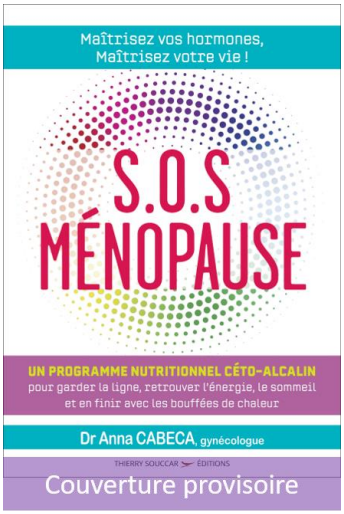


SOS Ménopause

Pour soulager les symptômes de la ménopause

Traduction du best-seller américain "The hormone fix"

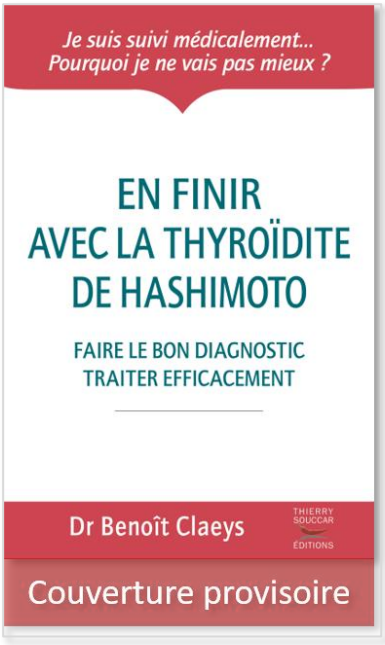
Dr Anna Cabeca | Gynécologue obstétricienne, spécialiste de médecine intégrative et médecine anti-âge

Parution : 2 avril | 22€ | 384 pages - 16,8 x 23,5 cm

À l'approche de la ménopause, beaucoup de femmes commencent à ressentir les affres des fluctuations hormonales : gain de poids, bouffées de chaleur, insomnie, brouillard mental, irritabilité, baisse de la libido … Est-ce une fatalité ? Non ! Les recherches et l'expérience du Dr Anna Cabeca auprès de milliers de patientes montrent qu'il existe un moyen rapide et non pharmaceutique de **soulager ces symptômes de façon spectaculaire et permanente.**

L'auteure, médecin gynécologue, nous livre dans ce guide de nutrition et de mode de vie : les changements à opérer dans son alimentation avec son programme « cétogène alcalinisant », les habitudes à modifier (sommeil, stress, activité physique…), les médicaments à bannir, les compléments alimentaires qu'il faudrait prendre...

Résultats : une perte de poids plus facile, un meilleur sommeil, des bouffées de chaleur réduites, une tête plus claire et une libido plus jeune pour une véritable renaissance.



En finir avec la thyroïdite de Hashimoto

Faire le bon diagnostic, traiter efficacement

Dr Benoît Claeys | Médecin généraliste

Auteur du best-seller «*En finir avec l'hyperthyroïdie* », Éditions Thierry Souccar

Parution le 9 avril | 18 € | 240 pages - 14 x 21 cm

La thyroïdite de Hashimoto est une maladie auto-immune très fréquente qui touche près de 6 millions de Français. Mais en plus des symptômes typiques les malades présentent d'autres troubles, notamment digestifs, qui brouillent les pistes. Résultat : **Hashimoto est difficile à diagnostiquer** et quand elle l'est, elle est souvent mal soignée.
Ce guide, véritable plaidoyer pour une **médecine fonctionnelle, propose une prise en charge globale** afin de ne pas passer à côté du diagnostic et surtout de traiter efficacement.

+ un test diagnostique basé sur les symptômes
+ la liste des compléments alimentaires qui soutiennent la fonction thyroïdienne
+ la liste des toxiques à éviter

NUTRITION

Le grand livre de la DME

La diversification menée par l'enfant pas à pas

Christine Zalejski | Docteur en biologie, experte en alimentation infantile

Auteure de *365 recettes pour bébé, Recettes pour bébé spécial parents débordés* et *Bébé mange tout seul,* Éditions Larousse

Parution 23 avril | 17.90 € | 240 pages - 19 x 23 cm

Ce livre accompagne le lecteur dans la mise en pratique d'une nouvelle approche de diversification alimentaire : la Diversification alimentaire Menée par l'Enfant. La DME consiste à **laisser le bébé s'alimenter seul, de façon autonome, avec des aliments entiers** donc non transformés en bouillie, purée ou compote. C'est le bébé qui porte lui-même les aliments à sa bouche. Avantage par rapport à la diversification classique : la DME respecte le rythme de l'enfant. Elle favorise son développement psycho-moteur (coordination, motricité fine).
Elle lui apprend à écouter son corps, sa satiété, sa faim.
Elle cultive l'estime de soi. L'auteure a accompagné de nombreux parents sur la voie de la DME. Elle décrit dans ce guide complet les étapes clés, donne une multitude de conseils pratiques pour surmonter ses appréhensions, s'organiser au quotidien, préparer des repas adaptés et sains.

+ 40 recettes et menus
+ Conseils pratiques

Maigrir de plaisir en charmant ses bactéries

Rééquilibrez votre microbiote en 4 semaines et retrouvez la ligne

Dr Martine Cotinat | *Gastro-entérologue formée à la nutrition et à la micronutrition*

Auteure de *Soignez le reflux naturellement*, *L'Assiette à malices* et *Petits plats savoureux contre le reflux*, Éditions Thierry Souccar

Parution 23 avril | 19,90 € | 304 pages - 16,8 x 23 cm

Pour la première fois, un livre révèle pourquoi, même avec un régime, certaines personnes ne maigrissent pas : le problème — et sa solution — se trouvent dans leur intestin ! Écrit par une médecin gastro-entérologue, ce guide présente **un programme nutritionnel de 4 semaines pour restaurer l'équilibre du microbiote** et lui permettre de jouer à nouveau son rôle bénéfique sur la digestion et le maintien du poids.
Peu de gens le savent, mais quand le microbiote intestinal est déséquilibré, on a plus souvent faim, on est plus attiré par les aliments sucrés, on extrait plus de calories des aliments, on stocke plus de graisse… Le programme du Dr Martine Cotinat corrige rapidement ces déséquilibres.

+ 30 recettes originales et délicieuses
+ La liste des compléments alimentaires utiles
+ Des conseils pour améliorer son hygiène de vie

Votre contact presse
Isabelle LANAUD
04 66 53 53 68 | 06 98 86 48 21
presse@thierrysouccar.com