vivovojo

ENTRETIEN EXCLUSIF

VIVOVOJO PRÉSENTE

Flexibilité métabolique : *la clé oubliée de votre énergie*

Fatigue chronique, brouillard mental, prise de poids, inflammation : et si notre mode de vie moderne était tout simplement en décalage avec la biologie qui nous a permis de survivre pendant des millions d'années ? Une exploration des mitochondries, du microbiote et des mythes alimentaires les mieux ancrés, avec une naturopathe fonctionnelle qui explore depuis plus de quarante ans le lien entre alimentation et santé.



Marion Kaplan

NATUROPATHE FONCTIONNELLE · SPÉCIALISTE EN MICRONUTRITION

INTRODUCTION

Ce que vous allez découvrir

Une conversation avec Marion Kaplan, naturopathe fonctionnelle spécialisée en micronutrition, élève du Dr Catherine Kousmine et créatrice du Vitaliseur en 1985. Autrice d'une vingtaine d'ouvrages, dont "Kétobiotique", elle défend depuis plus de quarante ans une approche globale associant nutrition, microbiote, santé métabolique et fonctionnement des mitochondries.

🔋

LES MITOCHONDRIES, VOS CENTRALES ÉNERGÉTIQUES

De minuscules bactéries ancestrales présentes dans chaque cellule, responsables de toute votre énergie.

🔄

COMPRENDRE LA FLEXIBILITÉ MÉTABOLIQUE

La capacité, propre à l'espèce humaine, de basculer entre carburant glucose et carburant cétones.

🧬

LE GÉNOTYPE, LA CARTE QUE PERSONNE NE VOUS A MONTRÉE

Un test à moins de trois cents euros pour comprendre vos fragilités et vos forces personnelles.

🥗

LES ANTINUTRIMENTS CACHÉS DANS VOS ALIMENTS PRÉFÉRÉS

Oxalates, lectines : des composés asymptomatiques qui s'accumulent en silence pendant des décennies.

🍽️

LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN, UN MYTHE À DÉCONSTRUIRE

Une pyramide alimentaire dont l'histoire est bien plus liée au marketing qu'à la science.

🌙

MÉNOPAUSE ET RÉSISTANCE À L'INSULINE

Un tournant physiologique à anticiper plutôt qu'à subir, chez la femme comme chez l'homme.

RÉSUMÉ

L'essentiel en un coup d'œil

🔋

LA FATIGUE VIENT SOUVENT DES MITOCHONDRIES

Ces petites centrales énergétiques ont besoin de minéraux et de vitamines précis pour bien fonctionner.

🔄

80 À 90% DES GENS SONT EN INFLEXIBILITÉ MÉTABOLIQUE

Incapables de basculer efficacement vers le carburant des graisses quand le glucose manque.

🧬

LA RÉSISTANCE À L'INSULINE, RACINE DE NOMBREUSES MALADIES

Diabète, obésité, maladies cardiovasculaires : un même mécanisme sous-jacent à surveiller.

🥗

TOUS LES VÉGÉTAUX NE SONT PAS VOS AMIS

Oxalates et lectines peuvent créer des troubles digestifs ou articulaires bien réels chez certains profils.

😴

LE SOMMEIL FAIT PARTIE DE LA NUTRITION

Une alimentation qui calme l'inflammation améliore directement la qualité et la durée du sommeil.

🧭

COMPRENDRE AVANT D'AGIR

La prise de décision passe par la connaissance de son propre fonctionnement, pas par la seule volonté.

DANS CET EBOOK

Sommaire

Plongez dans l'expertise de Marion Kaplan, naturopathe fonctionnelle, pour comprendre pourquoi notre mode de vie moderne est si souvent en décalage avec notre biologie, et les leviers concrets pour retrouver une énergie durable.

