

LES BASES

DU BIEN MANGER



BIEN-ETRE
ET
NUTRITION



SOMMAIRE

01 PRÉSENTATION

02 LE POIDS IDÉAL

Calculer son IMC
Trouver son juste poids

03 ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

L'équilibre alimentaire
Les super aliments
L'importance de l'hydratation

10 ÉQUILIBRE DE VIE

L'activité physique
Le stress
Le sommeil

12 LES IDÉES REÇUES

13 MENUS

Une semaine de menus
Un plan alimentaire équilibré

16 RECETTES

22 REMERCIEMENTS

**Le secret pour bien
vivre : manger la
moitié, marcher le
double, rire le triple,
aimer sans mesure.**

- Proverbe tibétain



Claire Nepoux

Diététicienne Comportementaliste
Experte en soins minceurs

MA MÉTHODE

Je conçois des programmes alimentaires évolutifs, adaptés à votre vie, vos envies et vos besoins. Pour aller plus loin, nous travaillerons ensemble à la compréhension de votre comportement alimentaire. Au fur et à mesure des semaines votre alimentation deviendra intuitive, respectueuse de vos besoins réels, sans frustrations ni contraintes.

MES FORMATIONS

Diplôme d'Études Supérieures en Diététique et Nutrition

Certification Diététique Psycho-Comportementale

Certification Naturopathie

Brevet Professionnel Esthétique



MON PROFIL

Originaire du Sud-Ouest de la France, c'est dans la belle ville d'Antibes que j'ai décidé de m'installer en 2016. Passionnée par le monde de la santé et du bien-être, je continue de me former pour toujours pouvoir proposer à mes patients ce qui ce fait de mieux en la matière. J'allie aujourd'hui des connaissances approfondies en nutrition, psycho-comportementalisme, naturopathie et soins minceurs.

CONTACT



06.72.58.69.05



Antibes et villes limitrophes



claire.nepoux@gmail.com



www.bien-etre-et-nutrition.fr



LE POIDS IDÉAL



D'UN POINT DE VUE CLINIQUE

L'indice de Masse Corporelle (IMC) est le seul indice validé par l'Organisation Mondiale de la Santé pour évaluer la corpulence d'un individu et donc les éventuels risques pour la santé. L'IMC permet de déterminer si l'on est en situation de maigreur, de poids santé, de surpoids ou d'obésité.

Comment le calculer ?

$$\text{IMC} = \text{Poids (kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (m)}$$

Exemple :

Léa pèse 60kg et mesure 1.65m

$$\text{IMC} = 60 / (1.65)^2 = 22$$

Interprétation du résultat :

IMC inférieur à 18,5 : Insuffisance pondérale (maigreur)

IMC compris entre 18,5 et 25 : Corpulence normale

IMC compris entre 25 et 30 : Surpoids

IMC supérieur à 30 : Obésité



LE JUSTE POIDS

L'IMC n'est qu'un critère médical, il ne définit pas notre juste poids. L'IMC ne fournit par exemple aucun renseignement sur « l'historique » du poids de l'individu. Or, savoir comment et pourquoi on a pris du poids, est une information clef pour comprendre d'où vient le problème et y remédier.

Comment connaître son poids idéal ?

Le poids idéal est celui qui respecte les critères suivants :

- IMC entre 18.5 et 25 (sauf exception : haltérophile, petite corpulence physiologique...)
- Poids que l'on arrive à tenir sans devoir s'infliger un rythme sportif au-delà de nos limites et une rigueur alimentaire absolue.
- Poids raisonnable : après 40 ans et 2 grossesses il y a de fortes chances que votre corps ne soit plus capable d'atteindre le poids de vos 16 ans. Se fixer un objectif inatteignable est démotivant et source d'échec.

Seul(e), il peut être difficile d'avoir le recul nécessaire pour définir le poids que nous devrions faire : mon travail consiste en partie à vous aider dans cette démarche de compréhension et d'acceptation de votre corps.



