

# NOUVEAUTÉS

Novembre - Décembre 2017



## Je mange méditerranéen au quotidien

Dr Guy Avril

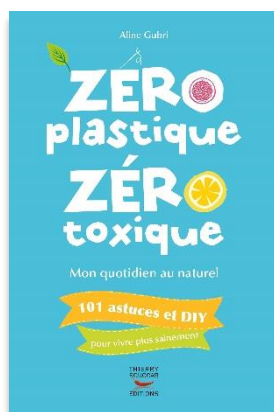
Manger méditerranéen, c'est diminuer son risque de cancer, de maladies cardio-vasculaires, de diabète, de problèmes de poids, de perte de mémoire. Familier de la Crète, le Dr Guy Avril, **médecin-gastronome** a recueilli auprès de « vrais » Crétois, **150 recettes courtes** (pas plus de 3 ou 4 ingrédients) et ultra-simples pour se faire plaisir et vivre en bonne santé !

Salade de chou rouge au gingembre, filets de rouget aux artichauts, sauté de fèves à la tomate et au cumin... toutes les recettes sont authentiques et éprouvées.

L'auteur y livre également les **10 grandes règles** de l'alimentation méditerranéenne ainsi que des explications sur la meilleure manière de choisir et de cuisiner les ingrédients afin d'en optimiser les vertus.

**Le + : Tous les ingrédients sont faciles à trouver et bon marché.**

Novembre 2017 – 192 pages – 14,90 €



## Zéro plastique zéro toxique

Aline Gubri

Moins gaspiller, réduire ses déchets, nettoyer sa maison de manière écologique, fabriquer des cosmétiques sans toxique, en un mot consommer durable... Tout le monde dit oui, mais **comment s'y prendre au quotidien ?** *Zéro plastique zéro toxique* guide pas à pas le lecteur en lui donnant tous les conseils pour changer, et surtout persévérer.

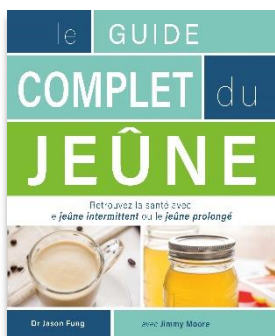
Au total, **101 astuces et « recettes maison »** simples et économiques.

Exemples :

- Je fabrique une éponge inusable à partir de récup'
- Je fabrique mon film alimentaire lavable
- J'hydrate et nourris mes cheveux sans dérivés de plastique
- Je débouche une canalisation sans produit dangereux, etc.

**Le + : Les explications et conseils de toxicologues, chimistes, médecins...**

Novembre 2017 – 192 pages – 13,90 €



## Le guide complet du jeûne

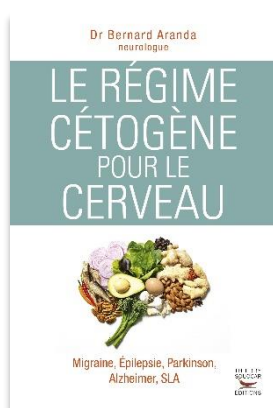
Dr Jason Fung et Jimmy Moore

Best-seller du *New York Times*, **cette bible** rassemble tout ce qu'il faut savoir pour pratiquer le jeûne sans risque. Qu'il s'agisse d'inverser un diabète, prévenir les maladies cardio-vasculaires, combattre les cancers, perdre du poids, toutes les réponses sont dans ce livre...

Quels sont les différents types de jeûnes et comment choisir celui qui nous convient le mieux ? Comment éviter ses pièges et ses effets indésirables ? Le Dr Jason Fung et Jimmy Moore répondent concrètement à toutes ces questions et présentent 4 protocoles assortis de leurs conseils pratiques.

**Le + : De nombreux témoignages de patients et pratiquants, une rubrique Trucs & Astuces, et 20 délicieuses recettes pour se faire plaisir en dehors des périodes de jeûne.**

**Novembre 2017 – 336 pages – 24,90 €**



## Le régime cétogène pour le cerveau

Dr Bernard Aranda et Michèle Houde

**Migraine, épilepsie, Parkinson, Alzheimer...** le point commun de ces dysfonctionnements : la gestion du sucre par le cerveau.

**Un neurologue français et une neuro-psychologue clinicienne québécoise expliquent comment le régime cétogène, pauvre en glucides et riche en graisses, peut grandement bénéficier aux personnes souffrant de ces troubles et maladies.**

Ils montrent comment en adoptant ce mode alimentaire on peut améliorer la transmission nerveuse et enrayer le déclin des performances cérébrales.

Ils proposent des conseils concrets pour mettre le régime en pratique, des astuces pour se sevrer du sucre, donnent les substituts cétogènes aux aliments glucidiques, les fruits et légumes à privilégier ainsi que des recettes pour se lancer.

**Décembre 2017 – 352 pages – 19,90 €**

### CONTACT PRESSE

Caroline Roche  
[presse@thierrysouccar.com](mailto:presse@thierrysouccar.com)  
04 66 53 53 68

### WEB

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