01 Portrait — Qui est Marion Kaplan ? 5

02 Infographie — Les 2 filières énergétiques du corps 6

03 Citations marquantes 7

04 Les 5 enseignements clés 8

05 Infographie — Comment fonctionne une mitochondrie 9

06 Interview — Flexibilité métabolique, mitochondries et génotype 10

07 Infographie — Les antinutriments à surveiller 12

08 Interview — Mythes alimentaires et résistance à l'insuline 13

09 Infographie — Le cercle vicieux de la résistance à l'insuline 15

10 Interview — Jeûne, sommeil et ménopause 16

11 Infographie — Bien dormir pour réparer son métabolisme 18

12 Infographie — Le parcours vers la flexibilité métabolique 19

13 Bibliographie — Les ouvrages de Marion Kaplan 20

01 · PORTRAIT

Qui est Marion Kaplan ?

Marion Kaplan

NATUROPATHE FONCTIONNELLE · SPÉCIALISTE EN MICRONUTRITION

Naturopathe fonctionnelle et élève du Dr Catherine Kousmine, Marion Kaplan a consacré plus de quarante ans à explorer le lien entre alimentation et santé, un parcours né de sa propre reconstruction : ancienne boulimique, marquée par une enfance sans sécurité affective, elle a fait de la nutrition consciente un véritable outil de reconstruction personnelle. Créatrice du Vitaliseur, un appareil de cuisson à la vapeur douce lancé en 1985, elle est autrice d'une vingtaine d'ouvrages sur la santé et la nutrition, et continue d'actualiser ses connaissances au fil des avancées scientifiques, y compris sur son propre génotype et son microbiote.

SA SPÉCIALITÉ

La flexibilité métabolique, le microbiote et la micronutrition, avec une approche qui remet sans cesse en question les dogmes alimentaires établis.

SON DERNIER OUVRAGE

Kétobiotique (Éditions Thierry Souccar), avec la participation de Ness Eden, sur la flexibilité métabolique et la diversification du microbiote.

SA CRÉATION

Le Vitaliseur de Marion, un appareil de cuisson à la vapeur douce, conçu en 1985 pour préserver les nutriments et éviter les toxiques de cuisson.

SON APPROCHE

Comprendre son propre fonctionnement biologique avant toute décision, en s'appuyant sur les analyses et le génotype plutôt que sur les seuls discours dominants.

02 · INFOGRAPHIE

Les 2 filières énergétiques du corps

Selon Marion Kaplan, l'espèce humaine doit sa survie à cette double capacité, unique dans le règne animal.

🍬 LA FILIÈRE DU GLUCOSE

⚡ **Une énergie facile**

Le carburant préféré du corps, très rapide à mobiliser, mais qui doit être renouvelé souvent.

🍼 **Un goût inné**

Le placenta étant légèrement sucré, l'attrait pour le sucre est naturel dès la naissance.

🔥 LA FILIÈRE DES CÉTONES

🚗 **Comme une voiture hybride**

Quand le glucose manque, le corps est capable de basculer vers les graisses stockées dans le foie et les muscles.

🔧 **Un mécanisme plus complexe**

Il passe par le foie, qui doit être "cétoactif" pour permettre ce basculement en douceur.

💡 LE POINT CLÉ DE MARION KAPLAN :

Entre 80 et 90% des gens sont aujourd'hui en inflexibilité métabolique : quand leurs réserves de glucose s'épuisent, ils ne parviennent pas à basculer vers les cétones, et font un épisode d'hypoglycémie.