« LE SECRET DU CHANGEMENT
EST DE CONCENTRER TOUTE
VOTRE ÉNERGIE, NON PAS À
COMBATTRE L'ANCIEN, MAIS
À CONSTRUIRE LE
NOUVEAU. »

- Socrate

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Avoir une alimentation équilibrée est une chose simple devenue aujourd'hui compliquée. Nous sommes tous les jours assaillis par de nouveaux régimes révolutionnaires, aliments miracles, scandales alimentaires et dernières études scientifiques.

Tout et son contraire y sont dits, il y a alors de quoi s'y perdre !

MES CONSEILS

Il m'est difficile de donner de grandes généralités concernant l'équilibre alimentaire, car il est pour moi primordial de comprendre qu'il existe pour chaque personne un mode alimentaire qui lui est propre.

C'est tout le propos de ma méthode : proposer des programmes personnalisés, conçus sur-mesure, pour qu'ils s'adaptent aux envies, besoins, contraintes et appétit de chacun de mes patients.

Néanmoins, il existe plusieurs fondamentaux que je vais vous résumer ici.



COMBIEN DE REPAS PAR JOUR ?

On entend souvent qu'il faut faire 3 repas par jour et que le petit-déjeuner est le plus important de la journée. Je ne suis pas d'accord avec ces principes et les dernières études sur le sujet prouvent qu'ils sont obsolètes.

Le plus important sera d'écouter votre corps.

Si vous n'avez pas faim le matin au réveil et que vous n'avez pas une activité physique intensive de prévue, il n'y a aucune raison de vous forcer à manger. Mieux vaudra réfléchir à une collation à prendre dans la matinée.

Le repas du midi est à mon sens, le plus important de la journée. Il vous donne l'énergie nécessaire à vos activités (professionnelle et physique), et limitera aussi les compulsions alimentaires de fin de journée.

L'après-midi, une collation peut être envisagée pour éviter les grignotages anarchiques au retour du travail par exemple.

Le dîner est généralement le repas le plus convivial et aussi le plus gourmand. Mais dans l'idéal, il devrait être plus léger que le déjeuner pour faciliter l'endormissement et améliorer le sommeil.

COMMENT ÉQUILIBRER SES ASSIETTES ?



Lipides



Micro
nutriments



Glucides



Protéines



Dans votre journée, il est important de retrouver ces nutriments et micro-nutriments essentiels en quantité suffisante. Pour cela, vous pouvez suivre les recommandations suivantes.



LES BONS LIPIDES

Essentiels à une bonne santé, il faudra en consommer à chaque repas en quantité modérée.
(1 à 2 cuillères à soupe)

Rôles :

- Fournissent de l'énergie
- Nécessaires à notre système nerveux, cérébral, hormonal...
- Permettent le transport de vitamines : A, D, E, K

Sources :

- Huiles végétales : olive, colza, lin...
- Avocat, poissons gras (thon, saumon, sardine...)

LES GLUCIDES COMPLEXES

Principale source d'énergie, il faudra en consommer deux à trois fois par jour.

Rôles :

- Fournissent de l'énergie
- Régulent l'appétit
- Favorisent un bon sommeil

Sources :

- Céréales : riz, pâtes, semoule, quinoa, pain
- Légumineuses : lentilles, haricots blancs et rouges, pois cassés



LES PROTÉINES

Qu'elles soient d'origine végétale ou animale, il faudra en consommer une à deux fois par jour.

Rôles :

- Participent à l'élaboration des tissus (muscles, peau)
- Participent à des processus physiologiques sous la forme d'enzymes digestives, d'hormones, etc.

