



Restez en forme même après 40ans


- [Accueil](#)
- [A propos de ce blog](#)
- [Accompagnement dans votre perte de poids](#)
- [Contact](#)

« [Si les conseils pour maigrir de votre diététicienne ressemblent à... Mastication et ventre plat](#) »

Pourquoi manger les fruits loin des repas

Mon article vous plaît ? Merci de le partager !

 3  348

 2

Manger des fruits, c'est bien.

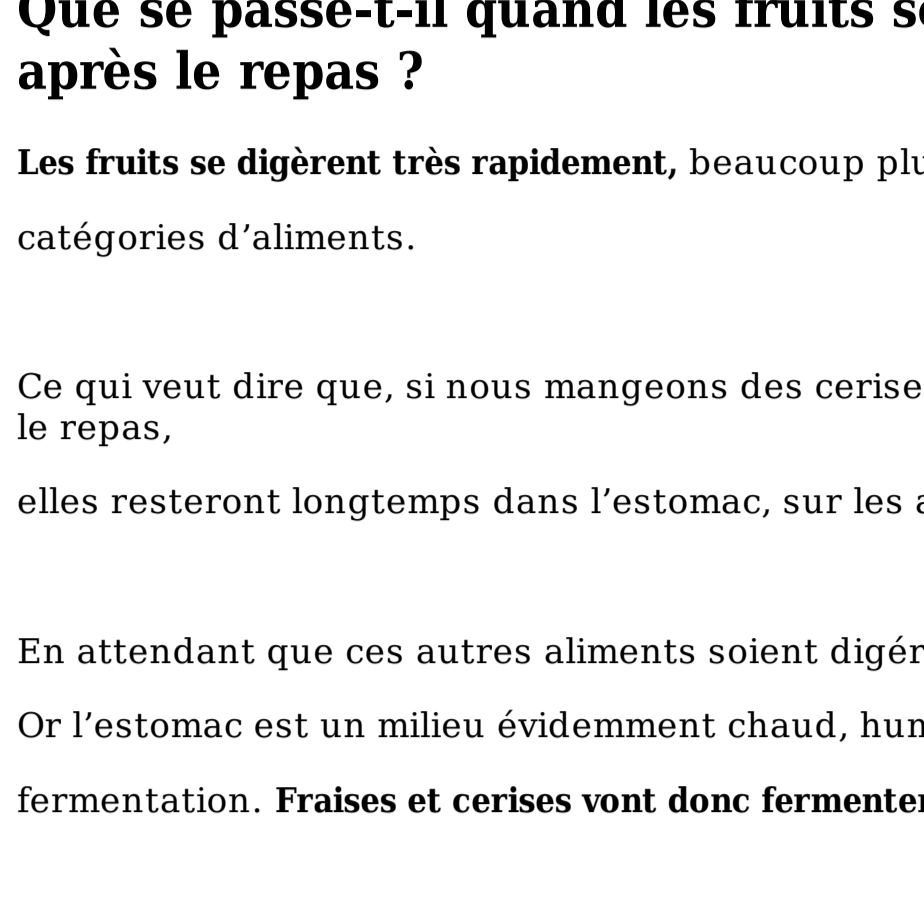
Manger des fruits au bon moment, c'est beaucoup mieux !

Et le mieux c'est de manger les fruits loin des repas.

Surtout si vous voulez éviter les surpoids...

Cela vous surprend certainement, il n'est pas habituel de manger les fruits

loin des repas.



Que se passe-t-il quand les fruits sont mangés après le repas ?

Les fruits se digèrent très rapidement, beaucoup plus vite que les autres catégories d'aliments.

Ce qui veut dire que, si nous mangeons des cerises ou des fraises après le repas,

elles resteront longtemps dans l'estomac, sur les autres aliments.

En attendant que ces autres aliments soient digérés.

Or l'estomac est un milieu évidemment chaud, humide, qui favorise la fermentation. **Fraises et cerises vont donc fermenter.**

D'autant plus qu'elles contiennent, comme tous les fruits, beaucoup de sucres.

Leur fructose se transforme alors en alcool...

Au détriment de la santé générale.

