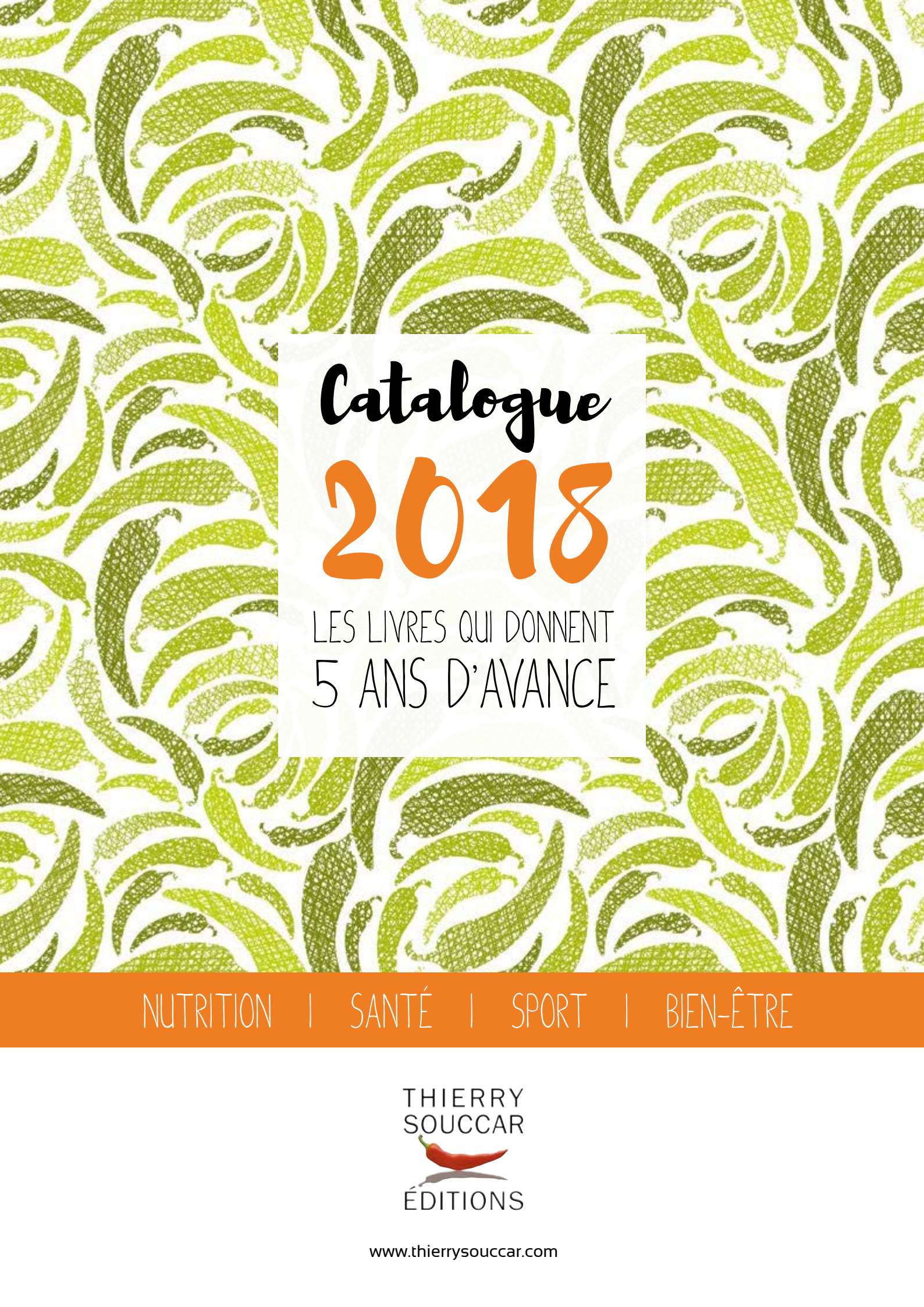




Catalogue 2018

LES LIVRES QUI DONNENT
5 ANS D'AVANCE

NUTRITION | SANTÉ | SPORT | BIEN-ÊTRE

THIERRY
SOUCCAR



ÉDITIONS

www.thierrysouccar.com

Sommaire

Nouveautés 5 > 7

Petits plats savoureux contre le reflux (p.5), P'tits déjs et goûters pauvres en glucides (p.5), Sugarland (p.5), Probiotiques mode d'emploi (p.6), Magnésium mode d'emploi (p.6), Spiruline mode d'emploi (p.6), Cancer un traitement simple et non toxique (p.6), Guérir d'Alzheimer (p.7), La Marche afghane pour tous (p.7), Cross training pour les sports de combat (p.7), Ultrapformance (p.7)

Mieux manger 8 > 11

Le bon choix > Le bon choix pour vos enfants (p.8), Le bon choix pour cuisiner (p.9), Le bon choix au supermarché (p.9), Le bon choix au restaurant (p.9)

Guide des aliments antioxydants (p.10), Guide de l'équilibre acide-base (p.10), L'assiette à malices (p.10), La meilleure façon de manger (p.10), Mangeons vrai (p.11), Sucre l'amère vérité (p.11), Le nouveau guide des additifs (p.11), Premiers repas (p.11), Les hits nutrition (p.12), Le Guide complet du jeûne (p.12)

Minceur 12 > 13

Maigrir par la cohérence cardiaque (p.12), Pourquoi on grossit (p.12), Libérez-vous des fringales (p.13), Le régime Hormone (p.13), Guide de la chirurgie de l'obésité (p.13), Le Fasting (p.13)

Nutrition 14 > 24

Paléo > Modèle paléo (p.14), Manger paléo (p.14), Je me mets au paléo (p.14), Paléo nutrition (p.14), L'assiette paléo (p.15), Simple comme paléo (p.15)

Régime low carb > Le nouveau régime ATKINS (p.15), 101 recettes low carb (p.15)

Régime cétogène > Le régime cétogène contre le cancer (p.16), Céto cuisine (p.16), le grand livre de l'alimentation cétogène (p.16), Le compte de glucides (p.16)

Indice glycémique > Le nouveau régime IG (p.17), Les recettes du régime IG (p.17), Guide des index glycémiques (p.17), 100 aliments IG à volonté (p.17), Le nouveau régime IG diabète (p.17)

Régime Seignalet / sans gluten et sans lait > 50 recettes sans gluten (p.18), Comment passer au sans gluten (p.18), Gluten (p.18), Sans lait : 101 recettes saines et gourmandes, sucrées et salées (p.18), Le mythe de l'ostéoporose (p.19), Lait, mensonges et propagande (p.19), Réduire au silence 100 maladies avec le régime Seignalet (p.19), Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation (p.19), 4 saisons sans gluten et sans lait (p.20), À table sans gluten et sans lait (p.20), Recettes gourmandes contre la douleur chronique (p.20), Bio, bon et sain (p.20)

Intestin et microbiote > La solution FODMAP (p.22), Paléobiotique (p.22), Soignez le reflux naturellement (p.22)

Animaux > Toxic croquettes (p.23), Je nourris mon chien naturellement (p.23)

Guides diététiques > La diététique anti-infarctus (p.24), La diététique anti-arthrose (p.24), La diététique anti-hypertension (p.24), La diététique anti-ostéoporose (p.24), La diététique anti-constipation (p.24)

Santé 25 > 35

Prévention au masculin > Au-delà de 49 ans votre ticket est toujours valable (p.25), Touche pas à ma prostate (p.25)

Thyroïde > En finir avec l'hypothyroïdie (p.25), Thyroïde, les solutions naturelles (p.25)

Lyme > Soigner Lyme et les maladies chroniques inexpliquées (p.26), Maladie de Lyme : mon parcours pour retrouver la santé (p.26), Maladie de Lyme : l'épidémie qu'on vous cache (p.26), Lyme, les solutions naturelles (p.26)

Cardiovasculaire > Prévenir l'infarctus et l'AVC (p.27), L'horrible vérité sur les médicaments anticholestérol (p.27), Cholestérol, mensonges et propagande (p.27)

Nouveaux traitements > Cancer : un traitement simple et non toxique (p.28), Comment j'ai vaincu le diabète (p.28), Être et ne plus être autiste (p.28)

Cerveau et système nerveux > Vaincre la sclérose en plaques (p.29), Le régime cétogène pour le cerveau (p.29), Maladie d'Alzheimer : et s'il y avait un traitement (p.29), Un Cerveau à 100% (p.29)

Antidouleur > Comment j'ai vaincu l'arthrose (p.30), Le meilleur antidouleur c'est votre cerveau (p.30), En finir avec la migraine (p.30), Un corps sans douleur (p.30), Soulagez vos douleurs par les trigger points (p.31), Fibromyalgie (p.31)

Santé publique > Sang pour sang toxique (p.31)

Collection Nature & vitamines > Le guide de l'huile de coco (p.32), Soignez-vous avec les produits de la ruche (p.32), Potassium mode d'emploi (p.32), Vitamine D mode d'emploi (p.33), Indispensable mélatonine (p.33), Stress : les solutions naturelles (p.33), Syndrome prémenstruel : les solutions naturelles (p.34), CoQ10 : la vitamine du cœur et de l'énergie (p.34), Allergies : les solutions naturelles (p.34), Hyperactivité : la solution magnésium (p.34), Arthrose : les solutions naturelles (p.35), Un cerveau au top (p.35), Guide des compléments antioxydants (p.35), Guide pratique des compléments alimentaires (p.35)

Développement personnel 36 > 37

Collection F*ck > F*ck l'injustice (p.36), F*ck la communication (p.36), F*ck les parents parfaits (p.36), F*ck la gentillesse (p.37), F*ck l'estime de soi (p.37), F*ck le développement personnel (p.37), F*ck l'amour (p.37), F*ck la sérénité (p.37), F*ck les connards (p.37)

Bien être 38 > 41

Gestion du stress > Cohérence cardiaque 365 (p.38), La méthode TRE (p.38), La Solution Nerti (p.38)

Sommeil et relaxation > 14 jours pour bien dormir (p.39), 5 minutes le matin (p.39)

Santé corps - esprit > 52 semaines pour bien vivre sans médecin (p.39)

Décisions > Intuitions (p.40), Je ne veux plus fumer (p.40), Réalise ton rêve (p.40), Les Secrets des All Blacks (p.40)

Équilibre émotionnel > 3 émotions qui guérissent (p.41), Libération émotionnelle EFT (p.41), Changez vos émotions changez votre vie (p.41), Maigrir sereinement avec les TCC (p.41)

Sport 42 > 46

Préparation > Reprendre le sport (p.42), Savoir s'étirer (p.42), Un mental à 100 % (p.42)

Entraînement > Un corps d'athlète à 60 ans (p.43), Paléofit (p.43) L'entraînement au féminin (p.43), Le guide du crawl moderne (p.44), La meilleure façon de courir (p.44), Musculation athlétique (p.44), Courir léger (p.45), Sculptez vos abdos (p.45), Quels sports pour votre enfant (p.45)

Nutrition sport > Nutrition de la force (p.46), Assiette de la force (p.46), Assiette de l'endurance (p.46), Nutrition de l'endurance (p.46)

Écologie pratique 47

Zéro déchet > Les Zenfants Zero Déchet (p.47), Famille Zéro déchet (p.47), Zéro plastique zéro toxique (p.47)

Index par titre 48 > 49

Nous contacter 50

Édito



Qu'est-ce qui fait du métier d'éditeur « le plus beau métier du monde » pour reprendre le titre d'un livre de Françoise Verny ? Il y a d'abord le travail lui-même. À l'heure des bouleversements technologiques, des révolutions numériques, un éditeur reste ce qu'il a toujours été : un artisan, chez lequel domine page à page la passion du travail bien fait, où des jours s'investissent parfois dans le choix d'un titre, où se peaufine la mise au point d'une œuvre dont on ne sait jamais si elle « trouvera son public », comme on dit.

Mais ce que voulait aussi dire Françoise Verny, c'est que publier des livres, ce n'est pas rien ! C'est être le lien entre des esprits créatifs et des lecteurs curieux. C'est accueillir des auteurs, se mettre à leur service, prendre leur parti, défendre leurs vues, les épauler. C'est défendre avec humilité mais constance les valeurs qui sont, historiquement, celles de la diffusion des idées : dissémination des connaissances, liberté d'expression et progrès scientifique. « *De toutes les libertés, donnez-moi celle de savoir, de parler et de débattre librement selon ma conscience* » écrivait en 1643 le grand poète anglais John Milton dans *Aeropagitica*.

Voilà pourquoi nous prenons toute notre part dans l'éducation sur la malbouffe avec notre collection *Le bon choix au supermarché* mais aussi *Halte aux aliments ultra-transformés*, d'Anthony Fardet.

Voilà pourquoi nous contribuons au débat sur le système de santé et les politiques de santé publique avec par exemple *Trop de médecine, trop peu de soins*, du Pr Claude Béraud. Voilà pourquoi nous nous engageons pour une planète plus saine avec *La famille zéro déchet* ou *Zéro plastique Zéro Toxique*.

Dans tous ces domaines, le livre reste un véhicule privilégié, d'autant que la lecture se porte bien, même si elle change de forme : 91 % des Français lisent, selon l'enquête du Centre national du Livre. Notre place est aux côtés de nos auteurs et du public. C'est ce dont témoignent les livres que vous allez découvrir ou redécouvrir dans ce catalogue. Tous édités avec la passion et la patience d'un artisan engagé.

Thierry Stucatz

Le mot des libraires

Quels ouvrages ont eu la faveur des libraires ? Lesquels ont été plébiscités par le public ? Pour le savoir, nous sommes allés à la rencontre des libraires afin de recueillir leurs avis et impressions sur nos collections. Un grand merci à Marie-Hélène, Anaïs, Corinne, Sandrine, Anna-Livia, Tino, Emilie, Gersande, Manon, Mélanie, Camille, Alice et Beata pour leur collaboration. Nous vous invitons à découvrir leur expérience et leurs **Coups de Cœur** au fil de ces pages.

L'équipe Thierry Souccar Editions



Marie-Hélène, librairie
L'Intranquille – Besançon

«Les coups de cœur des clients cette année ? *Le Nouveau guide des additifs*, *Le guide des aliments IG à volonté* et *Lyme les solutions naturelles* : ces ouvrages sont des bibles pour notre clientèle. Ils répondent vraiment à une nécessité de l'époque.»



Sandrine, librairie Decitre
Lyon Bellecours

«Le retour à une alimentation naturelle et raisonnée est au cœur de nos débats actuels sur la santé, l'écologie et le bien-être, c'est pourquoi nos clients présentent un grand intérêt pour les livres des éditions Thierry Souccar. Ils font référence pour leur sérieux et leur rigueur scientifique.»



Gersande, librairie La Galerie
Le Havre

«Sans hésiter, mon livre coup de cœur est *La Famille zéro déchet*. La thématique est hyper tendance et dans l'air du temps, et la maquette de l'ouvrage est très intéressante. Son prix, vraiment accessible en a fait un achat d'impulsion au sein de notre librairie. Nos clients l'ont fortement plébiscité.»



Manon, librairie Cultura
Plan de Campagne – Cabries

«Au sein de notre librairie, *Le Nouveau guide des additifs*, très intéressant, a fait d'excellentes ventes. Il a d'ailleurs fait l'objet de la rédaction d'un coup de cœur de ma part. J'ai aimé, je partage.»



Anaïs, librairie
Le Grand Cercle – Eragny

«Les éditions Thierry Souccar traitent de sujets qui ne sont pas abordés par les autres maisons d'édition, et c'est très appréciable. Les ouvrages parlent de maladies qui ne sont pas encore reconnues en tant que telles. Je pense tout particulièrement au livre *La Fibromyalgie*, qui en est selon moi un exemple type.»



Anna-Livia, librairie Ombres
Blanches – Toulouse

«Mon livre coup de cœur cette année est le livre de Jean-Baptiste Rives, *Le Fasting*. C'est un ouvrage simple, bien expliqué et abordable. Et c'est surtout l'un des premiers livres sur le sujet du jeûne intermittent ! Les éditions Thierry Souccar prouvent une fois de plus qu'elles ont un temps d'avance.»



Alice, rayon librairie
Day by Day – Lille

«Mon coup de cœur de cette fin d'année est *Zéro plastique zéro toxique*. Simple et efficace, c'est un livre vraiment complet sur le sujet. Ses recettes s'adressent à tout le monde car elles font appel à des ingrédients faciles à trouver.»



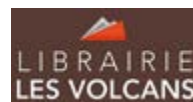
Corinne, rayon librairie
du Biocoop du Rouennais – Rouen

«En règle générale, les livres Thierry Souccar Editions qui traitent de nutrition complètent très bien notre offre de produits alimentaires. Cependant, cette année, *5 minutes le matin* et *F*ck les connards* se sont très bien vendus. Ces ouvrages concis et ludiques correspondent bien à l'attente de notre clientèle qui vient chez nous sans intention d'achat de livre au départ : ils sont d'ailleurs souvent l'objet de cadeaux.»



Beata, librairie rayon santé
Fnac – Annecy

«Je suis une fervente lectrice de LaNutrition.fr et des éditions Thierry Souccar. Je conseille toujours à nos clients le livre *La Meilleure façon de manger*. C'est un ouvrage de référence du bien manger ; fondé sur la science comme la plupart des ouvrages de cette maison d'édition»



Émilie, librairie Les Volcans
Clermont-Ferrand

«Le livre que j'ai préféré cette année aux éditions Thierry Souccar est celui d'Anthony Fardet : *Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai*. Je m'intéresse beaucoup à ce que je mange et ce livre écrit par un spécialiste de l'agro-alimentaire et expert en nutrition humaine est absolument passionnant.»



Camille, librairie Le Failler
Rennes

«Selon moi, le point fort des éditions Thierry Souccar c'est le fait d'aborder en profondeur des sujets d'ordinaire peu abordés et développés dans les livres santé grand public, comme *Le régime cétogène contre le cancer*, ou encore *Maladie de Lyme, mon parcours pour retrouver la santé !*»



Parution
Février
2018

Petits plats savoureux contre le reflux

Martine Cotinat

Le traitement nutritionnel du reflux
gastro-œsophagien

Le reflux empoisonne la vie d'un Français sur trois, et les traitements médicamenteux exposent à des effets indésirables. Le Dr Cotinat a guéri des centaines de patients en les amenant à modifier leur alimentation. Elle partage cette expérience dans ce livre. Après un court chapitre qui permet de comprendre ce trouble digestif et ses origines, **elle décrit les grandes règles alimentaires à respecter :**

1. Apporter des aliments protecteurs
2. Limiter les aliments qui agressent
3. Privilégier les aliments qui favorisent la mastication.

Le Dr Cotinat a aussi conçu 50 recettes pour mettre son programme en pratique et manger bon et sain tous les jours.

Et en bonus : une importante section de Questions/Réponses très concrètes pour les malades.

13.95 € TTC



9 782365 492713

Collection Guides pratiques
128 pages, illustré en
couleurs, format : 16,5 x 23
ISBN : 978-2-36549-271-3



Parution
Avril
2018

P'tits déj' et goûters pauvres en glucides

Magali Walkowicz

50 recettes ultra-simples qui préservent
la santé des enfants

Des glucides, il y en a partout et principalement dans les aliments qu'apprécient les enfants, ceux du petit déjeuner et du goûter : gâteaux, céréales, viennoiseries, pâtes à tartiner, jus de fruits, compotes... Or, les glucides en excès favorisent les caries, l'hyperactivité, le surpoids et l'obésité mais aussi la myopie, l'acné et l'apparition de maladies chroniques à l'âge adulte. Voilà pourquoi il faut éduquer le palais des enfants le plus tôt possible en évitant qu'ils ne deviennent accros aux glucides et aux aliments sucrés.

Magali Walkowicz explique ainsi **comment composer un petit déjeuner équilibré et pourquoi la qualité du goûter est importante**. Puis elle délivre 50 recettes pauvres en glucides, faciles à réaliser. Avec très peu d'ingrédients (5 maxi) et des temps de préparation courts (de 3 à 15 minutes), ces recettes ont été imaginées pour que l'enfant se fasse plaisir : céréales choco-noisettes, muesli, briochettes coco-amandes, pâte à tartiner...

13.90 € TTC



9 782365 492942

Collection Guides pratiques
112 pages, illustré en couleurs,
format : 16 x 22
ISBN : 978-2-36549-294-2



Parution
Mars
2018

Sugarland

Damon Gameau

Comment devenir diabétique et avoir un foie gras en 2 mois.

Best-seller australien basé sur le documentaire du même nom (sortie en salles le 24 janvier 2018), *Sugarland* est le récit d'une expérience inédite.

Damon, un jeune australien, a décidé de tester sur lui-même les effets d'une alimentation riche en sucres cachés mais considérée comme saine et équilibrée : yaourts allégés, jus de fruits, céréales du petit déjeuner, compotes, smoothies... Pendant 60 jours, il va consommer l'équivalent de 40 cuillères à café de sucre chaque jour, ce qu'avale typiquement un adolescent. Résultat : en 3 semaines, il développe une **stéatose hépatique** (maladie du foie gras). Au bout de 60 jours, il est pré-diabétique avec risque d'infarctus. Et il a pris 11 cm de tour de taille.

Heureusement, il y a un happy end et le livre est un message d'espoir pour tous ceux qui veulent retrouver ligne et santé.

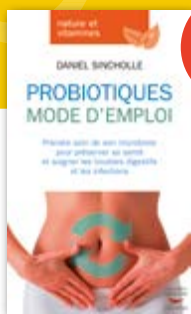
Un livre édifiant et drôle.

19.90 € TTC



9 782365 492867

Collection Essais-documents
288 pages, illustré en
couleurs, format 17x 24
ISBN : 978-2-36549-286-7



Parution
Février
2018

Probiotiques mode d'emploi

Daniel Sincholle

Comment les utiliser pour rééquilibrer sa flore intestinale et retrouver la santé

Le microbiote intestinal, c'est la clé de la santé digestive, l'immunité, l'inflammation, la corpulence, et même les émotions ou la mémoire. S'il est altéré par des pesticides, l'excès d'antibiotiques, les additifs, le stress, ou certains aliments, on est malade.

Ce guide explique comment vit et agit ce microbiote, et surtout comment le préserver ou le rééquilibrer, à la lumière des études scientifiques récentes : quels sont les aliments à limiter, les aliments qui nourrissent la flore intestinale, **quelles souches de probiotiques prendre pour prévenir ou guérir** des dizaines de troubles : constipation, diarrhées, intolérances alimentaires, infections urinaires mais aussi surpoids, allergies, dépression, hypertension, arthrite, asthme..., avec pour chacun, **les doses à prendre, les précautions, la durée optimale du traitement.**

9.90 € TTC



9 782365 492737

Collection Natures et vitamines
192 pages, format : 11 x 18
ISBN : 978-2-36549-273-7



Parution
Mars
2018

Le guide du magnésium

Anne-Laure Denans

Le guide pratique du magnésium et de son utilisation

Ce guide, fondé sur la science, est incontournable si l'on est stressé, fatigué... et que l'on désire retrouver la santé et la sérénité par des moyens naturels. Après avoir expliqué ce que l'on sait aujourd'hui du rôle fondamental du magnésium dans l'organisme, l'auteure présente les critères à prendre en compte pour savoir si on est à risque de déficit ou pour reconnaître les signes d'un manque. Elle présente ensuite dans quelles indications le magnésium est le plus utile : contractures musculaires, fatigue, anxiété, insomnies, troubles de la mémoire mais aussi hypertension, diabète, asthme... Enfin, l'auteure explique **comment faire le plein de magnésium, grâce à l'alimentation et grâce aux compléments alimentaires.** L'ouvrage propose également un comparatif des différents types de compléments alimentaires avec pour chacun les inconvénients, les précautions, les doses en fonction des objectifs thérapeutiques.

Bonus : 17 recettes savoureuses riches en magnésium.

9.90 € TTC



9 782365 492928

Collection Natures et vitamines
192 pages, format : 11 x 18
ISBN : 978-2-36549-292-8



Parution
Avril
2018

Le guide de la spiruline

Brigitte Karleskind

Les bienfaits de la spiruline et comment bien choisir son complément

Voici un guide fondé sur la science qui explique pourquoi la spiruline est un **complément de choix pour lutter contre les déséquilibres alimentaires et les carences** (en particulier celles qui surviennent chez les personnes suivant un régime végétarien ou vegan), mais aussi pour résister à la fatigue, lutter contre le stress oxydant et l'inflammation, renforcer le système immunitaire... Riche en nutriments (protéines, fer et vitamine B12 comme la viande, mais aussi acides gras essentiels, phycocyanine, une substance antioxydante...), la spiruline est considérée comme un « super-aliment ». Ce guide précise, pour chaque objectif de santé, les doses et les précautions à prendre ainsi que la durée optimale de supplémentation.

9.90 € TTC



9 782365 492966

Collection natures et vitamines
192 pages, format : 11 x 18
ISBN : 978-2-36549-296-6



Parution
Mars
2018

Nouvelle
édition

Cancer, le traitement métabolique

Dr Laurent Schwartz

Le nouveau protocole du traitement métabolique du cancer

Ce livre présente le **nouveau protocole du traitement métabolique du cancer** mis au point par le Dr Laurent Schwartz, oncologue et chercheur. Il peut être suivi de pair avec le régime cétogène et les traitements classiques.

