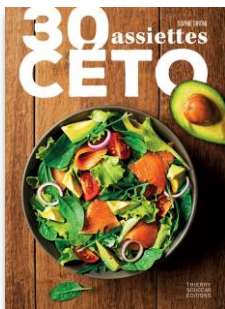


AVRIL

• Collection 30 recettes cétogènes •

Cette nouvelle collection permet à celles et ceux qui souhaitent passer au cétogène - ou qui y sont déjà - de trouver **de nouvelles inspirations et de se régaler au quotidien** sans faire appel à un(e) diététicien(ne). Riche en graisses et pauvre en glucides, l'alimentation cétogène **augmente le niveau d'énergie et diminue l'appétit**. C'est aussi un moyen sain de perdre du poids et de lutter contre les maladies métaboliques.



30 assiettes cétogènes

Collection *30 recettes cétogènes*
Sophie Gironi

Des recettes inspirantes pour manger cétogène au quotidien

Réussir à manger gras est plus difficile qu'il n'y paraît. L'auteure livre **ici 30 idées d'assiettes-repas cétogènes** pour le quotidien. Plus une **liste de courses** avec les ingrédients phares à utiliser dans ce type de régime.

Elle donne également plein de **conseils** pour avoir les bons réflexes en cuisine.

18 avril 2019 – 112 pages

12,90 €



30 desserts cétogènes

Collection *30 recettes cétogènes*
Corinne Dewandre

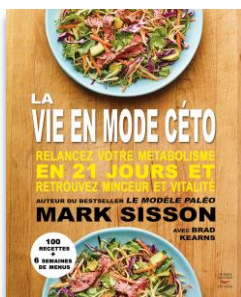
Toutes les clefs pour confectionner des desserts cétogènes ultra-gourmands

Les desserts classiques sont très riches en sucre... cela signifie-t-il qu'il faille renoncer à la gourmandise pour autant ?

Avec *30 desserts cétogènes*, l'auteure montre qu'avec un peu d'imagination, il est possible de **confectionner des douceurs cétogènes hypergourmandes**.

18 avril 2019 – 112 pages

12,90 €



La vie en mode cétogène

Best seller du New York Times

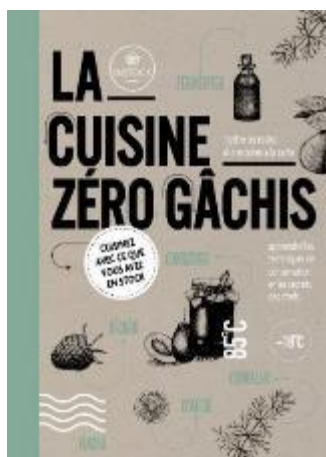
Mark Sisson

Relancez votre métabolisme en 21 jours et retrouvez minceur et vitalité

Pour Mark Sisson, l'un des plus célèbres blogueurs américains de nutrition et fitness, l'alimentation cétogène, riche en graisses et pauvre en glucides, est un des moyens les plus puissants pour rester mince, maintenir son énergie tout au long de la journée et vivre plus longtemps. Les sportifs l'ayant adoptée constatent quant à eux une très nette amélioration de leurs performances physiques et mentales et leurs capacités de récupération. **Best seller du New York Times, La vie en mode cétogène est LE guide de référence 100% pratique** qui permet de passer au cétogène sans risques, en évitant les erreurs, les pièges et les effets secondaires. Ce livre offre une approche pas à pas très concrète et fondée sur la science. Mark Sisson propose un programme en deux phases afin que le métabolisme retrouve une nouvelle jeunesse. La vie en mode cétogène, c'est aussi **100 recettes originales** saines et savoureuses + **6 semaines de menus** pour toute la durée du programme (et au-delà), **un programme détaillé d'activité physique** et plein d'astuces et de **conseils pratiques**.

5 avril 2019 – 352 pages – 22,00 €

MAI



La cuisine zéro gâchis

Selma Seddik, Freke Van Nimwegen, Bart Roetert et Merel Laarman

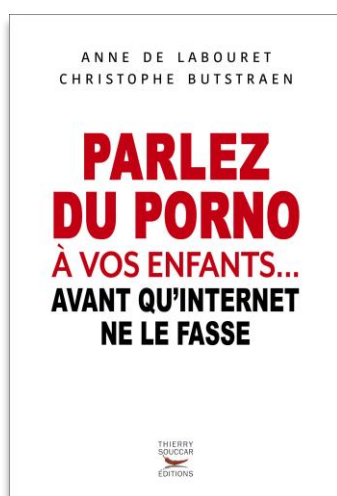
Le livre qui permet d'en finir avec le gaspillage alimentaire

Ecrit par les créateurs du restaurant *Instock Cooking* à Amsterdam, ce livre propose des solutions éprouvées pour réduire son empreinte alimentaire. Tout au long de l'ouvrage, les auteurs proposent des techniques de conservation diverses (fumage, salage, lacto-fermentation, conservation au vinaigre, à la graisse, etc.) à décliner en 75 recettes simples et originales pour prolonger la vie des aliments et éviter qu'ils périssent.

Au menu : pickles variés, chips de légumes, citrons confits, crèmes d'agrumes, glace à l'avocat... et de nombreux autres mets subtils.

