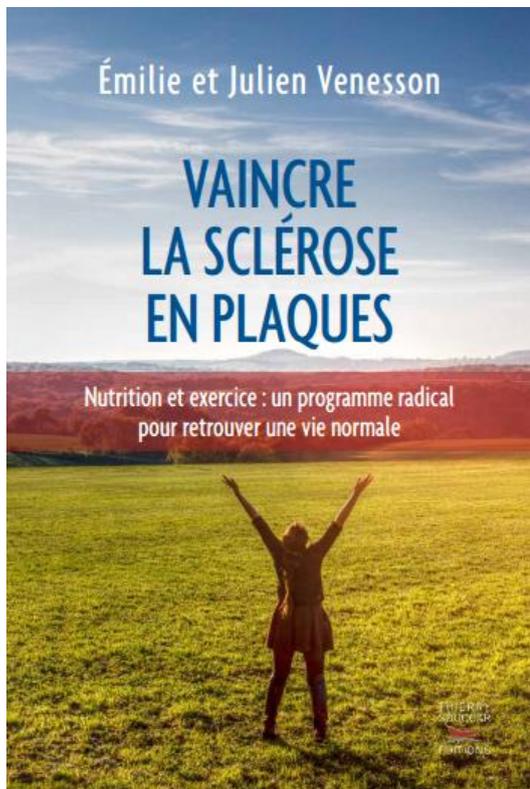


VAINCRE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Emilie et Julien Venesson



Nutrition et exercices : le programme radical pour retrouver une vie normale

La sclérose en plaques (SEP) est réputée incurable. Les médicaments enrayent les poussées et améliorent la qualité de vie, mais n'empêchent pas la progression de la maladie. Pourtant ce livre montre qu'en changeant radicalement d'alimentation et en suivant un programme d'exercices ciblés on peut retrouver une vie normale.

Touchée par la SEP à l'âge de 23 ans, Emilie est résignée à marcher avec une canne et endurer les handicaps de la maladie quand elle rencontre Julien Venesson, journaliste scientifique spécialiste de nutrition. Il se penche sur la biologie de la SEP, se plonge dans la littérature scientifique et conçoit un régime riche en vitamines, minéraux, acides gras essentiels, exempt des facteurs nutritionnels qui favorisent l'auto-immunité.

Peu à peu l'état d'Emilie s'améliore. L'auto-immunité et l'inflammation diminuent. Les poussées s'espacent et finissent par disparaître.

Aujourd'hui, à 34 ans, elle n'a plus de séquelles, plus de trace de handicap, sa vie est redevenue normale.

C'est ce programme alimentaire, couplé à des mesures d'hygiène de vie, que Julien et Emilie vous proposent de suivre. Leur message : **oui, il est possible de stopper l'évolution de la SEP.**

Leur livre donne les moyens de recouvrer la santé avec :

- Des explications sur les facteurs qui favorisent la maladie
- Des conseils nutritionnels précis pour optimiser les nutriments protecteurs et éliminer les aliments qui posent problème **à commencer par le sel et les céréales à gluten.**
- Des exemples de recettes simples et savoureuses.
- Un protocole de rééducation qui va bien au-delà de ce que propose la kinésithérapie, pour **recupérer complètement les fonctions motrices lésées.**

Ce livre offre sans doute l'une des meilleures stratégies contre la sclérose en plaques aujourd'hui.

A propos des auteurs

Julien Venesson est journaliste scientifique, rédacteur-en-chef du mensuel Alternatif Bien-être, auteur du best-seller Gluten. Emilie est metteuse en scène.

Contact presse

Fanny Garcia
04 66 53 53 68
presse@thierrysouccar.com

Vaincre la sclérose en plaques Julien Venesson

288 pages - format : 14 x 21 – 19.90 €
ISBN : 978-2-36549-154-9
Parution : 02 juin 2016