

# NUTRITION & SANTÉ NATURELLE : LES LIVRES QUI DONNENT 5 ANS D'AVANCE !



# EDITO



a coupure de presse date du 2 février 2007. Un article d'une grosse demi-page dans Livres Hebdo, qui annonce le lancement de la maison d'édition qu'avec mon équipe et une poignée d'auteurs nous avons conçue dans le courant de l'année 2006 et patiemment portée sur les fonds baptismaux. Cette fois, ça y est. Les premiers livres sortent. On les a reçus, déballés, on a respiré l'odeur familière du papier encré : Pierre Boutron a commis un essai d'érudit sur le vieillissement, doublé d'un mode d'emploi des compléments alimentaires anti-âge ; Elvire Nérin a signé un guide du mieux manger basé sur l'index glycémique, à partir des contributions des scientifiques qui font autorité dans le domaine. J'ai écrit un document qui remet en cause les vertus supposées du lait. La couleur est affichée : la science au service des lecteurs.

Quelques mois plus tôt, Hervé de La Martinière avait accepté de diffuser et distribuer nos livres en librairies - d'autres ont été plus frileux, et je les comprends. Nous investissons le secteur de la santé au moment où de gros opérateurs le désertent, effrayés de la concurrence d'Internet. Mais nous voyons les choses différemment. Nous pensons qu'on peut raccourcir le temps qui s'écoule entre une découverte et son application. Ce temps-là est freiné par la digestion lente qu'opèrent pour le public le corps médical et les médias : il faut en général près de dix ans pour voir des idées nouvelles, validées par la science, détrôner de vieux concepts. Nous voulons être à la pointe de cette recherche-là.

Et la concurrence d'Internet ne nous effraie pas. Pour l'information-santé, Internet est souvent un gouffre sans fond. Comme on s'y noie vite, on finit par se raccrocher à ce que Google fait flotter à portée : mais de quoi s'agit-il ? De beaux radeaux solides et bien pensés, de planches pourries, de vieux débris déliquescents ? Difficile de faire la différence. Nous voulons offrir une troisième voie. Nous sommes des artisans obstinés et soupçonneux : nous aimons bien reprendre deux, trois fois, la même mesure, histoire d'être vraiment sûrs. Nous allons avec nos auteurs bâtir des livres hybrides : à la pointe de la recherche - au risque de provoquer la polémique - mais construits à l'ancienne, avec précision, comme les capitelles de pierres parfaitement ajustées qui émaillent la campagne d'ici.

Ces 8 années ont filé comme une étoile dans un ciel d'été. Nous sommes là, et vous avec nous. Il se dit qu'une relation qui dure sept ans a passé l'épreuve du temps. Avec mon équipe, avec nos auteurs, nous n'avons rien abdiqué de notre mission d'information, nous savons la confiance qui nous est témoignée, nous connaissons les attentes de ceux qui nous lisent. Voilà ce qui, aujourd'hui comme hier nous oblige.

Thiery Soucess

### Enquêtes 5 > 7

Gluten, comment le blé moderne nous intoxique (p.5), Toxic croquettes (p.5), Sang pour sang toxique (p.6), Trop de médecine, trop peu de soin (p.6), Climat Mensonges et propagande (p.6), Lait Mensonges et propagande (p.7), Cholestérol, Mensonges et propagande (p.7).

### Mieux manger 8 > 9

Le bon choix au supermarché (p.8), Le bon choix pour vos enfants (p.9), Le bon choix pour cuisiner (p.9), L'assiette à malices (p.9).

### Minceur 10 > 13

Libérez-vous des fringales (p.10), Guide de la chirurgie de l'obésité (p.10), En finir avec les poignées d'amour (p.11), Le régime Hormone (p.11), Le nouveau régime ATKINS (p.11).

**Le régime IG >** Le nouveau régime IG (p.12), Les recettes du régime IG (p.12)...

### Nutrition Santé 13 > 23

... Le régime IG > Guide des index glycémiques (p.13), 100 aliments IG à volonté (p.13), Le nouveau régime IG diabète (p.13).

Le modèle Paléo > Manger paléo (p.14), Modèle paléo (p.14), Paléo nutrition (p.15), L'assiette paléo (p.15), Je me mets au paléo (p.15).

