

NOUVEAUTÉS

Janvier – Février – Mars 2019



Le Régime NASH

Angélique Houlbert et Thierry Souccar

7 semaines pour inverser la maladie du « foie gras » et retrouver un ventre plat

Voici le 1^{er} guide pour inverser naturellement, sans médicaments, la NASH (de l'anglais *Non-Alcoholic Steato Hepatitis*), **maladie grave** liée à de mauvaises habitudes alimentaires et une mauvaise hygiène de vie. Non soignée, elle peut conduire aux complications du diabète, à l'infarctus, à la cirrhose et au cancer du foie.

Bonne nouvelle : Elle est réversible par de simples mesures diététiques et de l'exercice physique.

Ce **guide pratique** détaille les **signes qui doivent alerter** et les analyses qui permettent de diagnostiquer la maladie.

Il présente un **programme nutritionnel complet de 7 semaines, en 2 phases** (avec menus et recettes spécifiques) pour sauver son foie :

- **une phase de 21 jours** pour déstocker les graisses du foie et inverser une fibrose éventuelle
- **une phase de 28 jours** pour une santé hépatique optimale et durable.

10 janvier 2019 – 224 pages – 19,90 €



Je nourris mon chat naturellement

Margitta Graeve

Le 1^{er} ouvrage en français consacré au BARF (de l'anglais *Biologically Appropriate Raw Food* : nourriture crue biologiquement appropriée)

Les croquettes et les pâtées industrielles – même vendues par les vétérinaires – **nuisent à la santé des animaux**. Mal formulées, composées d'ingrédients de mauvaise qualité, elles favorisent surpoids, diabète, insuffisance rénale... et réduisent leur longévité.

Que donner à son chat ? Comment préparer une gamelle idéale pour qu'il soit en bonne santé ?

La solution : Le BARF, une alimentation 100% naturelle qui convient à sa physiologie, à **base d'aliments crus**, riche en nutriments indispensables et seule alimentation dont les chats ont besoin pour être en bonne santé, avoir une bonne digestion, un poids stable, un poil doux et soyeux.

Ce guide pratique révèle **les 10 mensonges colportés par les fabricants de croquettes** et **les 10 astuces pour convertir un chat récalcitrant**. L'auteure explique également **comment réaliser soi-même des préparations adaptées** : combien de repas faut-il donner à son animal ? Quelle quantité selon son âge ? Quelles sont les erreurs à ne pas commettre ? Quels sont les clefs pour une transition réussie ?

17 janvier 2019 – 112 pages – 12,90 €



Combattre le cancer avec le régime cétogène

Magali Walkowicz

Le retour d'expérience d'une diététicienne qui a aidé des centaines de patients

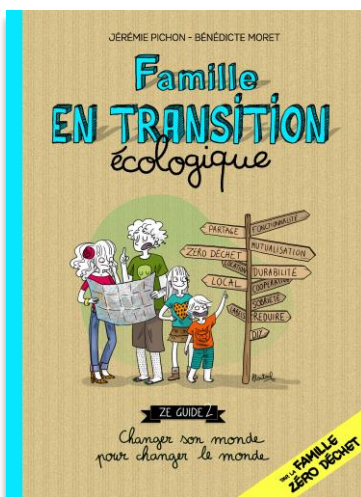
Depuis 5 ans, Magali Walkowicz accompagne de nombreux patients dans **la mise en place d'un régime cétogène** (riche en graisses et pauvre en glucides), **notamment dans le cadre de cancers.**

Elle en a tiré de précieux enseignements et de nombreux cas cliniques qu'elle a décidé de rassembler dans ce livre. Elle y explique ce qu'est le régime cétogène, comment il agit et les raisons qui poussent ses patients à le suivre.

Parmi les **effets observés au cours de ces 5 années d'accompagnement : une réduction des effets secondaires des traitements, un gain d'énergie, une sensation de bien-être et un positivisme certain, une hausse des chances de rémission.**

L'auteure explique **comment adapter ce mode alimentaire au cas par cas** : selon le type de cancer, par âge, selon le traitement envisagé, en cas de problèmes digestifs, etc.

7 février 2019 – 240 pages – 19,90 €



Famille en transition

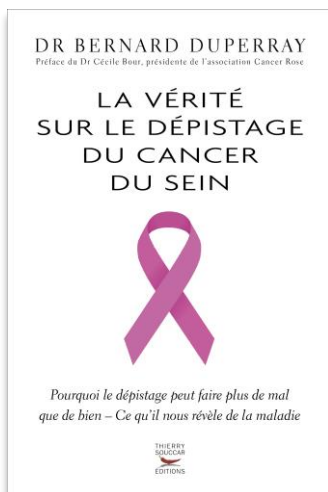
Jérémy Pichon et Bénédicte Moret

Changer SON monde pour changer LE monde

Après 3 ans de mode de vie zéro déchet, les auteurs des best-sellers *La Famille Zéro Déchet* et *Les Zenfants Zéro Déchet*, s'interrogent : **leur mode de vie est-il devenu plus durable ?** Quels défis leur reste-t-il à relever pour sauver la planète ? Comment s'améliorer ? par quoi commencer ? **Comment concrètement au niveau individuel réaliser sa transition écologique ?**

Dans ce livre, les auteurs dégagent leur loupe de détective et passent au peigne fin les impacts environnementaux du mode de vie d'une famille française (et du leur) : transport, logement, habillement, loisirs, alimentation, épargne... Sur la base de cette **analyse fouillée**, ils proposent ensuite des **actions concrètes**, priorisées selon leur impact et à la portée de tous. Illustré en couleurs, plein de fraîcheur et d'humour, ce livre est **pédagogique sans être moralisateur**. Il permet de comprendre l'impact de notre mode de vie et surtout il nous motive et nous aiguille quant aux actions à mettre en place pour réaliser sa transition.

7 mars 2019 – 208 pages – 19,00 €



La Vérité sur le dépistage du cancer du sein

Dr Bernard Duperray, médecin radiologue spécialiste du cancer du sein

Pourquoi le dépistage systématique peut faire plus de mal que de bien et ce qu'il nous révèle sur la maladie

Depuis 2004, le gouvernement demande à des femmes en bonne santé de faire des **mammographies tous les deux ans** (à partir de 50 ans). Quinze ans après, ce livre dresse un constat : l'échec est patent. **La mortalité n'a pas baissé** de manière drastique, le nombre d'ablation du sein n'a pas diminué non plus. Pire : le nombre de nouveaux cas de cancer du sein a explosé. **Chiffres à l'appui**, l'auteur montre que non seulement **le dépistage systématique est inefficace** mais qu'il est **dangereux** car il génère du surdiagnostic qui inflige aux femmes en bonne santé des nuisances inacceptables. Le Dr Duperray s'appuie sur son expérience clinique de radiologue pour mettre en évidence les **limites de la mammographie** et pour montrer que **notre perception du cancer n'est pas la bonne**.

21 mars 2019 – 224 pages – 19,00 €

CONTACT PRESSE

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

WEB

Retrouvez nos communiqués sur
thierrysouccar.com
rubrique Presse