Ainsi des gens qui n'ont jamais consommé d'alcool découvrent parfois qu'ils sont

atteints de cirrhose du foie !

Plus généralement manger les fruits après le repas explique souvent les

ballonnements, les douleurs diverses, le mal-être digestif, les maux de tête ou le surpoids dont souffrent un grand nombre de personnes.

Impossible dans ce cas-là de garder un ventre plat et d'[éviter le surpoids](#).

Combien de temps faut-il aux fruits mangés seuls pour être digérés?

- il faudra **1 heure** à

une banane, un avocat ou des fruits secs.

- mais il ne faudra que une **1/2heure** à

une pomme, un abricot, une pêche, des cerises, des fraises, une mangue, ou

des tomates. (Les tomates sont considérées comme des légumes-fruits)

- par contre il faudra

4 heures pour du pain

6 heures pour du beurre ou de l'huile

7 heures pour des protéines animales

9 heures pour des noix ou des amandes.

Vous devinez les « embouteillages » en perspective !

D'autant plus que ces temps correspondent à des aliments consommés seuls.

Vous imaginez bien que ces temps augmentent pour un repas entier.

Il faut prendre conscience du travail considérable que l'on impose à notre système

digestif. Et de **la perte en énergie** tout aussi considérable que cela représente.

Une digestion perturbée, ce sont [des problèmes de poids](#) inévitablement.

Quel est donc le meilleur moment pour manger les fruits ?

Vous avez compris qu'il faut attendre que les autres aliments aient quitté l'estomac

pour avaler des fruits. C'est-à-dire **sur un estomac vide**.

Cela, c'est l'idéal.

Manger les fruits loin des repas, cela signifie donc au moins 4 heures après un repas classique, composé de légumes, viande ou céréales et d'un

fromage.

Il est aussi possible de les consommer **avant les repas, au moins une 1/2 heure**, pour la majorité des fruits.

Le cas particulier des melons et des pastèques

A cause d'une composition spéciale en sucres, eau et fibres, il ne faut que

1/4 d'heure à un melon et à une pastèque pour être digérés.

Ils doivent donc être mangés seuls, même pas avec d'autres fruits.

Ils déclenchent une fermentation importante et immédiate.

Il est certain que l'habitude du melon au porto avant le repas n'est malheureusement pas ce que l'on a imaginé de mieux !

Même si c'est très très bon bien sûr.

Dans la vie de tous les jours il est parfois difficile de respecter ces temps

de digestion, mais **on devrait au moins essayer** de manger les fruits loin des repas.

Nous mangeons tous les jours de notre vie, plusieurs fois par jour.

Les mauvaises habitudes ont des effets qui s'accumulent, et à la longue qui se traduisent en douleurs et en maladies.

Vous voulez aller plus loin dans la lutte contre le surpoids ?

Vous voulez changer vos habitudes nuisibles à un ventre plat ?

Je vous explique [les 10 erreurs qui vous en empêchent](#).

Crédit photo : © Markus Mainka- Fotolia.com

Recevez chaque nouvel article dans votre boîte mails

ainsi que la formation :

« Détoxification du foie »

réservée aux abonnés

Votre prenom sans accent







Votre adresse email

Je m'inscris


Vos coordonnées resteront confidentielles.


Et vous pourrez vous désinscrire à tout moment, en cliquant simplement sur un lien, placé en bas de chaque mail.

Cet article vous a plu ? Partagez-le !

    348  8+1  2

Articles qui peuvent vous intéresser:

-  [Comment consommer les crudités pour éviter d'être...](#)

-  [Le jus d'oranges au petit-déjeuner ne vous donne...](#)

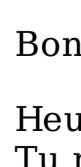
-  [Quelques idées simples pour la préparation des repas](#)

☰ Publié dans [Problèmes de poids](#), [Problèmes digestifs](#), [Santé générale](#), [Soulager les douleurs](#) | ☑ Marqué avec [ballonnements](#), [maux de tête](#), [surpoids](#), [ventre plat](#)

27 réponses à Pourquoi manger les fruits loin des repas

- [coline](#) dit : [30/06/2013 à 10:02](#)
bonjour,
vos articles sont très intéressants , je les suis avec beaucoup de rigueurs...
merci et bon dimanche
Coline.