Dans son premier livre (2016), le Dr Schwartz expliquait que le cancer est une simple maladie métabolique (comme le diabète) et proposait un premier protocole non toxique et peu onéreux pour normaliser le métabolisme du sucre par les cellules cancéreuses.

Pour cette nouvelle édition, il a fait évoluer le protocole d'origine et dit comment l'utiliser selon les types de cancers. Il raconte également les difficultés rencontrées au sein des institutions, le parcours qui l'a conduit à forger sa vision du cancer, ainsi que celui des patients qu'il a accompagnés.

13.90 € TTC



9 782365 492881

Collection Médecine
176 pages, format 13 x 19
ISBN : 978-2-36549-288-1



Parution
Avril
2018

Guérir d'Alzheimer

Dr Dale Bredesen

**Le premier programme qui inverse
la maladie d'Alzheimer**

La maladie d'Alzheimer est considérée comme incurable et son évolution irréversible. Or, pour la première fois, des chercheurs emmenés par le Dr Bredesen ont prouvé, par une étude scientifique, qu'on peut guérir les malades. Des centaines de patients en ont fait l'expérience.

Best-seller du New York Times, ce livre fait le récit de cette formidable découverte et propose un protocole thérapeutique, ReCODE, qui prévient et inverse le déclin cognitif. ReCODE cible à la fois l'alimentation, l'activité physique, le stress, les déficits hormonaux, les infections, l'exposition à des substances toxiques, etc.

Inédit : des témoignages étonnants de « rescapés » d'Alzheimer.

19.90 € TTC



9 782365 492904

Collection Guides pratiques
384 pages, format 15 x 22
ISBN : 978-2-36549-290-4



Parution
Mars
2018

La Marche afghane pour tous

Sylvie Alice Royer

**Une technique de marche avec
respiration synchronisée qui permet
d'aller plus loin sans fatigue, avec les bienfaits de la méditation.**

La marche afghane s'adresse aussi bien aux marcheurs de longue distance (Compostelle...) qu'à ceux qui font de cette activité un moment de pleine conscience.

Sylvie Alice Royer, formatrice, a enrichi le principe de base de cette marche de plusieurs techniques posturales et respiratoires, dont la cohérence cardiaque. Ainsi pratiquée, **elle stimule profondément les fonctions cardio-respiratoire et musculaire et agit comme une méditation active.**

Résultat : une meilleure aptitude aux efforts de long cours, plus d'acuité mentale, moins de stress, plus de confiance en soi et une meilleure santé cardio-vasculaire.

Nul besoin de matériel spécifique ou d'une bonne condition physique. Cette marche en conscience s'adresse à tous les marcheurs.

13.90 € TTC



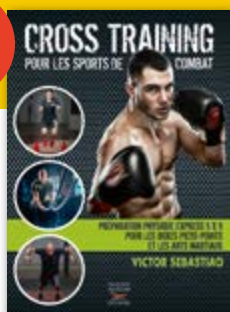
9 782365 492843

Collection Courants ascendants
192 pages, format 14 x 21
ISBN : 978-2-36549-284-3

Parution
Février
2018

Cross training "5x9" pour les sports de combat

Victor Sebastiao



**La première méthode de
préparation physique pour la boxe et les arts martiaux**

Responsable de la formation nationale en savate boxe française, Victor Sebastiao a mis au point un entraînement croisé (cross-training) pour conduire nos champions à la forme optimale.

Pour que tous les sportifs, loisir ou compétiteurs en bénéficient, il présente ici 18 séances d'entraînement avec 5 modules de 9 minutes, soit **45 minutes d'exercices qui permettent de travailler toutes les qualités requises par les sports de combat** : la puissance et l'explosivité, la résistance et l'endurance. Très efficaces, seules 1 à 2 séances de ce type par semaine permet d'obtenir la **condition physique optimale**. Les exercices sont illustrés par des champions de France de plusieurs disciplines. Et en bonus : des fiches d'évaluation express permettent de mesurer ses qualités physiques et de suivre ses progrès.

20 € TTC



9 782365 492706

Collection Mon coach remise en forme
208 pages, illustré en couleurs, format : 17 x 23
ISBN : 978-2-36549-270-6

Parution
Février
2018

Ultraperformance

Dr Fabrice Kuhn



**Le guide complet de
l'entraînement à glycogène bas**

Pour la première fois, un livre dévoile la nouvelle méthode d'entraînement adoptée par les athlètes de premier plan (Chris Froome, les All Blacks). Elle consiste à **réaliser des séances d'entraînement avec de faibles réserves en glycogène afin d'améliorer sa performance énergétique.**

Résultat : le jour de la compétition, l'athlète peut fournir un effort plus long à des intensités plus élevées. Après l'avoir expérimentée sur lui, et vu ses résultats spectaculaires, le Dr Kuhn en a fait un programme pour les **sportifs d'endurance**. Il donne toutes les clés pour la mettre en pratique et l'intégrer dans son entraînement : conseils alimentaires, bibliothèque de séances à haute intensité, exemples de semaines d'entraînement.

22 € TTC



9 782365 492751

Collection Mon coach remise en forme
208 pages, illustré en couleurs, format : 17 x 23
ISBN : 978-2-36549-275-1

Faites le bon choix !

Comment concrètement mieux manger et mieux cuisiner ?

Que faut-il acheter, que faut-il éviter ?

Cette collection va faire de vous un(e) expert(e) et un consommateur averti. Elle passe en revue des centaines de produits et de plats et les évalue avec une photo, leur composition, et un système de notation (les bons produits en vert et les mauvais en rouge). Plus des règles de nutrition très claires, basées sur la recherche récente. Du restaurant au supermarché en passant bien sûr par votre cuisine : vous saurez enfin comment faire le bon choix, à chaque fois !



LE BON CHOIX POUR VOS ENFANTS



Vitamines
10 ingrédients
Sans 3 additifs en 1 an

Vitamines
10 ingrédients
Sans 3 additifs en 1 an

COLLECTIF LaNutrition

Le bon choix pour vos enfants

Nouvelle édition

Collectif LaNutrition.fr

800 aliments à destinations des 0-16 ans analysés

Le Bon Choix pour vos enfants recense visuellement rayon par rayon, 800 produits à destination des 0 – 16 ans : ceux qu'il faut privilégier et ceux qu'il vaut mieux éviter. Le guide identifie les 234 qui devraient être évités du fait de leur **degré de transformation**, leur **teneur en additifs**, la **pièreté qualité de leurs matières premières**. Le Bon Choix pour vos enfants est aussi un **guide complet de nutrition pratique** qui donne aux parents, dans un langage clair, des dizaines de conseils pour décrypter les étiquettes et éviter les pièges. Ce guide est réalisé dans une totale indépendance par les diététiciens-nutritionnistes et journalistes scientifiques de LaNutrition.fr. A découvrir : l'analyse nutritionnelle détaillée de chaque aliment, des conseils de nutritionnistes pour faire le bon choix sans chaque rayon et des photos des packagings-produits pour une plus grande praticité.

LA PRESSE EN PARLE

RMC : « Le Bon choix pour vos enfants est un guide vraiment formidable. C'est LE guide de survie qu'il faut avoir sur soi quand on fait les courses. »

Le Point

l'info

RMC Europe 1

Le Parisien

20 minutes

L'EXPRESS

france 2

france 3

france 5

Coup de Cœur des libraires

« Voici un ouvrage ludique et très visuel. C'est une période où l'on a tous envie de manger sainement, c'est donc agréable de pouvoir d'un seul coup d'œil profiter des meilleurs produits. Le format est en plus idéal et permet de l'avoir toujours sur soi. »

Tino, chef de rayon Vie pratique, Le Furet du Nord - Lille

« Indétrônable "Le Bon Choix au Supermarché" est le must-have de tout sac à main afin de pouvoir choisir en toute sérénité les bons produits en faisant les courses. »

Cultura

Mélanie, responsable rayon librairie, Cultura - Begles

Furet du nord

Les nouveautés

- Un nouveau critère d'analyse : les Agents Cosmétiques et Économiques (ACE)
- L'analyse des nouvelles tendances en rayons

15.80 € TTC



Collection Mangez ceci pas cela
352 pages en couleurs,
format : 15,7 x 15,7
ISBN : 978-2-36549-260-7



Le Bon Choix au restaurant

Béatrice Pichoud et LaNutrition.fr

Le guide de survie au restaurant

Faire des repas savoureux et équilibrés dans un bistrot, une pizzeria, à la cafétéria, dans son chinois favori, et même au fast-food sans prendre un gramme, c'est maintenant possible ! **Ce petit guide permet de repérer immédiatement les plats qui respectent la ligne et la santé – et d'éviter les autres.**

Après avoir visité 100 restaurants, analysé plus de 200 plats et repas, Béatrice Pichoud nous dit, visuels à l'appui, quel est le meilleur choix. Ce guide nous apprend entre autres :

- Comment choisir une pizza à la fois saine et savoureuse
- Quels plats de la gastronomie française sont acceptables
- Quels accompagnements privilégier et lesquels éviter
- Comment choisir un sandwich sans se tromper.

Les atouts du livre

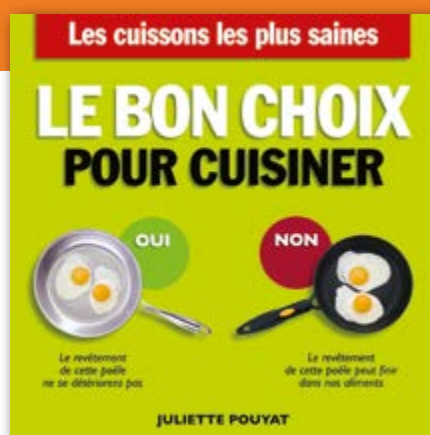
- Sans équivalence en France
- Guide illustré et en couleurs
- Le menu Top et le Flop des principales chaînes de fast-food

15.00 € TTC



9 782365 491525

Collection Mangez ceci pas cela
192 pages en couleurs,
format : 15,7 x 15,7
ISBN : 978-2-36549-152-5



Le bon choix pour cuisiner

Juliette Pouyat

Comment préserver les vitamines et éviter les composés toxiques

Pour la santé, cuisiner c'est bien. Mais même avec les meilleurs ingrédients on peut, en cuisinant, perdre des vitamines essentielles et se charger de composés toxiques ! Faut-il jeter sa poêle en Teflon lorsqu'elle est rayée ! Les aliments cuits au four à micro-ondes sont-ils dénaturés ? Les plastiques dits « micro-oncibles » le sont-ils vraiment ! Vapeur douce ou sous pression, qu'est-ce qui préserve le mieux les vitamines ? **Ce livre explique les grandes règles de la cuisine saine et vous dit comment cuisiner pour préserver les vitamines, minéraux et autres nutriments bénéfiques**, réduire la formation de composés cancérigènes, éviter que des substances chimiques de l'emballage ou des ustensiles ne se retrouvent dans votre assiette.

Les atouts du livre

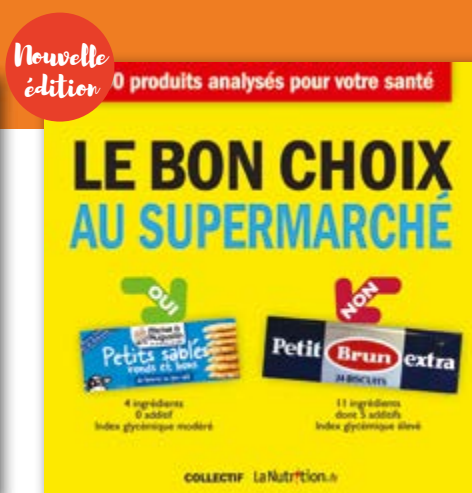
- Des recommandations concrètes pour cuisiner légumes, viandes, poissons, féculents en alliant saveur et santé
- Des illustrations pour tous les ustensiles

14.95 € TTC



9 782916 878591

Collection Mangez ceci pas cela
224 pages en couleurs,
format : 15,7 x 15,7
ISBN : 978-2-916878-59-1



Le bon choix au supermarché **Nouvelle édition**

Collectif LaNutrition.fr

N'achetez plus les yeux fermés !

Comment faire le bon choix pour la santé lorsqu'on fait ses courses ? Faire la différence entre les produits sains et ceux qui sont bourrés de calories, d'amidon modifié, d'additifs et de graisses dangereuses ? Impossible sans ce livre, devenu une référence.

Depuis 7 ans, le guide *Le Bon Choix au supermarché* recense, rayon par rayon, les produits qu'on peut acheter et ceux qu'il vaut mieux éviter. Sur 800 produits, la nouvelle édition en a dénombré 323 à éviter, dont 107 à bannir du fait de leurs teneurs en additifs et matières premières de mauvaise qualité.

Pour aider les consommateurs à distinguer les vrais aliments des faux, le guide s'appuie sur des critères validés scientifiquement et **présente visuellement les bons et les mauvais produits de chaque rayon**. C'est en plus un guide complet de nutrition pratique avec des conseils d'achat.

Les atouts du livre

- L'analyse de produits dits « sains » : jus de légumes frais, salades, repas, desserts au soja, aliments sans gluten, steaks végétaux
- Un avis éclairé sur ce qu'il faut penser du nouvel étiquetage nutritionnel instauré par le PNNS

15.80 € TTC



9 782365 491792

Collection Mangez ceci pas cela
352 pages en couleurs,
format : 15,7 x 15,7
ISBN : 978-2-36549-179-2



Guide des aliments antioxydants

Juliette Pouyat-Leclère

Plus de 500 aliments classés selon leur pouvoir antioxydant

Les antioxydants sont des substances de l'alimentation qui aident à prévenir ou contrôler plus de 100 maladies chroniques (ainsi que le cancer, les maladies cardiovasculaires, Alzheimer, Parkinson, mais aussi les rides, la cataracte, l'arthrose). Avec ce **guide pratique et synthétique**, vous allez pouvoir :

- composer des repas hautement protecteurs
- découvrir comment les antioxydants agissent
- comment évaluer votre niveau de stress oxydant
- comment optimiser vos défenses antioxydantes.

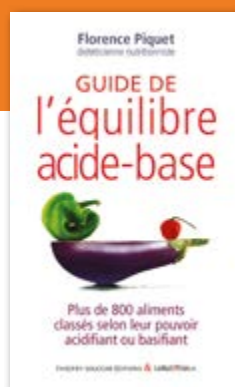
Les **explications** sont claires et **adaptées au grand public**.

6.99 € TTC



9 782365 490320

Collection Guides pratiques
104 pages, format : 11 x 18
ISBN : 978-2-36549-032-0



Guide de l'équilibre acide-base

Florence Piquet et LaNutrition.fr

Le guide des aliments qui contrôlent l'acidité de votre corps

Selon ce que vous mangez, votre corps est « acide », « alcalin » ou « neutre ». or

un excès d'acidité a des conséquences néfastes : ostéoporose, perte musculaire, calculs rénaux, vieillissement prématuré... Ce guide de référence explique comment mesurer son pH et utiliser l'alimentation pour **rétablir durablement l'équilibre**. En un clin d'œil, vous :

- identifiez les aliments favorables à votre santé;
- identifiez ceux qui ne le sont pas,
- apprenez à composer un menu basifiant presque idéal.

6.99 € TTC



9 782365 490061

Disponible en ebook

Collection Index glycémique
128 pages, format : 11 x 18
ISBN : 978-2-36549-006-1

L'assiette à malices

Dr Martine Cotinat

101 astuces pour devenir un pro de la cuisine santé



Moins de kilos, moins de maladies, plus d'énergie en cuisinant sain au quotidien et sans se prendre le chou : votre famille va vous dire merci ! A découvrir dans ce **guide ludique, illustré et en couleurs** :

- La liste des aliments anti-cancer
- Comment faire aimer les légumes aux enfants
- Comment préparer des crudités sans rien perdre de leurs vitamines
- Le menu spécial anti-brûlure d'estomac...

Ce livre regorge d'**informations et conseils pratiques pour la cuisine de tous les jours**.

10.50 € TTC



9 782916 878911

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques
128 pages en couleurs, format : 15.7 x 15.7
ISBN : 978-2-916878-91-1

Premiers repas de 6 mois à 3 ans

Angélique Houlbert

Le guide de l'alimentation pour les bébés



Voici le guide parfait pour réussir la transition alimentaire de votre bébé et lui donner le meilleur des départs dans la vie. Vous allez bénéficier des conseils d'Angélique Houlbert, une nutritionniste de premier plan, à la pointe de la recherche. Et avec **66 recettes délicieuses et équilibrées**, vous pourrez servir à votre enfant des repas sains, pas chers, qui l'éduquent aux goûts et aux textures. Issu d'une longue expérience avec les jeunes mamans, ce livre vous guide pas à pas, mois après mois dans les étapes de la diversification, en minimisant les risques de refus, d'intolérance et d'allergie.

12.90 € TTC



9 782916 878942

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques
208 pages en couleurs, format : 11 x 18
ISBN : 978-2-916878-94-2



NOUVEAU

Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons Vrai

Dr Anthony Fardet

Le manifeste pour manger sain, éthique et durable

Les aliments ultra-transformés ont envahi les rayons des supermarchés et ont des conséquences néfastes sur la santé : obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires, ostéoporose, etc. Mais comment reconnaître un faux aliment et manger vrai ? Anthony Fardet, chercheur en nutrition, propose dans son ouvrage :

- un nouvel étiquetage nutritionnel
- une nouvelle classification des aliments
- de nouvelles recommandations alimentaires
- 3 règles d'or pour manger sain, éthique et durable.

En suivant les conseils de ce livre nous pouvons tous gagner au moins 10 ans d'espérance de vie en bonne santé.

19.90 € TTC



9 782365 492423

Disponible en ebook

Collection Essais-documents

256 pages en couleurs, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-36549-242-3



NOUVEAU

Sucre l'amère vérité

Dr Robert Lustig

Le dossier noir du sucre

Dans ce livre, Robert Lustig, pédiatre et chercheur de renommée internationale, explique comment, au fil des ans, toujours plus de sucre a été ajouté aux aliments ultra-transformés pour les rendre plus goûteux. Or le sucre bouleverse nos hormones qui contrôlent la faim, la satiété et le poids. Conséquence : nous croyons avoir faim, donc nous mangeons toute la journée mais le sucre est aussi toxique pour le foie que l'alcool ! Robert Lustig raconte comment **industriels et pouvoir politique ont conduit à une situation intolérable** : nous nageons dans une mer de sucre. Surtout, il explique **comment reprendre le contrôle à titre personnel**, pour reprogrammer nos hormones et retrouver la ligne et la santé.

19.90 € TTC



9 782365 492553

Disponible en ebook

Collection Essais-documents

352 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-36549-255-3

LA PRESSE EN PARLE



Le nouveau guide des additifs

Anne-Laure Denans et laNutrition.fr

Identifiez les additifs qui sont sûrs et ceux qui ne le sont pas

Le seul guide sur les additifs basé sur la science. **Vous saurez en quelques secondes si un aliment peut être acheté sans inquiétude** et ce que cachent les codes ou les noms compliqués qui figurent sur les emballages. Les 338 additifs autorisés ont été classés en 4 catégories : à éviter, à éviter dans des circonstances précises, douteux, ne pose pas de problème. Avec pour chacun, les aliments dans lesquels on le trouve, la dose à ne pas dépasser et s'il vaut mieux l'éviter chez l'enfant ou en cas d'allergie, diabète, maladie rénale...



NOUVEAU

LA PRESSE EN PARLE



Le Monde.fr

11.90 € TTC



9 782365 492348

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

272 pages, format : 11 x 18

ISBN : 978-2-36549-234-8

La meilleure façon de manger

Thierry Souccar et Angélique Houlbert

Le guide de l'alimentation saine pour toute la famille

Fondé sur les découvertes scientifiques accumulées depuis 50 ans, ce guide 100% pratique et 100% indépendant, abondamment illustré, vous propose des **conseils éprouvés**, qui vous aideront à préserver votre santé et votre ligne. Bénéficiez de **repères précis** : aliments à privilégier, fréquence de consommation, taille illustrée des portions, conseils pour choisir et préparer vos aliments.



Coup de Cœur des libraires

« C'est un livre de fond mais aussi grand public. Sa couverture est amusante, la maquette agréable avec ses photos en couleurs. C'est un ouvrage relativement synthétique mais qui pourtant aborde une multitude de thématiques. » Camille, Librairie Le Faillier, Rennes

22.00 € TTC



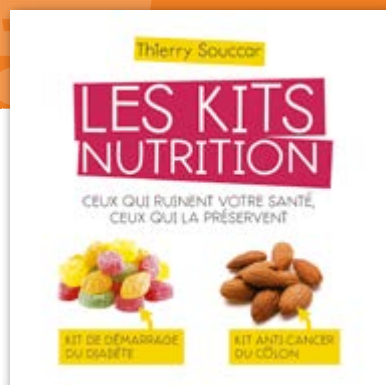
9 782365 491198

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

336 pages en couleurs, format : 17 x 24

ISBN : 978-2-36549-119-8



Les kits nutrition

Thierry Souccar

Ceux qui ruinent votre santé, ceux qui la préservent

Ce petit livre **ludique, illustré et plein d'humour** est une arme redoutable contre les idées reçues sur les aliments et la propagande de l'industrie agroalimentaire. Avec le simple pouvoir de l'image et des explications concises, c'est une véritable ressource pour **mieux manger au quotidien** :

- le kit de démarrage de l'ostéoporose
- le kit de démarrage du cancer de l'estomac
- Mais aussi...
- le kit anti-gueule de bois
- le kit anti-infarctus, etc.

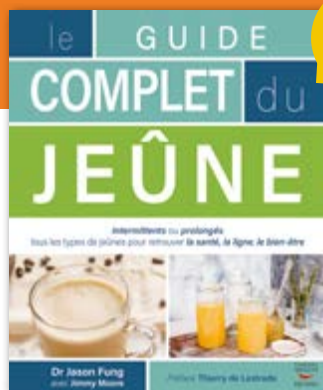
9.90 € TTC



9 782365 491570

Disponible en ebook

Collection Mangez ceci pas cela
104 pages en couleurs, format : 15.7 x 15.7
ISBN : 978-2-36549-157-0



NOUVEAU

Le guide complet du jeûne

Dr Jason Fung et Jimmy Moore

Tous les types de jeûne pour retrouver la santé, la ligne, le bien-être

Cette bible rassemble tout ce qu'il faut savoir pour pratiquer le jeûne sans risque. Qu'il s'agisse d'inverser un diabète, prévenir les maladies cardio-vasculaires, combattre les cancers, perdre du poids, toutes les réponses sont dans ce livre.

Quels sont les différents types de jeûnes et comment choisir celui qui nous convient le mieux ? Comment éviter ses pièges et ses effets indésirables ? Les auteurs répondent concrètement à toutes ces questions et présentent **4 protocoles assortis de leurs conseils pratiques, de nombreux témoignages de patients et pratiquants, une rubrique Trucs & Astuces et 20 recettes pour se faire plaisir en dehors des périodes de jeûne.**

24.95 € TTC



9 782365 492638

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques
304 pages en couleurs, format 19 x 23
ISBN : 978-2-36549-263-8

Minceur

Maigrir par la cohérence cardiaque

Nouvelle édition

David O'Hare

Débarassez-vous des kilos émotionnels

Dans 9 cas sur 10, c'est parce qu'on gère mal son stress qu'on grossit. Voici la seule méthode corps-esprit pour maigrir, basée sur une technique de gestion du stress simple et ultra-efficace : la cohérence cardiaque. **Les résultats sont visibles en quelques jours.** Grâce à cette méthode inédite, des dizaines de milliers de personnes ont retrouvé la ligne et l'équilibre. Avec la cohérence cardiaque, suivre un régime n'est plus indispensable ! **On apprend simplement et rapidement à contrôler son rythme cardiaque par la respiration.** Résultat : le stress diminue, les émotions sont mieux gérées et le comportement alimentaire se normalise.



18.00 € TTC



9 782365 491082

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques
272 pages, format : 14 x 21
ISBN : 978-2-36549-108-2

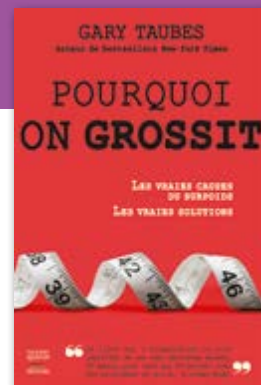
Pourquoi on grossit

Nouvelle édition

Gary Taubes

Les vraies causes du surpoids, les vraies solutions

On grossit parce qu'on consomme plus de calories qu'on en brûle ? Faux ! dit Gary Taubes. C'est une absurdité. On nous dit que les graisses font grossir, qu'il faut des féculents à chaque repas et que sans activité physique régulière, on ne peut pas perdre de poids... mais, non seulement ces recommandations ne nous ont pas fait maigrir, mais elles ont au contraire fait exploser le nombre de diabétiques et d'obèses ! **Avec sa plume alerte et drôle**, Gary Taubes remonte dans le temps et remet à plat 200 ans de recherche sur l'obésité. Il révèle une incontournable réalité : toutes les calories ne sont pas équivalentes et nos problèmes de poids sont surtout dus à notre consommation de glucides et révèle **quelle alimentation suivre toute sa vie pour ne pas grossir.**



19.90 € TTC



9 782365 491426

Disponible en ebook

Collection Médecine
304 pages, format : 14 x 21
ISBN : 978-2-36549-142-6



NOUVEAU

Le Fasting

Jean-Baptiste Rives

La méthode de jeûne intermittent pour perdre du poids sans le reprendre

Ce petit guide pratique, motivant et facile expose une méthode simple et ultra-efficace pour perdre du poids

avec un minimum d'effort ! **Pas de calories à compter, pas de séances de sport intensives** à programmer : le Fasting est une forme de jeûne intermittent qui réveille votre métabolisme, simplement en espaçant les repas. Sans y penser, on incite le corps à utiliser ses réserves de graisse comme source d'énergie. Résultat : on perd 3 à 5 kilos par mois. Des milliers de personnes ont réussi à maigrir de cette façon. Le livre contient **de nombreux témoignages et des photos avant/après** d'adeptes du Fasting. Vous aussi, faites l'expérience de ce nouveau mode alimentaire !

