

Croquez votre automne à pleine dent

Retrouvez pour cette édition automne-hiver 2019, notre sélection "**Que l'aliment soit ton médicament !**"

Ne ratez rien de nos conseils santé, bien être et vitalité pour croquer votre automne à pleine dent !

[Je télécharge sans attendre !](#)



%base% vous donne des conseils sur l'alimentation en Automne

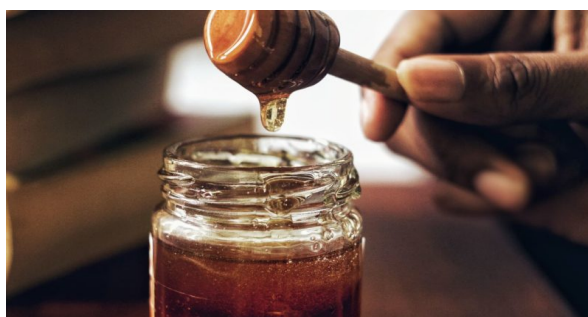
Redonnez vie à votre organisme



En plus de ses qualités gustatives, le raisin est utilisé depuis des siècles pour améliorer le bien-être. Retrouvez ici cette cure légendaire.

[Plus d'infos](#)

Du miel pour l'automne



Très bonne source d'antioxydants, le miel comprend plus de 200 molécules bienfaisantes pour notre organisme. Découvrez comment le miel nous protège.

[Plus d'infos](#)

Faites le plein de nutriments



La châtaigne est riche en nutriments. Elle est souvent utilisée en remplacement des céréales, et prépare notre corps à faire face à la saison froide.

[Plus d'infos](#)

Les fruits & légumes en automne



Avec un coût moins élevé et des qualités nutritives conservées, les fruits et légumes de saison ont des propriétés plus que bénéfiques pour notre santé.

[Plus d'infos](#)