



« Je me sens, au plus profond de ma conscience, solidaire avec l'action menée par Marion Kaplan dans son invitation à manger comme nos ancêtres »

Pierre Rabhi

Pour tous ceux qui souffrent de troubles intestinaux récurrents, de problèmes de peau, d'allergies, d'inflammations, de fatigue chronique ou de dépression, le remède ne viendra pas en consommant plus de médicaments, mais **en prêtant attention à son intestin**. Il est urgent de le chouchouter ! Le microbiote intestinal est constitué de **100 000 milliards de bactéries dont nous dépendons pour tous les aspects de notre santé, physique comme mentale**. Mais depuis le plus jeune âge, cette population amicale a été décimée 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. Il est possible de retrouver peu à peu l'équilibre, l'énergie et la joie de vivre.

Ce programme souple, personnalisé, se décline en 3 étapes :

- 1 • **Détox** : jeûne suivi d'une alimentation paléo stricte
- 2 • **Adaptation** : introduction d'aliments un à un pour savoir ce que le microbiote tolère ou pas
- 3 • **Tolérance** : se faire plaisir tout en respectant les bactéries qui nous veulent du bien

Pas de crainte, ce n'est pas un parcours du combattant ! Marion est très gourmande et les **70 recettes** qu'elle a concoctées vont permettre de passer avec succès chaque étape sans la moindre frustration : magret de canard sauce aigre-douce, homard et sa julienne de légumes façon tandoori, courges farcies aux cèpes et aux marrons, moelleux au chocolat, et même un Nutella version saine de Marion !



A propos de l'auteure

Marion Kaplan est bionutritionniste, élève du Dr Kousmine et auteur d'une vingtaine d'ouvrages sur le thème de la santé et de l'alimentation.

Préface de Pierre Rabhi, paysan, écrivain, expert international en agroécologie et engagé pour la lutte contre la désertification, la sécurité alimentaire des populations et la sauvegarde des patrimoines nourriciers depuis plus de 40 ans.

Contact Presse

Fanny Garcia
04 66 53 53 68
presse@thierrysouccar.com

Paléobiotique

Marion Kaplan, préface de Pierre Rabhi

Parution 26 Novembre 2015
352 pages – 19.90 €
ISBN 978-2-36549-153-2