

Formée d'abord à la naturopathie, elle s'oriente rapidement vers la Médecine Traditionnelle Chinoise qu'elle étudie et pratique depuis plus de vingt ans. Collaboratrice de Philippe Sionneau pendant plusieurs années (relectures et traduction de livres, cours de diagnostic et pharmacopée), elle écrit avec lui le livre « Ces Aliments qui nous soignent » aux Editions Trédaniel (2005).

Elle travaille également quelques années avec le Pr HU Weiguo, alors Directeur de Recherches cliniques à l'Académie de MTC de Beijing.

Après avoir enseigné dans plusieurs écoles de MTC en France, ainsi qu'à l'Université de Nice-Sophia Antipolis, elle crée en 2005 «LES ARTS DU TA0».

(source : <http://www.mtc-artsdutao.fr>)

**LES PUBLICATIONS de JOSETTE CHAPELLET :**

## **À la découverte de la diététique chinoise**

La diététique chinoise utilise les propriétés des aliments pour entretenir santé et vitalité et prévenir les maladies. Pour cela, elle favorise une alimentation variée, de qualité, personnalisée.

## **Ces aliments qui nous soignent**

*Auteurs:* [Josette CHAPELLET](#), [Philippe SIONNEAU](#)

Saviez-vous que, selon la diététique chinoise, le concombre traite la rétention d'eau, le céleri soulage l'hypertension artérielle, la pomme de terre soigne les ulcères de l'estomac, la carotte fait baisser le taux de cholestérol, le cèpe...