

# Télécharger gratuitement Alimentation & santé au quotidien : les idées fausses (PDF, ePub, Mobi) Philippe Mathelet



**Un petit livre pour vous aider à y voir plus clair en matière d'alimentation et de santé !**

La vitamine C empêche de dormir.  
Les œufs sont mauvais pour la santé.  
Le sel est responsable de l'hypertension et de la rétention d'eau.  
Le lait est la source principale de calcium.  
Le soufre est toxique.  
Le cartilage ne se reconstruit pas.  
La vésicule biliaire ne sert à rien.  
Le dépistage du cancer réduit les risques de maladie.  
Etc., etc.

**Cet ouvrage démonte les clichés, aberrations, préjugés et idées fausses véhiculés sur la santé et l'alimentation.**

EXTRAIT

L'Homme est certes paresseux, mais il est également inventif : pour aller au plus vite, il va donc inventer des constructions mentales lui permettant de simplifier son raisonnement et sa manière de penser. De merveilleux résultats peuvent en découler, comme de moins bons. Dans cette dernière et large catégorie se retrouvent ce qu'on peut nommer « les clichés », les aberrations, les préjugés et les idées fausses. Une rubrique très large qui concerne aussi le domaine de la santé, de la médecine, de notre corps et de ses métabolismes.

Au fur et à mesure de mes rencontres avec le public, à l'occasion de mes conférences, formations ou entretiens, il m'a paru important de passer en revue certaines de ces idées fausses qui accompagnent notre quotidien et qui ont trop souvent la vie dure tant elles sont ancrées dans nos pensées, au point de former de véritables stéréotypes. Il était temps de lever le voile afin d'y voir plus clair.

CE QU'EN PENSE LA CRITIQUE

[...] un livre de 80 pages très facile à lire qui vous permettra d'éviter de continuer à croire certaines affirmations alors qu'elles sont erronées. - **Corinne Sudrie, ABC Naturopathie**

À PROPOS DE L'AUTEUR

**Philippe Mathelet** est né en 1960 à Moutiers Tarentaise (73).

Après une formation à la lithothérapie énergétique, il découvre la méthode STAM, qui met en lien la biologie, l'anatomie, la physiologie, la chimie et la minéralogie. Il complète sa formation par des

recherches personnelles dans ces différentes disciplines, et explore également la phytothérapie, la gemmothérapie et le domaine des compléments alimentaires.

Après six années de conseils personnalisés et de pratique de cette méthode innovante visant à restaurer une harmonie naturelle du corps humain grâce à l'action des minéraux, il souhaite diffuser plus largement son savoir-faire.

Philippe Mathelet est créateur, sous l'enseigne « Crystal et Bien-Être », de magasins au concept novateur. Ces espaces, dédiés au bien-être, allient les minéraux aux plantes ainsi qu'aux produits naturels, tout en privilégiant l'écoute et le respect de la nature et des hommes.

L'auteur vous livre ici de nombreuses informations, qui vous permettront d'aborder le fonctionnement du corps humain et de votre santé sous un nouvel angle.

**titre** : Alimentation & santé au quotidien : les idées fausses  
**auteur** : Philippe Mathelet  
**Catégorie** : Forme et santé  
**Sortie** : 26 janv. 2018  
**Éditeur** : Éditions La Vallée Heureuse  
**Pages** : 80  
**Langue** : Français  
**FILESIZE** : 2.02MB

[Télécharger gratuitement Alimentation & santé au quotidien : les idées fausses \(PDF, ePub, Mobi\) Philippe Mathelet](#)

# Télécharger gratuitement Alimentation & santé au quotidien : les idées fausses (PDF, ePub, Mobi) Philippe Mathelet

[Télécharger gratuitement Alimentation & santé au quotidien : les idées fausses \(PDF, ePub, Mobi\) Philippe Mathelet](#)

**ALIMENTATION & SANTÉ AU QUOTIDIEN : LES IDÉES FAUSSES PDF** - Are you looking for eBook Alimentation & santé au quotidien : les idées fausses PDF? You will be glad to know that right now Alimentation & santé au quotidien : les idées fausses PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Alimentation & santé au quotidien : les idées fausses or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Alimentation & santé au quotidien : les idées fausses PDF may not make exciting reading, but Alimentation & santé au quotidien : les idées fausses is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Alimentation & santé au quotidien : les idées fausses PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Alimentation & santé au quotidien : les idées fausses PDF. To get started finding Alimentation & santé au quotidien : les idées fausses, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of ALIMENTATION & SANTÉ AU QUOTIDIEN : LES IDÉES FAUSSES PDF, click this link to download or read online:

[Télécharger gratuitement Alimentation & santé au quotidien : les idées fausses \(PDF, ePub, Mobi\) Philippe Mathelet](#)

## Top 11 Libri Best Seller [GRATUIT]

### [PDF] Pari Osé



<http://read.woobooks.info/fr-1456627332/pari-ose.html>

Cruz... Le fantôme numéro un de son adolescence. Le latino sexy qui a peuplé toutes ses pensées. Rien que le murmure de son prénom provoquait en elle de violentes palpitations. Tout ça, c'est terminé maintenant?! Bethany a grandi?! Elle...