03 · CITATIONS MARQUANTES

Ses mots qui restent

> *Toute maladie commence dans l'intestin. Notre médicament, c'est notre assiette, comme le disait déjà Hippocrate il y a deux mille cinq cents ans.*
>
> SUR L'IMPORTANCE FONDAMENTALE DU MICROBIOTE

> *C'est vous le président de la République de vos milliards de bactéries et de microbes. C'est à vous de bien conduire votre organisme.*
>
> SUR LA RESPONSABILITÉ PERSONNELLE FACE À SA SANTÉ

> *On ne peut pas prendre de décisions si on ne comprend pas. Il faut comprendre. Et ces décisions, une fois qu'on les a prises, c'est pas après pas.*
>
> SUR LA NÉCESSITÉ DE COMPRENDRE AVANT D'AGIR

> *Ne croyez pas que tous les végétaux sont vos amis. On a besoin d'un peu de fibres, c'est vrai, mais chacun est différent.*
>
> SUR LES ANTINUTRIMENTS ET L'INDIVIDUALITÉ BIOLOGIQUE

> *Arrêtez de croire ce qu'on vous dit. Même moi, ne me croyez pas, mais vérifiez sur vous-même.*
>
> SON MESSAGE DE FIN

04 · À RETENIR

Les 5 enseignements clés

01

LA FATIGUE CHRONIQUE VIENT SOUVENT D'UN DÉFICIT MITOCHONDRIAL

Ces bactéries ancestrales présentes dans chaque cellule ont besoin de vitamines et minéraux précis pour bien produire de l'énergie.

02

LA FLEXIBILITÉ MÉTABOLIQUE N'EST PAS UN LUXE, C'EST NOTRE HÉRITAGE

C'est cette capacité à basculer entre glucose et cétones qui a permis à l'espèce humaine de survivre à travers les âges.

03

NOUS NE FONCTIONNONS PAS TOUS DE LA MÊME MANIÈRE

Le génotype révèle des fragilités et des forces individuelles qui justifient des approches alimentaires différentes selon les personnes.

04

CERTAINS ANTINUTRIMENTS S'ACCUMULENT EN SILENCE PENDANT DES DÉCENNIES

Oxalates et lectines sont souvent asymptomatiques jusqu'au jour où ils provoquent calculs rénaux, douleurs articulaires ou troubles digestifs.

05

LA RÉSISTANCE À L'INSULINE EST LE POINT COMMUN DE NOMBREUSES MALADIES CHRONIQUES

Diabète, obésité, maladies cardiovasculaires : comprendre ce mécanisme permet d'agir en prévention, bien avant le diagnostic.

05 · INFOGRAPHIE

Comment fonctionne une mitochondrie

Ces petites centrales énergétiques, présentes dans chaque cellule, sont en réalité d'anciennes bactéries.

1 🍞 **LE GLUCOSE COMME CARBURANT**

Le glucose est cuisiné, glycolysé, transformé en pyruvate, un intermédiaire essentiel pour produire de l'énergie.

2 ⚙️ **LE CYCLE DE KREBS**

Cette roue extraordinaire utilise minéraux, vitamines du groupe B, zinc, magnésium et coenzyme Q10 pour tourner efficacement.

3 🔌 **LA PRODUCTION D'ÉNERGIE**

Plus une cellule a besoin d'énergie, plus elle contient de mitochondries : le cœur et le cerveau en sont particulièrement riches.

4 ⚠️ **LE RISQUE EN CAS DE CARENCE**

Une carence en nutriments essentiels ralentit la roue, favorise l'accumulation de toxines et l'apparition de radicaux libres.

💡 **À RETENIR :**

Selon Marion Kaplan, le cancer et l'ensemble des maladies métaboliques peuvent être vus, en partie, comme des maladies mitochondriales : des mitochondries qui ne fonctionnent plus qu'au glucose, s'étouffent et libèrent des radicaux libres.

06 · INTERVIEW

Flexibilité métabolique et mitochondries

> *Marion Kaplan explique ce qu'est la flexibilité métabolique, pourquoi elle est la base de la survie humaine, et le rôle méconnu des mitochondries dans la fatigue chronique.*

Q VIVOVOJO

Qu'est-ce que la flexibilité métabolique, et pourquoi est-elle si importante ?

