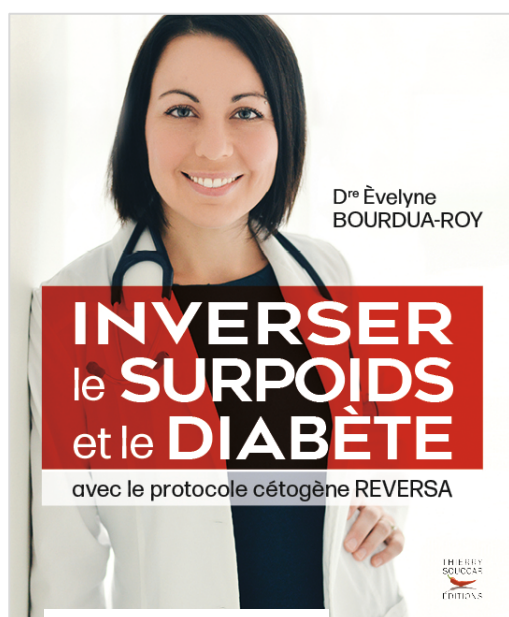


Inverser le surpoids et le diabète avec le protocole cétogène REVERSA

Dre Èvelyne Bourdua-Roy — Médecin généraliste, directrice de la **Clinique Reversa** dans la ville de Contrecoeur (Québec)

« J'avais été formée à prescrire des médicaments, à combiner des molécules, à contrer les effets secondaires des uns avec d'autres, et à augmenter les doses progressivement. Avec le recul, je réalise que l'on ne nous avait jamais appris à déprescrire des médicaments. » Dre Èvelyne Bourdua-Roy



En France, en 2015, 3,7 millions de personnes prenaient un traitement médicamenteux pour leur diabète (soit 5,4% de la population). A cela, s'ajoutent les personnes diabétiques qui s'ignorent. Cette prévalence ne cesse d'augmenter en France, particulièrement chez les hommes, les jeunes (< 20 ans) et les plus âgés (> 80 ans).

Sources : Santé publique France et fédération des diabétiques

Changer de mode de vie pour en finir avec diabète, surpoids, hypertension

Le diabète de type 2, l'obésité, la maladie du foie gras... ne sont plus incurables. Les 1500 malades qui ont suivi le programme de la Clinique Reversa au Québec en sont la preuve vivante. En changeant de mode de vie, ils ont pu retrouver la santé et parfois même arrêter leurs médicaments.

C'est ce que montre ce livre d'une portée médicale et scientifique considérable : **la plupart des maladies métaboliques SONT réversibles, tout comme l'hypertension, la goutte, les migraines et d'autres douleurs chroniques...**

« Sept mois après avoir commencé le protocole Reversa, je ne prends plus d'insuline ni aucun autre médicament pour le diabète après avoir souffert de cette maladie pendant 33 ans ! » Nicole

La Dre Èvelyne Bourdua-Roy expose ici pour la première fois le protocole thérapeutique qui permet de tels résultats. Baptisé Reversa (puisque'il inverse les maladies), ce protocole repose principalement sur l'adoption d'une alimentation riche en graisses et pauvre en glucides voire très pauvre (cétogène). Cette alimentation est si puissante qu'en quelques semaines les patients vont mieux, les glycémies se stabilisent, la résistance à l'insuline s'améliore, le médecin peut commencer à réduire les doses de médicaments jusqu'à les supprimer complètement.

La Clinique Reversa : un protocole unique et éprouvé

Le Dre Bourdua-Roy ouvre en 2017 la clinique Reversa au Québec, deux ans après avoir initié ses recherches sur les vertus thérapeutiques de l'alimentation faible en glucides. L'approche est essentiellement axée sur la rééducation alimentaire, et comporte un volet « mouvement » (activité physique) et « déprescription ». Cette approche unique a déjà bénéficié à des milliers de patients. Deux autres cliniques vont ouvrir prochainement à Québec et Montréal.

« C'est alors que je pus faire ce que peu de mes collègues ont la chance de faire : je déprescrivis des médicaments hypoglycémiants, parce que mes patients n'en avaient plus besoin. Ils allaient mieux. » Èvelyne Bourdua-Roy

À découvrir dans ce guide :

- ✓ Comment modifier concrètement son alimentation
- ✓ Un plan de menus et des recettes pour se lancer
- ✓ Dans quel ordre « déprescrire » les médicaments (destiné au médecin)
- ✓ Comment adapter le protocole à sa pathologie et à ses objectifs de santé
- ✓ Les 10 grands principes de l'alimentation cétogène
- ✓ De nombreux témoignages de personnes dont la vie a été transformée