12.00 € TTC



9 782365 492195

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

176 pages, format : 13 x 19

ISBN : 978-2-36549-219-5



Le guide de la chirurgie de l'obésité

Elodie Sentenac et Magali Walkowicz

Mettez toutes les chances de succès de votre côté

La chirurgie, c'est souvent la dernière chance de vaincre définitivement l'obésité. Mais ce chemin est risqué et truffé d'embûches. Ce guide donne les clés pour prendre les bonnes décisions avant et après l'opération afin que cette expérience marque un tournant positif dans sa vie. Les auteurs, deux diététiciennes nutritionnistes spécialistes de l'obésité et de la chirurgie bariatrique, répondent à toutes les questions des patientes : • La chirurgie est-elle faite pour moi ? • Pourquoi choisir une procédure plus qu'une autre ? • Quelle perte de poids espérer ?

Retrouvez dans ce guide de **nombreux témoignages de personnes opérées, 50 recettes spécialement formulées et 10 compléments alimentaires** pour éviter les carences et les problèmes digestifs.

16.00 € TTC



9 782365 490719

Disponible en ebook

Collection Médecine

167 pages, format : 14 x 21

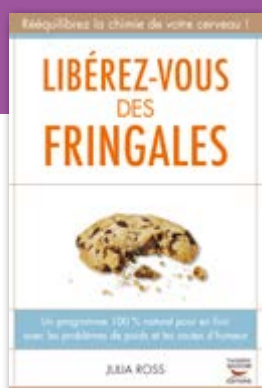
ISBN : 978-2-365490-71-9

Libérez-vous des fringales

Dr Julia Ross

Diminuer les fringales en rééquilibrant la chimie du cerveau

Pour le Dr Julia Ross, fringales, pulsions sucrées et autres dépendances alimentaires s'expliquent par une carence en certains messagers chimiques du cerveau (sérotonine, endorphine...) Ces carences peuvent être corrigées rapidement par un apport adéquat en acides aminés. Ainsi le cerveau n'a plus besoin de se "shooter" au sucre, ni avec quoi que ce soit d'autre ! En plus **des cas cliniques détaillés** et des indications précises pour mettre au point son propre plan de supplémentation, ce livre est constitué d'un questionnaire très complet pour identifier les éventuelles déficiences du cerveau.



21.00 € TTC



9 782916 878614

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

288 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-916878-61-4

Le régime hormone

Dr Thierry Hertoghe et Margherita Enrico

Comment rééquilibrer ses hormones par l'alimentation ?

Le Dr Thierry Hertoghe, expert international des traitements hormonaux anti-âge, montre dans ce livre que certains aliments apportent un bénéfice immédiat sur l'état de la peau, l'humeur, la qualité du sommeil, l'énergie et la ligne. Avec Margherita Enrico, ils proposent **24 tests personnalisés** permettant au lecteur de déterminer son profil hormonal et explique ensuite, profil par profil, comment rééquilibrer ses hormones en modifiant son alimentation. Ils démontrent que cette approche nouvelle permet de gagner en énergie, d'améliorer son apparence physique, sa libido et son humeur, de mieux dormir mais aussi de diminuer le risque de maladies chroniques.

Bonus : **100 recettes rééquilibrantes.**



19.90 € TTC



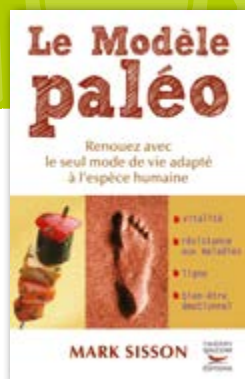
9 782916 878485

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

352 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-916878-48-5



Le modèle paléo

Mark Sisson

L'art de vivre paléolithique

Voici un programme complet : nutrition, exercice, équilibre émotionnel pour se reconnecter avec le mode de vie de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs. Ils ne connaissaient aucune maladie chronique ! Leur secret ? Un mode de vie sain, celui qu'a connu l'Humanité pendant plus de 2 millions d'années : alimentation optimisée, exercice, exposition solaire, vie en groupe, jeu, marche pieds nus... Ce livre vous dit pourquoi **Le Modèle Paléo est le seul mode de vie auquel nous sommes génétiquement adaptés** et comment le suivre pour reprogrammer littéralement nos gènes. *Le Modèle Paléo, c'est un programme en 10 règles simples.* Quelques semaines suffisent pour retrouver ce que vous n'auriez jamais dû perdre : la vitalité, la ligne, la motivation et le désir, la résistance au stress et aux maladies.

21.00 € TTC



9 782365 490009

Disponible en ebook

Collection La nouvelle nutrition

288 pages, format : 15 x 24

ISBN : 978-2-36549-000-9



Manger paléo

Marc-Olivier Schwartz

Recettes de Thomas Renoult

Renouez avec l'alimentation du paléolithique

Pionnier du Paléo en France, Marc-Olivier Schwartz vous dit comment renouer avec l'alimentation du Paléolithique, celle dont notre corps a besoin. Légumes à volonté, viande, poisson, fruits frais, noix... L'alimentation paléo est saine : ni sel, ni sucre, ni aliments transformés, ni laitages, ni gluten. Avec ce **guide complet**, vous allez mincir, gagner en vitalité, normaliser cholestérol, triglycérides, glycémie. Vous ne somnolerez plus après un repas. Vous allez rendre votre corps plus résistant, plus endurant : il vous conduira très loin sur le chemin de la santé optimale. Preuve qu'il est possible d'adopter une alimentation paléo au quotidien tout en se régalant.

Le Plus : **2 semaines de menus paléo** et **60 recettes gourmandes d'un chef**.

14.99 € TTC



9 782365 490702

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

144 pages, format : 16 x 22

ISBN : 978-2-36549-070-2

Je me mets au paléo

Aglaée Jacob

30 jours pour retrouver ligne, vitalité et une bonne digestion

Comment se mettre facilement à l'alimentation paléo ? Et comment en tirer le maximum de profit pour sa santé ? Dans un langage clair et précis, **l'auteur explique pourquoi le paléo est efficace pour retrouver ligne, vitalité, sommeil et bonne digestion.** Avec ses conseils personnalisés, ce guide donne toutes les clefs pour passer en 30 jours au régime paléo.



16.90 € TTC



9 782365 491068

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

208 pages, format : 17 x 23

ISBN : 978-2-36549-106-8

Coup de Cœur des libraires

« J'ai beaucoup aimé ce livre il est clair et pratique d'utilisation. Il s'adapte parfaitement aux débutants comme aux adeptes d'un régime paléo strict. Et les recettes en annexe sont très appétissantes et faciles à réaliser ! »

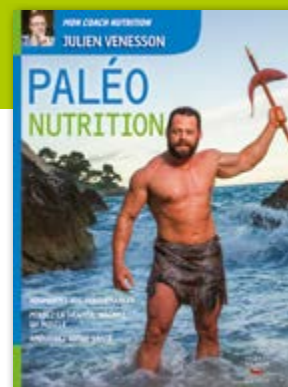
Sandrine, Librairie Decitre, Lyon

Paléo Nutrition

Julien Venesson

Le modèle paléo pour les sportifs

Mangez paléo pour révéler à votre corps son véritable potentiel, augmenter vos performances, perdre la graisse, gagner du muscle et améliorer votre santé. **Vous pratiquez un sport de force ?** Le paléo va vous faire franchir les paliers sur lesquels vous butiez. Vous allez prendre de la masse musculaire, gagner en force, mais aussi maximiser la perte de graisse ou sécher. **Vous pratiquez un sport d'endurance ?** Le paléo est le régime idéal pour repousser la survenue du "mur" et exploser vos performances, en améliorant l'utilisation des graisses. Vous saurez ce qu'il faut manger, à quel moment et en quelle quantité pour fournir au corps suffisamment d'énergie pendant l'effort, sans troubles digestifs. Vous apprendrez aussi comment reconstituer les stocks de glycogène après l'effort. Bonus : **un guide alimentaire pour réussir la transition.**



19.90 € TTC



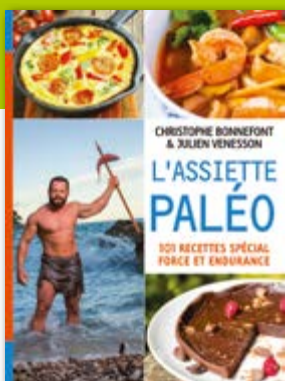
9 782365 490832

Disponible en ebook

Collection Mon coach remise en forme

304 pages, format : 17 x 23

ISBN : 978-2-36549-083-2



L'assiette paléo

Christophe Bonnefont
et Julien Venesson

**101 recettes paléo spécial
force & endurance**

Après le succès de *Paléo Nutrition* qui présentait l'alimentation paléo pour les sportifs, voici la mise en pratique. Cet ouvrage présente **120 recettes faciles et rapides à réaliser, destinées aux sportifs** - de force et d'endurance - qui désirent manger paléo pour améliorer leurs performances. Pour chaque recette, **les valeurs nutritionnelles sont indiquées pour permettre d'adapter les portions**. Manger paléo, c'est miser uniquement sur des aliments sains qui permettent à l'organisme de fonctionner de manière optimale : viande, poisson, œufs, légumes, fruits, oléagineux. Le sportif de force va pouvoir prendre de la masse musculaire plus efficacement, gagner en force, maximiser les pertes de graisses. Le sportif d'endurance va faire exploser ses performances et constituer (et reconstituer) des réserves énergétiques adaptées au maintien de l'effort dans le temps.

16.90 € TTC



9 782365 491075

Disponible en ebook

Collection Mon coach remise en forme

158 pages, format : 17 x 23

ISBN : 978-2-36549-107-5



Simple comme Paléo

Sylvie Eberena

**Marier alimentation ancestrale
et cuisine moderne**

Sylvie Eberena n'a cessé d'expérimenter en cuisine pour faire du paléo un mode alimentaire facile à suivre au quotidien. **Astuces, conseils pratiques**, elle montre toute sa créativité dans **ce guide abondamment illustré** qui apprend à cuisiner paléo simplement, rapidement et en se régaland. Simple comme paléo propose **60 recettes express** à base d'ingrédients courants : les substituts de base (pain, pâte à tarte, riz, spaghettis...), des salades, des plats à base de viande, volaille, œuf, produits de la mer, des douceurs, des sauces... Le livre contient également **10 fiches Food Prep** pour planifier ses repas à l'avance. Parmi les plats à tester très vite : Muffins de légumes, Poêlée de poulet et patate douce, Bouchées au bœuf et à l'avocat, Saumon en croûte d'amande, Banana bread, Brownies aux myrtilles, Cake marbré paléo.

14.90 € TTC



9 782365 491440

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

208 pages en couleurs, format : 16 x 22

ISBN : 978-2-36549-144-0

// RÉGIME LOW CARB

Low carb – 101 recettes pauvres en glucides

Magali Walkowicz

**Ligne, forme, santé et
zéro frustration**

Les régimes low carb consistent à diminuer fortement non seulement le sucre mais aussi pommes de terre, pain, pâtes, riz et produits céréaliers. Les études montrent que les régimes low carb sont très efficaces pour maigrir mais pas seulement. Le plus strict, le régime cétogène, a des effets thérapeutiques dans le diabète, l'épilepsie, la migraine, le cancer et la maladie d'Alzheimer. Magali Walkowicz, diététicienne-nutritionniste, donne ici une mine de **conseils pratiques** pour passer à une alimentation low carb et vous livre clé en main **101 recettes variées de l'entrée au dessert pour tous les jours**. Bruschetta aux tomates, noix de Saint-Jacques au chorizo, burger de christophine, poulet au gingembre et citron confit, cake au thé vert, tarte chocolat beurre salé, ...

19.90 € TTC



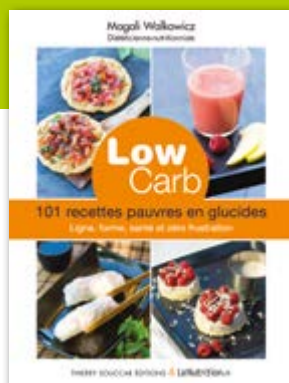
9 782365 492072

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

224 pages, illustré en couleurs, format : 17 x 23

ISBN : 978-2-36549-207-2



Le nouveau régime Atkins

Dr Eric Westman, Dr Stephen
Phinney et Dr Jeff Volek

**Perdez jusqu'à 7kg en 15 jours
et ne les reprenez jamais !**

Maigrir sans se restreindre, sans compter les calories et sans limiter les graisses, c'est ce que propose le Nouveau régime Atkins. Ce régime est fondé sur la science : ce ne sont pas les graisses qui font grossir, ce sont les glucides, c'est-à-dire le sucre et les aliments sucrés, mais aussi les pommes de terre, les pâtes, les céréales... Le nouveau régime Atkins, c'est LA référence des régimes pauvres en glucides et **il a fait maigrir des millions de personnes dans le monde**. Des **success stories étonnantes** sont à retrouver dans ce livre de référence. C'est un régime : EFFICACE qui apprend à faire les bons choix alimentaires pour mincir. FACILE : conçu selon les objectifs de perte de poids. Ce livre propose **12 semaines de menus** personnalisés et **des idées de recettes**.

20.25 € TTC



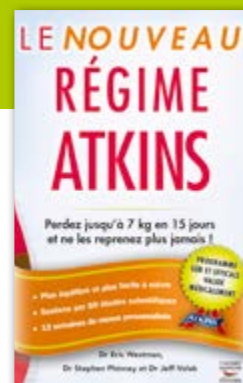
9 782916 878676

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

368 pages, format : 15 x 24

ISBN : 978-2-916878-67-6





NOUVEAU

Le grand livre de l'alimentation cétogène

Ulrich et Nelly Genisson

Minceur, santé et performance grâce à l'alimentation cétogène

Manger sain, éviter le sucre, retrouver forme et ligne, abaisser la glycémie : l'alimentation cétogène fait tout cela. Mais suivre cette alimentation pauvre en glucides, riche en bonnes graisses n'est pas si simple. Ce guide vous donne **toutes les clés, les astuces, les conseils**, les recettes pour adopter une alimentation cétogène comme un vrai mode de vie sain et durable : les fondamentaux de l'alimentation pauvre en glucides et les conseils pour vivre cétogène ; comment réorganiser sa cuisine, planifier ses courses et repas ; les aliments autorisés, les produits "chouchous" et ceux qui sont à oublier. Et plus de 150 recettes (toutes sans gluten) savoureuses et conviviales.

23.95 € TTC



9 782365 492607

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

236 pages, format : 19 x 23

ISBN : 978-2-36549-245-4



Le régime cétogène contre le cancer

Pr Kämmerer, Dr Schlatterer, Dr Knoll

La meilleure alimentation à adopter quand on fait face à la maladie

Écrit par trois chercheurs spécialistes du cancer, ce livre vous explique **comment, en suivant un régime pauvre en glucides, riche en graisses, on peut freiner la croissance des tumeurs et augmenter l'efficacité des traitements**. Il vous dit comment mettre en place un régime cétogène sans renoncer au plaisir de manger : quels aliments privilégier et quels sont ceux à éviter, quelles sont les précautions à prendre... L'alimentation cétogène n'est pas un « régime miracle » : c'est un mode alimentaire fondé sur des recherches scientifiques centenaires et qui, associé à une activité physique régulière, constitue sans doute l'une des meilleures stratégies contre le cancer aujourd'hui.

19.90 € TTC



9 782365 490962

Disponible en ebook

Collection Médecine

320 pages en couleurs, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-36549-096-2

LA PRESSE EN PARLE

ROSE

Femme Actuelle

Principes de Santé

Céto-cuisine

Magali Walkowicz

150 recettes cétogènes créatives et originales

Pour celles et ceux qui souhaitent suivre un régime cétogène, un recueil de **150 recettes créatives et originales**, pour pouvoir se faire plaisir au quotidien tout en prenant soin de sa santé. Le régime cétogène consiste à consommer beaucoup de graisses, suffisamment de protéines et très peu de glucides. Les études montrent que le régime cétogène a des vertus thérapeutiques pour bon nombre de maladies chroniques : l'épilepsie, le diabète de type 2, l'obésité, la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson et le cancer. Le livre rappelle également les principes généraux du régime cétogène, fournit des conseils pratiques, des listes d'aliments à avoir dans son frigo et ceux à proscrire, **les valeurs nutritionnelles pour chacune des recettes**, des astuces pour transformer une recette classique en cétogène. Bonus : **2 semaines de menus**.

22.00 € TTC



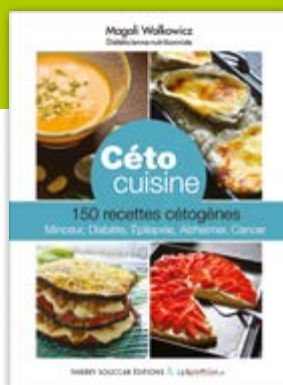
9 782365 491174

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

224 pages, format : 17 x 23

ISBN : 978-2-36549-117-4



Le compteur de glucides

Magali Walkowicz

Plus de 1000 aliments analysés selon leur teneur en glucides

Ce livre s'adresse à tous ceux qui doivent surveiller les glucides dans leur alimentation soit :

- pour perdre du poids dans le cadre du régime Atkins,
- pour équilibrer un diabète avec le régime IG
- dans le cadre d'un régime cétogène – un régime très riche en graisses et pauvre en glucides indiqué dans l'épilepsie, la maladie d'Alzheimer et en accompagnement des traitements du cancer.

Seul livre complet compteur de glucides, il regroupe des tableaux nutritionnels détaillés pour près de 1 000 aliments. Il indique en particulier la teneur en glucides pour 100 g d'aliment et pour la portion habituellement consommée.

7.99€ TTC

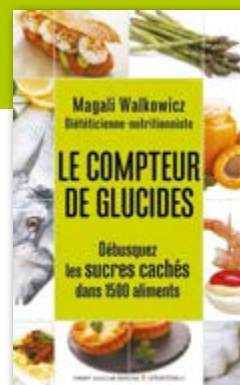


9 782365 491181

Collection Guides pratiques

144 pages, format : 11 x 18

ISBN : 978-2-36549-118-1





Le Nouveau régime IG

Angélique Houlbert
et Elvire Nérin

Enfin un programme facile à suivre, approuvé par des études rigoureuses

Le Nouveau Régime IG est l'aboutissement de plus de vingt années de recherches en nutrition. Contrairement à d'autres régimes, son efficacité a été mesurée par des études rigoureuses.

C'est un programme équilibré, très facile à suivre, sans risque. Le corps est fait pour consommer des glucides à index glycémique (IG) bas, c'est-à-dire qui élèvent modérément le sucre sanguin. Ce livre explique pourquoi, où les trouver et comment les incorporer à l'alimentation. C'est le programme idéal :

- Pour perdre du poids
- Pour réguler votre sucre sanguin
- Pour prévenir des dizaines de maladies

Avec *Le Nouveau Régime IG*, on perd 200 à 300 g de graisse par semaine, qu'on ne reprend plus. Bonus : l'IG de 600 aliments, 3 semaines de menus et de recettes, un carnet de bord avec des repères pour suivre sa progression.

16.00 € TTC

Disponible en ebook



9 782916 878621

Collection Index glycémique
272 pages, format : 14 x 21
+ un carnet de bord de 40 pages
ISBN : 978-2-916878-62-1



Le nouveau régime IG diabète

Dr Jacques Médart et Angélique Houlbert

Équilibrer son diabète et retrouver une vie normale

Pendant des années, en interdisant aux diabétiques les sucres dits "rapides" et en donnant la priorité aux glucides dits "lents", on a fait fausse route. 2 nouveaux outils, l'index glycémique (IG) et la charge glycémique (CG) expliquent pourquoi la baguette de pain et la purée de pomme de terre peuvent être bien plus dangereuses que le sucre. Et pourquoi la carotte cuite au contraire peut être consommée sans inquiétude. **Ce livre donne toutes les clés au diabétique pour composer ses repas sur une journée en fonction de l'IG des aliments.** Grâce à l'IG, le diabétique peut prévoir l'élévation de sa glycémie et donc mieux la contrôler.

19.90 € TTC

Disponible en ebook



9 782916 878928

Collection Index glycémique
368 pages, format : 15 x 24
ISBN : 978-2-916878-92-8



Guide des index glycémiques

Collectif LaNutrition.fr

700 aliments à la loupe pour manger mieux

Ce guide sans équivalent et à jour des dernières études, présente la composition nutritionnelle (calories, glucides, protéines, graisses) PLUS l'index glycémique et la charge glycémique de 700 aliments courants. Bonus : une liste type de courses avec les aliments indispensables.

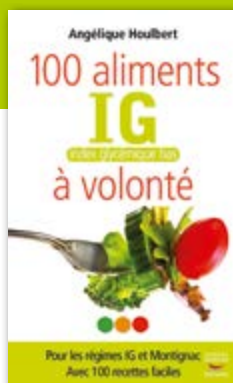
6.90 € TTC

Disponible en ebook



9 782916 878782

Collection Index glycémique
144 pages, format : 11 x 18
ISBN : 978-2-916878-78-2



100 aliments IG bas à volonté

Angélique Houlbert

100 aliments qui s'intègrent parfaitement aux régimes IG, Montignac ou aux régimes pauvres en glucides

Pratique et concret, ce guide passe en revue les propriétés nutritionnelles de chaque aliment, ses atouts santé, vous dit comment l'intégrer au régime IG, comment l'acheter, le conserver, le préparer.

10.00 € TTC

Disponible en ebook



9 782916 878775

Collection Index glycémique
224 pages, format : 11 x 18
ISBN : 978-2-916878-77-5



Les recettes du régime IG

Amandine Geers, Olivier Degorce,

Rester mince et en bonne santé en se faisant plaisir

Voici comment mettre en pratique **Le Nouveau régime IG** en 101 recettes avec pour chacune l'indication de sa charge glycémique. Gourmandes, créatives et faciles à réaliser.

14.90 € TTC

Disponible en ebook



9 782365 490955

Collection Index glycémique
224 pages, format : 17 x 23
ISBN : 978-2-36549-095-5



NOUVEAU

Sans gluten, 50 recettes saines et gourmandes

Rabia Combet

Des recettes sucrées et
salées pour toute la famille

Rabia Combet propose dans ce livre un ensemble de **50 recettes toutes plus saines et gourmandes les unes que les autres** à base d'ingrédients de qualité (farines complètes sans gluten à IG bas, laits végétaux maison,...) Ici, pas de recettes déjà vues : uniquement des **plats vraiment originaux** avec peu de matières grasses : muffin de polenta aux fruits rouges, chausson épinards-pois chiches, pizza au chou rouge, cheesecake au beurre de cacahuète... De quoi se régaler... de l'entrée au dessert ! Et pour faciliter la vie de ses lecteurs, l'auteure débute par une **liste de courses des indispensables** : farines, légumes, graines, huiles... quels sont les produits à privilégier et quels sont ceux qu'il faut avoir en permanence dans ses placards.

13.90 € TTC



9 782365 492478

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

144 pages, format : 17 x 23

ISBN : 978-236-549-247-8



NOUVEAU

Comment passer au sans gluten

Brigitte Delaye

Le guide pour réussir sa
transition au sans gluten

Pas facile de se passer de gluten du jour au lendemain. Par quoi remplacer les tar-

tines du matin ? Comment faire les courses rapidement et simplement, sans prise de tête ? Comment vivre normalement en se faisant plaisir ? Confrontée à cette situation il y a 5 ans, Brigitte Delaye a décidé d'écrire ce livre, **véritable guide clé en main** pour passer au sans gluten facilement. Elle propose plusieurs étapes pour **réussir la transition** :

- Comprendre ce qu'est le gluten et les troubles qu'il entraîne
- Faire ses courses efficacement
- Gérer le quotidien en cuisine
- Garder une vie sociale épanouie,...

