



Santé, Mensonges et Propagande – Episode 2

Dr Jérémy Anso, préface de Thierry Souccar et Isabelle Robard

Arrêtons d'avalier n'importe quoi

14 ans après le succès en librairie de *Santé Mensonges et Propagande*, Jérémy Anso, docteur en biologie, **livre dans un ouvrage coup de poing, de nouvelles révélations liées aux nombreuses recommandations de santé publique actuelles.** L'auteur a mené pendant 5 ans des enquêtes sur l'influence des lobbies et les pratiques floues des industries agroalimentaire et pharmaceutique.

Parmi les thèmes au sommaire de cette nouvelle édition :

- Le bilan de 20 ans de nutrition « officielle »,
- Le dépistage des cancers (sein, prostate, côlon, peau) ne réduit pas la mortalité totale,
- Les nouveaux médicaments contre le cancer sont hors de prix avec très peu de bénéfiques,
- On vaccine à tour de bras contre la grippe les plus de 65 ans sans la moindre preuve que c'est efficace,
- L'industrie agroalimentaire utilise les mêmes pratiques que l'industrie du tabac.
- Etc.

Clair et accessible à tous, *Santé, Mensonges et propagande 2* donne au lecteur **les clefs pour démêler le vrai du faux en matière de santé.**

Novembre 2018 – 224 pages – 19,90 €

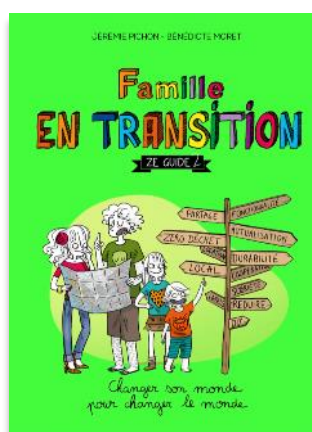
Famille en transition écologique

Jérémy Pichon et Bénédicte Moret, auteurs de La Famille Zéro Déchet

Le guide d'accompagnement du citoyen du XXI^{ème} siècle vers un mode de vie plus sobre

Après avoir convaincu plus de 100 000 lecteurs de réduire fortement leurs déchets, la Famille s'interroge : son mode de vie est-il devenu durable ? Comment s'améliorer ? Par quoi commencer ? Quelle méthode employer ? **Comment concrètement, au niveau individuel, réaliser sa transition écologique ?** Avec l'aide d'ingénieurs en analyse de cycle de vie, **les auteurs passent au peigne fin les impacts environnementaux de leur mode de vie** : transport, alimentation, logement, hygiène, cosmétiques, habillement, ordinateur, téléphone portable, loisirs, épargne... et proposent **des actions concrètes, significatives, et à la portée de tous** : minimalisme, relocalisation, occasion, mutualisation, etc. Illustré en couleurs, plein de fraîcheur et d'humour, ce livre, est, à l'instar de *La Famille Zéro Déchet* et *Les Zenfants Zéro Déchet*, pédagogique sans être moralisateur ni culpabilisateur.

Décembre 2018 – 208 pages – 19,00 €





Cohérence Kid

David O'Hare, médecin et spécialiste international de la cohérence cardiaque

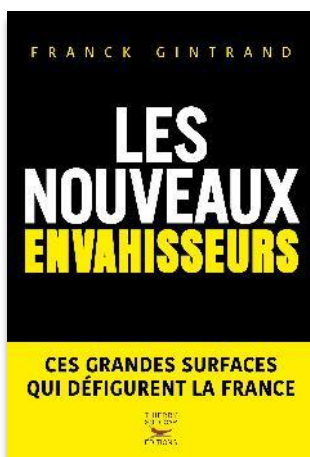
40 jeux respiratoires qui s'adaptent à toutes les situations : peur du noir, anxiété, insomnie, mal au ventre...

A destination des parents, enseignants et éducateurs, **ce guide donne toutes les clefs pour introduire la cohérence cardiaque chez l'enfant**. Cette respiration rythmée offre de multiples ressources : calme, attention, confiance en soi, résilience, autonomie.

A travers 40 « respiroutines » (*le calme papillon, le cœur à deux bras, le feu d'artifice...*), **des exercices brefs, simples et ludiques**, l'adulte guide la respiration de l'enfant afin de le placer « en cohérence ». Certaines sont conçues pour être pratiquées en groupe, au sein d'une classe par exemple.

Fondé sur des données scientifiques et l'expérience de l'auteur auprès de milliers d'enfants, ce guide en couleurs et illustré, donne à l'enfant les moyens de rebondir en toutes situations.