Le régime Seignalet > Réduire au silence 100 maladies avec le régime Seignalet (p.16), Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation (p.16), Recettes gourmandes contre la douleur chronique (p.16), 60 grands classiques de la cuisine sans gluten et sans lait (p.17), 4 saisons sans gluten et sans lait (p.17), A table sans gluten et sans lait (p.17).

**Grossesse et bébé >** Bien manger pendant 9 mois (p.18), Premiers repas de 6 mois à 3 ans (p.18), Bien grandir (p.18).

**Digestion** > Quand l'intestin dit non (p.19), Soignez le reflux naturellement (p.19).

**Guides des aliments santé >** Guide des aliments antioxydants (p.20), Guide de l'équilibre acide-base (p.20), Le compteur de glucides (p.20).

**Régime cétogène >** Le régime cétogène contre le cancer (p.21), Céto cuisine (p.21).

Guides diététiques > La diététique anti-infarctus (p.22), La diététique anti-arthrose (p.22), La diététique anti-hypertension (p.23), La diététique anti-ostéoporose (p.23), La diététique anti-diabète (p.23), La diététique anti-constipation (p.23).

### **Prévention Santé 24 > 31**

**Lyme** > Soigner Lyme et les maladies chroniques inexpliquées (p.24), Maladie de Lyme: mon parcours pour retrouver la santé (p.24).

**Vieillissement et mémoire** > Un cerveau à 100% (p.24), Maladie d'Alzheimer: Et s'il y avait un traitement (p.25).

Cardiovasculaire > Prévenir l'infarctus et l'AVC (p.25), Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent...(p.25).

**Prévention au masculin >** Au-delà de 49 ans, votre ticket est toujours valable (p.26), Touche pas à ma prostate (p.26),

**Soulager le corps >** Fibromyalgie (p.26), Soulagez vos douleurs par les trigger points (p.27), Un corps sans douleur (p.27), Le mythe de l'ostéoporose (p.27).

Collection Nature & vitamines > Les actifs naturels : Guide des compléments antioxydants (p.28), CoQ10: la vitamine du coeur et de l'énergie (p.28), Potassium mode d'emploi (p.29), Vitamine D mode d'emploi (p.29), Indispensable mélatonine (p.29), Guide pratique des compléments alimentaires (p.29).

Les solutions naturelles : Syndrome prémenstruel: les solutions naturelles (p.30), Allergies: les solutions naturelles (p.30), Hyperactivité : la solution magnésium (p.30), Stress: les solutions naturelles (p.31), Arthrose: les solutions naturelles (p.31), Un cerveau au top (p.31).

### **Sport 32 > 35**

**Préparation >** Reprendre le sport (p.32), Savoir s'étirer (p.32), Un mental à 100% (p.32).

**Entraînement** > Le guide du crawl moderne (p.33), La meilleure façon de courir (p.33), Courir léger (p.33), Sculptez vos abdos (p.34), Musculation athlétique (p.34), L'entraînement au féminin (p.34).

**Nutrition sport >** Nutrition de la force (p.35), Assiette de la force (p.35), Nutrition de l'endurance (p.35), Assiette de l'endurance (p.35).

### Développement personnel 36 > 38

**Gestion du stress** > Cohérence cardiaque 365 (p.36), 6 ordonnances antistress (p.36), 3 émotions qui guérissent (p.36).

**Equilibre émotionnel >** 5 minutes le matin (p.37), La méthode TRE (p.37), Libération émotionnelle EFT (p.37).

Intuitions (p.38), Je ne veux plus fumer (p.38), 52 semaines pour vivre bien sans médecin (p.38).

Index par titre 39 > 40

**A paraître 41> 42** 

**Nous contacter 43** 





Axelle, chef de rayon, librairie Furet du Nord - Lille

« Le paléo est une tendance forte en diététique et nous avons été portés par l'auteur - Julien Venesson - qui est très communicatif. D'ailleurs le livre Paléo Nutrition (à découvrir p.15) est notre coup de cœur! Dans notre librairie, les ouvrages de remise en forme sont aussi très prisés. Les livres tels que Nutrition de la force, Nutrition de l'endurance, L'assiette de la force et celle de l'endurance remportent donc un franc succès. »

### LE MOT DES LIBRAIRES

C'est une première, mais sûrement pas la dernière : nous sommes allés à la rencontre des libraires pour avoir leur avis et leurs impressions sur nos collections. Nous avons découvert des personnes enthousiastes et engagées, désireuses d'apporter des solutions concrètes à leurs clients en quête de « mieux vivre ». Un grand merci à Nicole, Carole, Sandrine, Axelle, Isabelle, Brigitte et Mickaël pour ces échanges passionnants qui renforcent encore notre désir de rester proches de nos lecteurs en leur apportant une information fiable, au plus près de leurs préoccupations.

