la glycémie et des lipides sanguins.

#### 2. Fibres insolubles (effet transit et satiété)

- Sources : légumes verts, carottes, céleri, son de blé, noix.
- Effets :
  - Augmentent le volume des selles, favorisent le transit.
  - Peuvent contribuer à la satiété, mais moins efficaces pour "capturer" graisses/sucres.

#### 3. Fibres fermentescibles / prébiotiques

- Sources : inuline, topinambour, chicorée, ail, oignon, poireau.
- Effets :
  - Nourrissent le microbiote → production d'acides gras à chaîne courte → peuvent aider à réguler l'appétit et la glycémie.

En pratique :

- Pour la perte de poids, combiner fibres solubles et insolubles pour satiété et digestion.
- Pour "capturer" graisses et sucres, privilégier les fibres solubles (avoine, psyllium, chia, légumineuses).

## LES PROTÉINES MAIGRES

Protéines (g) / lipides (g) pour 100 g

				
Blancs de volaille 31 g / 1,5 g	Gibier 27 g / 3 g	Pintade 28 g / 4 g	Poulet - Dinde 27 g / 5 g	Cailles 26 g / 6 g
				
Veau 26 g / 4 g	Lapin 27 g / 5 g	Boeuf 27 g / 5 g	Rosbif 28 g / 6 g	Rôti de porc 26 g / 8 g
				
Poissons blancs 22 g / 1 g	Fruits de mer 20 g / 1,5 g	Légumineuses 8 g / 1 g		

## Précaution d'emploi et effets secondaires

#### Fibres solubles

- Sources : avoine, psyllium, chia, légumineuses, fruits.
- Précautions / effets secondaires :
  - Peut provoquer ballonnements, gaz ou diarrhée si l'apport est trop rapide.
  - Important de boire suffisamment d'eau pour éviter la constipation.
  - Introduire progressivement dans l'alimentation.

#### Fibres insolubles

- Sources : légumes verts, son de blé, noix, carottes.
- Précautions / effets secondaires :
  - Excès → ballonnements, gaz, selles dures ou inconfort abdominal.
  - Nécessité de boire de l'eau pour faciliter le transit.
  - Introduire progressivement pour laisser le temps à l'intestin de s'adapter.

En résumé : augmenter les fibres progressivement et bien s'hydrater, quelle que soit la catégorie, pour éviter inconfort digestif.

### 30 g de fibres par jour c'est :

- ✓ 1 c. à soupe de graines de chia ou de psyllium ou de son d'avoine



- ✓ ½ avocat ou une bonne portion de chou



- ✓ 2 tranches de pain complet
- ✓ 1 portion de haricots secs ou de lentilles



- ✓ 1 portion de carottes ou de patate douce



- ✓ 5 pruneaux ou un pamplemousse



- ✓ 1 pomme et 1 kiwi





## Conseil n°4 : rééquilibrez votre microbiote

Pendant les fêtes, les repas copieux, riches en graisses, sucres et aliments transformés, peuvent rapidement perturber le microbiote intestinal :

Effets principaux sur le microbiote

1. Déséquilibre bactérien (dysbiose)
  - o Réduction des bonnes bactéries (Bifidobactéries, Lactobacilles)
  - o Augmentation de bactéries associées à l'inflammation
2. Inflammation intestinale
  - o Excès de graisses saturées et sucres favorisent la production de molécules pro-inflammatoires
  - o Peut provoquer ballonnements, inconfort et fragiliser la barrière intestinale
3. Effets sur le métabolisme
  - o Moins de production d'acides gras à chaîne courte → impact sur la régulation de la glycémie et la satiété
  - o Favorise stockage des graisses et peut accentuer la prise de poids

### Les probiotiques

Une étude de 2015 a montré que consommer deux fois par jour pendant 4 semaines du lait fermenté riche en *Lactobacillus casei* Shirota (LcS) permettait de prévenir la résistance à l'insuline induite par une semaine d'alimentation riche en graisses et calories, comparé à un groupe témoin ne prenant pas de probiotiques.

Une analyse des études de la même année confirme que la prise de probiotiques peut, de manière modeste mais significative, réduire la glycémie à jeun et le taux d'insuline, contribuant ainsi à un meilleur contrôle métabolique.