[Répondre](#)

-  [Marie Kelenn](#) dit : [30/06/2013 à 20:49](#)
Bonsoir Coline,
Je suis bien heureuse de vous lire ici. Et vous remercie pour vos messages chaleureux et encourageants.
Vous saviez que les fruits perturbent la digestion consommés après un repas ?
Et pour le melon ? Si peu de gens le savent.
Une fois de temps en temps quand c'est possible de manger par exemple des cubes de fruits variés avec du melon et des noisettes ou des noix en petits morceaux. Mais répéter cela trop souvent peut créer des ennuis digestifs.

J'espère vous lire à nouveau bientôt !
Bonne soirée.

Marie.

[Répondre](#)

- [reparation appareil dentaire](#) dit : [30/06/2013 à 22:52](#)
la logique voudrait que ces conseils sont bon a prendre, même si je n'aurais jamais penser ou me dire de ne manger aucun fruits après le repas, un peu comme ne pas dormir après un bon repas ! autant de temps pour que des fruits sec tel que les noix ou les amandes impressionnant ! voilà qui pourrait donc m'éviter certains maux d'estomac en perspective !
reparation appareil dentaire Articles récents...[materiel dentaire](#)

[Répondre](#)

- [Marie Kelenn](#) dit : [01/07/2013 à 09:27](#)
Bonjour,
Beaucoup de gens sont surpris comme vous.
Si vous souffrez de maux d'estomac, il faudrait peut-être en effet changer cette habitude.

Merci pour votre message.
Marie.

[Répondre](#)

- [sylviane](#) dit : [01/07/2013 à 07:05](#)
Bonjour Marie

Pour des raisons personnelles je n'ai jamais été une grande appréciatrice de fruits (alors que je mange énormément de légumes) mais j'en mange quand même quelques-uns et ai appris lors de mon premier jeûne chez un hygiéniste que nous ne devons les manger qu'en dehors des repas consomme que je suis scrupuleusement depuis lors et c'est la le fait de manger des fruits juste après les repas bloquant ainsi la digestion qui provoque des cirrhoses du foie chez des gens ne buvant jamais à cause de la macération desdits fruits dans l'estomac

sylviane Articles récents...[aïe aïe, quand je dis du mal de toi je parle de moi](#) ❤️

[Répondre](#)

- [Marie Kelenn](#) dit : [01/07/2013 à 09:43](#)
Un jeûne surveillé par un hygiéniste, bravo !
Et tu en as pratiqué plusieurs, si je comprends bien.

Tu fais partie de ces rares personnes qui préfèrent les légumes aux fruits, et c'est une bonne chose.
Les fruits contiennent, qu'on le veuille ou non, beaucoup de fructose qui agit sur la production d'insuline.
Les légumes eux sont peut-être les aliments que nous devrions consommer en priorité.

Tu connais, je vois, l'origine de certaines cirrhoses du foie...!

Bonne journée et bonne préparation de voyage.
Marie.

[Répondre](#)

- [Heloise](#) dit : [01/07/2013 à 18:42](#)
Coucou Marie,
Je ne reçois plus tes articles... Dois-je me réinscrire p-être...
Très bon sujet que je rejoins bien entendu à 100%
Je mange mes fruits toujours en dehors des repas, je n'attends pas 4h sinon c'est trop long et impossible d'en manger mais mon fruit se situe ainsi 1h avant le repas (ou le coucher 'pomme' souvent) et 2h30-3h après le précédent. Sauf les bananes que je garde le matin soit à jeun soit vers 11h30.
Bises, bonne sem'

Heloise Articles récents...[Direction Begur sur la Costa Brava](#) ❤️

[Répondre](#)

- [Marie Kelenn](#) dit : [01/07/2013 à 22:43](#)
Bonsoir Héloïse,

Heureuse de te lire.
Tu recevais mes articles ? Pourtant tu n'étais pas inscrite sur mon site ?

