

# Table des matières

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Avertissement de l'auteur ..... | 5 |
| Dédicace.....                   | 7 |
| Introduction.....               | 9 |

## Première partie **LES GRANDS PRINCIPES**

|  |     |
|--|-----|
| Les concepts de base.....                          | 14  |
| La consultation naturopathique.....                | 54  |
| L'alimentation.....                                | 68  |
| Hygiène de vie et stratégies naturopathiques ..... | 107 |

## Deuxième partie **LA PRÉVENTION DES DÉSDORDRES**

|  |     |
|--|-----|
| Les troubles du sommeil .....              | 141 |
| Les troubles du transit intestinal .....   | 149 |
| Les migraines et les maux de tête.....     | 157 |
| Le stress.....                             | 163 |
| Les troubles de la ménopause .....         | 173 |
| Les troubles respiratoires de l'hiver..... | 181 |
| Les désordres de la sphère digestive.....  | 189 |
| Les rhumatismes .....                      | 193 |
| Les affections cutanées.....               | 199 |
| Les troubles de la circulation .....       | 205 |
| Les troubles de la prostate .....          | 233 |
| Conclusion.....                            | 243 |
| Bibliographie.....                         | 245 |
| À propos de l'auteur .....                 | 247 |
| Index.....                                 | 249 |