Sources :

- Protéines maigres : volailles, poissons blancs, jambon découenné, crustacés
- Protéines grasses (3 fois par semaine max.) : viande rouge, porc, poissons gras, œufs
- Protéines végétales : légumineuses, céréales, tofu



FIBRES ET MICRONUTRIMENTS

Les fibres ont un rôle important dans la digestion, le contrôle du poids et la santé :

- Elles régulent le transit intestinal et limitent la constipation
- Diminuent l'Index Glycémique des aliments glucidiques
- Ont un effet coupe-faim
- Participent à la prévention des maladies cardiovasculaires, du diabète et du cancer colorectal entre autres.

Les principales sources de fibres sont les fruits, légumes (non mixés) et les légumineuses.

Les micronutriments sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme et n'apportent aucune calorie. On appelle micronutriments :

- Les vitamines telles que les vitamines A, C, E
- Les minéraux tels que le fer, le calcium, le magnésium
- Les oligoéléments dont l'iode, le zinc, le sélénium, le fluor

Les principales sources de micronutriments sont les fruits et légumes mais certains ne sont présents que dans les produits d'origine animale (comme la vitamine B12).

LES SUPER ALIMENTS

Les super aliments ne sont pas des produits miracle, mais intégrés à une alimentation équilibrée et variée ils contribuent à votre bonne santé. Très riches en vitamines, oligo-éléments, minéraux, acides gras essentiels et antioxydants, ils sont une vraie mine d'or. On les trouve dans des graines, des noix, des fruits et légumes ou encore des herbes aromatiques. En voici quelques exemples :

L'AIL

L'ail est exceptionnellement riche en vitamines A, B1, B2, C et en antioxydants. On lui confère des propriétés antibactériennes, et il a été reconnu comme un aliment efficace dans la prévention des cancers. Ses effets ont surtout été démontrés dans le cadre de la prévention du cancer colorectal et de l'estomac.

LES NOIX DE PECAN

Sources impressionnantes de minéraux et d'oligo-éléments (notamment en potassium, magnésium et fer), ainsi qu'en antioxydants, les noix de pécan sont reconnues comme bénéfiques dans la prévention contre les pathologies cardiovasculaires.

Attention toutefois, elles sont très riches en calories (690 kcal pour 100g) et donc à consommer avec modération.

LE CHOU CHINOIS

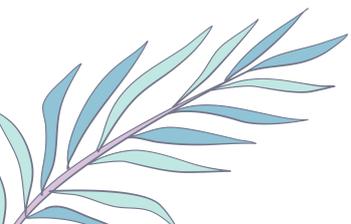
Aussi appelé "bok choy", le chou chinois est riche en fibres, calcium, vitamines A, C, K et en antioxydants. Pour profiter de ses bienfaits, il est recommandé de le consommer bouilli.

LE THÉ VERT

Le fameux thé vert est riche en vitamines, polyphénols, caféine, minéraux.

C'est un antioxydant puissant, aussi réputé pour stimuler le métabolisme et favoriser la lipolyse (destruction des graisses).

A noter : la température et le temps d'infusion influencent le taux d'antioxydants de la boisson. Pour optimiser chacune de vos tasses, infusez votre thé 2 minutes au minimum, dans une eau à 90°C. Plus le thé vert sera infusé longtemps, plus son pouvoir antioxydant sera grand, mais attention, un thé trop longtemps infusé est imbuvable!





L'HYDRATATION

L'eau est essentielle au bon fonctionnement de votre organisme, la déshydratation peut avoir de nombreux effets secondaires néfastes pour votre santé et votre poids.

Boire au minimum 1.5L d'eau par jour aidera votre corps à optimiser l'assimilation des nutriments, à retrouver un bel équilibre et boostera votre énergie.

Nettoyage du corps

Notre corps est quotidiennement exposé à des toxines provenant de l'environnement extérieur (alimentation, air...). Boire suffisamment d'eau aide l'organisme à s'en débarrasser et ainsi à "s'auto-nettoyer".

Dans l'idéal, variez les eaux minérales et de source.