Manger des fruits au bon moment, je trouve que c'est un tout petit effort qui rapporte par contre beaucoup en terme de santé.
C'est pas douloureux et les effets sont visibles immédiatement. On se sent bien mieux sur le plan digestif.

Il faut jongler parfois, c'est vrai, avec les horaires et les prises de boisson aussi...

Bonne soirée en Belgique.
Marie.

[Répondre](#)

- [Heloise](#) dit : [03/07/2013 à 22:43](#)
Coucou Marie,

Eh bien oui, du moins il me semble... ;-) Je n'utilise pas l'adresse purenrgy par contre... mais je me suis (re) inscrite hier du coup...

Tu as raison. D'ailleurs je tiens compte aussi de cela lors de mes repas avec les crudités que je mange en 1er parce

qu'elles seront plus vite digérées. J'ai remarqué cela en Suisse où l'on te sert toujours des crudités avant le repas et non au cours de celui-ci.

Mes repas étant légers, je me permets le fruit de type acide ou mi-acide comme une pomme par ex, 3h après le repas. En fait, je ne calcule pas trop, je le sens de toute façon.

Bonne soirée ;-)

Heloise Articles récents...[Lettre ouverte à mon futur moi](#)



Marie Kelenn dit :
[04/07/2013 à 13:39](#)

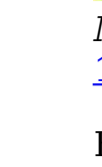
Bonjour Héloïse,

Affaire curieuse, je ne désinscris personne !!

En France aussi les crudités sont généralement présentées en début de repas, comme dans tous les pays où on les consomme pour elles-mêmes, pas seulement comme accompagnement. Les pays du Sud souvent.

Tu as raison, inutile de se casser trop la tête, on le sent. On est tellement mieux !

A bientôt.
Marie.



Heloise dit :
[14/07/2013 à 11:07](#)

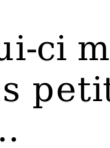
Coucou Marie,

Je me doute que tu ne désinscris personne ;-)
Ou c'est moi qui croyait les recevoir ou c'est un « bug », quoi qu'il en soit maintenant je les reçois :)

Bon dimanche

Heloise Articles récents...[Quand vous êtes-vous offert des fleurs pour la dernière fois?](#)

[Répondre](#)



Marie Kelenn dit :
[14/07/2013 à 11:38](#)

Bonjour Héloïse,

En fait si, j'ai déjà désinscrit quelqu'un, et qui récidive en plus !

Une adresse douteuse...

Si tu reçois tout maintenant, tant mieux.

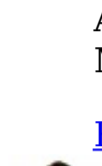
J'en profite pour te remercier de partager (!) sur Facebook demeure agréable, sans que l'on ait à s'en mordre les doigts...

J'avais fait la même chose pour certains de tes articles sur Twitter.

Bon dimanche à toi.

Marie.

[Répondre](#)



Jean-Louis dit :
[30/08/2013 à 06:13](#)

Bonjour Marie,

Je redécouvre certains de tes précieux articles.

Celui-ci m'interpelle un peu, car 30' après le jus de citron chaud, nous petit-déjeunons en commençant par les fruits, donc bien trop tôt...

Par contre, au déjeuner comme au dîner, les fruits sont toujours sur la table, et je n'arrive pas à les consommer avant... bizarre, non ? En tout cas, j'ai tout faux :-)

Va falloir faire mieux, même si je ne ressens pas de « troubles » particuliers.

Bien à toi,

Jean-Louis

Jean-Louis Articles récents...[Au coeur de la santé : régime méditerranéen vs cancer](#)

[Répondre](#)



Marie Kelenn dit :
[30/08/2013 à 08:06](#)

Bonjour Jean-Louis,

Bienvenue à nouveau !

Tout ce qui permet une meilleure digestion est bien aussi important que ce que l'on mange.

On ne le dira jamais assez.

Et les fruits en fin de repas...Tu verras si tu changes cette habitude et qu'ensuite tu y reviennes, la différence sera évidente.

Mais c'est vrai que tant que notre corps ne connaît pas ce qui est fait pour lui, il s'adapte sans faire de bruit, jusqu'au jour où on se plaint de tel ou tel truc.

