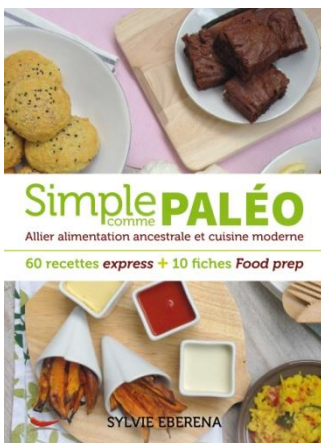


Le meilleur anti-douleur c'est votre cerveau

Pr John Sarno

La plupart des douleurs musculaires et articulaires, mais aussi les migraines (et bien d'autres) n'ont pas une cause physique, mais émotionnelle. C'est l'hypothèse stupéfiante de ce livre, qui propose une méthode simple pour se débarrasser définitivement de ce qui vous fait souffrir. **Sans médicaments, sans chirurgie, sans psychothérapie, sans même ostéopathie ou kinésithérapie.**

27 août – 224 pages – 18.90 €

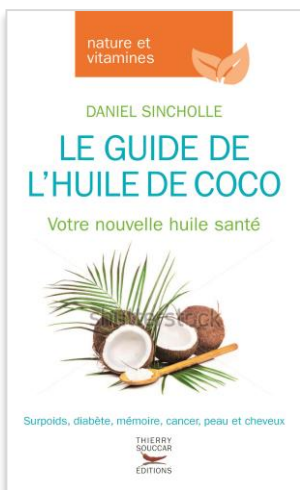


Simple comme paléo

Sylvie Eberena

Le mouvement paléo a de plus en plus d'adeptes mais le principal obstacle reste la pratique. Il n'est pas évident de cuisiner et d'élaborer des menus variés lorsqu'on ne peut plus utiliser certains ingrédients. Ce guide est la solution ! Il propose **60 recettes express** pour la **cuisine de tous les jours** : les substituts de base (pain à sandwich, pâte à tarte, riz, spaghettis...), des salades, des plats à base de viande, volaille, œuf, produits de la mer, des douceurs...

27 août – 192 pages – 14.00 €



Le guide de l'huile de coco

Daniel Sincholle

Contrairement aux idées reçues, l'huile de noix de coco est **une graisse alimentaire de bonne qualité, sans risque pour le cœur et les artères.** A la lumière des travaux récents en nutrition, l'auteur dévoile **tous les atouts santé de cette huile**, et vous livre des conseils pratiques pour la consommer quotidiennement.

10 septembre – 192 pages – 9.90 €



La face cachée des médicaments anticholestérol

Michel de Lorgeril

Le tonitruant cardiologue, Michel de Lorgeril, **révèle dans cet ouvrage la face cachée des médicaments anticholestérol**, prescrits à plus de 12 millions de personnes en France, Belgique, Suisse et au Canada 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 **toxiques**. L'auteur tire la sonnette d'alarme et explique pourquoi ils devraient être retirés du marché.

24 septembre – 224 pages – 14.90 €



Arthrose j'ai tout testé

Laura Aznard

Découvrez l'extraordinaire parcours de guérison d'une jeune femme touchée à 38 ans par une arthrose grave des genoux. Elle retrace avec humour ses multiples expériences dans le but de **soulager la douleur, retrouver la mobilité de ses articulations** et ralentir la progression de l'arthrose.

24 septembre – 192 pages – 14.90 €



Petits plats savoureux contre le reflux

Martine Cotinat

Le Dr Martine Cotinat, spécialiste du reflux, explique comment retrouver une alimentation favorable à la santé qui permette de remédier durablement au reflux gastro-œsophagien, un problème qui empoisonne la vie d'un Français sur trois !

Elle donne **les grandes règles pour diminuer les sécrétions acides, améliorer la protection des muqueuses et soulager les douleurs** ainsi que **50 recettes** pour la cuisine du quotidien, originales, simples et savoureuses.

24 septembre – 96 pages – 12.10 €

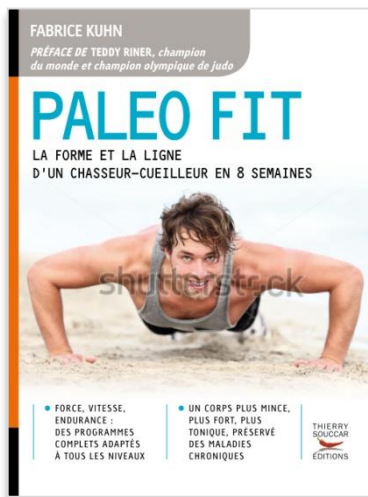


Soignez le côlon irritable naturellement

Jacques Médart

Le côlon irritable est l'un des premiers sinon **le premier motif de consultation** du médecin. Le plus souvent, les examens, parfois stressants ne donnent aucun résultat, les traitements classiques soulagent peu et le patient apprend à vivre avec ses troubles. Le médecin nutritionniste Jacques Médart, vous explique dans ce livre comment **se débarrasser durablement et sans médicament de ce trouble digestif par une démarche globale.**

1 octobre – 208 pages – 14.90 €



Paléo fit

Fabrice Kuhn

Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs avaient des activités physiques associant endurance, vitesse et force. Cet ouvrage vous propose un programme d'entraînement physique d'inspiration paléolithique **pour se transformer physiquement en 8 semaines.** *Paléo Fit* se fonde sur **10 règles simples** et vous propose des programmes adaptés à votre emploi du temps avec le paléo-express et à votre niveau avec le paléo-débutant ou paléo-assidu.

8 octobre – 224 pages – 21.90 €



Le bon choix au restaurant

Béatrice Pichoud

Voici un **guide très concret** qui va aider **ceux qui mangent souvent au restaurant** à repérer facilement et rapidement **les plats les plus adaptés à leur ligne et leur santé.** Crêperie, brasserie, sandwicherie, fastfood, italien, chinois, japonais... Toutes les catégories de restaurant sont passées au peigne fin. Pour chacune, l'auteur indique comment composer son menu afin d'éviter les calories inutiles.

22 octobre – 224 pages – 15.80 €



Contact : Marie Garcia - 04 34 14 80 09 - mgarcia@thierrysouccar.com