M MARION KAPLAN

C'est la base. L'être humain existe depuis des millions d'années, et la raison pour laquelle nous avons survécu, malgré les époques glaciaires et les grands prédateurs, c'est que nous sommes les seuls êtres capables de manger à peu près de tout et de nous adapter grâce à deux filières énergétiques : celle du glucose, très facile à utiliser, et celle des graisses, un peu plus complexe puisqu'elle passe par le foie. Le problème, c'est que quatre-vingt à quatre-vingt-dix pour cent des gens, dont je faisais partie, sont en inflexibilité métabolique : quand ils n'ont plus de glucose disponible, ils ne parviennent pas à basculer vers les corps cétoniques.

Q VIVOVOJO

Pouvez-vous nous expliquer simplement ce qu'est une mitochondrie ?

M MARION KAPLAN

Ce sont de petites centrales énergétiques qui habitent chacune de vos cellules, et plus une cellule a besoin d'énergie, plus elle en contient. Ces mitochondries sont en réalité des bactéries ancestrales. Elles vous donnent de l'énergie, mais il faut leur donner à manger : le glucose est cuisiné, brûlé, pour fabriquer du pyruvate, qui alimente le cycle de Krebs, cette roue extraordinaire qui utilise minéraux, vitamines du groupe B, zinc, magnésium et coenzyme Q10.

> *Si vous êtes fatigué, c'est que vos mitochondries sont fatiguées. Il faut essayer de comprendre ce qui ne va pas : est-ce que j'ai des carences, est-ce qu'il y a une accumulation de toxines, un blocage ?*
>
> MARION KAPLAN

06 · INTERVIEW (SUITE)

Le génotype, une carte encore méconnue

Q VIVOVOJO

Vous parlez souvent du génotype. Qu'est-ce que cela nous apprend concrètement ?

M MARION KAPLAN

Nous ne fonctionnons pas tous de la même manière, il y a des profils génétiques qui donnent des fragilités ou des forces. Faire son génotype coûte aujourd'hui environ trois cents euros, alors que ça coûtait des milliards de dollars il y a quelques années. Cela permet de savoir, par exemple, si votre gène MTHFR fonctionne bien, ce qui conditionne votre capacité à détoxifier le foie et à éliminer les éléments toxiques. Si comme moi votre MTHFR est faible, vous devrez faire plus d'efforts que les autres, éviter certains toxiques, et compenser autrement.

Q VIVOVOJO

Le psychisme joue-t-il aussi un rôle dans cette énergie mitochondriale ?

M MARION KAPLAN

Énormément. Un conflit psychologique devient un conflit biologique. Quand vous êtes amoureux, vous êtes plein d'énergie, et quand on vous quitte, vous n'avez qu'une envie, dormir, vous êtes épuisé. Les nourritures affectives existent, même si elles ne se mangent pas. Moi-même, ancienne boulimique, avec une enfance sans sécurité affective, j'ai dû me reconstruire par moi-même, et la nutrition a été pour moi une véritable recherche d'énergie, bien avant qu'on parle de mitochondries.

🧪 Un outil accessible : demandez à votre médecin les analyses de base (glycémie, hémoglobine glyquée, homocystéine, vitamine B12...), puis faites-vous accompagner par un professionnel formé pour les interpréter en fonction de votre génotype.

07 · INFOGRAPHIE

Les antinutriments à surveiller

Selon Marion Kaplan, ces composés présents dans certains végétaux sont souvent totalement asymptomatiques pendant des décennies.

🥬

OXALATES

Présents dans les épinards, le chocolat noir ou le thé matcha, ils peuvent s'accumuler et provoquer calculs rénaux ou douleurs articulaires.

🌾

LECTINES

Retrouvées notamment dans le pain et les céréales, elles peuvent fragiliser durablement la paroi intestinale en cas de consommation quotidienne.

🛢️

HUILES DE GRAINES RAFFINÉES

Colza, tournesol : présentées comme protectrices depuis les années soixante-dix, mais aujourd'hui remises en question.

