



## Le 1<sup>er</sup> guide pour inverser naturellement et sans médicament la maladie du foie gras

La maladie du foie gras affecte 1 personne sur 3 **dans les pays développés**. Dans sa forme la plus avancée, les médecins l'appellent NASH.

Cette maladie, caractérisée par une surcharge graisseuse du foie, augmente considérablement les risques de diabète, maladies cardio-vasculaires, cirrhose, ou encore cancers du foie.

Conséquence de mauvaises habitudes alimentaires et d'une mauvaise hygiène de vie, **la maladie peut être inversée dans la plupart des cas en changeant de mode de vie**. C'est ce que montre ce guide, le premier du genre, qui

s'adresse aussi bien aux patients qu'aux professionnels de santé qui les suivent.

## 7 semaines pour retrouver une santé hépatique optimale et durable

En s'appuyant sur les données scientifiques récentes, Angélique Houlbert a conçu un programme de **7 semaines** pour amener celles et ceux affectés par la maladie à retrouver la santé. Une preuve de **l'extraordinaire pouvoir de régénération du foie dès lors qu'on lui en donne les moyens**.

Suivi fidèlement, son programme permet en effet d'obtenir rapidement d'excellents résultats : **perte de poids, diminution du tour de taille, baisse de la glycémie et du cholestérol sanguin, régénération du foie et du pancréas**.

**« Par de simples mesures diététiques et de l'exercice physique, il est possible de sauver son foie. »**

Dans ce **guide pratique**, elle explique comment un foie se charge peu à peu de graisse, détaille les signes qui doivent alerter, et les analyses qui permettent de diagnostiquer la maladie.

Elle accompagne ensuite pas à pas le malade pendant 7 semaines.

Le Régime NASH est composé de 2 phases :

- ✓ **Phase 1 • durée : 21 jours • Régime hypocalorique**  
⇒ **Objectif : déstocker les graisses du foie et inverser une fibrose éventuelle**
  
- ✓ **Phase 2 • durée : 28 jours • Régime méditerranéen à index glycémique bas**  
⇒ **Objectif : Acquérir une santé hépatique optimale et durable**

Deux alternatives sont aussi proposées : un régime cétoène pour la phase 1 et un régime low-carb de type Atkins pour la phase 2.

Au programme :

- 7 consultations de diététique pour une révision en profondeur de ses habitudes alimentaires
- Un planning de menus très simples
- La liste des aliments de base pour planifier les menus
- Des conseils d'achat et des recettes simples

**En bonus :** Une multitude de conseils pour y arriver : Comment cuire les féculents ? Quels sont ceux à bannir de l'assiette ? Par quoi remplacer les biscottes du petit-déjeuner ? Comment bien choisir un avocat ? Quelle huile de cuisson privilégier ? Combien de portions d'oléagineux par jour et comment les inclure au quotidien ? Etc.

### A propos des auteurs



**Angélique Houlbert** est l'une des diététiciennes-nutritionnistes les plus en vue. Elle est membre de l'équipe du *Magazine de la Santé* sur France 5 et du site *LaNutrition.fr*. Spécialiste de l'index glycémique et des aliments transformés, elle est notamment co-auteure des best-sellers *Le Nouveau Régime IG* et *La Meilleure Façon de Manger*, devenus livres de référence.

**Thierry Souccar** est journaliste et auteur scientifique. Il a fondé le site indépendant *LaNutrition.fr* et la maison d'édition qui porte son nom. Il est l'auteur de 20 livres et plusieurs centaines d'articles de vulgarisation scientifique. Il est membre depuis près de 20 ans de l'*American College of Nutrition*.

#### Contact Presse

Caroline Roche

04 66 53 53 68

06 98 86 48 21

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

#### Le Régime NASH contre la maladie du foie gras

**Angélique Houlbert, avec Thierry Souccar**

Parution 7 février 2019

352 pages – Format 14 x 21 – 19.90 €

ISBN 978-2-36549-335-2