Bonus : **25 recettes sans gluten in-con-tour-nables.**

12 € TTC



9 782365 492331

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

192 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-236-549-233-1

LA PRESSE
EN PARLE

madame
feminine



Maxi

Gluten : comment le blé moderne nous intoxique

Julien Venesson

Enquête sur les évolutions du
blé et son impact sur la santé

Pourquoi les variétés modernes de blé posent problème et comment, en éliminant blé et gluten, vous pourriez être en meilleure santé. Basé sur les dernières découvertes sur le blé et le gluten, ce livre vous donne les clés pour conserver ou retrouver la santé. Si la médecine échoue à vous soigner, il est peut-être temps de vous interroger sur ce que vous mangez... Bonus : un **programme détaillé pour changer ses habitudes alimentaires**



15.70 € TTC



9 782365 490436

Disponible en ebook

Collection Mensonges et Propagande

224 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-36549-043-6

Sans lait : 101 recettes saines et gourmandes, sucrées et salées

Rabia Combet, préface de
Thierry Souccar

Apprendre à cuisiner sans lait pour la santé et le plaisir

Cuisiner autrement quand on est intolérant au lactose et gourmand c'est possible ! Pas question de vivre le "sans lait" comme une punition. Grâce aux tours de main de Rabia Combet, l'intolérance se transforme en une formidable opportunité de réaliser une cuisine créative et gourmande ! On y apprend à préparer soi-même les substituts de base (crèmes, beurres, laits végétaux) et à utiliser une multitude d'ingrédients magiques : agar-agar, tofu, purées d'oléagineux ! Résultat : **101 recettes inventives et la liste des aliments les plus riches en calcium, hors produits laitiers.**



18.00 € TTC



9 782365 491983

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

222 pages, illustré en couleurs, format : 17 x 23

ISBN : 978-2-36549-198-3



Le mythe de l'ostéoporose

Thierry Souccar
Préface du Pr Cl. Béraud

Mensonges & vérités sur les causes de l'ostéoporose

Thierry Souccar expose la mystification de l'ostéoporose : un facteur de risque transformé en maladie pour le bénéfice des laboratoires et de l'industrie laitière. Il vous dit pourquoi les traitements actuels (laitages, calcium, médicaments) sont en échec et propose **7 mesures validées scientifiquement, sans risque et qui ne coûtent rien, pour prévenir les fractures** : le régime alimentaire ancestral qui renforce les os, même sans laitages, la liste des médicaments à éviter, les mesures à prendre chez soi pour prévenir les chutes, deux minéraux à surveiller : sodium et potassium, les compléments alimentaires utiles, une activité physique ludique et agréable qui améliore l'équilibre et enfin, les mouvements à effectuer chez soi. **De la science vulgarisée, traduite en conseils pratiques.**

20.90 € TTC



9 782365 490245

Disponible en ebook

Collection Médecine

304 pages, format : 14 x 20.9

ISBN : 978-2-36549-024-5



Lait, mensonges et propagande

Thierry Souccar

Un livre-révélation qui embarrasse le lobby laitier

Dans cette édition **mise à jour et augmentée de près de 100 pages**, Thierry

Souccar conforte son enquête sur le lobby laitier et sur les effets réels du lait sur la santé.

Il montre comment l'industrie a réussi à faire d'un aliment marginal et mal considéré un pilier incontournable de l'alimentation moderne. Présentés comme « indispensables à la santé des os », les laitages cachent une réalité moins glorieuse, largement occultée par les pouvoirs publics et les industriels.

19.90 € TTC



9 782916 878140

Disponible en ebook

Collection Mensonges et Propagande

288 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-916878-14-0

Réduire au silence 100 maladies avec le régime Seignalet

Jean-Marie Magnien, biologiste

Sans gluten, sans lait, avec des compléments alimentaires

Polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, sclérose en plaques, arthrose, fibromyalgie, colite, Crohn, gastrite, eczéma, psoriasis, asthme, rhinites... Si vous souffrez de maladies dégénératives, auto-immunes, chroniques, devant lesquelles la médecine est désarmée, sachez que le régime **Seignalet sans gluten ni laitages, avec des compléments nutritionnels** peut vous redonner une qualité de vie que vous croyiez perdue. Cas après cas, l'auteur montre comment réduire au silence 100 maladies.

22.00 € TTC



9 782365 490214

Disponible en ebook

Collection Médecine

384 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-36549-021-4

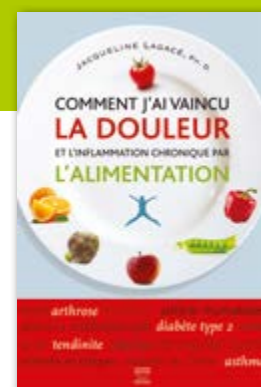


Coup de Cœur des libraires

« Il existe assez peu de références sur le régime du Dr Seignalet, et ce livre en l'occurrence est très détaillé et surtout très accessible. » Camille, Librairie Le Faillier, Rennes

Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation

Jacqueline Lagacé



Le témoignage saisissant d'une scientifique qui a vaincu la douleur grâce au régime Seignalet

Alors qu'elle lutte contre l'arthrite/arthrose qui la fait souffrir sévèrement, Jacqueline Lagacé découvre le régime hypotoxique du docteur Seignalet. Estimant n'avoir plus rien à perdre, elle décide de le suivre. Les résultats sont spectaculaires. En dix jours, la douleur a disparu et en seize mois, elle recouvre totalement l'usage de ses doigts. Elle raconte dans ce livre son **histoire saisissante** et explique à tous ceux qui souffrent de douleurs chroniques pourquoi lait et blé provoquent ou exacerbent inflammations et douleurs. Elle détaille les changements alimentaires qui peuvent les soulager.

22.00 € TTC



9 782365 490443

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

300 pages, format : 15 x 22

ISBN : 978-2-36549-044-3



Recettes gourmandes contre la douleur chronique

Jacqueline Lagacé

260 recettes gourmandes sans gluten et sans lait

Dans ce livre, **illustré et en couleur**, Jacqueline Lagacé passe à la pratique en proposant **260 recettes simples, gourmandes et créatives**, sans gluten et sans produits laitiers, qui respectent les règles de l'alimentation hypotoxique du Dr Seignalet. La première partie du livre est le fruit de l'expertise en cuisine hypotoxique de l'auteure et de ses deux collaboratrices Louise Labrèche et Louise Côté. La seconde partie du livre est née de la rencontre de Jacqueline Lagacé et de Kévin Béliisle, chef cuisinier du Spa Eastman (établissement réputé au Québec) et de son collaborateur, Jean-Marc Enderlin, un nutrithérapeute spécialisé en cuisine hypotoxique.

20.00 € TTC

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

352 pages, format : 18 x 23

ISBN : 978-2-36549-093-1



NOUVEAU

Bio, bon et sain

Christine Calvet

60 recettes sans gluten et sans lait

Christine Calvet revisite les grands classiques de notre cuisine : flans, tartes salées, sucrées, lasagnes, cannelloni, gratins, clafoutis, crumbles, mousses, cakes, terrines, crêpes, gâteaux... sans blé ni laitages. Elle vous apprend à manier une multitude d'ingrédients de substitution : crèmes végétales liquides, épaisses, purées d'oléagineux, farines de pois chiches, sarrasin, quinoa, millet... et vous délivre ses précieux tours de main (sans un bon guide, très difficile de réaliser une simple pâte brisée !). Grâce à son expérience de créatrice et d'animatrice culinaire, Christine Calvet propose **60 recettes originales et savoureuses**. Saines, elles respectent la cuisson douce préconisée par le Dr Jean Seignalet. Rapides, elles ne nécessitent pas plus de 20 minutes et plairont à toute la famille.

13.00 € TTC

Collection Index glycémique

128 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-236-549-268-3



À table ! Sans gluten et sans lait

Christine Calvet

Apprenez à cuisiner sans gluten et sans lait en gardant la ligne !

Manger sans gluten et sans lait ? Quelle bonne idée ! Mais gare aux pièges : certains ingrédients font grossir : farines de riz ou de maïs, fécule... Vous ne les trouverez pas ici. **Ce livre réconcilie le sans gluten sans lait et le régime IG.** Les recettes proposées ne provoquent pas de pics de glycémie, elles ont un index glycémique (IG) bas. Christine Calvet, en éternelleoureuse de la cuisine, vous propose plus de **60 recettes très créatives et faciles à réussir** qui respectent votre ligne et votre santé. Exit les farines à IG élevé. Ici, ce sont les légumineuses et les oléagineux (farines, flocons) qui sont à l'honneur. Compote gratinée de courge et navets, lasagnes aux légumes et à l'amande, gâteau salé noisette-cajou, fondant au chocolat... Vous allez voir que manger sans gluten et sans lait est l'occasion de renouer avec des aliments frais et savoureux !

14.00 € TTC

Disponible en ebook

Collection Index glycémique

192 pages en couleurs, format : 16 x 22

ISBN : 978-2-36549-022-1



4 saisons sans gluten et sans lait

Christine Calvet

Seignalet : 101 recettes pour se régaler en famille

Christine Calvet a imaginé **pour chaque saison des recettes faciles**

sans gluten ni laitages pour la table familiale, aussi savoureuses et équilibrées que leurs équivalents classiques. Pas à pas, découvrez comment faire la transition vers une nouvelle alimentation saine.

• Réinventez votre cuisine au fil des saisons en vous familiarisant avec de nouveaux ingrédients : tofu soyeux, arrow-root, farine de pois chiches, de châtaignes, poudre d'amande, lait de coco, purée d'oléagineux...

Maîtrisez les tours de main qui permettent en un clin d'œil d'avoir un délicieux repas. Un guide complet pour comprendre et se lancer illico dans un art culinaire simple, créatif, joyeux et qui, en plus, fait du bien au corps !

14.99 € TTC

Disponible en ebook

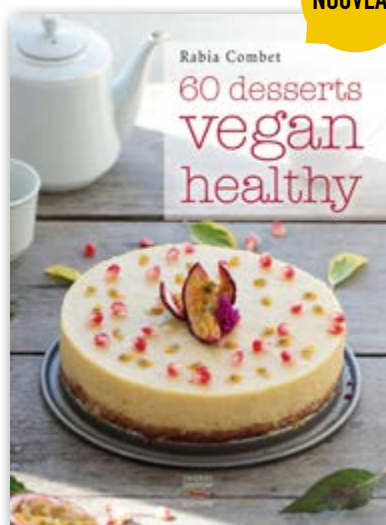
Collection Guides pratiques

192 pages en couleurs, format : 16 x 22

ISBN : 978-2-916878-80-5



NOUVEAU



NOUVEAU



60 desserts vegan healthy

Rabia Combet

**60 desserts 100% vegan 100% healthy
qui font pétiller les papilles**

Remplacer le lait dans les desserts, c'est facile avec les laits végétaux. Mais par quoi remplacer les œufs, le beurre, la crème ? **Rabia vous livre tous ses secrets pour adapter vos recettes préférées.** Tarte au citron meringuée, fingers briochés au chocolat, madeleines à l'orange... c'est gourmand, c'est sain, c'est léger, et c'est éthique !

L'auteure explique également comment préparer soi-même les substituts de base : crèmes, beurres et laits végétaux. Et nous apprend à manier une multitude d'ingrédients magiques : agar-agar, tofu, purées d'oléagineux !

Fidèle à elle-même, Rabia a mis un point d'honneur à n'utiliser que **des produits sains et bio** : farines non raffinées, purées d'oléagineux, céréales, laits végétaux... **Peu ou pas de sucres et de matières grasses ajoutées**, mais à la place des fruits et des légumes. Et le résultat est bluffant !

Je mange méditerranéen

Dr Guy Avril

**120 recettes traditionnelles
pour retrouver la santé**

Familier de la Crète, le Dr Guy Avril, médecin-gastronome a recueilli auprès de "vrais" Crétois, **120 recettes courtes et ultra-simples** pour se faire plaisir et vivre en bonne santé ! Salade de chou rouge au gingembre, filets de rouget aux artichauts, sauté de fèves à la tomate et au cumin... toutes les recettes sont **authentiques et éprouvées**. L'auteur y livre également les **10 grandes règles de l'alimentation méditerranéenne** ainsi que des explications sur la meilleure manière de choisir et de cuisiner les ingrédients afin d'optimiser leurs vertus.

Voici de quoi se régaler au quotidien, rester mince, bien vieillir et protéger toute la famille contre les maladies cardio-vasculaires, le cancer, la maladie d'Alzheimer, le diabète.

Je cuisine à l'huile de coco

Christine Calvet

**60 recettes pour profiter des bienfaits
de cette nouvelle huile santé**

L'huile de coco est la nouvelle huile santé. Elle contient des graisses saturées utilisées très rapidement par le corps, qui ne sont pas stockées. Aliment pilier de la diète cétogène, elle aide à lutter contre le cancer et la maladie d'Alzheimer, à perdre du poids, contrôler le diabète. En cuisine, son léger parfum s'intègre merveilleusement aux recettes salées et sucrées et c'est la meilleure huile pour les cuissons, bien plus stable que l'huile d'olive. Forte de son expérience de créatrice culinaire, Christine Calvet propose ici **60 recettes originales et savoureuses qui permettent de consommer quotidiennement cette huile et d'apprendre à l'utiliser en cuisine**. Salades, soupes, purées, papillotes, risottos, sautés, tartes, biscuits, crumbles... 60 recettes simples pour se faire du bien et se régaler !

>> A voir
p.32



14.90 € TTC



9 782365 492201

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques
144 pages, format : 17 x 23
ISBN : 978-236-549-220-1

12.90 € TTC



9 782365 492669

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques
112 pages, format : 16,3 x 23
ISBN : 978-236-549-266-9

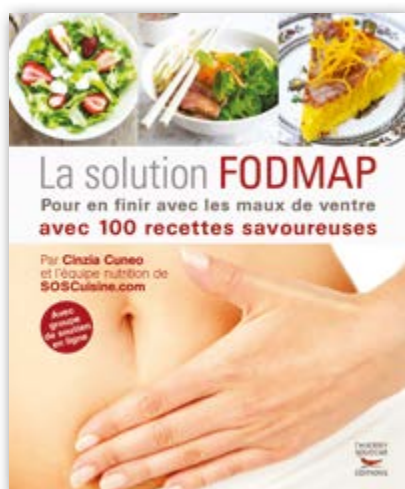
12.90 € TTC



9 782365 491785

Disponible en ebook

Collection Médecine
224 pages, couleur,
format : 16 x 22
ISBN : 978-2-36549-178-5



La solution Fodmap

Cinzia Cuneo, et l'équipe nutrition de SOS Cuisine

Pour en finir avec les maux de ventre

Voici une bonne nouvelle pour tous ceux qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable (SII), c'est-à-dire de ballonnements, douleurs abdominales, épisodes de diarrhées, de constipation ou alternance des deux. Il existe un régime alimentaire redoutablement efficace contre ce trouble. Il réduit considérablement les symptômes dans 75 % des cas, une efficacité bien supérieure à celle de nombreux médicaments.

Dans la première partie du livre, Cinzia Cuneo nous donne les bases pour comprendre la logique de l'alimentation faible en FODMAP. Dans la seconde, très concrète, avec des menus et **100 recettes**, elle nous aide à la mettre en pratique. Les menus et les recettes respectent scrupuleusement les principes du régime alimentaire développé par les chercheurs australiens mais ils ont été **adaptés à la cuisine française**.

Grâce à la solution FODMAP, on garde le plaisir de manger tout en faisant du bien à son intestin et on retrouve une vie normale !

17.90 € TTC



9 782365 492034

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques
240 pages, illustré en couleurs
format : 18 x 23
ISBN : 978-2-36549-203-4



Soignez le reflux naturellement

Dr Martine Cotinat

Le traitement nutritionnel des douleurs d'estomac

Vous souffrez de douleurs d'estomac et de remontées acides ? Alors voici une bonne nouvelle : il existe des solutions éprouvées qui apportent un soulagement durable au reflux, des solutions qui évitent les complications et la prise prolongée de médicaments potentiellement dangereux. Ces solutions nutritionnelles ont été rassemblées par le Dr Martine Cotinat, gastro-entérologue, à partir de son expérience et des données scientifiques récentes. Elles ont changé la vie de centaines de patients. Pourquoi pas la vôtre ? Le Dr Cotinat va vous apprendre à **rééquilibrer votre alimentation pour dire adieu au reflux**. Il suffit de quelques semaines pour ressentir une amélioration. Ils voient aussi leurs kilos en trop, leurs problèmes intestinaux, leurs douleurs articulaires... disparaître progressivement. Ce guide nutritionnel complet vous aide à choisir aliments, graisses compléments alimentaires et propose 45 recettes pour mettre les conseils en pratique.



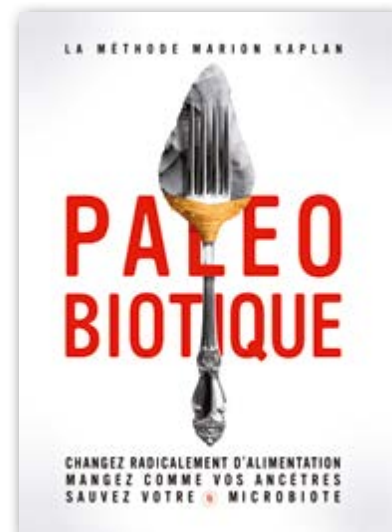
17.90 € TTC



9 782365 490948

Disponible en ebook

Collection Médecine
312 pages en couleurs
format : 14 x 21
ISBN : 978-2-36549-094-8



Paléobiotique

Marion Kaplan
Préface de Pierre Rabhi

Sauvez votre microbiote !

Le microbiote intestinal est constitué de 100 000 milliards de bactéries dont notre santé dépend, physique comme mentale. Mais depuis notre plus jeune âge, cette population amicale a été abîmée par l'abus d'antibiotiques, le gluten et les produits laitiers, le sucre, les édulcorants, les additifs, les aliments trop mous et trop cuits, les pesticides, les médicaments. Peut-on réparer ces dégâts ? Oui, dit Marion Kaplan ! Son programme nutritionnel basé sur l'alimentation ancestrale restaure progressivement le microbiote. Pour retrouver peu à peu l'équilibre, l'énergie et la joie de vivre. **Son programme souple et personnalisé** se déroule en 3 étapes, dont une étape "détox" (jeûne et alimentation paléo) suivie d'étapes plus souples à adapter selon les symptômes de chacun.

Bonus : **70 recettes gourmandes pour mettre en pratique le programme.**

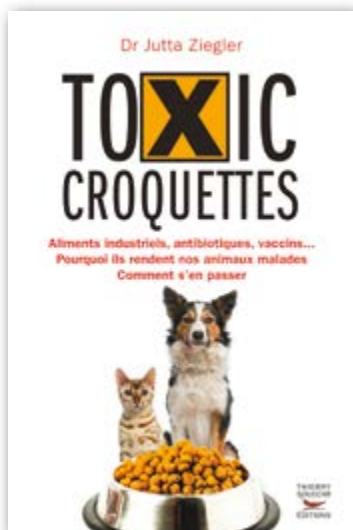
19.90 € TTC



9 782365 491532

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques
352 pages en couleurs
format : 17 x 23
ISBN : 978-2-36549-153-2



Toxic croquettes

Dr Jutta Ziegler

Pourquoi nos animaux sont malades

Près de 20 millions de chiens et de chats vivent en France et presque autant sont nourris aux croquettes et aux pâtés industriels. Une aubaine pour les fabricants... mais une catastrophe pour la santé des animaux selon la vétérinaire Jutta Ziegler. Savez-vous comment sont fabriqués les aliments industriels pour animaux de compagnie ? Découvrez-le dans ce livre, qui dénonce leur responsabilité dans la flambée du diabète, du surpoids, des maladies rénales, des allergies chez les animaux, mais aussi leur mortalité précoce. Il pointe aussi la dégradation de la qualité des soins vétérinaires sous l'effet de la course au profit, notamment les vaccinations inutiles, le recours excessif aux antibiotiques et à la cortisone... qui fragilisent les animaux et paradoxalement augmentent leur risque de maladie. Toxic Croquettes proposent **des alternatives concrètes pour une alimentation "naturelle" et saine**. Le livre liste également **les vaccins indispensables et ceux qui sont inutiles**.

19.90 € TTC



9 782365 490849

Disponible en ebook

Collection Mensonges et Propagande

368 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-36549-084-9



Je nourris mon chien naturellement

Swanie Simon

La gamelle idéale pour un chien en bonne santé

Est-ce qu'il vous viendrait à l'esprit de ne manger que des aliments industriels, matin, midi et soir ? Alors pourquoi donner seulement des croquettes à son chien ? Ce dont votre chien a besoin, c'est d'une nourriture 100 % naturelle à base d'aliments crus : le BARF. Viande, os, légumes, fruits, huiles équilibrées... Le BARF est varié ; il respecte les besoins nutritionnels du chien et préserve sa santé : moins de parasites, d'allergies, de diabète, d'arthrose, de tumeurs, d'insuffisance rénale, moins de risque de torsion de l'estomac. Le chien retrouve toute sa vitalité, des dents saines sans tartre, un beau pelage. Le BARF n'est ni cher ni compliqué et ce guide donne une multitude de conseils pratiques pour se lancer : **un planning des menus, quels aliments servir, sous quelle forme, quand et en quelle quantité**.

14.90 € TTC



9 782365 491389

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

160 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-36549-138-9



Collection Recettes Santé

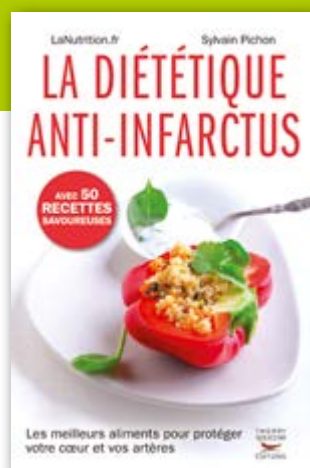
5 petits guides de diététique

Des petits livres intelligents à petit prix qui proposent pour l'ensemble des maladies les plus courantes une alimentation qui soigne.

Oui, il existe une façon de se nourrir qui permet de prévenir certaines maladies chroniques ou de mieux vivre avec. Bienvenue dans l'ère de la médecine nutritionnelle !

Cette collection permet d'infléchir le cours de nombreuses affections, de manière simple et concrète et en n'oubliant pas que manger reste avant tout un plaisir !

Avec dans chaque guide 50 recettes qui soignent.



La diététique anti-infarctus

Sylvain Pichon

Les recherches récentes montrent que l'alimentation est un puissant levier pour abaisser le risque de maladies cardio-vasculaires. Quelles graisses, quels féculents, quels fruits, quels légumes, quelles sources de protéines choisir, et comment les intégrer dans son quotidien.

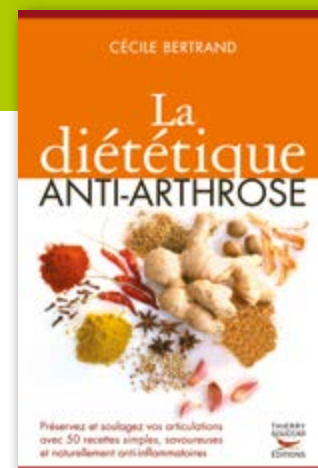


12.50 € TTC

144 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-36549-102-0

Disponible en ebook



La diététique anti-arthrose

Cécile Bertrand

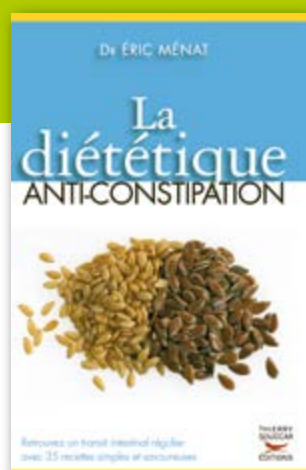
Sans parler de concurrencer les médicaments, on sait aujourd'hui que l'alimentation seule permet d'abaisser de manière significative le niveau d'inflammation dans les articulations. Et en diminuant l'inflammation, on soulage aussi les douleurs.



9.90 € TTC

96 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-916878-08-9



La diététique anti-constipation

Dr Éric Ménat

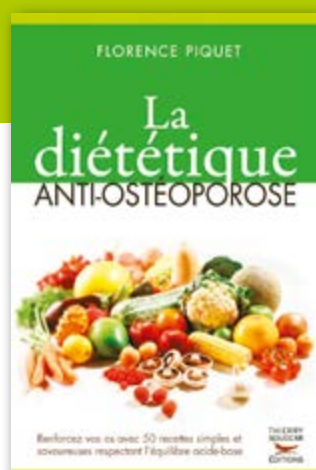
La constipation peut être très inconfortable et avoir des conséquences graves. Même si certains laxatifs peuvent soulager momentanément, seule l'adoption d'un mode de vie et d'une alimentation adaptés peut combattre la constipation sur le long terme.



9.90 € TTC

96 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-916878-30-0



La diététique anti-ostéoporose

Florence Piquet

Comment prévenir l'ostéoporose ? Inutile d'avaler des tonnes de calcium. Le vrai problème, c'est de le retenir. Comment ? En respectant l'équilibre acide-base de l'organisme. Et pour cela, certains nutriments protecteurs sont indispensables.



9.90 € TTC

96 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-916878-09-6



La diététique anti-hypertension

Gabrielle Sarrazin

Un régime capable de faire baisser la tension artérielle aussi efficacement que des médicaments, c'est le résultat que des chercheurs ont obtenu grâce à une alimentation pauvre en sel, riche en fruits, en légumes, en céréales complètes et en poisson.