Et on sait rarement d'où cela vient. Mais cela s'explique nécessairement.

Sauf à être né malade...

Amitiés et à bientôt.

Marie.

[Répondre](#)



Dorian dit :
[06/10/2013 à 11:04](#)

Bonjour Marie,

Décidément, on fait tout de travers :p
Merci pour ces indications sur le temps de digestion des aliments.

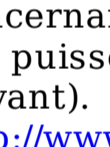
Je pense qu'il ne faut pas trop se prendre la tête non plus mais il est tout de même très important de faire son maximum pour respecter ces règles simples, bien que pas forcément pratiques :)

Une question en passant : Par quoi finis-tu tes repas généralement ? :)

Dorian

Dorian Articles récents...[Evitez les briseurs de rêves à tout prix](#)

[Répondre](#)



Marie Kelenn dit :
[07/10/2013 à 14:33](#)

Bonjour Dorian,

Et toi décidément, tu me fais rire !

Non, en effet, rien ne doit devenir obsessionnel.

C'est bien agréable de manger.

Et justement j'essaie de montrer comment il faut que cela demeure agréable, sans que l'on ait à s'en mordre les doigts...

La réalité c'est jamais très pratique, dans aucun domaine je trouve !! Tu as raison.

Finir mes repas ? Mais je ne les finis pas, je mange en continu !! Toute bouffie je suis !

Je plaisante, mais c'est LE problème, je sais.

Des fruits en compote, un peu cuits ou des fruits secs, ne produisent pas d'alcool de la même manière que ceux qui sont frais.

Donc perturbent peu la digestion.

Et puis cela apporte un peu de sucre que nous aimons tant en Occident à la fin d'un repas.

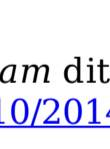
Tout le monde n'est pas d'accord sur le sujet, mais cela m'arrange de le croire !

A chacun de vérifier comment il se sent.

Amitiés.

Marie.

[Répondre](#)



Dorian dit :
[08/10/2013 à 07:39](#)

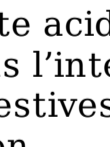
Je rebondis sur « Tout le monde n'est pas d'accord sur le sujet, mais cela m'arrange de le croire ! » qui est plus mon sujet de prédilection. A partir du moment même où tu penses que quelque chose est bon pour toi, il le devient naturellement plus que si tu penses l'inverse. C'est le principe qui dit que tout est énergie et qu'on agit sur la matière en permanence grâce à notre formidable petit cerveau. Je suis prêt à parier que 2 personnes qui mangent Mcdo dont une qui pense que c'est formidablement bon à la santé (vraiment, dans ses tripes) et l'autre qui pense que c'est la pire nourriture au monde (je plaide coupable), alors cette nourriture n'aura pas le même impact sur les 2 organismes.

On devrait bénir nos organismes finalement ^^

Bonne journée Marie !

Dorian

Dorian Articles récents...[Evitez les briseurs de rêves à tout prix](#)



Marie Kelenn dit :
[09/10/2013 à 22:43](#)

Bonsoir Dorian,

On s'amuse, on s'amuse avec ce que j'écris !

Oui, bien sûr tout est énergie, mais au niveau de la conscience profonde, du non mental.

Pas de notre petit ego.

Or ce qui est de l'ordre du désir alimentaire, ou autre, est le pur produit de l'ego.

Au niveau cellulaire on ne sent pas quels sont nos besoins, car on n'est pas souvent en connexion avec notre conscience profonde.

Pour cela il faut atteindre l'état de méditation.

Et là oui, on a tout pouvoir.

C'est ainsi que se produisent des guérisons dites spontanées...

Je t'assure que lorsque je vois une glace au sirop d'érable, j'ai de la peine à me placer en état méditatif pour savoir ce que mes cellules en pensent !!

Et si l'n'y avait que la glace à l'érable qui me gouverne ainsi...

Merci pour ce moment de rire.

Bonne soirée.

Amicalement.

Marie.

• Ping : [lutter contre la fatigue de rentrée et contre le stressNourriture-Santé](#)

•

fred dit :
[05/06/2014 à 14:23](#)

Bonjour Marie,

Votre site me plaît beaucoup car il regorge d'informations plus intéressantes les unes que les autres.