Nous vous invitons à découvrir leur expérience et leurs **Coups** de **Cœur** au fil de ces pages.

L'équipe Thierry Souccar Editions



Brigitte & Mickaël, chefs de rayon, Librairie Sauramps - Montpellier

« Nous avons la chance de pouvoir créer des évènements autour de conférences thématiques avec les auteurs. Nos clients sont en demande et certains viennent de loin pour y assister. Nous avons par exemple accueilli Bérangère Arnal lors d'un évènement organisé par la librairie. À l'issu de sa conférence sur le Syndrome prémenstruel, nous avons assuré la vente du livre. Un vrai succès!»



Isabelle, chef de rayon Bien-être, librairie Mollat - Bordeaux

« On peut dire que je suis une accro de Souccar depuis Santé, Mensonges et propagande. D'ailleurs toute la collection Mensonges et Propagande me plait : c'est polémique, courageux, mais toujours dans le vrai!. En ce moment, la tendance en nutrition est le sans gluten et le paléo. Mais je vends toujours aussi bien Le mythe de l'ostéoporose et les guides de diététiques « anti » ont également bien marché chez nous. »



Sandrine, chef de rayon, librairie Decitre - Lyon Bellecourt

« Nous avons rencontré le Docteur De Lorgeril, auteur de Prévenir l'infarctus et l'AVC lors d'une conférence et ça a été un vrai coup de cœur! Et pour l'anecdote, l'ouvrage Cholestérol, Mensonges et propagande a été prescrit aux élèves de 1ère année de médecine l'année dernière! (preuve que certains livres devraient être remboursés par la Sécu! NDLR). À titre personnel, j'aime beaucoup La meilleure façon de manger et je suis donc ravie d'apprendre que la nouvelle édition est en route!»



Carole, chef de rayon, Cultura - Mandelieu

« Alors que les ventes des livres « cuisine pratique » étaient à la baisse, j'ai décidé de réorienter mon rayon et de développer les thématiques santé & diététique. J'ai testé une table, puis deux ... et ça a payé. Aujourd'hui, un linéaire entier est consacré à l'alimentation santé. Il y a une vraie prise de conscience et un besoin d'information grandissant au niveau de l'alimentation. C'est pour cela que ce rayon a pris une place importante dans notre magasin. »



Nicole, chef de rayon librairie Santé, Espace culturel E.Leclerc - Pau

« Ce que j'apprécie dans tous les livres des éditions Thierry Souccar, c'est leur aspect pratique, à la portée de tous. Ils proposent toujours des solutions applicables au quotidien. Je lis régulièrement le site LaNutrition.fr (créé par Thierry Souccar NDLR) et je le conseille même à mes clients! C'est une mine d'informations, on y retrouve toutes les dernières études et cela me permet de mieux informer mes clients. »

# **Q** ENQUÊTES

# MENSONGES & PROPAGANDE

Mensonges et propagande est une collection d'enquêtes journalistiques, menées par des journalistes scientifiques, des médecins ou des lanceurs d'alerte qui nous sensibilise aux questions de santé publique et environnementales.

**LA PRESSE EN PARLE** 

GLUTEN

MINERY AND BLE HODERS

Plus magazine: « Julien Venesson vous

explique pourquoi le blé moderne peut être

dangereux et vous donne toutes les clés

Doctissimo

pour retrouver la santé »

**⊙**ÛOTIDIENNE

du surpoids, des maladies rénales.

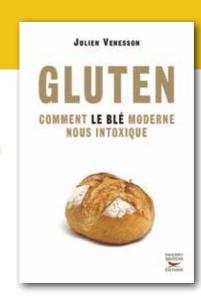
de bonnes questions ».