💡 **UNE NUANCE IMPORTANTE :**

Un aliment riche en oxalates ou en lectines consommé occasionnellement ne pose pas de problème. C'est la consommation quotidienne et répétée qui finit par faire pencher la balance.

08 · INTERVIEW

Le régime méditerranéen, un mythe à déconstruire

Marion Kaplan revient sur l'histoire du régime méditerranéen et sur les antinutriments qu'il néglige trop souvent, avant d'expliquer le mécanisme central de la résistance à l'insuline.

Q VIVOVOJO

Que pensez-vous du régime méditerranéen, si souvent recommandé ?

M MARION KAPLAN

Si je mangeais méditerranéen, je serais obèse, constipée et diabétique, c'est très clair pour moi. Cette pyramide alimentaire vient en grande partie des travaux d'Ancel Keys dans les années soixante-dix, avec des subventions de l'industrie agroalimentaire, qui a inversé la pyramide en mettant en avant céréales et huiles de graines pour lutter contre le cholestérol. Aux États-Unis, on commence à revenir sur ces recommandations, mais en France, même en micronutrition, on continue de l'enseigner sans tenir compte des antinutriments comme les lectines ou les oxalates.

Q VIVOVOJO

Comment expliquez-vous que ces antinutriments soient restés si longtemps ignorés ?

M MARION KAPLAN

Parce qu'ils sont asymptomatiques pendant des décennies. Vous ne ressentez rien sur le plan digestif tout de suite, mais vous allez payer l'addition plus tard : calculs rénaux, cystites à répétition, fibromyalgie, douleurs articulaires. On vous encourage à boire du lait d'amande avec des épinards et du céleri branche pour une cure détox, alors que c'est en réalité une cure intox d'oxalates. Il faut simplement varier, ne pas consommer les mêmes aliments riches en oxalates tous les jours.

> *On vous fait croire que le pain est bon pour la santé, c'est une gourmandise. À manger trois fois par semaine si vous avez un bon intestin, à supprimer complètement si vous êtes diabétique.*
>
> MARION KAPLAN

08 · INTERVIEW (SUITE)

Le mécanisme de la résistance à l'insuline

Q VIVOVOJO

Pouvez-vous nous expliquer simplement comment s'installe la résistance à l'insuline ?

M MARION KAPLAN

L'insuline ouvre la porte de la cellule pour laisser entrer le glucose. Mais si vous mangez trop de glucides trop souvent, un peu comme pour les antibiotiques, votre cellule finit par ne plus vouloir ouvrir la porte. Le glucose reste alors en excès dans le sang, et là commence le vrai problème : ce glucose se combine avec les protéines, notamment celles de vos globules rouges, pour former une sorte de caramel qui bouche votre microcirculation, vos vaisseaux, et peut mener à des AVC, des thromboses ou des arrêts cardiaques.

Q VIVOVOJO

Cette résistance à l'insuline est-elle vraiment à l'origine de tant de maladies différentes ?

M MARION KAPLAN

C'est le creuset de toutes les maladies métaboliques : obésité, diabète, mais aussi maladies cardiovasculaires et syndrome métabolique comme l'hypertension. Il ne faut pas oublier que le cancer et les maladies cardiovasculaires sont aussi, en partie, des conséquences de cette résistance à l'insuline. C'est pour cela que je considère qu'on ne peut pas prendre de bonnes décisions sans comprendre ce mécanisme central.

🍬 Une précision utile : même les boissons light stimulent l'insuline de la même façon que les boissons sucrées classiques. Vous restez alors dans le même cercle vicieux de résistance à l'insuline.

09 · INFOGRAPHIE

Le cercle vicieux de la résistance à l'insuline

Le mécanisme central décrit par Marion Kaplan, à l'origine de nombreuses maladies chroniques modernes.

