

Comment j'ai vaincu l'arthrose

En un an, j'ai tout testé pour ne plus souffrir, et j'ai réussi



« J'ai testé 20 traitements contre l'arthrose.

Voici ce qui marche. »

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 contre la douleur 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** contre l'arthrose. Et décide de toutes les tester !

Pendant un an, elle va essayer pas moins de 20 approches thérapeutiques : kiné, semelles, injections, compléments alimentaires, ventouses, jeûne, médecine indienne, gym, magnétisme, ostéopathie, phytothérapie, changements alimentaires...

C'est ce **banc d'essai inédit**, grandeur nature, qu'elle livre ici avec humour et allant, agrémenté de son jugement et de ses conseils.

C'est ainsi que pour chaque approche, elle nous apprend :

- les bénéfices qu'elle en a tirés
- ce qu'en dit la science
- comment la mettre en pratique concrètement (adresses, prix, suivi au quotidien).



A propos de l'auteur

Laura Azenard est cadre dirigeante dans une grande entreprise. Grâce à sa ténacité, aujourd'hui elle marche, court, danse, nage et a retrouvé la joie de vivre.

www.lauraazenard.fr

Contact Presse

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

Comment j'ai vaincu l'arthrose

Laura Azenard

Parution 24 septembre 2015
208 pages – 14.90 €
ISBN 978-2-36549-146-4