Concernant la problématique des fruits, je ne suis pas certain que l'on puisse affirmer qu'ils fermentent dans l'estomac (cf. lien suivant).

<http://www.nutriting.com/conseils-sante/faut-il-manger-les-fruits-avant-ou-apres-le-repas/>

Amicalement

Fred

[Répondre](#)



Marie Kelenn dit :
[06/06/2014 à 09:41](#)

Bonjour Fred et bienvenue sur mon site,

Cette discussion au sujet de la fermentation des fruits est ancienne, reprise régulièrement pour des motifs qui m'échappent !

Quelle est la raison d'être de l'article auquel vous faites référence ? Je n'en vois aucune de bien claire.

D'autant qu'il finit par affirmer, sans donner d'explication en plus, que certaines personnes ressentent des troubles après avoir mangé des fruits en fin de repas !

Eh oui, les gens qui ont habitué leur corps à une nourriture physiologique, réagissent aux erreurs alimentaires, car leur corps a encore des réflexes.

Je m'en tiens pour ma part aux recherches des vrais naturopathes, de l'école hygiéniste, des gens comme Herbert Shelton, le Professeur Grégoire Jauvais et bien d'autres, qui ont démontré les capacités d'autoguérison du corps.

Des gens qui ne fonctionnent pas dans la logique de la médecine classique, comme à peu près tous les naturopathes formés par une multitude d'écoles de naturopathie liées à des laboratoires de compléments alimentaires...!

C'est-à-dire qui ne soignent pas des symptômes, mais aident le corps à les résorber de lui-même, en ne répétant pas les erreurs.

Et par des pratiques naturelles. Car de vrais chercheurs ont mis au point tout ce dont nous avons besoin en ce domaine.

Mais tout cela n'a rien de très commercial, évidemment. Un symptôme, un complément alimentaire, est une logique plus rentable. Surtout aux yeux de personnes qui n'ont jamais été engagées dans une vraie démarche de santé professionnellement.

Vous êtes libre bien sûr de choisir la conception qui vous convient !

Chacun ses motivations.

Merci en tous cas d'être venu en parler ici.

Cordialement.

Marie.

[Répondre](#)

• Ping : [se protéger du mercure alimentaire est possible !Nourriture-Santé](#)

• Ping : [Est-ce une bonne idée de chauffer l'huile d'olives ? Nourriture-Santé](#)

•

Tcham dit :
[07/10/2014 à 17:14](#)

Bonjour,

Je suis étudiante en médecine vétérinaire, parcours votre site avec intérêt depuis quelque temps et suis tombée par hasard sur cet article.

Le point concernant la fermentation des fruits dans l'estomac est très surprenant...en effet, si cela peut arriver facilement dans le rumen de la vache (c'est d'ailleurs classique, la vache qui a des symptômes d'ébriété suite à l'ingestion de poires ou de coings) qui est par définition un lieu de vie des bactéries digestives commensales, j'aimerais bien avoir les sources, les articles et les études qui concernent la fermentation dans notre estomac d'omnivore. Le pH de l'estomac est très faible, notamment au moment de la prise alimentaire, ce qui permet d'assurer la mort des bactéries pathogène du bol alimentaire.

Certes, les levures qui réalisent la fermentation alcoolique ne sont pas des bactéries pathogènes, mais il n'empêche qu'elles ne survivent pas à un pH aussi faible que celui d'un estomac d'homme extrême sécrétion de HCl. A part quelques bactéries extrêmophiles (et pathogènes d'ailleurs) du style de Helicobacter pylori, les bactéries ne survivent pas à leur passage dans l'estomac...

Cette acidité est d'ailleurs neutralisée par la suite, dès l'arrivée dans l'intestin grêle, à la fois pour éviter d'attaquer les voies digestives et pour ménager les bactéries du segment suivant : le côlon.

Et pas de levure, pas de fermentation (comme le bras et le chocolat, n'est ce pas !^_^).