1 🍰 **EXCÈS CHRONIQUE DE GLUCIDES**

Repas fréquents et riches en sucre maintiennent l'insuline constamment sollicitée.

2 🚪 **DES CELLULES QUI N'OUVRENT PLUS**

À force de sollicitation, les cellules deviennent résistantes au message de l'insuline.

3 🍮 **FORMATION DE CARAMEL SANGUIN**

Le glucose en excès se fixe sur les protéines du sang, bouchant progressivement la microcirculation.

4 🔥 **INFLAMMATION ET FAIM DE SUCRE**

Le microbiote déséquilibré pousse aux compulsions sucrées, entretenant le cercle vicieux.

💡 **BONNE NOUVELLE :**

En retrouvant progressivement sa flexibilité métabolique, on peut sortir de ce cercle et redonner à l'insuline sa juste place, celle d'une hormone utile, sans excès permanent.

10 · INTERVIEW

Jeûne intermittent, prise de décision et discipline

Marion Kaplan explique pourquoi le jeûne intermittent ne convient pas à tout le monde d'emblée, et l'importance de la prise de décision plutôt que de la seule volonté.

Q VIVOVOJO

Le jeûne intermittent, très à la mode, convient-il à tout le monde ?

M MARION KAPLAN

Si vous êtes en résistance à l'insuline, vous aurez du mal à jeûner, tout simplement parce que vous avez faim tout le temps : votre corps n'arrive pas à passer d'un carburant à l'autre. Il faut y aller pas à pas : essayez déjà de prendre votre dernier repas le plus tôt possible, et évitez le sucre ajouté. Petit à petit, vous ne ferez peut-être que deux ou trois repas par jour, selon votre organisme, votre dépense et votre psychologie du moment.

Q VIVOVOJO

Vous parlez souvent de discipline plutôt que de volonté. Quelle est la différence pour vous ?

M MARION KAPLAN

La volonté seule ne suffit pas. C'est la décision, la prise de conscience, puis la discipline qui font la différence. Comprendre, c'est un peu comme vérifier ses freins avant de rouler à deux cents à l'heure : si vous savez qu'il y a un mur et que vos freins ne fonctionnent pas, vous allez vous le taper. Une fois que vous comprenez pourquoi vous avez mal à la tête ou pourquoi vous êtes fatigué, vous pouvez enfin décider en connaissance de cause.

> *La volonté sans prise de décision, vous n'y arriverez pas. Vous prenez la décision, et vous reculez le moment de la satisfaction plutôt que de vous frustrer complètement.*
>
> MARION KAPLAN

10 · INTERVIEW (SUITE)

Sommeil, ménopause et andropause

Q VIVOVOJO

Vous insistez beaucoup sur le lien entre alimentation et sommeil. Pourquoi ?

M MARION KAPLAN

Le sommeil fait partie de la nutrition. Une alimentation qui calme l'inflammation permet de mieux dormir, alors que manger des glucides le soir fait monter l'insuline, et si elle n'a pas besoin de ce glucose, vous ne dormirez pas bien. L'inflammation fait aussi monter le cortisol, qui vous dit d'aller chasser ou de vous défendre, jamais de dormir. Il faut aussi créer un vrai environnement de sommeil : obscurité complète, pièce fraîche, et éviter les écrans avant de se coucher.

Q VIVOVOJO

Comment la ménopause et l'andropause changent-elles la donne sur le plan métabolique ?

M MARION KAPLAN

À la ménopause, les femmes deviennent physiologiquement résistantes à l'insuline, c'est normal, c'est physiologique. Si vous mangez comme avant, une petite couche de graisse s'installe sur le ventre, qui peut devenir deux, puis trois couches si vous n'y prêtez pas attention. C'est la même chose pour les hommes à l'andropause : on les voit minces de dos, puis on découvre le ventre de profil. C'est de la résistance à l'insuline, et c'est un vrai passeport pour les problèmes cardiaques si on ne change rien.