9.90 € TTC

96 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-916878-24-9



Au-delà de 49 ans, votre ticket est toujours valable

Dr Claude Chauchard et
Dr Claude Dalle

Pour retrouver énergie, libido,
vigueur et masse musculaire

Le pantalon qu'on ne ferme plus, les après-repas où l'on pique du nez, l'oubli d'un rendez-vous, les érections matinales moins fréquentes, un jet urinaire plus faible sont les signes d'une baisse des hormones et du métabolisme qui survient avec l'âge : l'andropause. Les Dr Chauchard et Dalle ont traité des milliers de patients. Ils leur ont rendu libido, énergie, vigueur, masse musculaire. D'homme à homme, ils proposent de **nombreux conseils pratiques** et expliquent comment réagir : • Les hormones à surveiller et les examens à réaliser • Comment restaurer sans risque des taux hormonaux bas • Comment mieux gérer stress et sommeil pour stimuler la testostérone • Tous les compléments alimentaires utiles. **Bonus : 2 programmes hormono-phyto-nutritionnels pour un cerveau au top et une prostate saine.**

14.90 € TTC



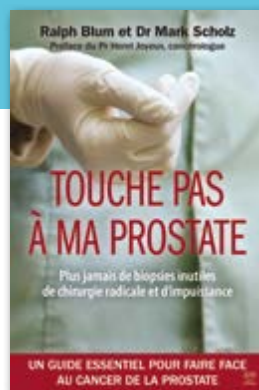
9 782365 490757

Disponible en ebook

Collection Médecine

208 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-36549-075-7



Touche pas à ma prostate

Ralph Blum et
Dr Mark Scholtz
Préface du Pr Henri Joyeux

Un guide essentiel pour faire
face au cancer de la prostate

Chaque année, plus de 20 000 Français avec un cancer de la prostate se voient proposer d'enlever cet organe. Mais cette opération n'allonge l'espérance de vie que pour certains patients. Elle entraîne le plus souvent impuissance, incontinence, problèmes urinaires, etc. Ce livre dénonce l'inutilité de cet acte chirurgical et l'absence d'information sur les autres types de traitements. Écrit par un patient et un cancérologue, il fait aussi le point sur les traitements conventionnels et les traitements alternatifs pour faire **des choix éclairés et adaptés à la situation** : • Les avantages et inconvénients des biopsies • Les techniques d'imagerie médicale les plus adaptées • Les dernières avancées en matière de radiothérapie et d'hormonothérapie • Des conseils nutritionnels éprouvés.

23.99 € TTC



9 782916 878898

Disponible en ebook

Collection Médecine

352 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-916878-89-8

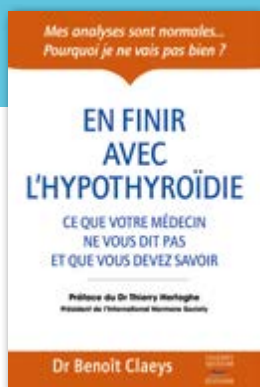
// THYROÏDE

En finir avec l'hypothyroïdie

Dr Benoît Claeys

Un médecin dénonce la mauvaise prise en charge de l'hypothyroïdie

Ce livre s'adresse à tous les hypothyroïdiens qui passent de médecin en médecin sans trouver de solutions à leur mal-être : fatigue chronique, prise de poids, frilosité, déprime... Il dénonce un déni : la grande majorité des insuffisances thyroïdiennes ne sont pas diagnostiquées et quand elles le sont, elles sont mal prises en charge. **L'auteur explique comment faire le bon diagnostic et traiter efficacement.**



Coup de Cœur des libraires

« Ce livre a beaucoup plu à nos clients cette année encore. Il existe très peu d'autres références traitant de ce sujet alors que beaucoup de personnes sont concernées. » Manon, Librairie Cultura Plan de Campagne, Cabries

14.90 € TTC



9 782365 490993

Disponible en ebook

Collection Médecine

256 pages, format : 14 x 21

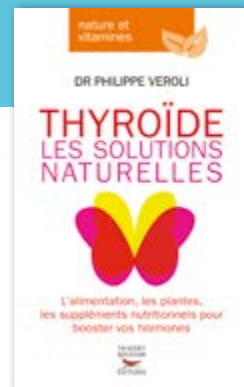
ISBN : 978-2-36549-099-3

Thyroïde : les solutions naturelles

Dr Philippe Veroli

Reprenre le contrôle de sa thyroïde, naturellement

Comment venir à bout d'une hypothyroïdie lorsque, en dépit des traitements, certains symptômes persistent ? Si l'hypothyroïdie est un trouble fréquent et son traitement théoriquement très simple – il suffit de prendre des hormones –, de nombreuses personnes sont encore mal prises en charge et continuent de souffrir. De plus en plus d'études scientifiques montrent pourtant qu'il existe des solutions à la fois naturelles et efficaces pour les soulager. Vous les trouverez rassemblées dans cet ouvrage. **En plus : les 5 règles alimentaires à appliquer d'urgence pour donner à sa thyroïde tout ce dont elle a besoin pour fonctionner et des cas cliniques détaillés ainsi qu'une Foire Aux Questions les plus fréquentes.**



9.90 € TTC



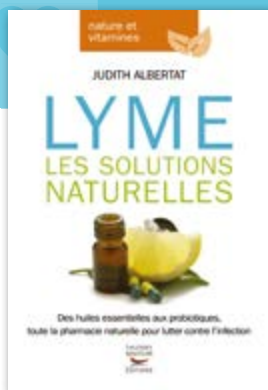
9 782365 491808

Disponible en ebook

Collection Nature & Vitamines

240 pages, format : 11 x 18

ISBN : 978-2-36549-180-8



Lyme : les solutions naturelles

Judith Albertat

Toute la pharmacie naturelle pour lutter contre l'infection

Après son premier ouvrage *Maladie de Lyme, mon parcours pour retrouver*

la santé, Judith Albertat a rassemblé ici tout ce qu'il faut savoir pour se soigner naturellement, une mine de conseils qu'elle tire de son expérience auprès de dizaines de malades. Elle propose un **protocole complet, à jour des dernières études scientifiques**. Son message : oui on peut sortir d'une maladie de Lyme chronique, mais les antibiotiques ne suffisent pas toujours, d'autant qu'ils peuvent entraîner des effets secondaires sérieux. Il faut restaurer en profondeur son "terrain", en particulier les systèmes immunitaire et digestif, et surtout recourir à des traitements naturels ciblés, puissants et sans risque.

12.90 € TTC



9 782365 492041

Disponible en ebook

Collection Nature & Vitamines

240 pages, format : 13 x 19

ISBN : 978-2-36549-204-1



Maladie de Lyme: mon parcours pour retrouver la santé

Judith Albertat

Une enquête palpitante sur la maladie de Lyme

Une femme pilote instructeur dans une grande compagnie aérienne voit son état de santé se dégrader soudainement : douleurs physiques de plus en plus insoutenables, difficultés à parler, hallucinations visuelles, fatigue intense... Mais aucun médecin ne parvient à identifier la cause de ses souffrances. On finit par lui conseiller de consulter un psychiatre. Son parcours, décrit dans **ce récit poignant et plein d'esprit**, va l'amener à comprendre qu'elle souffre d'une maladie chronique en pleine expansion transmise par les tiques, les puces, les moustiques : la maladie de Lyme. Et à découvrir qu'il existe des thérapies alternatives peu connues et efficaces.

16.90 € TTC



9 782365 490016

Disponible en ebook

Collection Médecine

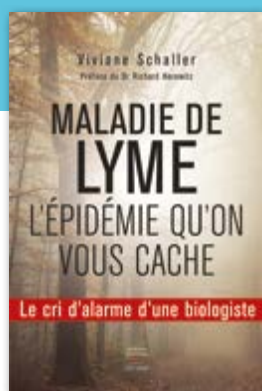
224 pages en couleurs, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-36549-001-6

Maladie de Lyme : l'épidémie qu'on vous cache

Viviane Schaller

Un médecin dénonce la mauvaise prise en charge de l'hypothyroïdie



En 2012, le ministère de la Santé a ordonné la fermeture du laboratoire d'analyses de Viviane Schaller à Strasbourg, alors en pointe sur la maladie de Lyme. La raison de cette décision ? On reproche à la biologiste d'utiliser un test de diagnostic non homologué et de détecter des malades que les tests "officiels" n'identifient pas. Plutôt que de s'interroger sur ses découvertes, on choisit en haut lieu de bâillonner la lanceuse d'alerte, qui sera même traînée en justice. C'est cette situation absurde et scandaleuse que dénonce l'auteure dans ce témoignage accablant. **Elle raconte son combat pour faire évoluer le diagnostic** de la maladie de Lyme et alerter autorités sanitaires, médecins et malades sur une épidémie dont l'ampleur est niée.

16.90 € TTC



9 782365 491204

Disponible en ebook

Collection Mensonges et propagande

224 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-36549-120-4

Soigner Lyme et les maladies chroniques inexpliquées

Dr Richard Horowitz

Le livre que malades et médecins attendaient



Le Dr Horowitz soigne et guérit depuis près de 30 ans des personnes atteintes de Lyme et d'autres maladies invalidantes transmises par les tiques. Vous avez eu un diagnostic de Lyme, mais vous ne guérissez pas malgré les traitements ? Vous trouverez dans ce livre **une explication à vos troubles et des protocoles de traitement éprouvés**. Vous vous plaignez depuis des mois ou des années de symptômes qui déroutent les médecins ? Vous avez reçu un diagnostic de fatigue chronique, de fibromyalgie, de pathologie auto-immune... ? C'est peut-être Lyme et ses co-infections. Vous êtes médecin ? Certains de vos patients ont à coup sûr Lyme. Illustré de nombreux cas réels, ce livre est écrit avec humour et humilité. En bonus, des protocoles précis selon les différentes co-infections et des conseils pratiques.

39.00 € TTC



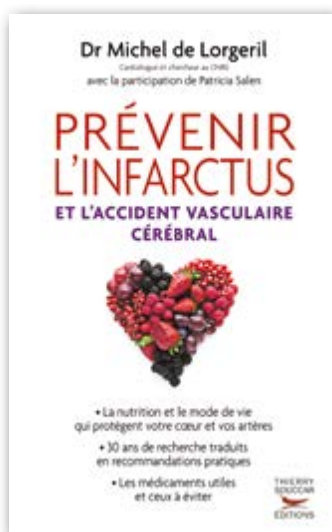
9 782365 490856

Disponible en ebook

Collection Médecine

576 pages en couleurs, format : 17 x 24

ISBN : 978-2-36549-085-6



Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral

Dr Michel de Lorgeril avec Patricia Salen

Le guide incontournable pour protéger son cœur et ses artères

La plupart des traitements contre le cholestérol, l'hypertension ou le diabète sont inefficaces, voire dangereux. Heureusement vous pouvez réduire considérablement votre risque en adoptant la nutrition et le mode de vie décrits dans ce livre majeur.

Cette nutrition et ce mode de vie sont fondés sur des centaines d'études scientifiques publiées dans les plus grands journaux médicaux – dont celles conduites par Michel de Lorgeril lui-même. Aujourd'hui il les traduit en recommandations concrètes. Ces conseils sont la meilleure garantie contre l'infarctus et l'AVC mais aussi l'insuffisance cardiaque, l'hypertension, le diabète, la dépression, la maladie d'Alzheimer et les cancers.

Dans ce livre : **30 ans de recherche sont traduits en recommandations pratiques.** Michel de Lorgeril précise entre autres **quels sont les médicaments utiles et quels sont ceux à éviter.**

26.99 € TTC



9 782916 878881

Disponible en ebook

Collection Médecine
416 pages, format : 15 x 21
ISBN : 978-2-916878-88-1



L'horrible vérité sur les médicaments anticholestérol

Dr Michel de Lorgeril

Comment les statines empoisonnent en silence

Michel de Lorgeril, chercheur expert en cardiologie, **révèle l'horrible vérité des médicaments anticholestérol**, prescrits à plus de 12 millions de personnes à travers la France, le Canada, la Belgique et la Suisse – et dont les plus connus sont les **statines**.

Non seulement ces médicaments ne protègent pas de l'infarctus et de l'AVC, mais ils sont terriblement **toxiques**.

Pour Michel de Lorgeril, ils devraient être retirés du marché ! En effet la conclusion de cette enquête est implacable : tous les médicaments anticholestérol, les anciens comme les nouveaux, sont toxiques du fait de leur mode d'action et aussi parce qu'ils privent le corps d'un facteur protecteur : le cholestérol.



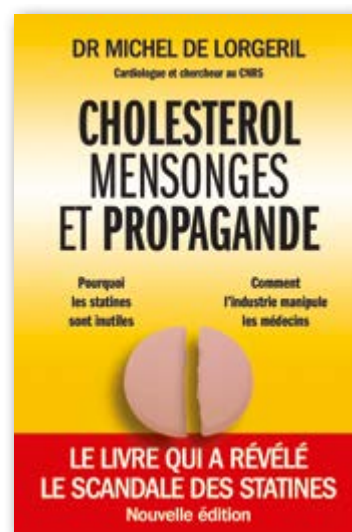
16.90 € TTC



9 782365 491563

Disponible en ebook

Collection Mensonges et Propagande
256 pages, format : 14 x 21
ISBN : 978-2-36549-156-3



Cholestérol, mensonges et propagande

Dr Michel de Lorgeril

Le livre qui a révélé le scandale des statines

Plus le cholestérol serait bas, mieux on se porterait. Pourtant, moins de cholestérol, ce n'est pas moins d'infarctus ni moins de morts ! C'est ce que démontre ce livre, preuves scientifiques à l'appui. Près de 7 millions de Français prennent des médicaments anticholestérol, les statines, qui coûtent chaque année 1,5 milliard d'euros à l'assurance maladie et rapportent encore plus à l'industrie pharmaceutique.

Ce livre, écrit par un chercheur de renommée internationale, est le premier à montrer que les statines n'ont aucun effet sur l'infarctus.

Découvrez aussi comment l'industrie pharmaceutique "arrange" les résultats des études et corrompt médecins et chercheurs.

Bonus : la nouvelle édition est augmentée d'un chapitre sur les effets indésirables du Crestor.

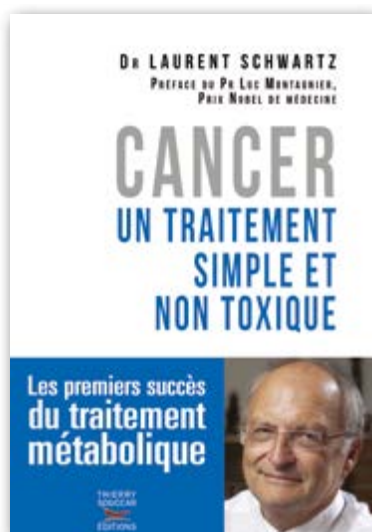
22.00 € TTC



9 782365 490481

Disponible en ebook

Collection Mensonges et Propagande
384 pages, format : 14 x 21
ISBN : 978-2-36549-048-1



Cancer : un traitement simple et non toxique

Dr Laurent Schwartz

Les premiers succès du traitement métabolique

Le nombre de cancers augmente et, malgré les progrès de la médecine, la mortalité n'a quasiment pas baissé depuis 1960, surtout pour les tumeurs du pancréas, des poumons, du foie, du cerveau... Et si, au lieu de chercher uniquement à détruire les cellules cancéreuses avec des traitements agressifs, on les rendait aussi à nouveau fonctionnelles ? C'est l'approche défendue par le Dr Laurent Schwartz, brillant médecin et chercheur en cancérologie qui a passé sa carrière à rassembler les preuves que le cancer est essentiellement lié à un problème de combustion du sucre. Dans cet ouvrage écrit pour les patients et les soignants, il propose de normaliser le métabolisme des cellules cancéreuses par une association de médicaments et compléments alimentaires non toxiques et peu onéreux, voire un régime pauvre en glucides. **Ce traitement au protocole simple et sans effets secondaires, est un vrai message d'espoir.**

LA PRESSE EN PARLE

ROSE

LE FIGARO

Le Point

10.00 € TTC



9 782365 491778

Disponible en ebook

Collection Médecine

128 pages, format : 13 x 19

ISBN : 978-2-36549-177-8



Comment j'ai vaincu le diabète sans médicament

Normand Mousseau

Le livre qui peut changer la vie de tous les diabétiques de type 2

Le diabète de type 2, maladie incurable. Vraiment ? Ce n'est pas ce que dit la science ni ce que montre l'expérience vécue par Normand Mousseau. Quand ce physicien reçoit son diagnostic, il s'en remet d'abord aux conseils et prescriptions de son médecin. Devant des résultats bien maigres, inquiet du risque élevé de complications (maladies rénales et cardio-vasculaires, troubles oculaires, atteintes nerveuses...), Normand Mousseau part à la recherche d'une alternative crédible, basée sur la science. Il découvre **une approche protocolaire peu connue du grand public** : le protocole de l'Université de Newcastle (Royaume-Uni) : un régime de quelques semaines très pauvre en calories qui a guéri de nombreux patients du diabète. C'est ce protocole qu'il choisit de suivre. Aujourd'hui il n'est plus diabétique. **Ce livre, à l'argumentation scientifique rigoureuse, se lit comme un roman.**

17.00 € TTC



9 782365 492065

Disponible en ebook

Collection Médecine

288 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-36549-206-5



Être et ne plus être autiste

Nathalie Champoux

Comment notre famille a vaincu l'autisme... naturellement

À l'été 2011, après que son fils aîné a reçu un diagnostic d'autisme et que les médecins ont soupçonné le même trouble chez son fils cadet, Nathalie Champoux, une jeune mère de 31 ans, entreprend des recherches qui la mènent sur une piste étonnante : l'autisme serait réversible ! Pour sortir ses enfants de leur bulle, elle met en place une alimentation hypotoxique, basée sur des produits frais bio, sans lait ni blé, enrichie en compléments alimentaires spécifiques. Le résultat est spectaculaire : après seulement quelques jours de ce régime, ses enfants voient leurs capacités d'expression améliorées, ils interagissent davantage, contrôlent mieux leurs mouvements ; en trois mois à peine, ils ont complètement rattrapé leur retard. Aujourd'hui, leur développement est absolument normal. **Ce récit vibrant de courage et de détermination est un message d'espoir aux familles.**

12.50 € TTC



9 782365 491976

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

176 pages, format : 13 x 19

ISBN : 978-2-36549-197-6



Vaincre la sclérose en plaques

Émilie et Julien Venesson

**Nutrition et rééducation :
un programme global 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, grâce à des changements alimentaires et un programme d'exercices ciblés, le journaliste et auteur scientifique Julien Venesson propose ici **un programme alimentaire, couplé à des mesures d'hygiène de vie pour stopper l'évolution de la SEP**. Grâce à ce programme, sa femme Émilie a recouvré des fonctions motrices perdues. Aujourd'hui, à 34 ans, elle n'a plus de séquelles, plus de trace de handicap, sa vie est redevenue normale.

19.90 € TTC



9 782365 491549

Disponible en ebook

Collection Médecine

244 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-36549-154-9



NOUVEAU

Le régime cétogène pour votre cerveau

Michèle Houde, Dr Bernard Aranda

La meilleure alimentation pour le cerveau

Migraine, épilepsie, Parkinson, Alzheimer...

le point commun de ces dysfonctionnements : la gestion du sucre par le cerveau. Un neurologue français et une migraineuse québécoise expliquent comment le régime cétogène, pauvre en glucides et riche en graisses, peut grandement bénéficier aux personnes souffrant de ces troubles et maladies. Ils montrent comment, **en adoptant ce mode alimentaire, on peut améliorer la transmission nerveuse et enrayer le déclin des performances cérébrales**. Ils proposent des conseils concrets pour mettre le régime en pratique, des astuces pour se sevrer du sucre, donnent les substituts cétogènes aux aliments glucidiques, les fruits et légumes à privilégier ainsi que des recettes pour se lancer.

17.90 € TTC



9 782365 492645

Disponible en ebook

Collection Médecine

352 pages, format 14 x 21

ISBN : 978-2-36549-264-5

Maladie d'Alzheimer : Et s'il y avait un traitement ?

Dr Michèle Serrand

5 mesures simples contre Alzheimer

Alors que les médicaments contre la maladie d'Alzheimer sont en échec, faut-il se résoudre à voir l'état des malades se dégrader inexorablement ? Non. Ce livre explique comment le régime cétogène, associé à d'autres mesures, peut freiner la progression de la maladie chez un proche atteint d'Alzheimer. Ce régime riche en graisses apporte aux neurones des malades une nouvelle source d'énergie qui peut leur permettre de continuer à fonctionner. Chez de nombreux malades, il a permis une amélioration des performances cognitives et une diminution des troubles. **Ce programme alimentaire nutritionnel sans risques ni effets secondaires passe par 5 mesures** que l'on peut instaurer immédiatement chez un malade. En bonus : des exemples de menus et une liste détaillée de compléments alimentaires.

14.90 € TTC



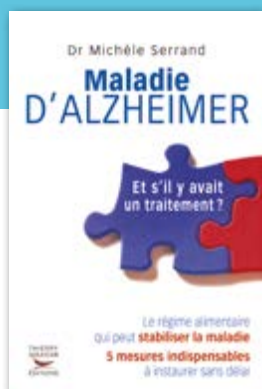
9 782365 490528

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

192 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-36549-052-8



Un cerveau à 100 %

Eric Braverman

**Rééquilibrez la chimie
de votre cerveau**

Pour ce neurobiologiste spécialiste du lien corps-esprit, la baisse des facultés physiques, intellectuelles, les troubles de l'humeur et la plupart des ennuis de santé qui apparaissent avec l'âge s'expliquent par un déséquilibre dans la chimie du cerveau. Sachez rétablir l'équilibre des quatre principaux messagers chimiques du cerveau : la dopamine, messenger du désir et de l'action ; l'acétylcholine, qui nous rend créatif ; le GABA, calmant naturel ; la sérotonine, hormone du bien-être. Ce livre, **validé par une expérience clinique sur des milliers de patients**, propose un **programme complet** fondé sur des conseils diététiques, des règles de vie, des suppléments (acides aminés, vitamines), des hormones bio-identiques et même des médicaments. Il peut vous aider à atteindre l'équilibre physique et émotionnel.

22 € TTC



9 782916 878102

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

344 pages en couleurs, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-916878-10-2





Comment j'ai vaincu l'arthrose

Laura Azenard

Plus de 20 traitements
au banc d'essai

Laura Azenard, jeune cadre énergique et sportive, ressent de terribles douleurs dans les genoux l'année de ses 40 ans. Diagnostic : arthrose grave. Il n'y a rien à faire, lui disent les médecins, sinon renoncer à sa vie d'avant et prendre des médicaments pour le restant de ses jours. " Alors j'ai décidé de me battre ", dit-elle. Seule, elle se documente sur les solutions, aussi bien conventionnelles qu'alternatives. Et décide de toutes les tester ! Pendant un an, elle va essayer pas moins de 20 remèdes et traitements : kiné, semelles, injections, compléments alimentaires, ventouses, jeûne, gym, magnétisme, ostéopathie, phytothérapie, alimentation... C'est **ce banc d'essai inédit, grandeur nature**, qu'elle livre ici avec humour et allant, **agrémenté de son jugement, de ses conseils, d'adresses, d'ouvrages et d'informations scientifiques pour prendre sa santé articulaire en main.**

14.90 € TTC



9 782365 491464

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

208 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-36549-146-4



Le meilleur anti-douleur c'est votre cerveau

Pr John Sarno

En finir avec la douleur sans
médicament ni chirurgie

La plupart des douleurs musculaires et articulaires, mais aussi les migraines (et bien d'autres) n'ont pas une cause physique, mais émotionnelle : la douleur a pour origine une émotion intense refoulée. C'est l'hypothèse stupéfiante de John Sarno, professeur de médecine à l'université de New York. **Il s'appuie sur les milliers de patients qu'il a guéris**, parfois en quelques heures, alors que les médecines classiques et alternatives avaient échoué à les diagnostiquer et les traiter. La clé ? Accepter que le subconscient soit responsable, identifier les émotions en jeu et conduire le cerveau à mettre un terme à la douleur. Sans médicament, sans psychothérapie, sans séance d'ostéo ou de kiné.

18.90 € TTC



9 782365 491419

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

256 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-36549-141-9

En finir avec la migraine

Dr Josh Turknett et Jenny Turknett

Le régime ancestral qui soulage
les douleurs durablement

Ce livre, **agréable à lire et fondé sur l'expérience de l'auteur et de ses patients**, présente un traitement totalement novateur et naturel de la migraine : en adoptant une alimentation ancestrale anti-inflammatoire, sans gluten et sans sucre, on réduit considérablement les symptômes et la survenue des crises. Dans son ouvrage, le Dr Josh Turknett expose les liens entre nutrition, inflammation et migraine. Il explique comment identifier concrètement les facteurs qui favorisent la survenue des crises et ceux qui en diminuent le risque, afin de trouver le juste équilibre qui préserve le cerveau. Il propose ensuite 6 grandes règles nutritionnelles simples pour conserver cet équilibre ainsi que des recommandations détaillées pour diminuer le stress, avoir un meilleur sommeil et une activité physique adaptée. En bonus : **40 recettes et 3 semaines de menus.**

16.90 € TTC



9 782365 491464

Disponible en ebook

Collection Médecine

256 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-36549-188-4



Un corps sans douleur

Christophe Carrio

Le numéro 1 des ventes
contre le mal de dos

Si comme 80 % de la population vous souffrez de douleurs chroniques, maux de dos, de cou, de hanche, de genou, d'épaules... ou si vous travaillez en position assise, ce livre est votre meilleur investissement anti douleur ! Il a changé la vie de dizaines de milliers de personnes de **tout âge et tout niveau de forme**. Les mauvaises postures engendrent des déséquilibres musculaires et des douleurs chroniques. Grâce à son **programme personnalisé selon le type de douleurs**, Christophe Carrio vous montre pas à pas comment retrouver un parfait équilibre et en finir avec ce qui vous fait souffrir. Au total, ce sont **350 photos et illustrations**, qui proposent : • Des automassages pour réduire les tensions • Des mobilisations pour soulager les articulations • Des programmes correctifs pour corriger les déséquilibres musculaires • Du gainage pour renforcer la bonne posture.