Après, pour la fermentation dans la portion distale de l'intestin, le côlon, effectivement les fruits et légumes la favorisent en tant que porteurs de fibres, mais ce n'est pas une fermentation alcoolique non plus : les bactéries responsables ne font pas partie de nos commensales.

Je serais donc assez curieuse de voir vos sources en ce qui concerne la fermentation et son mécanisme, ses acteurs dans l'estomac. Quels sont les micro-organismes qui font fermenter dans ce compartiment-là ?

[Répondre](#)

Marie Kelenn dit :
[08/10/2014 à 10:08](#)

Bonjour,

Pour avoir lu des pages de discussions de ce genre sur le sujet, je sais par expérience qu'elles ne mènent à rien !

Je vous renvoie donc à des travaux anciens et très connus dans le monde de la médecine naturelle.

Surtout ceux du médecin hygiéniste Herbert Shelton. D'autres noms, Albert Mossiéri, le Professeur Marchesseau, le Docteur Carton, Désiré Mérien, la Doctresse Catherine Kousmine, et beaucoup d'autres moins connus.

Mais la pratique de ce changement alimentaire a tellement fait ses preuves en termes de bien-être digestif, de toute façon, que la discussion en devient stérile.

Cordialement.

Marie.

[Répondre](#)

• LILIANE dit :
[07/04/2015 à 21:21](#)

Bonsoir Marie,

Je suis inscrite au programme...

[Répondre](#)

Marie Kelenn dit :
[08/04/2015 à 19:42](#)

Bonsoir Liliane,

Désolée Liliane, mais je me refuse à certaines pratiques sur mon blog.

Pas d'attaques personnelles, pas de polémique.

J'écris ce que je juge juste et honnête et c'est tout.

J'ai donc supprimé votre très long commentaire qui rapportait des propos me concernant.

Accompagnés même de l'article de quelqu'un d'autre.

Que certaines personnes manquent de l'élégance la plus élémentaire dans l'exercice de leurs activités sur internet ne m'oblige pas à en faire autant!

L'élégance c'est important, vous ne croyez pas ?

Demandez-vous plutôt pourquoi ce monsieur a besoin de s'acharner sur l'article d'une simple blogueuse, article qui n'attaque personne, et de porter un jugement si malveillant. Moi qui ne m'intéresse pas à ce qu'il fait.

Et il le fait en se réclamant bien sûr de la science. Oui, mais laquelle ?

La science est une tarte à la crème, on peut lui faire dire tout et son contraire.

C'est bien la science qui a mis au point les statines, par exemple, et on sait maintenant ce qu'il faut en penser.

Mais je comprends votre questionnement.

Si vous cherchez les enjeux, cela vous aidera peut-être à voir plus clair.

Je vous remercie donc de ne pas apporter ici des graines de chicane.

Ce n'est pas le lieu.

Je répondrai par un autre article, parce qu'évidemment je n'écris pas au hasard...de ma fantaisie !!

Ou alors ils sont nombreux les fantaisistes, qui pourtant soignent et guérissent au quotidien depuis fort longtemps en prônant les idées que je rapporte dans cet article.

Je préfère pour ma part faire confiance à des gens de terrain, des cliniciens, qui sont toujours en même temps des chercheurs.

Mais vous êtes libre de choisir vos conseils auprès de personnes qui ne sont pas des thérapeutes.

Merci pour votre compréhension.

Marie.

[Répondre](#)

Laisser un commentaire

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Nom *

Adresse de contact *

Site web

Commentaire

Vous pouvez utiliser ces balises et attributs HTML : <abbr title=""> <acronym title=""> <blockquote cite=""> <code> <del datetime=""> <i> <q cite=""> <s> <strike>

commentluv

Notifiez-moi des commentaires à venir via email. Vous pouvez aussi [vous abonner](#) sans commenter.

