



## **La Vérité sur les compléments alimentaires**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# La Vérité sur les compléments alimentaires

*Luc Cynober, Jacques Fricker*

**La Vérité sur les compléments alimentaires** Luc Cynober, Jacques Fricker

 [Télécharger La Vérité sur les compléments alimentaires ...pdf](#)

 [Lire en ligne La Vérité sur les compléments alimentaires ...pdf](#)

235 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

L'utilisation de compléments alimentaires est un phénomène de société qui repose sur un triptyque, nutrition-santé-longévité. En ce début de XXI<sup>e</sup> siècle, le corps est devenu notre ultime sanctuaire et nous sommes prêts à tout faire (ou presque) pour le conserver beau, jeune et en bonne santé. Dans cet objectif, l'alimentation joue, nous le savons bien, un rôle primordial. Mais il n'est pas toujours simple de manger sainement et il est tentant de chercher à optimiser les effets de la nourriture sur notre corps grâce aux compléments alimentaires, ces comprimés ou pilules magiques et mystérieuses dont nous espérons obtenir tonus, minceur et santé.

Cependant, si la démarche du consommateur est louable, encore faut-il savoir quand et comment les choisir : à trop vouloir bien faire pour sa santé, on peut obtenir des effets inverses, négatifs pour l'organisme. Il était donc important qu'un livre fasse le point sur cette question, précisant l'intérêt, les limites, voire les dangers des compléments alimentaires. Un livre qui explique la différence entre ce qui est autorisé et ce qui ne l'est pas, qui précise la frontière entre ce qui est un complément alimentaire et ce qui est un médicament. Il ne s'agit pas seulement d'établir une liste, certes utile, de produits intéressants ou non, mais également de sensibiliser le lecteur à une démarche active qui concerne à la fois la santé publique et sa propre santé.

Présentation de l'éditeur

?Vous voulez maigrir, avoir de beaux cheveux, combattre la fatigue, retrouver le tonus, ralentir le vieillissement ou avoir moins de bouffées de chaleur : avec le bon complément alimentaire vous y parviendrez plus facilement... tout du moins d'après les publicités ! Faut-il les croire ? Un professeur en nutrition et un médecin nutritionniste font le point sur les compléments alimentaires, précisant leur intérêt et leurs limites, pour vous aider à distinguer ce qui peut être utile pour votre santé de ce qui peut être totalement inutile, voire dangereux. Dans quels cas prendre des compléments alimentaires ? Lesquels ? À qui s'adressent-ils ? Ce guide passe au crible 65 produits de consommation courante. Il donne de précieuses informations pour savoir décoder les allégations et des conseils avisés pour bien choisir, mieux acheter, sans risque pour la santé. Luc Cynober est professeur de nutrition, responsable du département de biologie expérimentale, métabolique et clinique, de la faculté de pharmacie de Paris-Descartes et du service de biochimie des hôpitaux Cochin et Hôtel-Dieu. Il est membre correspondant de l'Académie de pharmacie. Jacques Fricker est médecin nutritionniste, auteur d'ouvrages sur l'alimentation et la minceur qui rencontrent un très grand succès auprès du public, depuis *Le Guide du bien maigrir*. Chercheur à l'Inserm, puis nutritionniste à l'hôpital Bichat, il enseigne dans plusieurs facultés de médecine. Biographie de l'auteur Luc Cynober est pharmacien, professeur de nutrition à la faculté de pharmacie Paris-Descartes, chef du service de biochimie des hôpitaux Cochin et Hôtel-Dieu. Il est membre titulaire de l'Académie de pharmacie et membre correspondant de l'Académie de médecine. Enfin, il est rédacteur en chef du journal *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*.

**Le Dr Jacques Fricker** est médecin nutritionniste à l'hôpital Bichat à Paris. Après avoir été chercheur à l'Inserm, il enseigne dans plusieurs facultés de médecine.

Il a écrit des ouvrages à succès sur la nutrition, le poids et la santé. Il a conçu la méthode 2-4-7 à partir des recherches scientifiques les plus avancées et de son expérience de médecin.

Download and Read Online **La Vérité sur les compléments alimentaires** Luc Cynober, Jacques Fricker  
#YNQ1OKUMEZA

Lire La Vérité sur les compléments alimentaires par Luc Cynober, Jacques Fricker pour ebook en ligneLa Vérité sur les compléments alimentaires par Luc Cynober, Jacques Fricker Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La Vérité sur les compléments alimentaires par Luc Cynober, Jacques Fricker à lire en ligne.Online La Vérité sur les compléments alimentaires par Luc Cynober, Jacques Fricker ebook Téléchargement PDFLa Vérité sur les compléments alimentaires par Luc Cynober, Jacques Fricker DocLa Vérité sur les compléments alimentaires par Luc Cynober, Jacques Fricker MobipocketLa Vérité sur les compléments alimentaires par Luc Cynober, Jacques Fricker Epub

**YNQ1OKUMEZAYNQ1OKUMEZAYNQ1OKUMEZA**