Menu cétogène

pour 4 personnes/pour 1 semaine

LUNDI

Petit déjeuner
Café crème



glucides nets : 2 g

Déjeuner
Beignets de courgettes
et saumon



glucides nets : 3 g

Dîner
Poulet frit aux légumes
rôti tricolores



glucides nets : 9 g

MARDI

Petit déjeuner
Café crème



glucides nets : 2 g

Déjeuner
Poulet frit aux légumes
rôti tricolores



glucides nets : 9 g

Dîner
Salade d'avocat, bacon
et fromage de chèvre



glucides nets : 9 g

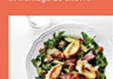
MERCREDI

Petit déjeuner
Café crème



glucides nets : 2 g

Déjeuner
Salade d'avocat, bacon
et fromage de chèvre



glucides nets : 9 g

Dîner
Casserole de poisson
aux champignons
et à la moutarde de Dijon



glucides nets : 9 g



Liste de courses

pour 4 personnes/pour 1 semaine

PRODUITS LAITIERS	Champignons 1 kg	Estragon frais
Fromage bleu 300 g	Tomates 4	Persil frais
Fromage cheddar 230 g	Courgette verte moyenne 1	Aneth frais
Fromage de chèvre 450 g	Railfort (en pot ou une racine fraîche)	Origan séché
Yaourt à la grecque nature 20 g	Thym séché	Romarin séché
Crème fraîche 3 l	Ail en poudre	Thym séché
Fromage râpé 600 g	Sel de mer	
ŒUFS 33	PROTÉINES	
CAFÉ 5 l	Bacon 475 g	Poivre noir moulu
GRAISSES ET HUILES	Pilons de poulet 1,8 kg	Oignon en poudre
Beurre 1,7 kg	Jambon fumé 120 g	Poudre de paprika
Huile d'olive 600 ml	Poitrine de porc fumée 400 g	Moutarde de Dijon
LÉGUMES	Poisson blanc 900 g	Mayonnaise
Roquette 350 g	Saumon 425 g	Tabasco (facultatif)
Avocats 4	Blancs de poulet 8	Vinaigre de vin blanc
Brocolis 900 g	Côtelettes de porc 2,2 kg	Vinaigre de cidre
Choux de Bruxelles 900 g	Steaks de faux-filet 1,6 kg	Cornichons à l'aneth
Tomates cerises 1 kg		
Haricots verts frais 400 g		
Citrons 2		
Laitues 2		
	ÉPICES, CONDIMENTS ET HERBES FRAÎCHES	NOIX, GRAINES ET AUTRE
	Oignon jaune 1	Graines de sésame 50 g
	Oignon blanc 1	Noix de Grenoble 230 g
	Oignons verts 2	Poudre d'amande 200 g
	Gousses d'ail 10	Psyllium 20 g
	Olives 225 g	



L'auteure

La Dre Èvelyne Bourdua-Roy est médecin généraliste.

Elle a fondé la Clinique Reversa dans la ville de Contrecoeur au Québec. Elle a été assistée dans la rédaction par **Sophie Rolland**, neuroscientifique, spécialiste de l'alimentation cétogène et directrice clinique de la Clinique Reversa.

Contact Presse
Caroline Roche
04.66.53.53.
68 06.98.86.48.21

presse@thierrysouccar.com

*Inverser le surpoids et le diabète avec
le protocole Reversa*
Broché / 19 x 23 / 288 p.
Prix : 22,90 € TTC France
Thierrysouccar.com



Avant



Après

« **L'alimentation
cétogène...
ma fontaine
de jouvence !** »

Le témoignage de **Christian**

Tout a débuté en février 2017 quand mon médecin de famille a pris sa retraite après m'avoir suivi pendant 10 ans. Je prenais alors de nombreux médicaments pour le diabète de type 2, la tension, la dépression, le cholestérol et *tutti quanti*. J'ai eu la grande chance de tomber sur la docteure Évelyne Bourdua-Roy, qui devint mon nouveau médecin de famille et qui m'orienta vers l'alimentation faible en glucides et cétogène comme option de traitement.

Je ne savais pas ce dont il était question, je n'en avais jamais entendu parler. À cette époque, j'étais aussi suivi par une spécialiste du diabète, qui me disait le contraire et me demandait de m'en tenir à prendre les médicaments prescrits par mon ancien médecin.

Confus, je décidai tout de même de m'en remettre entièrement aux judicieux conseils de la docteure Évelyne Bourdua-Roy et, en quelques mois de

suivi et d'analyses régulières, je perdis 15 kg, et mes glycémies passèrent de 15, en moyenne, à 5 mmol/L (normales).

Après six mois, ma pression, mon taux de cholestérol et tout mon organisme s'étaient rétablis.

Aujourd'hui, en 2020, mon nouveau poids reste stable et tous mes problèmes de santé physique et mentale sont résolus. J'ai repris goût à la vie, retrouvé mon sourire légendaire et ne prends plus AUCUN médicament.

Actuellement, j'ai beaucoup d'énergie, j'ai retrouvé la joie de vivre et j'ai pu reprendre mon activité d'artisan que j'avais abandonnée dix ans plus tôt suite à ma dépression. En effet, cuisinier et boulanger de formation, je suis devenu chef cétogène à domicile lors de mon séjour à Alexandrie, en Égypte, et j'ai fait profiter à de nombreux amis et clients de cette fabuleuse découverte. J'entreprends actuellement une nouvelle carrière de chef et boulanger expert en

plats prêts à livrer en lançant Les Life Saveurs, produits de @SainesGourmandisesKeto. Je dois avouer qu'en tant qu'artisan boulanger et amoureux du pain, ce qui me manquait le plus avec ma nouvelle alimentation, c'était le pain, d'où mon désir de fabrication de BONS pains et pâtisseries cétogènes. Dès lors, je suis devenu le plus grand défenseur, propagateur et cuisinier « quasi mondial » de cette fabuleuse diète... beaucoup d'énergie, de rêves réalisés en projets concrets grâce au cétogène !

Mon slogan :

« Céto ou tard... vous vous y mettez ! »

