

Livre / « Cerveau(x) ? Tout part de là ! » d'Olivier Bourquin

Cerveau(x) ? Tout part de là !

Olivier Bourquin, Editions Nouvelles Editions, Hauterive, 2016, 272 pages.



Fort de sa propre expérience dans le milieu exigeant du sport de haut niveau, Olivier Bourquin conçoit l'approche de la santé et de la nutrition de manière globale et personnalisée.

Le succès de son précédent ouvrage, *La performance sur mesure*, a motivé l'auteur à partager son regard élargi et approfondi entre mode de vie, bien-être et psychologie où chaque élément est indissociable, à travers cette méthode.

Cerveau(x) ? Tout part de là ! s'adresse à chacun de nous, sportifs ou soucieux de rester en forme. Olivier Bourquin évoque l'équilibre alimentaire à adopter pour conserver sa santé ou la retrouver par une grande diversité de recettes saines, énergétiques, savoureuses et faciles à réaliser, ainsi que des conseils basés sur l'analyse scientifique des réactions de notre corps à un dysfonctionnement métabolique.

Une petite citation en exergue de ce livre : « J'ai souvent lu que les psys étaient plus cinglés que leurs patients, que s'ils avaient choisi ces études et cette profession, c'était pour trouver des réponses à leurs propres questionnements. »

L'auteur De formation universitaire en préparation physique et en nutrition, Olivier Bourquin a été durant plusieurs années chef de la préparation physique de la fédération suisse de tennis. Son expérience l'a logiquement amené à s'intéresser aux aspects nutritionnel et micro-nutritionnel, trop souvent oubliés dans le contexte de l'entraînement et de la santé. Il collabore avec de nombreuses grandes entreprises, donne des conférences et dispense des formations à l'étranger pour différents organismes de formations.

[Nouvelles éditions - Editions Attinger](#)