---

### [PDF] Love Naked



<http://read.woobooks.info/fr-1456249567/love-naked.html>

Passion, suspense, mensonges, émotions... Lorsque Ben se retrouve en une des journaux après un énième scandale, c'est la frasque de trop. Son père, furieux, pose un ultimatum au milliardaire : il va devoir se ranger et se marier, ou il...

---

### [PDF] Une évidence



<http://read.woobooks.info/fr-1454076004/une-evidence.html>

Une évidence, le nouveau roman d'Agnès Martin-Lugand. Reine mène une vie heureuse qu'elle partage entre son fils de dix-sept ans et un métier passionnant. Une vie parfaite si elle n'était construite sur un mensonge qui, révélé, pourrait bien...

---

### [PDF] Examinée par Beau-Papa



<http://read.woobooks.info/fr-1456546530/examinee-par-beau-papa.html>

Pauline est une jeune femme de 18 ans sur le point de commencer ses études supérieures. Sa mère sait qu'il est temps pour elle d'organiser un rendez-vous chez le gynécologue. Son beau-père, John, gynécologue lui-même,...

---

### [PDF] L'Affolement du monde



<http://read.woobooks.info/fr-1448386015/l-affolement-du-monde.html>

Plus rien ne semble réguler la bonne marche de la planète : rupture d'accords, alliances fragilisées, affaiblissement des démocraties libérales, basculement géoéconomique vers l'Asie, menaces nationalistes, risques écologiques,...

---

## [PDF] M, le bord de l'abîme



<http://read.woobooks.info/fr-1453416715/m-le-bord-de-l-abime.html>

Pourquoi Moïra, une jeune Française, se retrouve-t-elle à Hong Kong chez Ming, le géant chinois du numérique ? Pourquoi, dès le premier soir, est-elle abordée par la police ? Pourquoi le Centre, siège ultramoderne de Ming, cache-t-il tant de...

---

## [PDF] En attendant le jour



<http://read.woobooks.info/fr-1451498077/en-attendant-le-jour.html>

L'inspectrice Renée Ballard, la nouvelle héroïne de Michael Connelly &#xa0; Reléguée au quart de nuit du commissariat d'Hollywood, l'inspectrice Renée Ballard se lance dans des enquêtes qu'elle n'a pas le droit de mener...

---

## [PDF] Les grâtitudes



<http://read.woobooks.info/fr-1451199772/les-gratitudes.html>

«&#xa0; Je suis orthophoniste. Je travaille avec les mots et avec le silence. Les non-dits. Je travaille avec la honte, le secret, les regrets. Je travaille avec l'absence, les souvenirs disparus, et ceux qui ressureissent, au détour d'un prénom, d'une...

---

## [PDF] Temps mort



<http://read.woobooks.info/fr-1455167293/temps-mort.html>

Une enquête de l'agent sportif Myron Bolitar. En principe, Myron Bolitar ne fait pas dans le baby-sitting. Pas même pour une basketteuse aussi talentueuse que sexy, et menacée de mort. Mais là, il s'agit de la fille de l'un de ses vieux amis. Lequel s'est évanoui...

---

## [PDF] Mes Demi-Frères

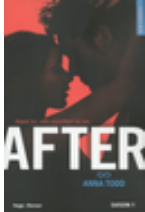


<http://read.woobooks.info/fr-1456294770/mes-demi-freres.html>

J'ai toujours détesté le camping en pleine nature. Je suis une vraie citadine, mais j'ai la chance d'avoir avec moi les deux fils du nouveau copain à ma mère. Ils viennent tout juste d'emménager avec nous et ce sont presque des inconnus. Mais plus pour longtemps...

---

## [PDF] After Saison 1



<http://read.woobooks.info/fr-951190561/after-saison-1.html>

AVANT, ELLE CONTRÔLAIT SA VIE. AFTER, TOUT A CHAVIRÉ... Tessa est une jeune fille ambitieuse, volontaire, réservée. Elle contrôle sa vie. Son petit ami Noah est le gendre idéal. Celui que sa mère adore, celui qui ne fera pas de vagues. Son avenir est...