Allié santé

Une bonne hydratation peut soulager bien des désagréments :

- Constipation : couplée à une alimentation riche en fibres, l'eau facilite la digestion.
- Migraine : la déshydratation favorise les maux de tête.
- Crampes et blessures musculaires : une bonne hydratation permet la lubrification des muscles et limite les blessures.
- Fatigue, manque de concentration, irritabilité : déshydraté, notre organisme est en souffrance et le manifeste.

Gestion du poids

L'hydratation est un allié minceur :

- Elle augmente le métabolisme, favorisant ainsi naturellement la perte de poids.
- Elle est indispensable à la lipolyse.
- Elle régule l'appétit et donne une sensation de satiété qui limite les grignotages.

Astuces

Pour vous aider à boire si vous ne ressentez pas la soif, je vous propose trois solutions :

- Les applications sur smartphone : souvent gratuites, elles vous envoient des rappels pour penser à boire régulièrement dans la journée.
- Offrez-vous une jolie bouteille/gourde : quand on aime un objet, on prend plaisir à l'utiliser.
- Graduez une bouteille d'heure en heure avec un marqueur : chaque heure vous boirez quelques gorgées et resterez ainsi hydraté(e) toute la journée.



ÉQUILIBRE DE VIE

L'alimentation ne fait pas tout ! Pour être en bonne santé et atteindre ou conserver son juste poids, il est impératif d'avoir une hygiène de vie saine. L'activité physique, la qualité du sommeil et la gestion du stress sont des piliers de l'équilibre de vie que l'on aurait tort de négliger.

À NE PAS NÉGLIGER

Le sommeil

Un sommeil de qualité est un précieux allié pour votre santé et dans la perte de poids. Quand on dort mal ou pas suffisamment, le corps ne récupère pas. L'accumulation de fatigue met l'organisme à l'épreuve et peut provoquer : irritabilité, tension, lassitude, déprime, hypertension, maux de tête et troubles gastro-intestinaux. Pour vous aider, votre corps va accroître votre appétit et vos envies de sucre et de gras, car qui dit calories dit énergie. Un sommeil réparateur est donc important à préserver.

Gérer son stress

Le stress fait partie de nos vies, il est normal de le ressentir mais il faut s'en inquiéter quand il devient omniprésent. Facteur de nombreux effets néfastes pour la santé, il favorise aussi le surpoids en déséquilibrant notre rapport à l'alimentation.

La sophrologie, l'acupuncture, le yoga, les exercices de respiration abdominale et le sport pourront vous aider à vous libérer du stress.

L'activité physique

L'activité physique réduit le stress, participe à avoir un sommeil réparateur et optimise votre santé. En augmentant votre dépense énergétique quotidienne, le sport facilite aussi la perte de poids. Il participera également à la diminution de la cellulite et des ballonnements.

Une pratique sportive idéale combine renforcement musculaire, endurance, mobilité et souplesse.

À noter : Mieux vaudra faire 15 minutes de sport tous les jours qu'une 1h toutes les 2 semaines.. !

LES IDÉES REÇUES

Dîner fait grossir

FAUX : Vous viendrait-il à l'esprit de priver un enfant de manger le soir ? Non bien sûr ! Votre organisme fonctionne comme le sien, alors pourquoi s'empêcher de manger si vous avez faim ? En vous empêchant de dîner, ou en n'avalant qu'une soupe et un yaourt 0%, vous augmentez votre frustration qui tôt ou tard vous déclenchera une compulsions alimentaire. Il est donc contre-productif de faire une croix sur le dîner, à moins que vous n'avez pas faim.

Il en va de même pour tous les autres repas de la journée : vous priver finira toujours par vous faire grossir.

Les féculents font grossir

VRAI/FAUX : Les féculents vous feront grossir s'ils prennent une place trop importante dans vos assiettes. En général, ils ne doivent représenter qu'un tiers de votre repas (1/3 de légumes, 1/3 de protéines, 1/3 de féculents).