En pratique : faire une cure de 4 semaines de *Lactobacillus casei* Shirota (LcS) ou préparez des yaourts multibiotiques maison avec 1-2 gélule de *Lactobacillus casei*, 1 yaourt de Bifidus, 1 c. à soupe d'inuline (fibres prébiotiques)

### Yaourt « multibiotique »






**Les bactéries qui font du bien**

*Lactobacillus lactis et gasseri*

- ✓ Facilite la perte du poids
- ✓ Soulagent : flatulences, diarrhée
- ✓ Diminuent : anxiété, stress, fatigue
- ✓ Améliorent la qualité du sommeil

*Bifidobacterium lactis*

- ✓ Boostent l'immunité
- ✓ Réduisent le risque d'infections
- ✓ Stabilisent la flore intestinale

**Inuline, fruits et noix**

*Prébiotiques*

- ✓ Multiplient le nombre de « bonnes » bactéries
- ✓ Booste le transit



**Préparation**

*Pour 10-12 yaourts*

- ✓ 1 l de lait demi-écrémé ou de soja
- ✓ 2 gélules de *Lactobacillus gasseri*
- ✓ 1 yaourt au bifidus nature
- ✓ 1 c. à soupe d'inuline

Fermentation : 18h pour plus d'efficacité

### Bon à savoir

Les yaourts du commerce sont généralement fermentés environ 6 heures et contiennent au mieux 1 à 10 milliards de bactéries. Or, pour que ces bonnes bactéries atteignent réellement le microbiote, en résistant à l'acidité de l'estomac, il en faut au moins 10 milliards. C'est pourquoi il est intéressant de faire fermenter vos yaourts maison plus de 12 heures, car les souches bactériennes doublent en nombre toutes les 3 h.

Newsletter



## Conseil n°5 : protégez votre foie

### 1. Choline

- Rôle : essentielle à la fabrication des lipoprotéines qui transportent les graisses hors du foie, prévention de la stéatose hépatique.
- Sources : œufs, foie, soja, graines de tournesol, noix.

### 2. Antioxydants

- Rôle : protègent les cellules hépatiques contre le stress oxydatif induit par l'alcool, les graisses et les sucres.
- Principaux :
  - o Vitamine C : agrumes, poivrons, kiwis, brocoli.
  - o Vitamine E : noix, amandes, graines, huiles végétales.
  - o Polyphénols : thé vert, cacao cru, fruits rouges, raisins, curcuma.
  - o Glutathion (précurseurs) : ail, oignons, crucifères (brocoli, chou, chou-fleur).
  - o Bétalaïne : betterave et le jus de betterave

### 3. Oméga-3

- Rôle : réduisent l'inflammation hépatique et améliorent le métabolisme des graisses.
- Sources : poissons gras (saumon, sardine, maquereau), œufs de poisson, foie de morue.













### 4. Fibres solubles

- Rôle : ralentissent l'absorption des graisses et du cholestérol, réduisent le stockage hépatique.
- Sources : avoine, psyllium, légumineuses, fruits (pommes, agrumes).

### 5. Composés soufrés

- Rôle : stimulent les enzymes de détoxification du foie.
- Sources : ail, oignon, poireau, crucifères (brocoli, chou, chou-fleur).

## Meilleurs aliments qui protègent le foie

<b>Choline</b>	 Foies, jaune d'œuf	 Quinoa, lentilles	 Champignons	 Chou-fleur, brocoli
<b>Antioxydants</b>	 Agrumes, kiwi, noix	 Betterave et jus	 Cacao, thé vert, fruits rouges	 Ail, oignon, choux, épinards
<b>Oméga-3 Fibres Composés soufrés Épices</b>	 Œufs de poisson Poissons gras	 Pain complet Orge, avoine, sarrasin	 Radis, cresson, ail	 Curcuma, gingembre

Guide pratique et efficace pour prendre soin de son microbiote pour une santé et vitalité

**“Mon microbiote - ma santé”**



## Conseil n°6 : protégez vos neurones

🧠 L'alcool abîme les neurones en augmentant le stress oxydatif et en épuisant le glutathion, l'antioxydant majeur du cerveau. Il perturbe les neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine, GABA), provoquant brouillard mental, anxiété, irritabilité et troubles du sommeil.

À long terme, il peut réduire le volume de l'hippocampe (mémoire) et du cortex préfrontal (prise de décision), tout en augmentant l'inflammation cérébrale.

🍷 Comment protéger vos neurones avant l'alcool ?

L'objectif est de limiter le stress oxydatif, ralentir l'absorption de l'éthanol et soutenir le foie, car un foie qui tourne bien protège aussi le cerveau.

### 🧠 Les aliments protecteurs des neurones

#### 1. Les oméga-3 (DHA surtout)

Ils stabilisent les membranes neuronales et réduisent l'inflammation.

- saumon, maquereau, sardines
- graines de lin, chia, chanvre
- noix

#### 2. Les polyphénols

Ils neutralisent les radicaux libres produits par l'alcool.

- myrtilles, raisins, grenade
- thé vert
- cacao cru / chocolat noir

#### 3. Les aliments riches en soufre (foie + glutathion)

Un glutathion élevé = moins de dommages neuronaux.

