

3 Huile de coco : comment bien la choisir et bien l'utiliser pour votre santé ?

1. A G Dulloo et al., *Eur J Clin Nutr* 1996, PMID: 8654328
2. Amarasiri WA et al., *Ceylon Med J*. 2006 Jun, DOI: [10.4038/cmj.v51i2.1351](https://doi.org/10.4038/cmj.v51i2.1351)
3. A Prior et al., *Am J Clin Nutr* 1981 Aug, DOI: [10.1093/ajcn/34.8.1552](https://doi.org/10.1093/ajcn/34.8.1552)
4. Daniel Sincholle, 2015 « Le guide de l'huile de coco. », Éditions Thierry Souccar
5. Marie-Pierre St-Onge et al., *J Am Coll Nutr*. 2008 Oct, doi: [10.1080/07315724.2008.10719737](https://doi.org/10.1080/07315724.2008.10719737)
6. Une boisson utilisée dans le régime cétoène qui mélange l'équivalent de deux tasses de café, deux cuillères à soupe d'huile de coco et deux cuillères à soupe de beurre doux.
7. Siddhanti SR et al., *J Nutr*. 1990 Nov, DOI: [10.1093/jn/120.11.1297](https://doi.org/10.1093/jn/120.11.1297)
8. Nafar F et al., *Alzheimers Dis*. 2014, DOI: [10.3233/JAD-131436](https://doi.org/10.3233/JAD-131436)
9. Fernando WM et al., *J Nutr*. 2015 Jul, doi: [10.1017/S0007114515001452](https://doi.org/10.1017/S0007114515001452)
10. Fauser JK et al., *Chemotherapy* 2013 doi: [10.1159/000356067](https://doi.org/10.1159/000356067)
11. Cardoso DA et al., *Nutr Hosp*. 2015 doi: [10.3305/nh.2015.32.5.9642](https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.5.9642)
12. Assunção ML et al., *Lipids* 2009 Jul, doi: [10.1007/s11745-009-3306-6](https://doi.org/10.1007/s11745-009-3306-6)
13. Shilling M et al., *J Med Food* 2013 Dec, doi: [10.1089/jmf.2012.0303](https://doi.org/10.1089/jmf.2012.0303)
14. Jon J. Kabara et al., *Antimicrob Agents Chemother*. 1972 Jul, DOI: <https://doi.org/10.1128/AAC.2.1.23>
15. Julian Woolley et al., *Heliyon*. 2020 Aug, doi: [10.1016/j.heliyon.2020.e04789](https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04789)

20 Annie Casamayou, 20 ans de naturopathie : « De la chenille au papillon, il y a un long chemin, mais j'y ai gagné en énergie, en santé et en clarté d'esprit »

1. Pannaraj P, Li F, Cerini C, et coll, « Association Between Breast Milk Bacterial Communities and Establishment and Development of the Infant Gut Microbiome. », *JAMA Pediatrics*, 2017; DOI: [10.1001/jamapediatrics.2017.0378](https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2017.0378)
2. Cotillard A, Kennedy SP, Kong LC, et al., « Dietary Intervention Impact on Gut Microbial Gene Richness. », *Nature*. 2013;500(7464):585-588
3. Viennois E, Chassaing B, « First Victim, Later Aggressor: How the Intestinal Microbiota Drives the Pro-Inflammatory Effects of Dietary Emulsifiers? », *Gut Microbes*. 2018;9(3):1-4
4. Fontbonne et al., « Prevalence of Overweight and Obesity in France: The 2020 Obepi-Roche Study by the "Ligue Contre l'Obésité". », *Journal of clinical Medicine*. 25 janvier 2023
5. Grech A, Sui Z, Rangan A, Simpson SJ, Coogan SCP, Raubenheimer D, « Macronutrient (im)Balance Drives Energy Intake in an Obesogenic Food Environment: An Ecological Analysis. », *Obesity* (Silver Spring). 2022 Nov;30(11):2156-2166

28 La révolution patiente !

1. « Effets des risques alimentaires sur la santé dans 195 pays, 1990-2017 : une analyse systématique pour l'étude mondiale sur la charge de morbidité 2017. », *The Lancet*
2. William Li, « Bien manger pour guérir. », Hugo Doc, 2020

32 Bains de pétrole brut et de boue de volcan, les terres guérisseuses d'Azerbaïdjan

1. « Azerbaïdjan : un bain de pétrole de Naftalan. », Euronews, 20 août 2018, <https://fr.euronews.com/voyages/2018/08/20/postcards-azerbaïdjan-un-bain-de-petrole-de-naftalan>
2. Andrew E. Kramer, « Bathing in Black Gold for Health and Profit in Azerbaijan. », *New York Times*, décembre 2006, <https://www.nytimes.com/2006/12/04/world/asia/04azer-baijan.html>
3. Site de réservation Naftalan Booking : <https://www.naftalan-booking.com/en.aspx>