Mais ils restent de bons alliés minceur car ayant un haut pouvoir satiétogène, ils aident à limiter le grignotage entre les repas.

Les produits allégés font maigrir

FAUX : Les aliments dits allégés sont souvent trompeurs. Un produit pauvre en lipides (en gras) sera souvent plus riche en sel ou sucre, et inversement. Aussi un produit dit "allégé en sucre" ne veut pas dire qu'il est "pauvre en sucre" mais qu'il est seulement moins sucré qu'un autre produit de la marque.

De plus, avec des produits "light" il est facile de se déculpabiliser et de penser pouvoir en consommer plus, ce qui au final est contre-productif.

Il vaut donc mieux savoir intégrer des aliments "plaisir" dans son alimentation que d'utiliser ces produits dits "light" qui sont trompeurs, plus chers et souvent composés d'additifs et d'édulcorants douteux...



MENUS ET RECETTES

Pour vous accompagner au quotidien, je vous propose une semaine de menus, un plan à suivre pour les semaines suivantes ainsi que plusieurs recettes diet' et savoureuses !

MENUS DE LA SEMAINE

LUNDI

Petit-déjeuner

Pain beurré + 1 fruit

Déjeuner

Pâtes sauce pesto
Poulet + salade verte

Dîner

Riz et papillote de
Cabillaud (recette en fin
de ebook)

MARDI

Petit-déjeuner

Pain confiture + 1 yaourt

Déjeuner

Salade de pâtes feta
poivrons marinés

Dîner

Chich Taouk
Riz, courgettes grillées

MERCREDI

Petit-déjeuner

Porridge à la cannelle

Déjeuner

Haricots rouges
Ratatouille + dinde

Dîner

Omelette
Salade verte

JEUDI

Petit-déjeuner

1 yaourt + 40g de muesli

Déjeuner

Sandwich maison : pain,
beurre, jambon, tomate

Dîner

Sauté de crevettes aux
légumes

VENDREDI

Petit-déjeuner

Pain beurré + 1 fruit

Déjeuner

Wrap avocat poulet
Crudités

Dîner

Pâtes à la bolognaise
Salade verte

SAMEDI

Petit-déjeuner

Pain fromage + 1 fruit

Déjeuner

Salade gourmande de
lentilles

Dîner

-> REPAS PLAISIR

DIMANCHE

Brunch

Viennoiserie ou brioche
Oeufs brouillés
Salade de fruits

Dîner

Soupe ou crudités
1 tranche de jambon

NOTES

- N'oubliez pas votre dessert à chaque fin de repas si vous avez encore faim : 1 fruit ou 1 yaourt ou 30g de fromage ou 1 carré de chocolat.
- N'hésitez pas à cuisiner en grande quantité pour ensuite faire des portions que vous pourrez congeler et consommer plus tard.

PLAN ALIMENTAIRE

Un plan alimentaire permet de gagner du temps tout en respectant l'équilibre alimentaire sans avoir à y penser. Elaboré par un diététicien, il respecte les recommandations nutritionnelles générales et laisse la liberté à l'utilisateur de choisir ce qu'il préfère manger.

LUNDI

Déjeuner

Volaille
Crudités
Féculents

Dîner

Poisson
Légumes cuits

MARDI

Déjeuner

Légumes crus & cuits
Féculents

Dîner

Viande maigre
Légumes cuits
Féculents

MERCREDI

Déjeuner

Légumineuses
Légumes cuits
Viande maigre

Dîner

Oeufs
Crudités

JEUDI

Déjeuner

Féculents
Charcuterie
Crudités

Dîner

Fruits de mer ou
poisson blanc
Légumes cuits

VENDREDI

Déjeuner

Féculents
Volaille
Crudités

Dîner

Crudités
Féculents
Viande rouge

SAMEDI

Déjeuner

Légumineuses
Légumes cuits

Dîner

-> REPAS PLAISIR

DIMANCHE

Déjeuner

Légumes crus ou cuits
Viande maigre + Féculents

Dîner

Légumes crus ou cuits
viande maigre

RECETTES



Porridge à la cannelle

Part
1

Préparation
5min

Cuisson
10min

INGRÉDIENTS

- 40g de flocons d'avoine
- 200ml de lait végétal (amande, coco...)
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée

INSTRUCTIONS

Versez dans une petite casserole les flocons d'avoine puis le lait végétal.

