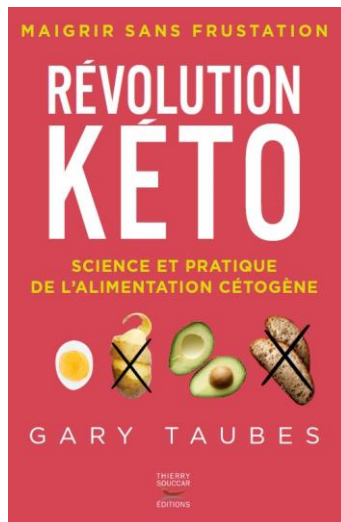


RÉVOLUTION KÉTO

Maigrir sans frustration avec le régime cétogène

par GARY TAUBES



On ne devient pas obèse parce que l'on mange trop et qu'on ne bouge pas assez, démontre dans son nouveau livre le plus célèbre journaliste scientifique américain.

Depuis plusieurs décennies, les recommandations officielles pour lutter contre le surpoids et l'obésité n'ont pas changé : manger moins, manger moins gras, faire plus d'exercice. Pour quels résultats ? Plus de 54% de la population française est en surpoids ou obèse, une prévalence **en hausse de plus de 40% en 20 ans**. Alors pourquoi imposer une semi-famine à une personne en surpoids, alors même qu'une personne mince et en bonne santé ne pourrait s'en accommoder ?

Cette enquête passionnante de **Gary Taubes**, journaliste au *New York Times*, met en lumière un siècle d'incompréhension liée à l'alimentation, à la santé et au contrôle du poids. Le **discours très déculpabilisant** de ce passionné d'histoire des sciences interpellera à la fois les responsables de santé publique, les médecins et les personnes qui prennent facilement du poids.

« Les gros ne sont pas des minces qui mangent trop »

Croire que le surpoids est dû à une suralimentation, comme le pensent les autorités sanitaires, **est une lourde erreur**. Pour Gary Taubes, tout le monde ne réagit pas de la même manière à la même nourriture, et en particulier aux **aliments riches en glucides**. Les personnes qui grossissent facilement ont une physiologie différente, comme le sont leurs réponses hormonales et métaboliques à la nourriture. *« Leur corps ne métabolise pas correctement les glucides. Il cherche à stocker des calories sous forme de graisses, ce qui n'est pas le cas chez les personnes minces »*, précise-t-il. Aussi, à métabolisme différent, alimentation différente.

Maigrir sans frustration

Gary Taubes prône une révolution de la nutrition fondée sur l'expérience clinique de la centaine de médecins et de chercheurs qu'il a interviewés ces vingt dernières années. Il en conclut que la solution la plus efficace aujourd'hui pour les personnes en surpoids, est d'opter pour **un régime pauvre en glucides et riche en graisses** (LCHF ou régime kéto/cétogène). Le journaliste scientifique explique pourquoi ce mode d'alimentation est si efficace pour perdre du poids et **pourquoi malgré ses réussites depuis 150 ans, il reste si impopulaire dans le discours officiel**.

« Quel que soit le degré de surpoids, avec ce mode d'alimentation on n'a pas besoin pas de manger moins ou de contrôler ses portions, voire de compter les calories [...]. On s'alimente lorsqu'on a faim et on mange à satiété », précise l'auteur.

Gary Taubes possède une habileté exceptionnelle à présenter de manière simple des concepts complexes. Il livre ici **une vraie enquête qui révolutionne la définition de ce qu'est une alimentation saine pour les personnes en surpoids ou obèses**.

Et pour accompagner au mieux les personnes qui souhaitent passer au kéto, l'auteur livre **un programme en 6 points essentiels pour les aider à réussir leur propre révolution alimentaire**.

L'auteur

Gary Taubes est le plus célèbre journaliste scientifique américain. Rédacteur au New York Times, il a été 3 fois lauréat du prix de l'Association américaine des écrivains scientifiques. Il a publié en 2010 Pourquoi on grossit aux Editions Thierry Souccar.

Contact Presse

Caroline Roche

04.66.53.53.

06.98.86.48.21

presse@thierrysouccar.com

Révolution KETO

21 janvier 2021

14 x 21 / 416 pages / 22 €

978-2-36549-457-1