



## C'est à lire...

**Réduire au silence  
100 maladies avec  
le régime Seignalet,  
de Jean-Marie  
Magnien, Thierry  
Souccar | Éditions.**

Oui, on peut  
réellement réduire  
au silence des  
maladies  
chroniques avec  
une diététique sans  
gluten, ni laitages.  
C'est ce que l'auteur,  
ancien biologiste  
des hôpitaux,

pharmacien, nutritionniste et nutrithérapeute  
nous explique en précisant qu'il s'agit bien  
de rémission et non de guérison puisque  
les écarts alimentaires sont sanctionnés  
par la réactivation de la maladie. En regard  
de pathologies extrêmement pénibles  
et invalidantes, le choix d'une alimentation  
d'éviction mais néanmoins variée est vite fait...