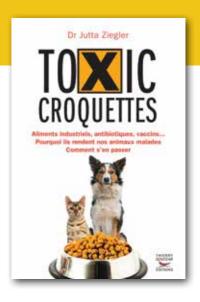
La Quotidienne : « Jutta Ziegler indique

que les croquettes sont en grande partie

responsables de l'augmentation du diabète,

C'est un parti pris, mais un livre qui amène





### Gluten : comment le blé moderne nous intoxique

Julien Venesson

### Enquête sur les évolutions du blé et son impact sur la santé

L'enquête-choc de Julien Venesson montre qu'en éliminant gluten et blé de votre alimentation, vous pourriez être en meilleure santé. Pourquoi ? Parce que les agronomes ont profondément modifié les gènes du blé et donné naissance à des variétés monstrueuses, des Frankenblés, bien plus problématiques que les variétés ancestrales. Aujourd'hui, jusqu'à une personne sur trois aurait sans le savoir une sensibilité au gluten se traduisant par : fatigue chronique, troubles de la digestion et de l'humeur, maux de tête, arthrose, vertiges, neuropathies, douleurs musculaires... Et chez les personnes prédisposées génétiquement, le gluten fait office de détonateur de maladies. Une synthèse des recherches scientifiques qui donne aussi les clés pour conserver ou retrouver la santé.

### **Toxic croquettes**

Dr Jutta Ziegler

### Pourquoi nos animaux sont malades

Près de 20 millions de chiens et de chats vivent en France et presque autant sont nourris aux croquettes et aux pâtés industriels. Une aubaine pour les fabricants... mais une catastrophe pour la santé des animaux selon la vétérinaire Jutta Ziegler. Savez-vous comment sont fabriqués les aliments industriels pour animaux de compagnie ? Découvrez-le dans ce livre, qui dénonce leur responsabilité dans la flambée du diabète, du surpoids, des maladies rénales, des allergies chez les animaux, mais aussi leur mortalité précoce. Il pointe aussi la dégradation de la qualité des soins vétérinaires sous l'effet de la course au profit, notamment les vaccinations inutiles, le recours excessif aux antibiotiques et à la cortisone... qui fragilisent les animaux et paradoxalement augmentent leur risque de maladie.

### Les atouts du livre

- Solidement argumenté et référencé
- Illustré
- Avec un programme détaillé pour changer ses habitudes alimentaires

# 15.70 € TTC

Collection

Mensonges et Propagande

### Les atouts du livre

- Des alternatives concrètes pour une alimentation « naturelle » et saine
- La liste les vaccins indispensables et ceux qui sont inutiles

19.90 € TTC

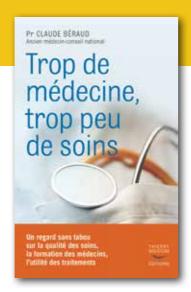


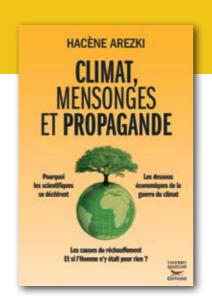
Collection Mensonges et Propagande 368 pages, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-36549-084-9

224 pages, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-36549-043-6

# **Q** ENQUÊTES







### Sang pour sang toxique

Pr Jean-François Narbonne

### Nous sommes tous des empoisonnés qui s'ignorent

Dans ce livre, l'un de nos plus éminents toxicologues révèle une réalité choquante et pourtant passée sous silence : nous sommes littéralement imbibés de polluants et de toxiques. Il y a plus d'une centaine de contaminants dans notre sang, certains à des doses dépassant les niveaux de sécurité... Année après année, ils s'accumulent dans notre corps et les mamans les transmettent même aux fœtus ! Voici le point de départ de l'enquête fascinante développée dans ce livre. L'auteur explique comment l'avènement de la chimie industrielle a marqué un tournant dans l'histoire humaine, comment les produits chimiques envahissent notre vie pour notre plus grand confort, et comment dans le même temps, ils s'accumulent dans notre organisme en y restant parfois pendant des années.