En bonus : 10 conseils pour mieux stocker ses aliments, ranger son frigo, organiser ses placards...

2 mai 2019 – 192 pages – 19,90 €



Parlez du porno à vos enfants avant qu'Internet ne le fasse

Anne de Labouret et Christophe Butstraen

Parce qu'on ne peut pas mettre les enfants dans une bulle, les parents doivent les préparer à ce qu'ils risquent de voir et leur donner la bonne grille de lecture

Ce livre alerte sur les effets dévastateurs de la pornographie sur les jeunes et propose des solutions aux parents désarmés, voire ignorants. Un enfant a en moyenne 11 ans quand il est exposé pour la première fois à de la pornographie. En accès libre sur le web, sans filtre ni contrôles, les vidéos pornographiques actuelles sont violentes et sexistes.

Le X est devenu le premier éducateur des jeunes à la sexualité. **Pourtant il déforme l'image que les ados se font des rapports amoureux et du rapport hommes-femmes.** Après avoir dressé un état des lieux sidérant qui ouvrira les yeux de nombreux parents, les auteurs délivrent leurs solutions pour préserver les enfants : du logiciel de contrôle parental pour les plus jeunes aux conversations à avoir avec les ados.

8 mai 2019 – 192 pages – 12,90 €

• Collection Mes Petits plats •

Cette collection propose des **guides pratiques pour utiliser l'alimentation en prévention ou en traitement, selon son état de santé**. Dans chaque livre :

- des conseils alimentaires précis
- des recettes, chacune étant dotée d'un système de repères nutritionnels exclusifs qui donne le niveau de protection/ d'efficacité apporté



Mes petits plats contre l'acné

Dr Marie-Pierre Hill-Sylvestre, dermatologue

30 aliments et 50 recettes qui aident à garder une peau nette

L'acné est une maladie due à une fragilité individuelle qui rend les hormones hypersensibles aux déséquilibres alimentaires. Dans ce livre, l'auteure passe en revue les mécanismes de l'acné et ses principaux traitements. Elle explique comment en mangeant mieux, il est possible de l'atténuer, prévenir les cicatrices et augmenter l'efficacité des médicaments. Elle dévoile les **6 grandes règles de la diététique anti-acné** qui permettent d'avoir une peau à nouveau saine et lisse.

Et pour mettre en pratique ces règles au quotidien, elle propose **50 recettes adaptées aux goûts des adolescents**.

15 mai 2019 – 96 pages – 12,90 €



Mes petits plats contre la constipation

Dr Eric Ménat

Une approche diététique inédite pour en finir avec les maux de ventre

2 Français sur 10 souffrent de problèmes de constipation. Ce trouble peut occasionner des inconforts digestifs importants et avoir des conséquences graves sur la santé. Seul un changement d'alimentation peut combattre le problème sur le long terme. Qu'il soit chronique ou non, l'auteur explique comment se débarrasser de ce trouble en mangeant mieux. Il dévoile **les traitements naturels les plus efficaces**, et donne une multitude de **conseils concrets** : quels fruits privilégier, quelle eau choisir, quelles intolérances alimentaires peuvent en être à l'origine ? Il propose également **35 recettes simples et savoureuses** pour retrouver un transit intestinal régulier.

15 mai 2019 – 96 pages – 12,90 €



Mes petits plats contre l'ostéoporose

Florence Piquet, diététicienne

L'alimentation optimale qui renforce les os

En France, l'ostéoporose est responsable chaque année de 15 000 fractures des vertèbres et 50 000 fractures du col du fémur. Une des causes les plus fréquentes : une mauvaise alimentation. L'alimentation moderne a en effet tendance à acidifier l'organisme, qui est obligé de puiser du calcium dans l'os afin de neutraliser cette charge acide. Comment alors retenir ce calcium et ne pas le laisser s'échapper ? En respectant l'équilibre acide-base de son organisme. Quel sont les aliments protecteurs ? Comment les choisir ? Comment les accommoder ? L'auteure donne ici **une multitude de solutions concrètes ainsi que 50 recettes simples et savoureuses pour prévenir et contrôler l'évolution de l'ostéoporose**.

15 mai 2019 – 96 pages – 12,90 €

JUIN



Le Guide du crawl moderne – Nouvelle édition

Solarberg Séhel

Préface de Fabien Gilot, champion olympique et champion du monde

Edition revue et augmentée du guide de référence, n°1 des ventes en natation depuis 2014

9 Français sur 10 ne savent pas nager 100 m en crawl. Ce n'est pas un hasard : il s'agit d'une nage technique qui demande la maîtrise de plusieurs paramètres : horizontalité, roulis, hydrodynamisme, respiration, battement de jambes, trajet du bras et de la main sous l'eau. **Ce guide explique les fondamentaux de cette nage et aide le lecteur à perfectionner son geste pour gagner en aisance et décupler son plaisir de nager.**

Quoi de neuf dans cette nouvelle édition ?

- les différents styles de crawl sont décryptés, photos à l'appui
- le contenu est augmenté
- des conseils pratiques destinés aux nageurs débutants, intermédiaires et confirmés
- de nouveaux outils pédagogiques
- un chapitre consacré au triathlon

6 juin 2019 – 192 pages – 22 €

CONTACT PRESSE

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

WEB

Retrouvez nos communiqués sur
thierrysouccar.com
rubrique Presse