Septembre 2018 – 208 pages – 12,00 €



Les Nouveaux Envahisseurs

Franck Gintrand, président de l'Institut des Territoires

Le 1^{er} livre à exposer les problèmes de la dévitalisation des centres-villes et du saccage de la périphérie urbaine

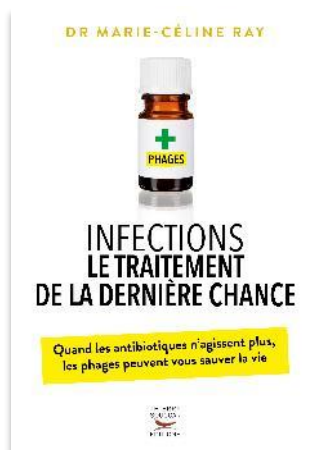
Avec 2000 hypermarchés, 10 000 supermarchés et plus de 800 centres commerciaux, la France est **championne d'Europe des zones commerciales en périphérie des villes**. Un record lourd de conséquences : **les petits commerces sont contraints à la fermeture, les centres-villes sont sinistrés et les paysages dévastés**.

Pour la première fois, un livre décrit les dessous de ce phénomène et dresse le portrait de ceux qui l'ont favorisé : foncières, grande distribution, élus. L'auteur donne aussi **les clefs pour inverser la tendance**, en misant sur une vraie prise de conscience des élus et des consommateurs.

Octobre 2018 – 96 pages – 7,00 €

Infections, le traitement de la dernière chance

Dr Marie-Céline Ray



Quand les antibiotiques n'agissent plus, les phages peuvent sauver la vie

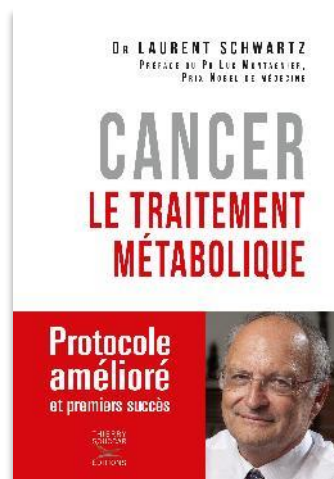
25 000 : c'est le nombre de personnes qui meurent en Europe chaque année d'infections résistantes aux antibiotiques. Pourtant **une alternative** vieille d'un siècle existe ; son efficacité a été prouvée scientifiquement : **la phagothérapie ou l'administration de virus appelée « phages »**. Traitement naturel, très bien toléré, facile à produire et peu onéreux, la phagothérapie peut venir à bout des infections bactériennes récurrentes et/ou résistantes (maladies nosocomiales, staphylocoques dorés, infections de la peau, diarrhées infectieuses sévères, etc.). Mais il est interdit en Europe.

L'auteure explique **comment bénéficier de ce traitement** lorsque l'on est touché par une infection résistante aux antibiotiques et fournit des conseils pratiques pour se faire soigner.

Octobre 2018 – 192 pages – 13,90 €

Cancer le traitement métabolique | Nouvelle édition

Dr Laurent Schwartz, oncologue et chercheur

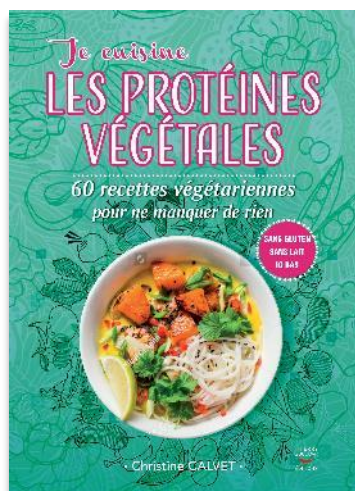


Le nouveau protocole du traitement métabolique du cancer

Ce livre présente le nouveau protocole du traitement métabolique du cancer mis au point par le Dr Laurent Schwartz. Dans son premier livre (2016), le Dr Schwartz expliquait que **le cancer est une simple maladie métabolique** (comme le diabète) et proposait un premier protocole non toxique et peu onéreux pour normaliser le métabolisme du sucre par les cellules cancéreuses. Il peut être suivi de pair avec le régime cétogène et les traitements classiques.

Pour cette nouvelle édition, il a fait évoluer le protocole d'origine et donne les pistes pour l'adapter selon l'agressivité du cancer. Il raconte également le parcours qui l'a conduit à forger sa vision du cancer. Cette nouvelle édition présente plusieurs cas de patients traités selon ce protocole.