- ail, oignon, brocoli, chou kale, radis

#### 4. La choline

Elle protège le cerveau et aide le foie à métaboliser les graisses (œufs, foie de volaille, quinoa, champignons)

#### 5. Le curcuma + poivre

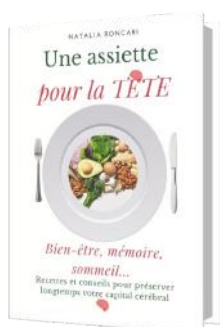
Effet neuroprotecteur + anti-inflammatoire.

### 🍴 Que manger AVANT de boire ?

- un repas riche en protéines (poisson, œufs, tofu)
- des bons gras (avocat, huile d'olive, noix)
- des fibres (légumes verts, lentilles) pour ralentir l'absorption
- curcuma, gingembre, citron
- 1 verre d'eau + pincée de sel ou eau minéralisée (éviter la déshydratation)

Stress, fatigue, manque de motivation et de concentration, sommeil perturbé...  
Solutions naturelles simples et efficaces

**“Une assiette pour la tête”**



## 😞 Comment éviter (ou limiter) la gueule de bois ?

La gueule de bois est un mélange de déshydratation + inflammation + chute de glutathion + hypoglycémie.

### ✓ Pendant la soirée

- Alternier 1 verre d'eau pour 1 verre d'alcool
- Choisir vin ou bière plutôt que cocktails sucrés
- Manger des oléagineux (noix, amandes) : ralentit l'absorption

- Éviter de boire à jeun

### ✓ Juste avant de dormir

- 1 grand verre d'eau
- vitamine C (kiwi ou citron dans de l'eau)
- un peu de magnésium (amandes, eau riche en Mg) pour réduire l'inflammation

- éventuellement une infusion gingembre–curcuma

### ✓ Au réveil

- eau + citron
- un fruit riche en eau et vitamine C (orange, kiwi, melon)
- un petit-déjeuner salé/protéiné : œufs + avocat
- thé vert ou matcha pour relancer la détox hépatique en douceur

## Repas de fêtes

Quels aliments pour accompagner un verre





### Tartinades et rillettes maison

- Champignons, crème, ail : mixer le tout et assaisonner avec du sel et du poivre. Les champignons crus mixés avec un peu de crème sont excellents sur les tartines du pain aux céréales.
- Maquereaux, Skyr, aneth : mixer et assaisonner de poivre 5 baies.
- Sardines, avocat, ciboulette et quelques gouttes de Tabasco.
- Rillettes de sardines à la provençale : mixer les sardines à l'huile avec les tomates séchées et les olives noires. Les tomates séchées à l'huile d'olive sont tendres et parfumées.



### Tartinade de lentilles corail aux épices

Très facile à préparer, cette tartinade crémeuse est idéale pour les apéros healthy, avec les crackers aux graines ou du pain complet grillé.

Il suffit de mixer les ingrédients avec les lentilles corail cuites :

- 200 g lentilles corail cuites
- 1/2 gousse ail
- 1 c. à soupe tomate concentré
- 1 c. à café curcuma
- 1 c. à café curry
- 1 c. à café cumin ou de coriandre en poudre
- 1/2 jus citron
- 1/2 petite carotte
- 1/2 c. à soupe gingembre frais (en mini dés ou râpé)
- huile d'olive, sel, poivre



### Œufs de caille parés

Les oeufs de caille cuits 6 min, puis refroidis dans l'eau froide et roulés dans du curry, du paprika, du cumin, de la ciboulette, des graines de pavot, ou encore des graines de sésame.

### Bouchées de hareng fumé et betterave

Découper la betterave et le hareng en rectangles et monter les canapés avec une pique, décorer de brins d'aneth et d'une rondelle d'oignon rouge.



### Fonds d'artichauts vapeur, crème d'anchois, tomates

On mixe quelques filets d'anchois à l'huile avec 1 carré frais et on badigeonne de cette préparation les petits cœurs d'artichaut (en conserve ou en surgelés).

L'artichaut permet la cholérèse, c'est-à-dire la sécrétion de bile par le foie, ce qui lui permet de nettoyer et détoxifier l'organisme. Ce légume a également une action cholagogue : il permet une évacuation de la bile plus simple et rapide.



### Macarons de champignons aux rillettes de saumon fumé

Mixer le saumon fumé avec un peu de fromage blanc, couper les pieds des champignons et former les « macarons » avec les rillettes. Parsemer de parmesan.



