



# NOUVEAUTÉS

JANVIER - AVRIL 2016



## Je cuisine à l'huile de coco

Christine Calvet

L'huile de coco est la nouvelle huile santé. 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 !

Janvier 2016 – 224 pages – 14.90 €



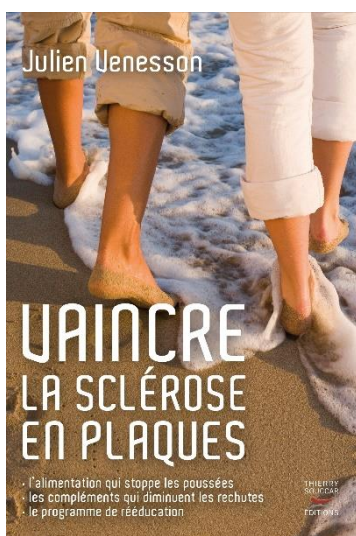
## Le bon choix au supermarché – 2016/2017

Collectif LaNutrition.fr

Il existe des milliers d'aliments en supermarché. Comment 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. Dans cette nouvelle édition entièrement mise à jour et augmentée, nous avons analysé et évalué près de 800 aliments du supermarché. Vous n'avez plus qu'à suivre le guide !

Février 2016 – 320 pages – 15.80 €

NOUVELLE  
ÉDITION

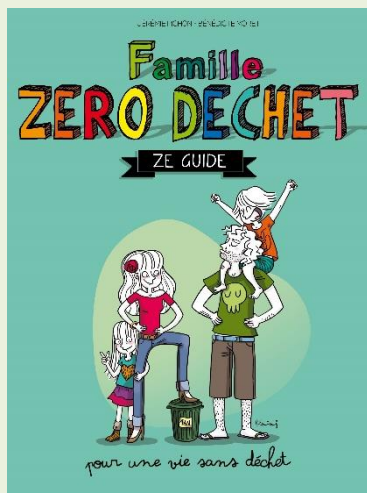


## Vaincre la sclérose en plaques

Julien Venesson

Parce que sa compagne était atteinte de sclérose en plaques, le journaliste scientifique Julien Venesson s'est mué en détective médical pour lui concocter un programme global associant nutrition et rééducation. Ce programme a été pour elle une révélation, une bouffée d'oxygène : la progression de sa maladie a été ralentie et elle a pu reprendre une vie normale.

Mars 2016 – 224 pages – 18.90 €



## Famille zéro déchet – ZE GUIDE

Jérémie Pichon et Bénédicte Moret

Réduire ses déchets est le premier geste écologique du quotidien.

Mais comment y parvenir ? C'est ce que se sont demandé Jérémie et Bénédicte. Lancés dans l'aventure zéro déchet, ils ont repensé un à un tous les actes de la vie quotidienne : faire ses courses, cuisiner, nettoyer la maison, la meubler, se laver, se maquiller, s'habiller, travailler au bureau, jardiner, bricoler, faire la fête...

Résultat : ce livre, illustré en couleurs et plein d'humour, avec des centaines de conseils pratiques et d'alternatives simples pour le quotidien :

- Comment organiser un pique-nique sans plastique
- Acheter viande et fromage sans emballage
- Fabriquer un liquide vaisselle et des cubes nettoyants pour les wc sans chimie polluante
- Confectionner sa crème hydratante, sa mousse à raser et son déo
- Préparer des goûters à emporter zéro déchet
- Se procurer des jouets sans carton ni polystyrène...

Mars 2016 – 208 pages – 15 €

> Demandez le dossier de presse <



Enfin un traitement naturel  
et efficace !

## EN FINIR AVEC LA MIGRAINE

LE RÉGIME ANCESTRAL  
QUI SOULAGE LES DOULEURS  
DURABLEMENT

Préface du Dr Jean-Paul Curley

Dr Josh Turknnett  
Recettes de Jenny Turknnett

THIERRY  
SOUCCAR  
ÉDITIONS

## En finir avec la migraine

Dr Josh Turknnett

Ce livre 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 Turknnett expose les liens entre nutrition, inflammation et migraine et donne 6 grandes règles nutritionnelles simples pour en finir avec les maux de tête.

Avril 2016 – 224 pages – 18.90 €

THIERRY  
SOUCCAR  
  
ÉDITIONS

### CONTACT PRESSE

Fanny Garcia  
[presse@thierrysouccar.com](mailto:presse@thierrysouccar.com)  
04 66 53 53 68

### WEB

Retrouvez nos communiqués sur  
[thierrysouccar.com](http://thierrysouccar.com)  
rubrique Presse