Faites cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes pour que le mélange devienne crémeux.

En fin de cuisson, ajoutez la cannelle et la coco râpée.

Servez chaud ou froid selon votre préférence.

Papillote de Cabillaud et petits légumes

Parts	Préparation	Cuisson
2	10min + 1h de marinade	20min

INGRÉDIENTS

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud, aiglefin, colin)
- 300g de petits pois, petites carottes et haricots
- 1 échalotte
- Le jus d'un citron jaune
- Le jus d'un citron vert
- Aneth

INSTRUCTIONS

Mélangez le jus des citrons et 1 cuillère à soupe d'eau froide dans une assiette creuse. Faites mariner les filets dans le mélange pendant 1 heure.

Pendant ce temps, préparez les végétaux : hachez l'échalotte et coupez en morceaux les légumes.

Dans 2 feuilles de papier cuisson, répartissez les légumes, l'échalotte puis les filets de cabillaud au-dessus. Assaisonnez, fermez les papillotes et enfournez à 180°C pendant une vingtaine de minutes.

Sortez la préparation du four et ajoutez l'aneth avant de servir.





Chich taouk

Parts
2

Préparation
10min
+ 1h de marinade

Cuisson
15min

INGRÉDIENTS

- 300 g de blanc de poulet
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de thym
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1 citron

INSTRUCTIONS

Taillez le poulet en cubes de 3 cm d'épaisseur.

Epluchez et hachez l'ail finement.

Dans une assiette creuse, mélangez les épices, l'ail haché, l'huile et le jus du citron pressé. Ajoutez les cubes de poulet et laissez mariner au moins 1 heure.

Enfilez les morceaux de poulet sur des pics à brochettes et faites-les griller soit au four en position grill soit à la plancha. Retournez-les régulièrement au cours de la cuisson.



Sauté de crevettes aux légumes

Parts
2

Préparation
5min

Cuisson
15min

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 300g de crevettes
- 400g de légumes (ex : pointes d'asperges, brocolis)
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 citron
- 1 cuillère à café de sauce soja