## L'alcool et carences en micronutriments

L'alcool épuise de nombreuses vitamines et minéraux essentiels. Il réduit l'absorption des vitamines B (surtout B1, B6, B9, B12), de la vitamine A, C et E, ainsi que du magnésium, du zinc et du sélénium. Il augmente aussi les pertes urinaires de magnésium et de potassium. En parallèle, il accélère l'oxydation cellulaire et abaisse les réserves d'antioxydants, dont le glutathion. Résultat : fatigue, baisse d'immunité, peau terne et vulnérabilité métabolique.

Quelques idées de repas de fêtes légers et riches en nutriments protecteurs — parfaits pour éviter les carences sans alourdir le repas :

### Entrées légères & anti-carences

- Velouté de chou-fleur décoré d'œufs de saumon — riche en choline et en Oméga-3
- Carpaccio de betterave + orange + noix — antioxydants (bétalaïnes, vitamine C), oméga-3 végétaux.
- Saumon mariné citron-aneth — oméga-3, vitamine D, protéines digestes.
- Salade de cresson et roquette aux graines et à la grenade ou aux fruits rouges — vitamine C, polyphénols, peu calorique.

### Plats gourmands mais légers

- Dinde ou pintade rôties aux herbes + farce aux légumes (champignons, céleri, herbes fraîches) — protéines magres, fibres, moins de graisses.
- Filet de poisson blanc ou saumon avec citron, curcuma, ail, accompagné d'épinards et de riz complet — oméga-3, anti-inflammatoires, vitamines B, fibres
- Pavé de veau ou de gibier sauce aux airelles — viande maigre + antioxydants des fruits rouges.
- Cocotte de légumes d'hiver rôtis (carottes, panais, choux, oignons) — fibres, vitamine C, minéraux.

### Accompagnements nutritifs & légers

- Purée de patate douce — IG modéré, bêta-carotène.
- Légumes verts : brocoli, épinards, courgettes
- Risotto d'épeautre ou de quinoa — protéines végétales + minéraux.
- Chou rouge braisé aux épices — antioxydants + digestion facilitée.

### Desserts plaisir sans excès de sucre

- Poire pochée aux épices — léger, riche en fibres.
- Mousse chocolat noir tofu soyeux ou mélange crème&Skyr — IG plus bas, magnésium.
- Pavlova aux fruits exotiques — sucre réduit, vitamine C.
- Sorbet d'agrumes ou salade d'agrumes aux fruits rouges surgelés : antioxydants et hépatostimulants

Newsletter



**Pain aux graines et au psyllium**

Pour accompagner vos tartinades ou vos plats riches en graisses, ce pain permettra de réduire l'absorption des lipides inutiles et des sucres superflus...

Mélanger 200g de farine d'amande (ou avoine moulu), 50g de psyllium, 50g de graines de lin moulues, 50g de graines de tournesol, 50g de graines de sésame, 1 cuillère à café de levure chimique, et une pincée de sel. Ajouter 4 œufs et 50ml d'huile d'olive.

Former une pâte, mettez-la dans un moule à cake et faites cuire au four préchauffé à 180°C pendant environ 40 minutes.

Cuisson à l'Omnisciseur : 50 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 3 c ; à soupe d'eau au fond de la cocotte

Le psyllium est l'un des meilleurs alliés naturels pour réduire l'absorption des graisses et du cholestérol.

#### ● Comment ça fonctionne ?

Ses fibres solubles gonflent au contact de l'eau et forment un gel visqueux dans l'intestin.

Ce gel piège une partie des graisses alimentaires et du cholestérol, ce qui :

- diminue leur absorption dans le sang
- augmente l'élimination du cholestérol par les selles
- ralentit la digestion, ce qui stabilise la glycémie après le repas

#### ● Résultats observés

- Réduction du LDL-cholestérol (souvent -5 à -10 %, parfois plus).
- Moins de pics de sucre après un repas riche.
- Meilleure satiété → effet indirect sur la gestion du poids.

Plus de 60 recettes festives, originales et légères, à petits prix et sans sacrifier la santé

### “Repas de fêtes à petits prix”



Ce livre est offert pour l'achat d'un

**“Pack Omnisciseur, spécial Noël”**

# Cuisine anti-âge

*de la science à l'assiette*



Cuisine anti-âge  
100 % Omnicuiseur



Mon programme minceur à l'Omnicuiseur

## Pack spécial Omnicuiseur



Maîtriser la cuisson à l'Omnicuiseur



Ma pâtisserie santé-minceur, à l'Omnicuiseur



Une assiette pour la tête



Bye-Bye, Cholestérol



Happy diète après les fêtes



Ma méthode - ventre plat



Une journée pour soi : programme 3D



Mon objectif ? Partager avec vous les clés d'une alimentation saine et gourmande et les bonnes pratiques nutritionnelles, pour que **bien manger rime avec plaisir de cuisiner.**

Vivre mieux, plus longtemps et en pleine santé, c'est tout un art !

**Natalia Roncari**