



La symphonie du vivant

par Céline Arsenault
Naturopathe ND.A., Auteure et Conférencière

« Voici l'ouvrage sur une des révolutions scientifiques, les plus importantes de ces cinquante dernières années. Un livre qui va changer votre vie! »



science et qui n'ont jamais entendu le mot *épigénétique*.

Aberrant, non? Ce terme a pourtant été créé en 1942 par le scientifique et philosophe britannique Conrad Hal Waddington. «Jusqu'à ces dernières années, la science expliquait que nous étions programmés par notre patrimoine génétique.».

Depuis la fin du séquençage complet de l'ADN du génome humain, fin 2003, l'épigénétique est également étudié. Les chercheurs ont découvert que nos comportements quotidiens vont inhiber ou activer certains de nos gènes. En fait, la science démontre donc actuellement l'importance des facteurs naturels de santé si chers aux naturopathes.

Ainsi le Dr de Rosnay nous explique l'importance d'une alimentation saine, de contrôler le niveau de stress, de faire de l'activité physique, de vivre en harmonie avec notre famille et nos proches et de faire un travail qui nous procure du plaisir. Tous ces facteurs optimisent notre santé, notre immunité et c'est prouvé. C'est à nous de jouer !

La symphonie du vivant de Joël de Rosnay aux Éditions LLL Les liens qui Libèrent, 2018.

Bonne lecture!

Céline Arsenault

Naturopathe ND.A., Auteure, Conférencière et Consultante certifiée EME (Enfant Mode d'Emploi)

[Mieux me connaître](http://celinearsenault.ca) : celinearsenault.ca

Mars 2020

Pour une consultation : celinearsenault3@gmail.com ou au 450-486-7345

Consultez mon livre **Guide de soins naturels pour la famille** sur celinearsenault.ca pour en découvrir davantage sur les habitudes de vie favorisant la santé.