24.99 € TTC



9 782365 490078

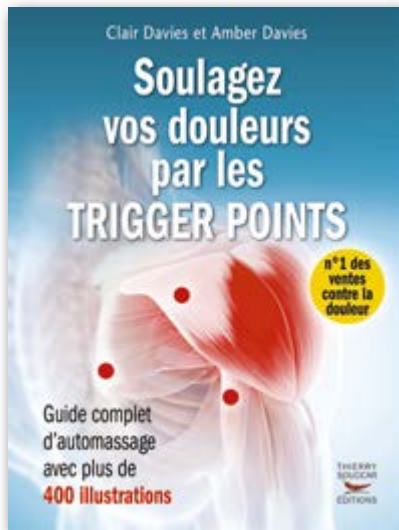
Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

288 pages en couleurs, format : 17 x 23

ISBN : 978-2-36549-007-8





Soulagez vos douleurs par les trigger points

Clair Davies et Amber Davies

Le guide familial indispensable pour prendre en charge les douleurs, petites et grandes

Les trigger points sont des nœuds ou des bandes dures qui se forment au sein des fibres musculaires. Ces nœuds apparaissent lorsqu'un muscle est trop ou mal sollicité, et aussi en cas de stress. L'automassage des trigger points permet ainsi d'éliminer de très nombreuses douleurs musculaires ou articulaires (dos, cou, épaule, mâchoire, cheville, genou), douleurs pelviennes, sciatique, migraine, sinusite, acouphènes, syndrome du canal carpien, tendinites... Ce guide est le plus complet et le plus pratique des livres d'automassage. Il a permis à des centaines de milliers de personnes de venir à bout de maux contre lesquels la médecine est parfois démunie et que l'on traîne pendant des mois voire des années. En tout **plus de 400 illustrations pour localiser les trigger points à masser ainsi qu'une cartographie complète des zones de douleurs.**

35.00 € TTC



9 782365 491037

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques
370 pages, illustré
format : 22.1 x 29
ISBN : 978-2-36549-103-7



Fibromyalgie

Dr Jean-Paul Curtay, Véronique Blanc-Mathieu et Thierry Thomas

Un programme global pour améliorer votre santé et renouer avec le bien-être

Faut-il se résoudre, lorsque l'on souffre de fibromyalgie, à supporter douleurs musculaires persistantes, fatigue intense, problèmes de sommeil, difficultés à se concentrer, troubles digestifs... ? La réponse est non. Car des solutions concrètes et efficaces existent. Vous les trouverez rassemblées dans ce livre sous la forme d'un **programme global** mis au point par le Dr Curtay et deux spécialistes de la fibromyalgie. Organisé en 6 disciplines : nutrition, sophrologie, respiration, Idogo (approche inspirée du Qi Gong), cohérence cardiaque et thermalisme, ce programme simple et facile à initier s'attaque à chacune des dimensions de la maladie. Avec lui, vous mettez toutes les chances de votre côté pour vous reconstruire. Ce livre a d'ailleurs déjà redonné espoir à de nombreux malades.

Coup de Cœur des libraires

« Beaucoup de nos clientes sont ravies de trouver ce livre, extrêmement bien documenté et bien référencé, dans nos rayons. D'autant plus que la fibromyalgie n'est pas encore vraiment reconnue comme une maladie à part entière. »

Anaïs, Librairie le Grand Cercle, Eragny

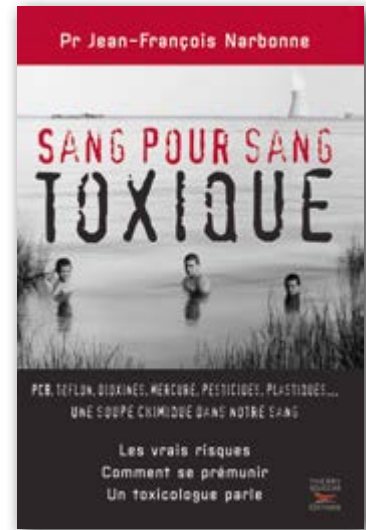
14.99 € TTC



9 782916 878829

Disponible en ebook

Collection Médecine
192 pages, format : 14 x 21
ISBN : 978-2-916878-82-9



Sang pour sang toxique

Jean-François Narbonne

Comment les produits chimiques envahissent notre vie

Dans ce livre, l'un de nos plus éminents toxicologues révèle une réalité choquante et pourtant passée sous silence : nous sommes littéralement imbibés de polluants et de toxiques. Des dizaines de contaminants circulent dans notre sang. Année après année, ils s'accumulent dans notre corps et les mamans les transmettent même aux fœtus ! Les responsables ? Souvent d'anodins objets du quotidien. Et pourtant... jamais un mot sur la **contamination silencieuse de l'homme par cette soupe chimique.**

À travers son expérience de chercheur et d'expert, le Pr Jean-François Narbonne établit enfin la réalité des faits : Quels risques réels pour notre santé et celle de nos enfants ? Quelles mesures prendre au niveau politique ? Que peut-on faire à l'échelle individuelle ? Au-delà des aspects scientifiques, ce livre aide à mieux cerner les véritables enjeux économiques, politiques et médiatiques des débats sur l'environnement.

LA PRESSE EN PARLE

L'EXPRESS

femina

TOP Santé

19.90 € TTC



9 782916 878256

Disponible en ebook

Collection Médecine
256 pages, format : 14 x 21
ISBN 978-2-916878-25-6

nature et
vitamines

Une collection de guides
pour se soigner naturellement,
sans médicaments

Des livres pratiques à prix mini qui apportent des informations à la pointe de la recherche et donnent des conseils directement utilisables dans la vie de tous les jours.



Le guide de l'huile de coco

Daniel Sincholle

La nouvelle huile santé

Ce guide complet et accessible à tous nous fait découvrir les innombrables bienfaits de l'huile de noix de coco. Longtemps dénigrée en raison de sa richesse en graisses saturées, l'huile de coco est aujourd'hui reconnue comme une huile extraordinairement saine, car elle renferme des triglycérides à chaîne moyenne, des graisses utilisées très rapidement, qui ne sont pas stockées. Aliment pilier de la diète cétogène, l'huile de coco est une vraie huile santé **conseillée contre le cancer et la maladie d'Alzheimer, mais aussi pour perdre du poids, contrôler le diabète et l'épilepsie.** En cuisine, c'est aussi la meilleure huile pour la cuisson à haute température.

Elle est également utilisée en cosmétiques pour la peau et les cheveux : des conseils pour en faire son alliée beauté sont à retrouver dans le guide. **En bonus : 20 recettes incontournables pour l'utiliser au quotidien.**

9.90 € TTC



9 782365 491457

Disponible en ebook

Collection Nature et vitamines

216 pages, format : 11 x 18

ISBN : 978-2-36549-145-7



Soignez-vous avec les produits de la ruche

Nicolas Cardinault

Apprendre à se soigner avec l'apithérapie

Miel, propolis, pollen, gelée royale, venin d'abeille : **ce guide sans équivalent donne pour chacun des produits des conseils pratiques : mode d'utilisation et de conservation, conseils d'achat, gamme de prix, critères de qualité.** À tous les âges de la vie, les produits de la ruche sont là pour nous aider à mieux vivre au quotidien. Ils contiennent des substances efficaces et sûres pour combattre les infections, renforcer l'immunité, soulager les rhumatismes, cicatriser les plaies, atténuer les troubles de la prostate, freiner la maladie d'Alzheimer, l'inflammation et même le vieillissement ! Toutes ces vertus, souvent méconnues du grand public et des thérapeutes, ont été rassemblées par Nicolas Cardinault, chercheur spécialiste d'apithérapie. En plus : une importante section de Questions / Réponses très concrètes.

13.90 € TTC



9 782365 491556

Disponible en ebook

Collection Nature & Vitamines

240 pages, format : 13 x 19

ISBN : 978-2-36549-155-6



Potassium Mode d'emploi

Dr Philippe Veroli

Contrôler l'acidité de son corps avec le potassium

Le potassium est aussi crucial que le calcium et le magnésium. Pourtant, nous n'en consomons pas assez. Ce livre est un électrochoc, **une prise de conscience de l'importance du potassium**

pour : • L'équilibre acide-base • Prévenir et traiter l'hypertension • Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral • Prévenir les fractures d'ostéoporose • Conserver une bonne masse musculaire • Réduire le risque de calcul rénal Le Dr Philippe Veroli vous propose un programme Potassium Plus, efficace et facile à suivre pour préserver votre santé.

7.90 € TTC



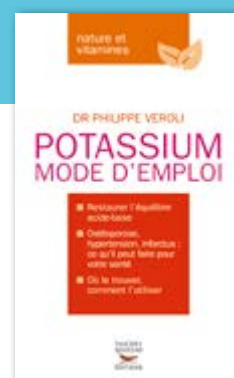
9 782365 490375

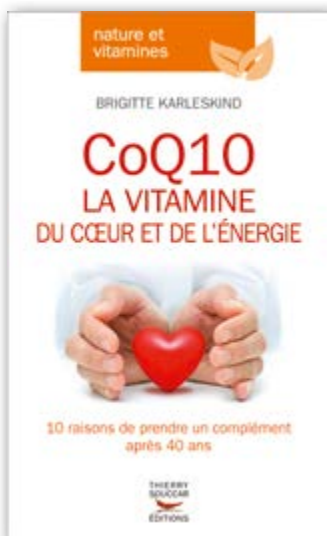
Disponible en ebook

Collection Nature & Vitamines

160 pages, format : 11 x 18

ISBN : 978-2-36549-037-5





CoQ10 : la vitamine du cœur et de l'énergie

Brigitte Karleskind

Tous les bénéfices de la CoQ10 et le mode d'emploi pour en prendre

Un antioxydant puissant et un activateur de la production d'énergie : voici les deux précieuses propriétés de la Coenzyme Q10. Synthétisée naturellement par notre organisme, cette molécule contribue au bon fonctionnement du cœur, du cerveau, des muscles, du système immunitaire... Parce que nous produisons moins de CoQ10 en vieillissant, alors que nos besoins augmentent, il faut envisager de recourir à des suppléments après 40 ans. À partir des toutes dernières études, **ce livre vous dit dans quelles situations la CoQ10 est importante, comment elle aide à prévenir ou traiter naturellement de nombreuses pathologies** : fatigue, migraines, troubles psychiques, maladies cardiaques, renforcement de l'immunité... et quelles doses prendre.

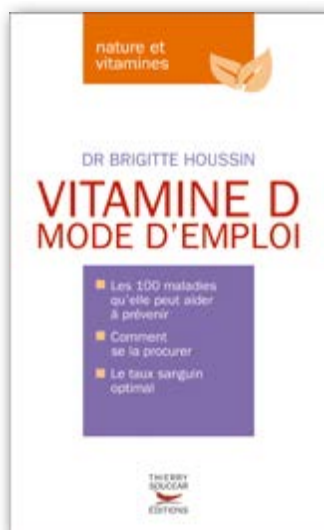
7.90 € TTC



9 782365 490566

Disponible en ebook

Collection Nature & Vitamines
160 pages, format : 11 x 18
ISBN : 978-2-36549-056-6



Vitamine D Mode d'emploi

Dr Brigitte Houssin

Tout ce qu'il faut savoir sur la Vitamine D

8 Français sur 10 manquent de vitamine D d'octobre à avril. Ils s'exposent à un risque accru de cancers, d'infarctus, de chutes et de fractures, de douleurs articulaires, d'infections, de dépression... Écrit par un médecin spécialiste de la vitamine D, **ce guide complet** vous indique entre autres :

- Comment obtenir en permanence un taux de vitamine D optimal et protecteur
- Quels sont les dangers d'un déficit
- Quand contrôler son taux de vitamine D
- Combien de temps s'exposer au soleil sans risque pour sa peau
- Quel supplément choisir.

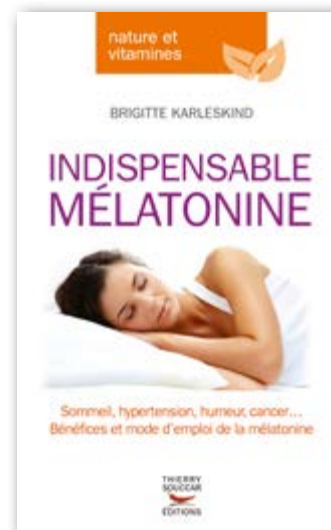
6.99 € TTC



9 782916 878812

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques
128 pages, format : 11 x 18
ISBN : 978-2-916878-81-2



Indispensable mélatonine

Brigitte Karleskind

Bénéfices et mode d'emploi de la mélatonine

Sommeil, hypertension, humeur, cancer... La mélatonine est le chef d'orchestre de votre santé. Qu'elle vienne à manquer, ce qui est le cas en vieillissant, et l'équilibre est perturbé : on dort mal, sucre sanguin et pression artérielle augmentent, on souffre de troubles digestifs, on se défend moins bien contre les infections et les maladies chroniques. **Ce guide vous détaille les multiples bienfaits de la mélatonine.** Vous allez savoir :

- Quelles situations épuisent la mélatonine.
- Si vous manquez personnellement de mélatonine.
- Les compléments alimentaires indispensables pour rétablir un taux normal.
- Comment utiliser la mélatonine quand on dort mal ou contre le décalage horaire.

7.90 € TTC



9 782365 490382

Collection Nature & Vitamines
160 pages, format : 11 x 18
ISBN : 978-2-36549-038-2



Syndrome prémenstruel : les solutions naturelles

Dr Bérengère Arnal

Toutes les pistes naturelles pour soulager le syndrome prémenstruel

Si vous êtes l'une de ces millions de femmes qui, une fois par mois, ont la folle envie de verser toutes les larmes de leur corps, d'étrangler leur conjoint (qu'elles adorent), de jeter le pèse-personne par la fenêtre, alors il est urgent de lire ce livre. Vous allez découvrir toutes les solutions naturelles pour soulager le syndrome prémenstruel : • **Les compléments alimentaires essentiels** • **Les plantes les plus efficaces** pour chaque type de syndrome et de symptôme (plantes de l'humeur, du drainage, de la congestion pelvienne, anti-œdémateuses, anti-migraines, etc.) • Les huiles essentielles • La place de l'homéopathie • Les Fleurs de Bach • Les approches qui ont fait leurs preuves.

10.40 € TTC



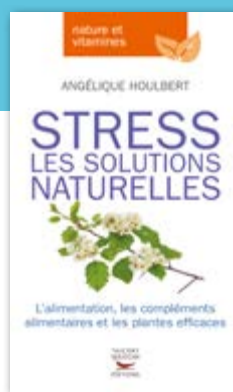
9 782365 490399

Disponible en ebook

Collection Nature & vitamines

210 pages, format : 11 x 18

ISBN : 978-2-36549-039-9



Stress : les solutions naturelles

Angélique Houlbert

L'alimentation, les compléments alimentaires et les plantes efficaces

Le stress, tout le monde y est confronté.

On sait qu'il peut raccourcir la vie, nous

faire vieillir prématurément, nous faire grossir, mais on a l'impression qu'on ne peut pas y échapper. Pourtant, dès aujourd'hui vous pouvez dire STOP au stress. Découvrez : • compléments alimentaires qui modulent les messagers chimiques du cerveau et diminuent la fatigue • 3 changements alimentaires simples pour faire le plein de nutriments antistress • 8 plantes calmantes qui améliorent la résistance de l'organisme et restaurent la vitalité • 2 huiles essentielles qui aident à réguler les émotions • 3 méthodes de relaxation qui ont fait leurs preuves.

Ce livre propose un **programme complet pour en finir durablement avec le stress**. En bonus : des programmes phyto-nutritionnels antistress personnalisés selon les symptômes.

9.90 € TTC



9 782365 490542

Disponible en ebook

Collection Nature & vitamines

160 pages, format : 11 x 18

ISBN : 978-2-36549-054-2

Allergies : les solutions naturelles

Brigitte Karleskind

Les bons gestes pour prévenir et guérir

Comment prendre le contrôle de vos symptômes et créer un environnement sain pour la famille. Ce livre permet de **mieux comprendre les allergies pour mieux les combattre**. Découvrez notamment :

- 17 additifs à éviter si vous souffrez d'allergies alimentaires.
- 3 oligo-éléments à essayer au long cours.
- Les 3 souches de probiotiques qui pourraient vous soulager.
- 2 substances naturelles anti-inflammatoires qui combattent la rhinite allergique.
- 2 antioxydants à essayer quand on souffre d'asthme.
- La vitamine dont il ne faut jamais manquer, été comme hiver.
- Comment utiliser les huiles de poisson pour moduler l'immunité et l'inflammation.

Un seul message tout au long du livre : ne pas se résigner !

7.90 € TTC

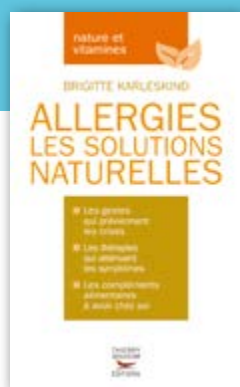


9 782365 490412

Collection Nature & vitamines

160 pages, format : 11 x 18

ISBN : 978-2-36549-041-2



Hyperactivité : la solution magnésium

Dr Marianne Mousain-Bosc

Une solution naturelle pour soigner les troubles du comportement et de l'humeur

Quel point commun entre hyperactivité, épilepsie, autisme et spasmophilie ? Selon le Dr Mousain-Bosc : un déficit anormal en magnésium. Spécialiste du magnésium, cette pédiatre explique comment elle a amélioré de façon spectaculaire la vie quotidienne de nombreux enfants hyperactifs, autistes, épileptiques, spasmophiles avec **un traitement à base de magnésium, un minéral oublié et pourtant plus efficace et plus sûr que de nombreux médicaments**. Elle révèle également les dangers de la Ritaline et comment s'en passer. Ce livre est un vrai message d'espoir.

9.99 € TTC



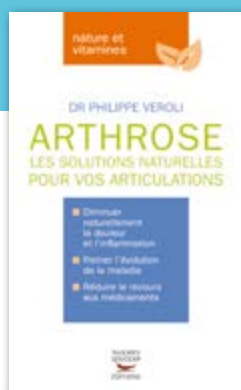
9 782365 491006

Collection Nature & vitamines

184 pages, format : 13 x 19

ISBN : 978-2-36549-100-6





Arthrose : les solutions naturelles pour vos articulations

Dr Philippe Veroli

Les meilleurs traitements naturels de l'arthrose

Les médicaments antidouleur et anti-inflammatoires soulagent temporairement mais n'ont aucune action sur la progression de la maladie. Ils empêchent le corps de régénérer naturellement son cartilage et sont souvent toxiques en cas d'utilisation prolongée. À terme, ils font plus de mal que de bien. Il existe pourtant **des traitements, validés par la science**, simples, naturels, efficaces et surtout sans effets secondaires qui permettent de lutter contre la douleur et contrôler l'arthrose : extraits de plantes, substances naturelles, alimentation, soins thermiques et thérapie par le froid, exercices physiques, acupuncture... **Ce livre présente à la fois les traitements symptomatiques et les traitements de fond.** Toutes les solutions naturelles et leurs effets sont analysés.

9.90 € TTC



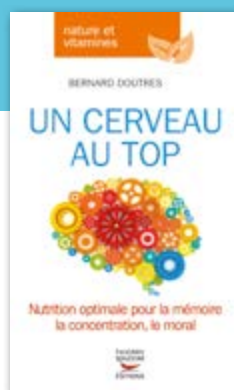
9 782365 490429

Disponible en ebook

Collection Nature & vitamines

160 pages, format : 11 x 18

ISBN : 978-2-36549-042-9



Un cerveau au top

Bernard Doutres

Nutrition optimale pour la mémoire, la concentration et le moral

Basé sur la recherche scientifique la plus récente, écrit par un pharmacien spécialiste de la nutrition, ce livre est **la solution secours de votre cerveau.**

Vous y trouverez :

- Les aliments à privilégier et ceux qu'il vaut mieux éviter
- Les gestes anti-polluants
- Les compléments alimentaires indispensables pour la mémoire
- 5 ordonnances nutritionnelles adaptées à votre situation : ménopause, senior, étudiant, ...

En quelques semaines seulement, vous pourrez constater des bénéfices sur la mémoire, le sommeil, l'humeur, le stress, la concentration, la fatigue.

9.90 € TTC



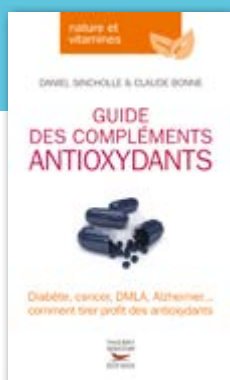
9 782365 490405

Disponible en ebook

Collection Nature & vitamines

192 pages, format : 11 x 18

ISBN : 978-2-36549-040-5



Guide des compléments antioxydants

Daniel Sincholle et Claude Bonne

Sachez utiliser les antioxydants pour atténuer les effets néfastes du temps

Cancer, athérosclérose, perte de mémoire, maladies de l'œil, diabète... Plus de 200 maladies sont liées au stress oxydant, un état d'agression chronique qui nous concerne tous. Ce guide vous dit comment utiliser les compléments de vitamines C et E, polyphénols, acide alpha-lipoïque, sélénium, zinc... pour se prémunir ou se soigner. **Avec des indications sur les doses à employer et les associations à privilégier ou éviter.** Bonus : où faire pratiquer un bilan de stress oxydant et comment l'interpréter.

12.00 € TTC



9 782365 490559

Disponible en ebook

Collection Nature & Vitamines

224 pages, format : 11 x 18

ISBN : 978-2-36549-055-9

Guide pratique des compléments alimentaires

Brigitte Karleskind, avec le Dr Bruno Mercier et le Dr Philippe Veroli

Comment utiliser pour prendre en charge les maladies courantes

Allergies, anxiété, sommeil, hypertension, arthrose, reflux gastro-œsophagien, migraines, diabète... à chaque maladie ses solutions. Retrouvez pour **chaque pathologie, des fiches pratiques détaillées avec :**

- Les symptômes, les facteurs de risque, les moyens de prévention, le diagnostic...
- Les vitamines, minéraux, acides aminés, enzymes, extraits de plantes, probiotiques... ayant prouvé scientifiquement leur intérêt pour soigner et soulager
- Une description détaillée des bénéfices (et des risques) à attendre de chacune de ces substances
- Les doses efficaces + des fiches informatives sur plus de 208 compléments alimentaires ! Les toutes dernières découvertes sur les vitamines, les minéraux, les acides aminés, les plantes et les autres compléments alimentaires enfin rassemblés dans un guide en français.

39.00 € TTC



9 782365 490689

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

448 pages, format : 17 x 24

ISBN : 978-2-36549-068-9



Collection F*ck

les auteurs

Le Dr Michael Bennett est psychiatre diplômé de Harvard.

Sa fille, Sarah Bennett écrit pour des magazines, le web et la télévision. Scénariste, elle a écrit durant deux ans des sketches satiriques pour le Upright Citizens Brigade Theatre de New York.

Dr Michael Bennett et Sarah Bennett

Traduction de l'américain par Florence Ludi

Une collection de guides de survie pour faire face aux problèmes de la vie

Le Dr Michael Bennett, célèbre psy new yorkais, dédramatise tous les petits tracasseries de la vie à coup de conseils bienveillants et d'humour décapant.

- Cesser de tout faire foirer, c'est possible ?
- Que faire pour être plus positif ?
- Comment se comporter quand on bosse avec un connard ?
- Faut-il rester avec un proche si c'est un trouduc ?
- Comment faire si on est sans arrêt à deux doigts d'exploser de colère ?
- Peut-on récupérer un amour perdu !
- Comment agir si notre enfant nous donne des envies de meurtre ?

Ici pas de gourou souriant en couverture, pas d'introspection culpabilisante, mais des conseils fiables, concrets et éminemment utiles pour

1/ renoncer à changer ce qui ne peut l'être vraiment et

2/ se contenter de faire de son mieux avec ce que l'on a.

Et c'est drôle. Parce que même quand elle est dure, la vie est ainsi, "drôle".

6.90 € TTC

Ouvrages de 112 à 128 pages, format : 13 x 19

Disponibles en ebook



F*ck l'injustice

Manuel de survie quand un truc vous reste en travers de la gorge

- Au boulot, quelqu'un de moins compétent a pris votre place ?
- Votre ex a menti pour obtenir la garde des enfants ?