Vivez l'été en douceur

**Recevez chaque
nouvel article dans
votre boîte mails**

**ainsi que la
formation :**

**"Détoxification du
foie"**

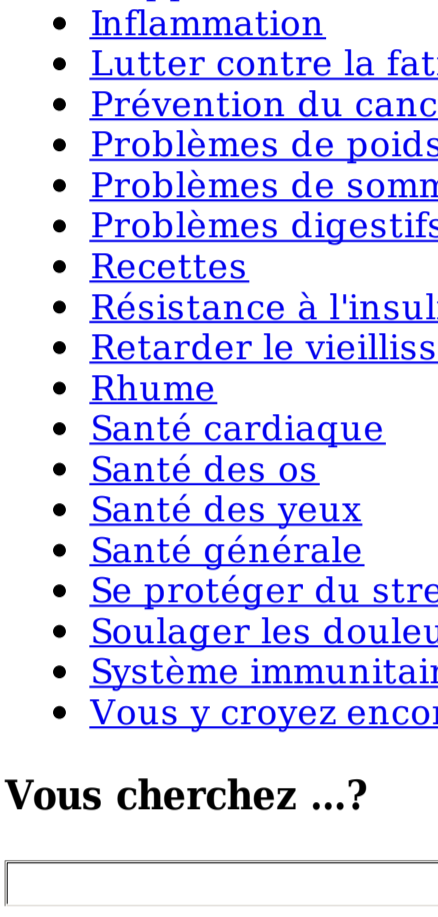
**réservée aux
abonnés**

Votre prenom sans accent

Votre adresse email

Vos coordonnées resteront
confidentielles.

Et vous pourrez vous désinscrire
à tout moment, en cliquant
simplement sur un lien, placé
en bas de chaque mail.



EN 50 ARTICLES

éditions du Goeland Paris 88247010 © 2015

Explorez

- [Améliorer la mémoire](#)
- [Détoxification Encrassement](#)
- [Fringales](#)
- [Gastro-entérite](#)
- [Grippe](#)
- [Inflammation](#)
- [Lutter contre la fatigue](#)
- [Prévention du cancer](#)
- [Problèmes de poids](#)
- [Problèmes de sommeil](#)
- [Problèmes digestifs](#)
- [Recettes](#)
- [Résistance à l'insuline](#)
- [Retarder le vieillissement](#)
- [Rhume](#)
- [Santé cardiaque](#)
- [Santé des os](#)
- [Santé des yeux](#)
- [Santé générale](#)
- [Se protéger du stress](#)
- [Soulager les douleurs](#)
- [Système immunitaire](#)
- [Vous y croyez encore ?](#)

Vous cherchez ...?

Les plus recherchés

[acidité anti-inflammatoire](#) [antioxydant](#) [antioxydants](#) [ballonnements](#) [calcium](#) [cellulite](#) [constipation](#) [crudités](#) [diabète](#) [digestion](#) [déméralisation](#) [enzymes](#) [fatigue](#) [flore intestinale](#) [fructose](#) [graines germées](#) [graisse abdominale](#) [immunité](#) [inflammation chronique](#) [kilos en trop](#) [manque d'énergie](#) [maux de tête](#) [meilleure digestion](#) [migraines moral](#) [muqueuse intestinale](#) [perdre du poids](#) [prévention des maladies](#) [radicaux libres](#) [résistance à l'insuline](#) [rétention d'eau](#) [santé intestinale](#) [sel de Guérande](#) [sel de l'Himalaya](#) [surpoids](#) [système immunitaire](#) [sérotonine](#) [taux de sucre sanguin](#) [toxines](#) [ventre plat](#) [vieillessement](#) [vieillessement de la peau](#) [énergie](#) [énergie vitale](#)

Commentaires récents

- Marie Kelenn dans [Un moyen facile de s'hydrater, tout en évitant le vieillissement de la peau](#)
- Marie Kelenn dans [Cuisiner avec la graisse de coco : le choix idéal](#)
- cc dans [Cuisiner avec la graisse de coco : le choix idéal](#)
- Elisabeth dans [Un moyen facile de s'hydrater, tout en évitant le vieillissement de la peau](#)
- Marie Kelenn dans [Un moyen facile de s'hydrater, tout en évitant le vieillissement de la peau](#)

[Mentions légales](#) | [Conditions générales d'utilisation](#) | [Plan du site](#)

Copyright © 2015. Editions du Goéland. Tous droits réservés.

Powered by [WordPress](#) and [WordPress Theme](#) created with Artisteer.