Septembre 2018 – 176 pages – 13,90 €



Je Cuisine les protéines végétales

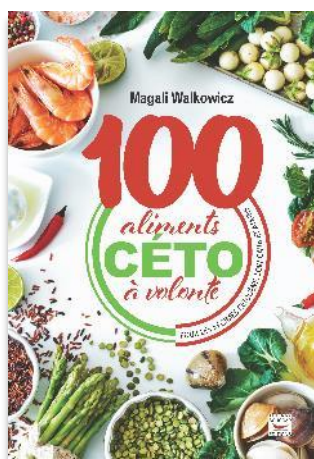
Christine Calvet, naturopathe et conseillère en nutrition

60 recettes végétariennes pour ne manquer de rien

Comment faire, quand on exclut les produits animaux, pour éviter les déficits en **protéines, vitamine B12, zinc, fer, oméga-3, calcium** ? Il faut bien choisir ses ingrédients, privilégier certains modes de cuisson, utiliser telle huile plutôt qu'une autre et faire les bonnes associations. Dans ce livre, Christine Calvet propose **60 recettes gourmandes qui répondent parfaitement aux besoins en protéines et en micronutriments de l'organisme.**

Guacamole de petits pois, muffins à la farine de graines de courge, burger aux haricots rouges... : végétariens, végétariens et flexitariens pourront se régaler au quotidien tout en évitant les déficits nutritionnels.

Août 2018 – 144 pages – 13,90 €



100 aliments ceto à volonté

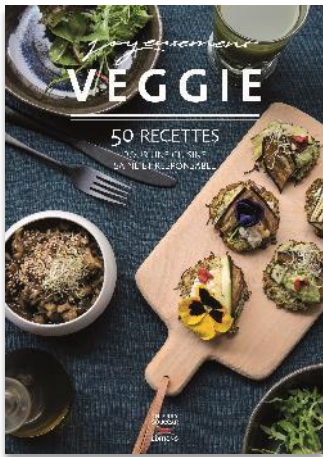
Magali Walkowicz, diététicienne

Les 100 aliments à consommer les yeux fermés dans le cadre d'un régime cétogène, low carb ou Atkins

Perte de poids, prévention d'Alzheimer, de Parkinson, du diabète de type 2... **l'alimentation cétogène qui consiste à consommer beaucoup de graisses, juste ce qu'il faut de protéines et très peu de glucides, a de nombreux bénéfices avérés ou potentiels mais n'est pas toujours facile à appliquer.** Pour celles et ceux qui sont un peu perdus et ne savent pas ce qu'ils peuvent ou non manger, **l'auteure a sélectionné 100 aliments pour leur très faible teneur en glucides et/ou leur richesse en graisses.**

Pour chaque aliment, une fiche de présentation avec ses atouts santé, des conseils d'achat, de conservation, de préparation, de cuisson, ainsi qu'une recette cétogène facile et rapide pour l'accommoder.

Novembre 2018 – 224 pages – 12,00 €



Joyusement Veggie

Camille Dides, restauratrice à Montpellier

50 recettes végétales hypercréatives et hypernutritives (sans gluten, sans lactose et sans œufs)

Suivie par des milliers de personnes sur les réseaux sociaux, l'auteure, propriétaire d'un restaurant *healthy*, propose **50 recettes simples et originales qui magnifient les superaliments** (baies, graines, oléagineux, légumes et fruits denses en nutriments, algues...) et permettent d'éviter la plupart des déficits nutritionnels.

Des petits déjeuners et des brunchs, des assiettes complètes à consommer sur place ou à emporter, de la cuisine crue détox, de la cuisine à partager entre amis, des douceurs, des gourmandises... l'auteure donne plein d'idées pour se régaler et se faire du bien : açai bowl, gaufre aux légumes, tartare mangue avocat fenouil, tiramisu coco fruits rouges, etc.

Octobre 2018 – 144 pages – 14,90 €



Le Guide de la spiruline

Brigitte Karleskind, journaliste scientifique

Régime végétarien, fatigue, immunité : bénéfices et mode d'emploi de la spiruline

Riche en nutriments (protéines, fer et vitamine B12 comme la viande, mais aussi acides gras essentiels, phycocyanine, une substance antioxydante), la spiruline est considérée comme un « superaliment ».

Ce guide, rédigé par une spécialiste, dit comment la prendre pour résister à la fatigue, lutter contre le stress oxydant, l'inflammation, les infections, renforcer le système immunitaire... Mais aussi comment l'intégrer au régime végan ou végétarien en prévention des déficits.

Pour chaque objectif de santé, le guide donne **les doses et les précautions à prendre** ainsi que **la durée optimale de supplémentation**.

Septembre 2018 – 192 pages – 9,90 €

CONTACT PRESSE

Caroline Roche
presse@thierrysouccar.com
04 66 53 53 68

WEB

Retrouvez nos communiqués sur
thierrysouccar.com
rubrique Presse