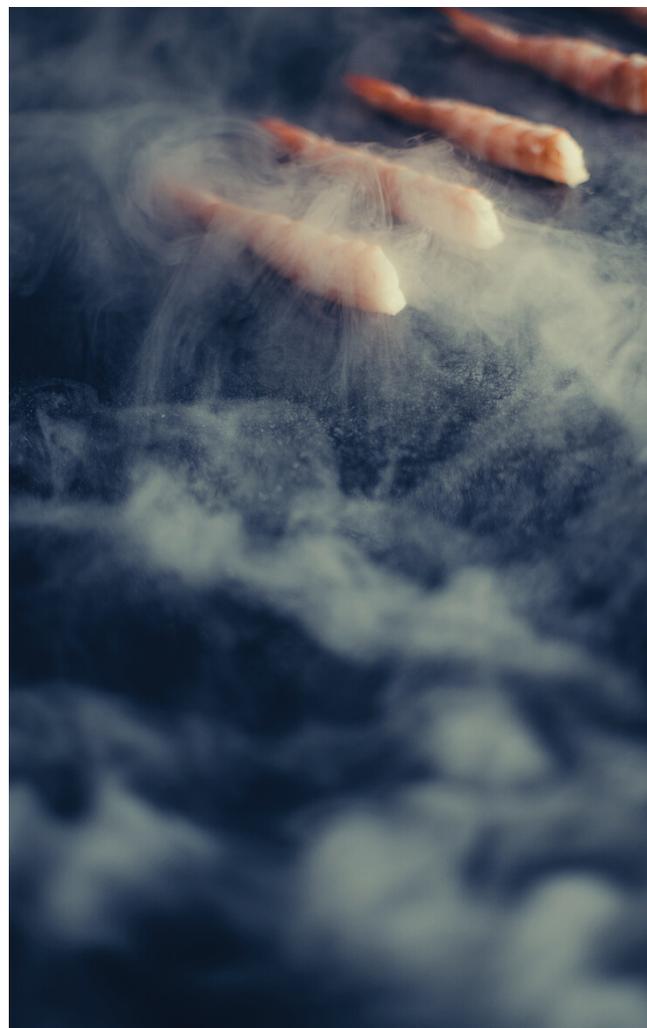
INSTRUCTIONS

Dans un wok (ou une grande poêle), faites revenir à feu moyen l'ail et l'oignon émincés avec une cuillère à soupe d'huile.

Ajoutez les crevettes et faites-les sauter environ 3 minutes. Puis assaisonnez avec sel, poivre et jus de citron. Réservez.

Dans le même wok, versez les légumes et une cuillère à soupe d'huile. Laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore fermes.

Ajoutez la sauce soja, les crevettes, l'ail et l'oignon et poursuivez la cuisson 2 minutes, en remuant. Servez.





Wrap avocat poulet

Parts
2

Préparation
5min

Cuisson
15min

INGRÉDIENTS

Pour le wrap :

- 2 tortillas
- 2 feuilles de laitue
- 6 aiguillettes de poulet
- 1 tomate
- 1 avocat
- Sauce wrap

Pour la sauce :

- 1 yaourt à la grecque
- Persil plat
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de cumin en poudre

INSTRUCTIONS

Pour la sauce :

Hachez l'ail épluché et le persil.

Ajoutez au yaourt l'ail, le persil et le cumin. Salez et mélangez le tout.

Pour le wrap :

Faites revenir les aiguillettes de poulet à la poêle : une fois bien cuits et dorés, retirez-les du feu.

Coupez l'avocat et la tomate en lamelles.

Étalez une cuillère à soupe de sauce wrap sur chacune des tortillas puis déposez-y les feuilles de laitues.

Ajoutez au centre l'avocat, la tomate, le poulet.

Rabattez trois des côtés et dégustez.

Salade de lentilles

Parts	Préparation	Cuisson
2	10min	25min

INGRÉDIENTS

- 200g de lentilles vertes
- 1 pomme verte
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 concombre
- 1 oignon blanc
- Quelques grains de grenade
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

INSTRUCTIONS

Dans une casserole d'eau bouillonnante, faites cuire les lentilles préalablement rincées pendant 25min.

Dans un petit ramequin mélangez l'huile, le vinaigre balsamique et l'ail haché. Réservez.

Pendant ce temps, préparez les crudités. Si vos légumes sont bio conservez la peau : dans le cas contraire, pelez-les. Coupez le concombre, le poivron, l'oignon et la pomme en lamelles.

Dans un saladier, mélangez les crudités, les lentilles égouttées et refroidies ainsi que la vinaigrette. Pour finir, parsemez sur votre salade quelques grains de grenade.



CLAIRE NEPOUX

Merci



À ma famille, mes amis, et patients qui m'ont encouragée dans ce projet qui me tenait à cœur.

Où me trouver ?



06.72.58.69.05



Antibes et villes limitrophes



claire.nepoux@gmail.com



www.bien-etre-et-nutrition.fr

Tous droits réservés
Claire NEPOUX

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

Autoédition

Achevé en 2022

Dépôt légal : Janvier 2022

Prix : 7,99€

Création de la mise en page et distribution du livre : www.bien-etre-et-nutrition.fr