9 782365 492126

6.90 € TTC

112 pages

ISBN : 978-2-36549-212-6



F*ck la communication

Manuel de survie quand le dialogue est au point mort

- Votre compagnon est un taiseux et ça vous agace ?
- Vous souffrez que votre ado ne se confie plus à vous ?



9 782365 492089

6.90 € TTC

112 pages

ISBN : 978-2-36549-208-9



F*ck les parents parfaits

Manuel de survie quand les gosses vous en font baver

- Vous êtes en conflit permanent avec votre fils/fille ?
- Vous avez divorcé et vos enfants vous le font payer ?



9 782365 491938

6.90 € TTC

128 pages

ISBN : 978-2-36549-193-8



F*ck la gentillesse

Manuel de survie quand on est trop bon (trop con ?)

- Vous vous évertuez à sauver quelqu'un de la dépression ?
- Vous vous sentez responsable du bonheur des autres ?



6.90 € TTC

112 pages

ISBN : 978-2-36549-211-9



F*ck l'estime de soi

Manuel de survie quand on ne se sent pas à la hauteur

- Vous manquez de répartie ?
- Votre vie est terne et vous doutez de votre aptitude au bonheur ?



6.90 € TTC

112 pages

ISBN : 978-2-36549-210-2



F*ck le développement personnel

Manuel de survie quand vos défauts vous gâchent la vie

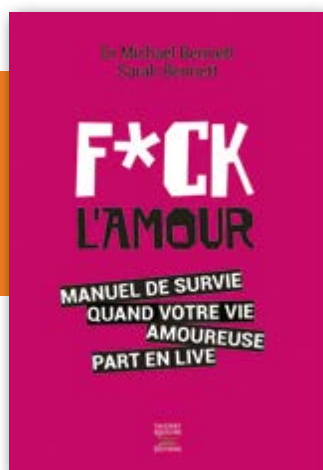
- Marre de râler, vous rêvez de devenir plus positif ?
- Vous avez le sentiment de tout foirer par manque de motivation ou d'organisation ?



6.90 € TTC

112 pages

ISBN : 978-2-36549-195-2



F*ck l'amour

Manuel de survie quand votre vie amoureuse part en live

- Vous cherchez toujours l'âme soeur ?
- Ça ne marche pas fort côté sexe ?



6.90 € TTC

128 pages

ISBN : 978-2-36549-192-1



F*ck la sérénité

Manuel de survie quand la vie vous fait devenir chèvre

- L'anxiété vous gâche la vie ?
- Vous avez perdu un être cher (séparation, deuil) et vous êtes inconsolable ?



6.90 € TTC

112 pages

ISBN : 978-2-36549-194-5



F*ck les connards

Manuel de survie quand quelqu'un vous pourrit la vie

- Vous aimeriez sauver un connard de sa propre connerie ?
- Vous travaillez avec un abruti ?



6.90 € TTC

112 pages

ISBN : 978-2-36549-196-9



Cohérence cardiaque 365

Dr David O'Hare

Le guide de cohérence cardiaque jour après jour

Révélee par le docteur David Servan Schreiber, la cohérence cardiaque est une pratique thérapeutique reconnue par la science et conseillée par les médecins. Cette approche inédite a en effet été **validée par l'association française de cardiologie**. Gratuite comme l'air et inspirante, elle est basée sur la respiration rythmée. Incorporez-la à votre quotidien, grâce à ce **livre synthétique et agréable à lire**, afin qu'elle vous délivre tous ses bénéfices :

- Gestion du stress, de l'anxiété et de leurs conséquences sur la santé
- Meilleur sommeil
- Diminution des fringales, perte des kilos émotionnels
- Mise à distance des émotions négatives
- Diminution du risque cardiovasculaire
- Amélioration de l'apprentissage
- Aide à la prise de décision.

365 c'est : 3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes.

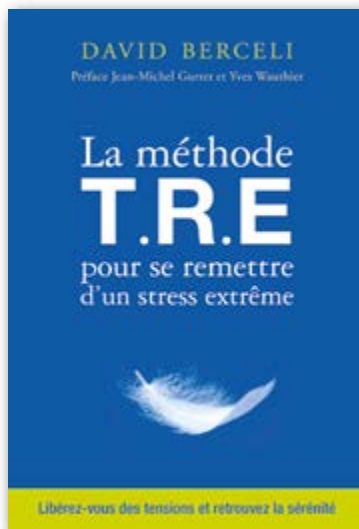
7.90 € TTC



9 782365 490023

Disponible en ebook

Collection Courants ascendants
112 pages, format : 13 x 19
ISBN : 978-2-36549-002-3



La méthode T.R.E pour se remettre d'un stress extrême

David Berceli

Libérez-vous des tensions et retrouvez la sérénité

"Cet ouvrage présente une méthode simple de récupération après un stress intense, qui va vous surprendre. Elle se base sur une observation : les mammifères récupèrent d'une agression en tremblant le temps nécessaire à évacuer toute tension. Cette méthode novatrice de libération des traumatismes baptisée TRE (Trauma Releasing Exercises), nous l'avons découverte lors d'une conférence internationale à Bruxelles et nous avons été surpris de ressentir un bien-être immédiat accompagné d'une grande sérénité. Nous encourageons chaque personne à tenter cette expérience très simple sur une période de quelques semaines afin d'en ressentir pleinement les bénéfices."

Extrait de la préface.

Retrouvez dans ce livre **de nombreux exemples d'application, des exercices simples à mettre en place au quotidien et des explications simples et claires.**

12.90 € TTC



9 782365 490740

Disponible en ebook

Collection Courants ascendants
176 pages, format : 13 x 19
ISBN : 978-2-36549-074-0

NOUVEAU



La solution NERTI

Luc Geiger

Phobie, angoisse, panique, timidité, jalousie... La méthode ultra simple pour se libérer

NERTI pour Nettoyage Émotionnel Rapide des Traumatismes Inconscients, est une solution ultra simple et ultra efficace pour se libérer des phobies. Inutile d'essayer de comprendre l'origine du problème ou de se lancer dans une longue introspection, vous allez **mettre un terme à cette souffrance émotionnelle rapidement et définitivement, en une seule séance**. NERTI agit instantanément en réactivant un mécanisme naturel de votre cerveau, qui a été enrayé par l'éducation. Résultat : le cerveau va retrouver son fonctionnement normal. La réaction émotionnelle va totalement disparaître. **Accessible à tous**, dès l'âge de 7 ans, NERTI a déjà permis à plusieurs milliers de personnes de se libérer de leurs peurs incontrôlables.



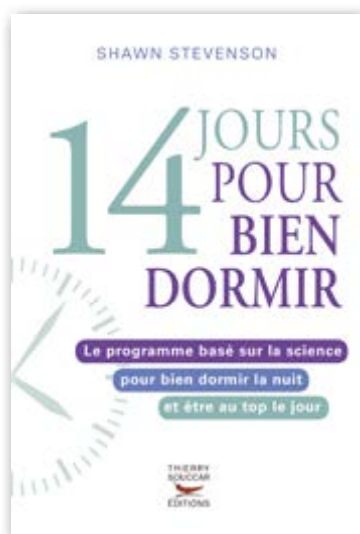
12.90 € TTC



9 782365 492430

Disponible en ebook

Collection Courants ascendants
208 pages, format : 14 x 21
ISBN : 978-2-36549-243-0



14 jours pour bien dormir

Schawn Stevenson

Le programme basé sur la science pour bien dormir la nuit et être au top le jour

Accéder enfin à un sommeil profond et réparateur pour être en bonne santé, perdre ses kilos en trop, être plus efficace au travail et plus épanoui dans sa vie personnelle : voici les grandes promesses que vous fait Shawn Stevenson. Le sommeil est le troisième pilier de la santé avec l'alimentation et l'exercice physique. Et pourtant il est totalement négligé. Comment le renforcer et l'optimiser ? En améliorant sa qualité et pas seulement sa quantité. Shawn Stevenson nous livre 21 stratégies qui ont fait leurs preuves, à mettre en pratique immédiatement. Ces stratégies inédites sont **inspirées de travaux scientifiques et traduites en conseils simples et concrets**. Un programme de 14 jours, à suivre pas à pas, aide à prendre définitivement les bonnes habitudes.



LA PRESSE EN PARLE

L'EQUIPE



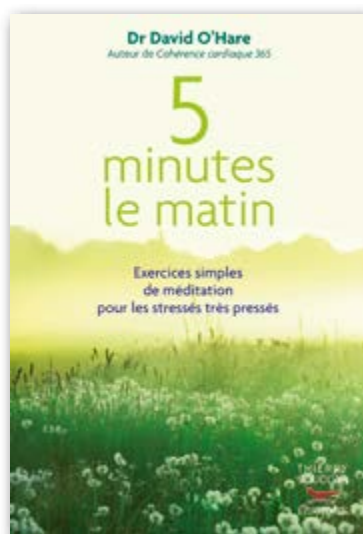
20.00 € TTC



9 782365 492140

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques
384 pages, format 14 x 21
ISBN : 978-2-36549-214-0



5 minutes le matin

Dr David O'Hare

Exercices simples de méditation, pour les stressés très pressés

David O'Hare a écrit ce livre parce que cela fait des années que les gens lui disent : "Je sais que la méditation est formidable pour l'équilibre. J'aimerais méditer mais... Ça prend trop de temps. C'est trop compliqué pour moi. Je ne suis pas sûr(e) de persévérer." Avec 5 minutes le matin, testez tous les jours, pendant 5 minutes seulement, **des échantillons de méditation** – 7 au total : relaxation, concentration, cohérence cardiaque, pleine conscience, marche méditative, méditation de bienveillance, scanner du corps. **Écrit dans un langage simple et à la portée de tous, ce livre propose des exercices faciles à mettre en place.**

Le but : que vous trouviez LA méditation qui vous convient.

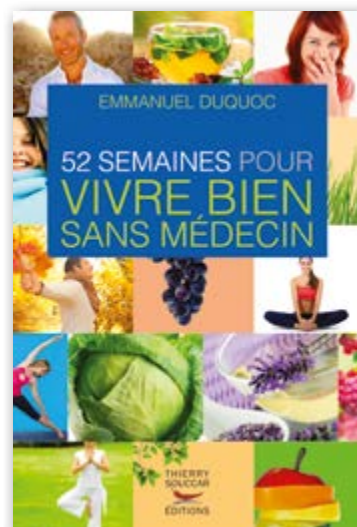
10.00 € TTC



9 782365 490344

Disponible en ebook

Collection Courants ascendants
192 pages, format : 13 x 19
ISBN : 978-2-36549-034-4



52 semaines pour vivre bien sans médecin

Emmanuel Ducqoc

Devenez votre propre guérisseur

Voici le premier guide de santé corps-esprit, une feuille de route pour éloigner durablement la maladie et guérir naturellement par vous-même. Les ressources pour garder ou retrouver la santé sont en vous et autour de vous. Ce livre vous apprend pas à pas à les mobiliser en **52 gestes et attitudes simples, un par semaine**. Vous allez débarrasser votre corps des toxiques qui l'empoisonnent, lui apporter des nutriments bienfaiteurs, penser positivement, découvrir ce qu'est la vraie relaxation. Chaque semaine est une heureuse rencontre faite sur le chemin de la santé globale. Avec **des solutions à la portée de tous**, vous constaterez des bénéfices en quelques semaines seulement :

Moins de médicaments ou plus du tout

- Moins de douleurs
- Moins de stress
- Plus d'énergie et de joie de vivre.

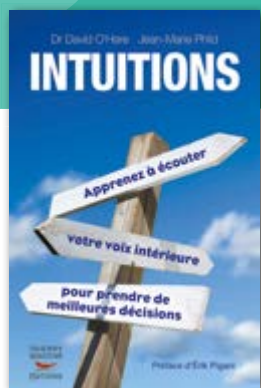
14.99 € TTC



9 782365 490504

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques
256 pages, format : 14 x 21
ISBN : 978-2-36549-050-4



Intuitions

Dr David O'Hare et Jean-Marie Phild, parapsychologue

Prenez les bonnes décisions

A partir des données scientifiques, grâce à des exercices pratiques, les auteurs vous montrent comment développer votre pouvoir intuitif, celui du ressenti de vos propres émotions. Qui aurait pu croire par exemple qu'une session de cohérence cardiaque d'une facilité déconcertante favorise l'accès aux perceptions intra et extra-cognitives ? Développez votre intuition et prenez les bonnes décisions ! L'intuition n'est pas un don rare que seuls quelques privilégiés possèdent, mais une capacité qui existe en chacun de nous et qui ne demande qu'à être cultivée et développée. Dr David O'Hare et Jean-Marie Phild, parapsychologue, révèlent dans ce livre leurs techniques pour atteindre un état de perception inégalée. Vous allez découvrir en vous des capacités insoupçonnées !

15.20 € TTC



9 782916 878683

Disponible en ebook

Collection Courants ascendants

320 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-916878-68-3



NOUVEAU

Les Secrets des All Blacks

James Kerr

15 leçons pratiques de leadership

Dans ce best-seller, James Kerr expose pour la première fois les raisons de la réussite époustouflante des légendaires All Blacks néo-zélandais : Comment font les Blacks pour gagner ? Pourquoi sont-ils de fantastiques compétiteurs ? Comment transforment-ils une vision en action, un objectif en pratique et la pression en résultats ? Que pouvons-nous concrètement apprendre d'eux ? James Kerr a accompagné les All Blacks alors qu'ils préparaient la Coupe du monde. Il a eu la chance d'appréhender une culture extraordinaire de la performance. Il montre ici que leurs méthodes, basées sur la culture maorie, peuvent être transposées à toute organisation, que l'on soit sportif, coach ou manager. Découvrez 15 leçons pratiques de leadership qui amènent une équipe à atteindre ses objectifs majeurs : gagner, faire triompher ses couleurs et laisser un héritage à ceux qui suivront.

16.00 € TTC



9 782365 492355

Disponible en ebook

Collection Mon coach

remise en forme

288 pages, format :

14x21

ISBN 978-2-36549-

235-5

LA PRESSE EN PARLE

L'EQUIPE

Le Parisien

Chef d'Entreprise

Réalise ton rêve

Michel Bélanger et Sylvain Guimond

Le livre-coach pour se libérer des blocages et passer à l'action

Beaucoup rêvent... mais peu réussissent à passer à l'action et à vraiment aller jusqu'au bout de leurs passions. Pourquoi certains y arrivent et d'autres non ? La réponse est dans ce livre qui révèle les 8 secrets de ceux qui réussissent. Par le biais d'exercices simples et ludiques, ce livre ne cesse de nous questionner, de nous défier de viser plus haut, d'utiliser nos forces, nos talents, ainsi que le formidable pouvoir d'agir que nous possédons. Ce "coach invisible" nous invite à réfléchir à nos véritables motivations, à ce que vous désirons vraiment accomplir. L'approche est simple et la méthode infallible : définir le projet qui nous passionne, prendre l'entière responsabilité du plan d'action et s'engager à le réaliser.



Je ne veux plus fumer

Dr David O'Hare

Arrêter de fumer grâce à la cohérence cardiaque

Ce livre, agréable à lire et dynamisant, présente une méthode d'une simplicité inouïe et entièrement naturelle pour arrêter de fumer : la cohérence cardiaque. Le tabagisme est initié par un déclencheur émotionnel, et entretenu par un conditionnement social, physique et psychique. On sait aujourd'hui que l'on peut se déconditionner avec la respiration rythmée. Un programme d'exercices respiratoires simples et quotidiens fondé sur la cohérence cardiaque permet de reprendre le contrôle de ses émotions. Résultat : la dépendance à la nicotine est peu à peu privée de sens émotionnel, elle perd son pouvoir aux plans physique, psychique et comportemental. L'arrêt de la cigarette devient possible et se fait en douceur, sans stress, sans manque et sans prise de poids.



14.90 € TTC



9 782365 491372

Disponible en ebook

Collection Courants ascendants

240 pages en couleurs, format : 15 x 23

ISBN : 978-2-36549-137-2

18.90 € TTC



9 782365 490450

Disponible en ebook

Collection Courants ascendants

320 pages en couleurs, format : 13 x 19

ISBN : 978-2-36549-045-0



Les 3 émotions qui guérissent

Emmanuel Pascal

Améliorez votre santé et goûtez au bonheur de mieux vivre

La science a récemment identifié trois émotions et sentiments guérisseurs du corps et de l'âme : la gratitude, l'amour et la foi. Connus des traditions spirituelles, ils améliorent la santé et nous rendent heureux. Emmanuel Pascal nous dit comment les faire grandir jusqu'à ce qu'ils occupent la place principale – voire toute la place – dans notre esprit et notre corps. Il va vous initier à une **pratique simple, basée sur des traditions millénaires et scientifiquement prouvée, via des exercices adaptés pour cultiver les bonnes émotions**. Un outil d'une puissance phénoménale : • Vous vous sentirez chaque jour plus heureux de vivre • Vous serez plus créatif dans votre vie personnelle et professionnelle • Vous résisterez mieux aux infections et aux maladies. Ce livre est comme un ami de bon conseil.

13.70 € TTC



9 782916 878874

Disponible en ebook

Collection Courants ascendants

192 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-916878-87-4



Libération émotionnelle EFT

Jean-Michel Gurret

Les clés pour se libérer définitivement des peurs et de l'anxiété

L'EFT consiste à tapoter certains points spécifiques du corps (correspondant à des méridiens énergétiques, comme en médecine chinoise) en se concentrant sur un événement ou une émotion particulière. L'EFT réduit les angoisses, permet de se libérer d'émotions négatives et des stigmates des traumatismes anciens. Son efficacité a été prouvée par de nombreuses études scientifiques, notamment dans les stress post-traumatiques. Dans ce guide, le spécialiste français de la discipline, Jean-Michel Gurret, livre dans un **langage clair**, ses secrets pour utiliser toute la puissance de l'EFT partout, en toutes circonstances et à tout moment, par exemple : • Affronter un événement stressant • Réduire l'anxiété sans médicament • Se prémunir contre les phobies. **Des cas concrets et des exemples permettent de mieux analyser son problème.**

9.90 € TTC



9 782365 490580

Disponible en ebook

Collection Courants ascendants

192 pages, format : 14 x 21

ISBN : 978-2-36549-058-0

NOUVEAU

Changez vos émotions changez votre vie

Dennis Greenberger et Christine Padesky

Surmonter ses émotions avec les thérapies cognitives et comportementales (TCC)

Ce guide d'auto-guérison écrit par deux psychothérapeutes de renommée internationale a permis à plus d'un million de lecteurs de retrouver la sérénité. Si l'anxiété, le manque de confiance, la peur, la dépression vous empêchent d'être heureux et de réussir, ce livre va transformer votre vie comme il l'a fait pour des centaines de milliers de lecteurs. Fondé sur les principes des thérapies cognitives comportementales (TCC), il est constitué d'**exercices simples et progressifs qui aident à prendre conscience des schémas de pensée, des sentiments, réactions ou comportements inappropriés qui sont au cœur du problème.**

29.90 € TTC



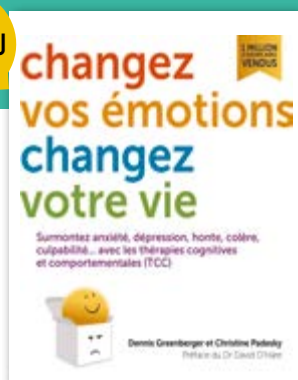
9 782365 492379

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

384 pages, format : 21 x 27

ISBN 978-2-36549-237-9



NOUVEAU

Maigrir sereinement avec les thérapies cognitives et comportementales (TCC)

Dr Jean-Jacques Colin

Dites adieu à la faim émotionnelle et renouez avec la vraie faim

Si vous éprouvez le besoin compulsif de manger, si vous grignotez sans faim, et n'êtes pas rassasié par ce que vous avalez, c'est le signe que votre corps ne fait plus la différence entre la sensation de faim physique, qui répond à un vrai besoin satisfait par la nourriture et celle de "faim émotionnelle", jamais apaisée par les aliments. Résultats : on grossit, on se sent stressé et coupable. Fondé sur une méthode validée scientifiquement et adoptée avec succès par les patients du Dr Colin, **ce livre va vous aider à modifier votre rapport à la nourriture**, remettre en question vos habitudes et certains schémas de pensée, à l'aide d'auto-questionnaires et de petits exercices simples.

13.90 € TTC



9 782365 492218

Disponible en ebook

Collection Guides pratiques

144 pages, format : 21 x 27

ISBN 978-2-36549-221-8





Savoir s'étirer

Christophe Carrio

Automassages et étirements pour un corps performant

Ce livre est l'aboutissement de 22 ans de pratique des étirements. Il vous livre une toute nouvelle méthode pour vous étirer en respectant votre corps. Tous les sportifs savent l'importance de s'étirer. Mais comment bien conduire ses séances pour des gestes plus fluides, plus puissants, et pour réduire le risque de blessure ? En posant les bases scientifiques de la souplesse, Christophe Carrio nous fait découvrir l'importance des fascias, ces tissus conjonctifs qui enveloppent et connectent entre eux les muscles. Il montre que pour obtenir un corps parfaitement souple, délié et sans douleur, il faut impérativement associer automassages, mobilisations articulaires et étirements. Au total, **200 exercices d'automassages et d'étirements ainsi que de nombreuses illustrations pour identifier les muscles et les chaînes musculaires sollicités.**

22.90 € TTC



9 782916 878553

Collection Mon coach remise en forme

224 pages en couleurs, format : 17 x 23

ISBN : 978-2-916878-55-3



Un mental à 100 %

Franck Chaput

Le programme de préparation mentale pour penser, se battre et gagner comme un champion

Qu'est-ce que des champions d'exception comme Usain Bolt, Tiger Woods, Michael Phelps, Teddy Riner ont en commun ? Ils savent accéder à la Zone, ce moment de grâce où l'athlète a le sentiment que rien ne peut lui résister. Concentration maximale, engagement total, maîtrise absolue, et, au bout, la victoire. Ce livre est votre passeport pour la Zone. Que vous soyez athlète confirmé ou sportif amateur, la méthode de Franck Chaput, fondée sur la Programmation Neurolinguistique (PNL), va vous révéler en quelques semaines un potentiel que vous n'imaginiez pas. Vous allez penser, agir et gagner comme un battant pour prendre le dessus sur vos adversaires ou exploser vos performances. Avec son **programme complet en 6 étapes** pour programmer son cerveau vers le succès, ce livre révèle le **secret du mental des champions.**

16.00 € TTC



9 782365 490474

Disponible en ebook

Collection Mon coach remise en forme

128 pages en couleurs, format : 17 x 23

ISBN : 978-2-36549-047-4



Reprendre le sport

Patrick Seners

160 séances d'activité physique variées et progressives

Quand on n'a plus fait de sport depuis le lycée et que l'on veut se remettre en condition physique sans pour autant adhérer à un club ou s'inscrire dans un centre de fitness, rien ne vaut les conseils d'un professeur d'EPS. Le but de Patrick Seners : vous conduire vers une forme optimale sans vous blesser et sans craquer au bout de deux séances grâce à la méthode body-cardio-moving. L'originalité de cette méthode repose sur des activités physiques variées, faciles à pratiquer chez soi ou en extérieur :

Renforcement musculaire, étirements, mobilisations articulaires : la "body forme" pour une silhouette plus ferme.

Marche, course à pied, vélo, natation : la "cardio forme" pour plus d'énergie et une meilleure endurance. Ainsi que des activités tirées du quotidien.

Au total **160 séances illustrées de 20 à 50 minutes et des programmes personnalisés de 6 mois pour progresser.**

19.99 € TTC

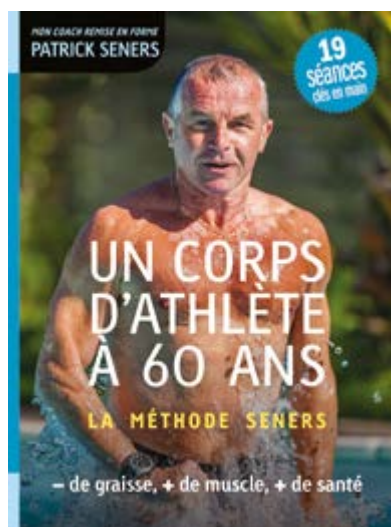


9 782916 878904

Collection Mon coach remise en forme

240 pages en couleurs, format : 17 x 23

ISBN : 978-2-916878-90-4



Un corps d'athlète à 60 ans

Patrick Seners

Exercice, nutrition : les secrets de la superforme à 60 ans

C'est parce qu'on lui demande sans cesse quel est son secret pour être dans une telle forme physique, année après année, que Patrick Seners a décidé de partager sa méthode. À 60 ans on se sent encore jeune. Patrick Seners dit comment le paraître vraiment grâce à un programme d'activités physiques très varié et une alimentation adaptée. Étape par étape, la méthode Seners permet d'obtenir un corps plus mince, plus ferme, plus sexy. Étirements, mobilisations articulaires, musculation, marche, course à pied, vélo, natation... Ce guide propose une **multitude de séances clés en main** avec lesquelles il est possible de jongler pour : conserver un corps parfaitement fonctionnel, développer sa masse musculaire, contrôler son poids, et au passage perdre du ventre. Ce **programme complet de remise en forme** est illustré par de **nombreuses photos**.