Un message rassurant : ce changement métabolique n'est pas une fatalité. En adaptant son alimentation à ce nouveau fonctionnement hormonal, on peut largement limiter cette prise de graisse abdominale.

11 · INFOGRAPHIE

Bien dormir pour réparer son métabolisme

Trois leviers que Marion Kaplan recommande pour un sommeil vraiment réparateur.

🌙

OBSCURITÉ COMPLÈTE

Une pièce sombre et fraîche favorise la production naturelle de mélatonine et un sommeil profond de qualité.

📱

ÉCRANS ÉTEINTS AVANT DE DORMIR

La lumière bleue, même en mode veille à côté du lit, perturbe l'endormissement naturel.

🍽️

REPAS DU SOIR LÉGER EN GLUCIDES

Éviter les glucides tardifs limite les pics d'insuline qui empêchent un sommeil profond et réparateur.

💡 **UN OUTIL UTILE :**

Les bagues ou montres connectées qui mesurent le sommeil paradoxal et le sommeil profond permettent d'objectiver ses progrès, plutôt que de se fier à sa seule impression du matin.

12 · INFOGRAPHIE

Le parcours vers la flexibilité métabolique

"Connais-toi toi-même." Le chemin proposé par Marion Kaplan, en cinq étapes, pas après pas.

1 🔍 **SE CONNAÎTRE AVANT D'AGIR**

Analyses sanguines de base, voire génotype, pour comprendre ses propres fragilités métaboliques.

2 🥗 **REPÉRER SES AMIS ET ENNEMIS VÉGÉTAUX**

Identifier sa propre tolérance aux oxalates, lectines et fibres, sans généraliser un conseil universel.

3 🍽️ **RÉDUIRE LES GLUCIDES PROGRESSIVEMENT**

Décaler le dernier repas, limiter les sucres ajoutés, avancer pas après pas plutôt que d'un seul bond.

4 😴 **SÉCURISER SON SOMMEIL**

Obscurité, fraîcheur, écrans éteints : des conditions simples pour un vrai repos réparateur.

5 💪 **BOUGER UN MINIMUM CHAQUE JOUR**

Quelques squats, quelques pompes : pas besoin de sport intensif pour entretenir muscles et flexibilité métabolique.

13 · BIBLIOGRAPHIE

Les ouvrages de Marion Kaplan

Naturopathe fonctionnelle et créatrice du Vitaliseur, Marion Kaplan partage plus de quarante ans de recherche à travers une vingtaine d'ouvrages.



Kétobiotique

Éditions Thierry Souccar, 2026 · Avec Ness Eden

Un programme en quatre semaines pour restaurer sa flexibilité métabolique, diversifier son microbiote et libérer son énergie.



Symbiotique

Éditions Pocket

Tempérer les maux du corps au quotidien grâce à l'approche nutritionnelle de Marion Kaplan, avec cahier de recettes et entretiens médicaux.



Nutrition consciente

Éditions Grancher · La bible de l'alimentation du corps et de l'esprit

Un ouvrage fondateur, publié il y a plus de vingt-cinq ans, sur le lien entre conscience alimentaire et équilibre affectif.



Le Vitaliseur de Marion

Créé en 1985

Un appareil de cuisson à la vapeur douce, conçu pour préserver les nutriments et éviter les molécules toxiques de cuisson à haute température.

vivovojo

Merci d'avoir lu cet ebook

Retrouvez tous nos entretiens exclusifs sur Vivovojo TV, des rencontres singulières, intimes et profondément humaines, au service de votre santé et de votre vitalité.

▶ DÉCOUVRIR TOUS LES ÉPISODES

vivovojo.fr/plateformeTV

EN SAVOIR PLUS SUR MARION KAPLAN

🌿 **vitaliseurdemarion.fr**

VIVOVOJO · S'INFORMER · SE RESSOURCER · SE TRANSFORMER