



## Se débarrasser du reflux gastro-œsophagien (RGO) sans médicament, c'est possible !

1 personne sur 4 souffre d'un reflux gastrique. Les traitements médicamenteux soulagent momentanément mais ne s'attaquent pas à l'origine du problème ; ils ont aussi des effets indésirables.

Le Dr Cotinat a guéri des centaines de patients, sans médicament, par de simples changements alimentaires. Elle partage son expérience, ses conseils et surtout ses recettes dans ce livre qui fait suite à son premier ouvrage *Soignez le reflux naturellement* (2014).

## Du plaisir pour les papilles : 50 délicieuses recettes anti-reflux

Adieu reflux et brûlures acides ! **Répertoriées en 7 catégories** - petit déjeuner, entrées, plats du midi, plats du soir, desserts, sauces, boissons - ces recettes gourmandes et originales sont destinées à celles et ceux qui souhaitent **mettre fin à leurs troubles digestifs sans se priver**.

Et pour chaque recette : un zoom sur les bienfaits santé de l'aliment principal et/ou des astuces pour en optimiser les effets bénéfiques.

3 recettes du livre à découvrir : Pain moelleux aux épices, salade aux trois choux, quenelles de millet aux petits légumes.

## Les 7 grandes règles de l'alimentation anti-reflux

En plus des grandes règles alimentaires à suivre, le Dr Martine Cotinat livre **de nombreux conseils** : Quels sont les aliments protecteurs ? Quels sont les aliments agresseurs ? Quelles boissons limiter ? Que manger le soir ? ...

Elle répond également aux **50 questions qui sont le plus souvent posées par les patients** : *Mon médecin me conseille une fibroscopie : dois-je vraiment la faire ? Pourquoi les médicaments anti-acides ne me soulagent pas ? Suis-je obligé(e) de me passer de chocolat ? Quels sports dois-je privilégier ? Etc.*

Bonus : un pense-bête à afficher pour garder le cap au quotidien..

### A propos de l'auteur

Martine Cotinat est gastro-entérologue formée à la nutrition et micro-nutrition. Spécialiste du reflux gastro-oesophagien, elle améliore la vie de ses patients depuis plus de trente ans. Elle est également l'auteure de *Soignez le reflux naturellement*



### Contact Presse

Caroline Roche  
04 66 53 53 68

[presse@thierrysouccar.com](mailto:presse@thierrysouccar.com)

### Plats savoureux contre le reflux

Martine Cotinat

Parution 15 février 2018

128 pages – Format 16,5 x 23 – 13,95 €

ISBN 978-2-36549-271-3