Paléofit

Fabrice Kuhn

Le nouveau cross training inspiré de l'évolution humaine

Comment devenir à la fois endurant et puissant ? La réponse est dans *Paléofit*, un **programme d'entraînement inédit** directement inspiré de l'activité physique de nos ancêtres. Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs étaient des athlètes polyvalents, capables de courir des heures, sprinter, grimper, sauter haut et loin, porter des charges... Cette activité physique est celle que l'espèce humaine a connue durant la quasi-totalité de l'évolution. C'est celle pour laquelle nous sommes faits. Fondé sur les recherches en anthropologie, **abondamment illustré**, le *Paléofit* permet de (re)trouver une condition et des qualités physiques hors pair. *Paléofit* se fonde sur 10 règles simples et propose des **programmes adaptés** à l'emploi du temps (*paléo-express*) et au niveau de chacun (*paléo-débutant* ou *paléo-assidu*).



L'entraînement au féminin

Thierry Bredele

La méthode complète pour sculpter sa silhouette

L'entraînement au féminin est le guide le plus complet jamais créé pour celles qui veulent sérieusement transformer leur corps, des épaules aux mollets et rayonner d'énergie jour après jour :

- Raffermer les bras et les cuisses
- Galber les fesses
- Perdre définitivement ces 3 kilos qui vous narguent depuis 10 ans
- Finir haut la main le parcours de jogging que vous terminiez en marchant.

Thierry Bredele a conçu son programme pour qu'il s'adapte à vos contraintes et à votre niveau – pas l'inverse. Que vous soyez débutante ou sportive confirmée, que vous ayez trente minutes ou une heure, une ou quatre fois par semaine, vous trouverez le plan qui vous convient. *L'Entraînement au féminin*, c'est **jusqu'à 2 ans d'entraînement sur-mesure, sans tomber dans la routine !**

Bonus : un plan d'attaque anticellulite.



16.90 € TTC



9 782365 491396

Collection Mon coach remise en forme

176 pages en couleurs, format : 17 x 23

ISBN : 978-2-36549-139-6

22.50 € TTC



9 782365 491518

Disponible en ebook

Collection Mon coach remise en forme

288 pages en couleurs, format : 17 x 23

ISBN : 978-2-36549-151-8

21.90 € TTC



9 782365 490030

Disponible en ebook

Collection Mon coach remise en forme

224 pages en couleurs, format : 17 x 23

ISBN : 978-2-36549-003-0



Le guide du crawl moderne

Solarberg Séhel, Préface de Fabien Gilot

Pour se perfectionner, progresser et prendre plus de plaisir

Voici le premier guide du crawl moderne pour nageur débutant ou confirmé. **Un livre pour nager plus efficace** : plus longtemps, avec plus d'aisance et plus de plaisir. Tous les aspects de la nage sont abordés clairement et précisément. On trouve notamment :

- Les bonnes positions et les bons gestes pour progresser
- Des dizaines de trucs et astuces pour éviter les défauts les plus courants, ne pas fatiguer trop vite, réduire sa traînée et nager avec une grande fluidité
- Des conseils pour bien utiliser les accessoires : pull-buoy, palmes, plaquettes
- Un décryptage du crawl des meilleurs nageurs pour se perfectionner.

Ce livre sans équivalent offre aux nageurs de nouveaux horizons et de nouvelles sensations.

Bonus : + de 70 illustrations pédagogiques

22.00 € TTC



9 782365 490573

Disponible en ebook

Collection Mon coach remise en forme

160 pages en couleurs, format : 17 x 23

ISBN : 978-2-36549-057-3



La meilleure façon de courir

Christophe Carrio

Pour courir plus vite sans fatigue, ni douleur

Vous aimez courir et vous souhaitez vous perfectionner ? Vous craignez la fatigue et les douleurs tendineuses ? Christophe Carrio, sportif de haut niveau, sera **votre coach pendant 12 semaines**. Dans un premier temps, il vous apprendra à vous échauffer correctement, à trouver la bonne position de course (stabiliser les articulations, rééquilibrer la posture), à bien respirer et à bien récupérer après l'effort grâce à des tests et une multitude de mouvements et d'exercices. Ensuite il vous proposera une méthode d'entraînement inédite avec des séances à thématiques multiples afin d'améliorer l'endurance et la puissance cardiaque pour courir mieux, plus longtemps sans jamais vous faire mal.

La Meilleure façon de courir réunit de multiples **conseils pratiques sur l'alimentation, l'échauffement, la respiration, l'entraînement et la récupération.**

17.80 € TTC

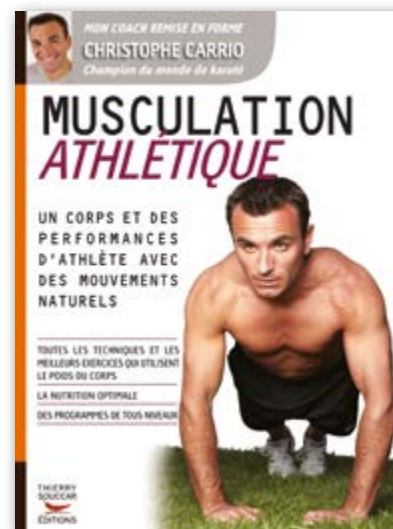


9 782916 878416

Collection Mon coach remise en forme

128 pages en couleurs, format : 17 x 23

ISBN : 978-2-916878-41-6



Musculation athlétique

Christophe Carrio

Sculpter son corps sans poids ni haltères

Comment retrouver la mobilité et l'agilité d'un enfant tout en gagnant la masse musculaire, l'explosivité et la puissance d'un athlète ? Musculation athlétique est une méthode inédite de renforcement musculaire sans poids ni haltères qui utilise simplement le poids du corps. Cette méthode peut se pratiquer chez soi ou en extérieur. Travail à la barre fixe, tractions, pompes... une multitude de combinaisons de mouvements naturels sont proposées (avec **photos en couleurs pour tous les exercices**) qui visent à la fois un travail équilibré des chaînes musculaires et une rentabilité maximale. Grâce à ce livre, vous apprendrez à maîtriser les techniques de musculation au poids de corps les plus innovantes, à rentabiliser au maximum vos séances d'entraînement, à composer des repas équilibrés pour optimiser vos résultats. Musculation athlétique propose **2 programmes d'entraînement de 12 semaines selon le niveau du lecteur (sportif ou athlète)** et réunit également une multitude de **conseils alimentaires.**

18 € TTC



9 782916 878409

Collection Mon coach remise en forme

128 pages en couleurs, format : 17 x 23

ISBN : 978-2-916878-40-9



Sculptez vos abdos

Christophe Carrio

Avoir de supers abdos sans mal de dos

Des abdos de couverture de magazine ? C'est possible mais pas n'importe comment ni à n'importe quel prix. Muscler les abdos seuls est un non-sens. Les abdos ne sont pas isolés, ils sont les maillons essentiels de nombreuses chaînes musculaires. Pour renforcer ses abdos il faut aussi renforcer le dos et surtout respecter la posture de chacun. Christophe Carrio, coach sportif, livre ici le premier programme de renforcement du centre du corps adapté à votre posture. Objectif : reprogrammer la position de votre bassin et renforcer tous les muscles du centre (abdos, fessiers, dorsaux...) pour un gainage parfait.

A total, 3 mois d'exercices inédits (photos en couleurs) et des conseils alimentaires de pointe pour perdre du ventre.

Sculptez vos abdos présente **une approche tout à fait innovante dans le fitness et la préparation physique.**

19.90 € TTC



9 782916 878508

Collection Mon coach remise en forme

176 pages en couleurs, format : 17 x 23

ISBN : 978-2-916878-50-8



Courir léger

Light feet running

Solarberg Séhel

Le guide pour optimiser sa foulée

François d'Haene, Anton Krupicka, Kilian Jornet, Mirinda Carfrae, Paula Radcliffe, Craig Alexander, Kenenisa Bekele... Quel est le point commun à ces grands champions de l'endurance ? Leur foulée. Tous ont une foulée à dominante médio-pied. Cette foulée est optimale au plan anatomique et biomécanique. Légère, efficace, elle est peu traumatisante. Ce livre explique aux coureurs comment optimiser leur foulée et apprend à courir sur l'avant-pied. **Des illustrations permettent de visualiser la bonne technique à mettre en place** À la clé : plus de performance, moins de blessures et surtout de meilleures sensations. Après avoir décrit les 6 points techniques de la foulée médio-pied, Solarberg Séhel explique comment la mettre en pratique en fonction de son allure. Il propose ensuite un programme de 12 semaines pour réussir la transition. **Ce programme personnalisé permet de progresser quel que soit son niveau.**

16.90 € TTC



9 782365 490863

Disponible en ebook

Collection Mon coach remise en forme

160 pages en couleurs, format : 17 x 23

ISBN : 978-2-36549-086-3



Quels sports pour votre enfant ?

Francine et Patrick Sener

Pour un enfant bien dans ses baskets !

Ce guide a été conçu par deux enseignants d'EPS pour vous aider à identifier **les activités sportives adaptées à la personnalité et à l'âge de votre enfant** : celles qui l'épanouiront, lui donneront du plaisir et l'aideront à se développer physiquement, socialement et psychiquement. Vous saurez repérer les activités dangereuses et celles que votre enfant risque d'adopter sur un coup de tête et abandonner aussi vite.

27 sports sont passés en revue : principes, épreuves, avantages et inconvénients. Le livre fait également l'éventail de ce que vous pouvez attendre de l'école, d'un club, des associations privées et des associations sportives scolaires.

15 € TTC



9 782365 490108

Collection Guides pratiques

256 pages, format : 14x21

ISBN 978-2-36549-010-8



Nutrition de la force

Julien Venesson

Optimiser l'entraînement, améliorer la récupération, se préparer à la compétition

Le premier guide de nutrition pour les sports de force avec des programmes nutri-

tionnels personnalisés selon votre niveau et votre morphotype. Pour développer sa masse musculaire, sculpter sa silhouette ou gagner en puissance.

• Bonus : le guide des compléments alimentaires de la force.



L'assiette de la force

Christophe Bonnefont et Julien Venesson

100 recettes spécial force

Après le succès de *Nutrition de la force*, Christophe Bonnefont et

Julien Venesson passent derrière les fourneaux. Avec eux, apprenez à réaliser 101 recettes savoureuses en un coup de cuillère à pot ! Qu'il s'agisse de prendre de la masse, de sécher ou de pousser plus lourd, vous trouverez dans ce guide les menus adaptés à votre préparation physique.

>> A voir p.15



20.00 € TTC



9 782916 878751

Disponible en ebook

Collection Mon coach remise en forme
168 pages en couleurs, format : 17 x 23
ISBN : 978-2-916878-75-1

16.90 € TTC



9 782365 490160

Disponible en ebook

Collection Mon coach remise en forme
160 pages en couleurs, format : 17 x 23
ISBN : 978-2-36549-016-0

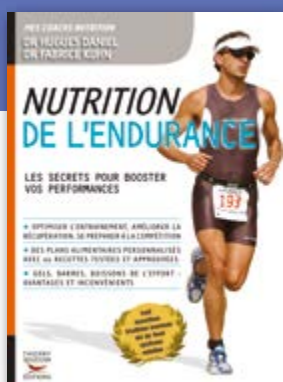
Nutrition de l'endurance

Dr Fabrice Kuhn et Dr Hugues Daniel

Les secrets pour booster vos performances

Le premier guide de nutrition pour les sports d'endurance. Deux médecins du sport eux-mêmes athlètes vous font partager leur expérience et leur expertise. Avec des recommandations concrètes pour l'entraînement, la précompétition, la compétition et la récupération.

• Bonus : 30 boissons de l'effort au banc d'essai



L'assiette de l'endurance

Dr Fabrice Kuhn et Dr Hugues Daniel

101 recettes spécial endurance

Deux médecins du sport s'appuient sur leur expérience de triathlète et de marathonien pour guider le sportif en cuisine. Ils proposent 101 recettes savoureuses pour l'entraînement, la compétition et la récupération : des plats pour tous les jours, des repas à transporter, des boissons de l'effort à préparer chez soi, des gâteaux pour la pré-compétition, des barres de céréales pour la compétition, des milk-shakes spécial récupération.



24.99 € TTC



9 782365 490092

Disponible en ebook

Collection Mon coach remise en forme
272 pages en couleurs, format : 17 x 23
ISBN : 978-2-36549-009-2

19.90 € TTC



9 782365 490764

Disponible en ebook

Collection Mon coach remise en forme
224 pages en couleurs, format : 17 x 23
ISBN : 978-2-36549-076-4



Les Zenfants Zéro déchet Ze mission

Jérémie Pichon et Bénédicte Moret

Ze guide pour devenir un héros du Zéro

Ce guide illustré encourage les enfants dès 8 ans à être acteurs de la protection de l'environnement, tout en s'amusant ! L'objectif : devenir un "héros du zéro" et sauver la planète. Ze mission : rejoindre l'équipe Zéro Déchet composée de Compostman, Zéroman, Greengirl, la Fée letoi ou encore Slipman ! Ils ont concocté un plan d'action génial. Par exemple : fabriquer sa propre pâte à modeler, créer des sacs en tissu personnalisés, organiser un anniv sans déchet ou un pique-nique sans plastique. Les auteurs abordent ainsi toutes les activités des enfants : goûter, jouets, fêtes, vêtements, école... et proposent pour chacune : une BD pour s'amuser, un "Docu" pour apprendre et une Action pour changer leur monde et toute la planète en même temps !

Un format ludique : de l'humour, des illustrations fraîches et colorées, des informations utiles, des super héros drôles et attachants et de vrais défis.

13.90 € TTC



Collection Guides pratiques
96 pages, illustré en couleurs,
format 21 x 25
ISBN : 978-2-36549-213-3



Famille Zéro déchet Ze guide

Jérémie Pichon et Bénédicte Moret

Le mode de vie durable qui fait du bien

Réduire ses déchets pour la planète, pour sa santé, pour le porte-monnaie, c'est le moment ! Avec humour et autodérision, Jérémie et Bénédicte proposent un plan d'action détaillé et 10 défis Zéro Déchet pour se lancer. Ils livrent des centaines de conseils pratiques et d'alternatives simples pour le quotidien : courses, cuisine, nettoyage, mobilier, hygiène, maquillage, vêtements, jardin, bricolage, festivités... Car les déchets sont partout ! Les bénéfices : une amélioration notable de son écobilan familial (1 poubelle de 15 L pour 1 mois), moins de toxiques et de sacrées économies.

De nombreuses illustrations, beaucoup d'humour, des recettes DIY et des centaines d'astuces pour se lancer dans l'aventure zéro déchet.

Coup de Cœur
des libraires

« Il s'agit d'un livre ludique, réalisé avec beaucoup d'humour et de soin ! Il suffit de se laisser guider par les thématiques (courses, hygiène, cuisine...) pour commencer à se simplifier la vie et acquérir un mode de vie durable »

Camille, Librairie Le Faillier, Rennes

15.00 € TTC



Collection Guides Pratiques
256 pages, illustré en couleurs
format 17 x 23
ISBN : 978-2-36549-187-7

NOUVEAU



Zéro plastique zéro toxique

Aline Gubri

Un plan d'actions zéro déchet souple et accessible à tous

Moins gaspiller, réduire ses déchets, nettoyer sa maison de manière écologique, fabriquer des cosmétiques sans toxique, en un mot consommer durable... **Comment s'y prendre au quotidien ?** *Zéro plastique Zéro toxique* guide pas à pas le lecteur en lui donnant tous les conseils pour changer, et surtout persévérer. Au total, **101 astuces et « recettes maison » simples et économiques** : je fabrique une éponge inusable à partir de récup', Je fabrique mon film alimentaire lavable, J'hydrate et nourris mes cheveux sans dérivés de plastique, Je débouche une canalisation sans produit dangereux, etc. Le + : Les explications et conseils de toxicologues, chimistes, médecins...



13.90 € TTC



Disponible en ebook
Collection Guides pratiques
192 pages, illustré en couleurs,
format : 16 x 23
ISBN : 978-2-36549-262-1

Index par titre

14 jours pour bien dormir	p.39
100 aliments IG à volonté	p.17
100 recettes low carb	p.15
3 émotions qui guérissent	p.41
4 saisons sans gluten et sans lait	p.20
5 minutes le matin	p.39
52 semaines pour bien vivre sans médecin	p.39
60 desserts vegan & healthy	p.21
50 recettes sans gluten	p.18

A

Allergies : les solutions naturelles	p.34
Arthrose : les solutions naturelles	p.35
Assiette à malices (L')	p.10
Assiette de la force (L')	p.46
Assiette de l'endurance (L')	p.46
Assiette paléo (L')	p.15
A table sans gluten et sans lait	p.20
Au-delà de 49 ans votre ticket est toujours valable	p.25

B

Bio, bon et sain	p.20
Bon choix au restaurant (Le)	p.9
Bon choix au supermarché (Le)	p.9
Bon choix pour cuisiner (Le)	p.9
Bon choix pour vos enfants (Le)	p.8

C

Cancer : un traitement simple et non toxique	p.28
Cerveau à 100 % (Un)	p.29
Cerveau au top (Un)	p.35
Céto cuisine	p.16
Changez vos émotions changez votre vie	p.41
Cholestérol, mensonges et propagande	p.27
Cohérence cardiaque 365	p.38
Comment j'ai vaincu l'arthrose	p.30
Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation	p.19
Comment j'ai vaincu le diabète sans médicament	p.28
Comment passer au sans gluten	p.18
Compteur de glucides (Le)	p.16
CoQ10: la vitamine du cœur et de l'énergie	p.34
Corps d'athlète à 60 ans	p.43
Corps sans douleur	p.30
Courir léger	p.45

D

Diététique anti-arthrose (La)	p.24
Diététique anti-constipation (La)	p.24
Diététique anti-hypertension (La)	p.24
Diététique anti-infarctus (La)	p.24

Diététique anti-ostéoporose (La)	p.24
--	------

E

En finir avec l'hypothyroïdie	p.25
En finir avec la migraine	p.30
Entraînement au féminin (L')	p.43
Etre et ne plus être autiste	p.28

F

Famille Zéro déchet	p.47
Fasting (Le)	p.13
Fibromyalgie	p.31
F*ck l'amour	p.36
F*ck l'estime de soi	p.36
F*ck l'injustice	p.36
F*ck la communication	p.6
F*ck la gentillesse	p.36
F*ck la sérénité	p.36
F*ck le développement personnel	p.36
F*ck les connards	p.36
F*ck les parents parfaits	p.36

G

Gluten : comment le blé moderne nous intoxique	p.18
Grand livre de l'alimentation cétogène (Le)	p.16
Guide complet du jeûne (Le)	p.12
Guide de l'équilibre acide-base (Le)	p.10
Guide de l'huile de coco (Le)	p.32
Guide de la chirurgie de l'obésité	p.13
Guide des aliments antioxydants (Le)	p.10
Guide des compléments antioxydants	p.35
Guide des index glycémiques	p.17
Guide du crawl moderne	p.44
Guide pratique des compléments alimentaires	p.35

H

Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai	p.11
Horrible vérité sur les médicaments anticholestérol (L')	p.27
Hyperactivité : la solution magnésium	p.34

I

Indispensable mélatonine	p.33
Intuitions	p.40

Index par titre

J

Je cuisine à l'huile de coco	p.21
Je mange méditerranéen	p.21
Je me mets au paléo	p.14
Je ne veux plus fumer	p.40
Je nourris mon chien naturellement	p.23

K

Kits nutrition (Les)	p.12
----------------------------	------

L

Lait mensonges et propagande	p.19
Libération émotionnelle EFT	p.41
Libérez-vous des fringales	p.13
Lyme : les solutions naturelles	p.26

M

Maigrir par la cohérence cardiaque	p.12
Maigrir sereinement avec les TCC	p.41
Maladie d'Alzheimer : Et s'il y avait un traitement ?	p.29
Maladie de Lyme : l'épidémie qu'on vous cache	p.26
Maladie de Lyme : mon parcours pour retrouver la santé	p.26
Manger paléo	p.14
Meilleur anti-douleur c'est votre cerveau (Le)	p.30
Meilleure façon de courir (La)	p.44
Meilleure façon de manger (La)	p.10
Mental à 100%	p.42
Méthode TRE (La)	p.38
Modèle paléo (Le)	p.14
Musculation athlétique	p.44
Mythe de l'ostéoporose (Le)	p.19

N

Nouveau guide des additifs (Le).....	p.11
Nouveau régime ATKINS (Le)	p.15
Nouveau régime IG (Le)	p.17
Nutrition de l'endurance	p.46
Nutrition de la force	p.46

P

Paléobiotique	p.22
Paléo Fit	p.43
Paléo nutrition	p.14
Potassium mode d'emploi	p.32
Pourquoi on grossit	p.12
Premiers repas de 6 mois à 3 ans	p.11

Prévenir l'infarctus et l'AVC	p.27
-------------------------------------	------

Q

Quels sports pour votre enfant ?	p.45
--	------

R

Réalise ton rêve	p.40
Recettes du régime IG (Les)	p.17
Recettes gourmandes contre la douleur chronique	p.20
Réduire au silence 100 maladies avec le régime Seignalet	p.19
Régime cétogène pour le cerveau (Le)	p.29
Régime Hormone (Le)	p.13
Régime IG diabète (Le)	p.17
Régime cétogène contre le cancer (Le)	p.17
Reprendre le sport	p.42

S

Sang pour sang toxique	p.31
Sans lait : 101 recettes saines et gourmandes ...	p.18
Savoir s'étirer	p.42
Sculptez vos abdos	p.45
Secrets des All blacks (Les)	p.40
Simple comme paléo	p.15
Soigner Lyme et les maladies chroniques inexplicables	p.26
Soignez le reflux	p.22
Soignez-vous avec les produits de la ruche	p.32
Solution FODMAP (La)	p.22
Solution Nerti (La)	p.38
Soulagez vos douleurs par les trigger points	p.31
Stress: les solutions naturelles	p.33
Sucre l'amère vérité	p.11
Syndrome prémenstruel: les solutions naturelles	p.34

T

Thyroïde : les solutions naturelles	p.25
Touche pas à ma prostate	p.25
Toxic croquettes	p.23

V

Vaincre la sclérose en plaques	p.29
Vitamine D mode d'emploi	p.33

Z

Zenfans Zero Déchet (Les)	p.47
Zéro plastique zéro toxique	p.47

Nous contacter

DIFFUSION

• LIBRAIRES :

• France

Interforum

3 allée de la Seine

94 854 Ivry Cedex

Tél : 01 49 59 10 10

volumen-interforum.2017@interforum.fr

www.interforum.fr

• Benelux

Interforum Benelux

6, Fond Jean Pâques

1348 Louvain-la-Neuve BELGIQUE

Tél. : 32.(0) 10 42 03 30

info@interforum.be

• Suisse

Servidis

Chemin des Chalets

CH-1279 Chavannes-de-Bogis

Tél. : (004122) 960.95.10

commercial@servidis.ch

• Canada

DIFFUSION DIMEDIA

539 Bd Lebeau,

Saint Laurent Québec H4N 1S2

Tél. : (001514) 336.3941

general@dimedia.qc.ca

• AUTRES POINTS DE VENTE :

contacter l'éditeur

THIERRY SOUCCAR EDITIONS



Courrier

Thierry Souccar Editions

22 rue d'Entre vigne

30310 Vergèze



Email

commandes@thierrysouccar.com



Téléphone

04 34 14 80 09

ou 04 66 53 44 66



Fax

04 66 35 53 87



Internet

www.thierrysouccar.com

Visitez aussi le site

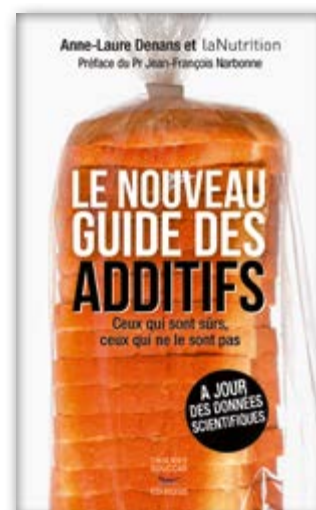
www.LaNutrition.fr

1^{er} site d'information sur la nutrition

Toute l'équipe **Thierry Souccar Editions** est à votre écoute pour répondre à vos questions.

- Directeur des éditions : Thierry Souccar
- Directrice éditoriale : Elvire Sieprawski
- Assistante de direction : Emmanuelle Bleuzé
- Éditrices : Véronique Molénat, Sophie Peña, Valérie Ferrer
- Responsable Communication : Anaïs Louzon
- Relations Presse : Caroline Roche
- Site internet & newsletter : Priscille Tremblais, Marie-Charlotte Rivet
- Assistante commerciale : Marie Garcia
- Responsable des expéditions : Marie-Pierre Trélat
- Standard, commandes : Marina Angeli

Meilleures ventes 2017





Catalogue éco-conçu



THIERRY
SOUCCAR

ÉDITIONS



www.thierrysouccar.com

RCS Nîmes 492 628 896 • Siret 492 628 896 00036 • APE 5811 Z • TVA FR 35492628896

ISBN : 978-2-36549-302-4



9 782365 493024