### Les atouts du livre

- Un livre très argumenté et un ton
- Une thématique totalement nouvelle traitée par le spécialiste français de la toxicologie

### 19.90 € TTC



Collection Guides pratiques 256 pages, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-916878-25-6

### Trop de médecine, trop peu de soins

Claude Béraud

### Chaque patient devrait lire ce livre avant de consulter, et chaque médecin avant d'ouvrir son cabinet

On nous dit que l'efficacité de notre médecine passe par plus de prescriptions de médicaments, d'analyses de sang, d'examens radiologiques. Que toutes les campagnes de dépistage et de vaccination sont utiles et nécessaires...

Faux ! dit l'ancien médecin-conseil de la Caisse nationale d'assurance-maladie dans cet ouvrage

- Ce livre explique, chiffres à l'appui que :
- 30 % des actes médicaux sont inutiles :
- les campagnes de prévention (mammographies, vaccinations contre la grippe, le cancer du col de l'utérus...) n'ont pas l'efficacité que leur prête l'État ;
- obtenir des prescriptions médicales dans le but de rester en bonne santé est vain ;
- les modes de vie conditionnent notre santé bien plus que les soins médicaux!

### Les atouts du livre

- Il dénonce une situation qui perdure depuis des décennies
- Une remise en question constructive du côté du patient et du médecin

### 22.00 € TTC



Collection Essai-document 352 pages, format: 15 x 24 ISBN: 978-2-36549-033-7

### Climat, mensonges et propagande

Hacène Arezki

### Un livre-révélation sur les dessous du réchauffement climatique

Qui croire ? Les climatologues affirmant que la Terre se réchauffe par la faute de l'Homme ou ceux pour qui ce réchauffement a des causes naturelles ? Parce qu'elle dissimule des enjeux idéologiques et économiques colossaux, une banale controverse scientifique a pris une ampleur qui confine à l'hystérie. La lutte contre le réchauffement global est devenue une croisade, une obsession qui ajoute à la confusion et tue le débat scientifique.

Loin de tout lobby et de toute passion, le géographe Hacène Arezki propose une remise à plat radicale, en répondant aux questions essentielles : Quelle est l'ampleur réelle du réchauffement climatique ?

Ce réchauffement est-il sans précédent ? Faut-il s'en alarmer ? Hormis les activités humaines, quelles autres hypothèses sérieuses peuvent l'expliquer?

### Les atouts du livre

- Il rend le débat accessible à tous sans sacrifier la rigueur scientifique
- Il expose une théorie alternative expliquant les changements climatiques passés et présents

### 20.90 € TTC



Collection Mensonges et Propagande 324 pages, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-916878-60-7

### Cholestérol, mensonges et propagande Nouvelle édition Dr Michel de Lorgeril

LE LIVRE OUI A RÉVÉLÉ

LE SCANDALE DES STATINES

DR MICHEL DE LORGERIL

CHOLESTEROL

**MENSONGES** 

### Le livre qui a révélé le scandale des statines

Plus le cholestérol serait bas, mieux on se porterait. Pourtant, moins de cholestérol, ce n'est pas moins d'infarctus ni moins de morts! C'est ce que démontre ce livre, preuves scientifiques à l'appui. Près de 7 millions de Français prennent des médicaments anti-cholestérol, les statines, qui coûtent chaque année 1,5 milliard d'euros à l'assurance-maladie et rapportent encore plus à l'industrie pharmaceutique. Ce livre est le premier à montrer que les statines n'ont aucun effet sur l'infarctus. Mais des effets indésirables parfois désastreux (diabète, mémoire, sexualité) comme le montre le bilan calamiteux du Crestor, la statine la plus vendue en France.

Découvrez aussi comment l'industrie pharmaceutique « arrange » les résultats des études et corrompt médecins et chercheurs.

### Les atouts du livre

- Écrit par un médecin-chercheur de renommée internationale
- Un nouveau chapitre sur les effets indésirables des statines et du Crestor

### 22.00 € TTC



Collection Mensonges et Propagande 384 pages, format : 14 x 21 ISBN: 978-2-36549-048-1

### Lait, mensonges et propagande Nouvelle édition Thierry Souccar

### Un livre-révélation qui embarrasse le lobby laitier

THIERRY SOUCCAR

LAIT. MENSONGES

ET PROPAGANDE

NOUVELLE ÉDITION

**REVUE ET AUGMENTÉE** 

Thierry Souccar jette un nouveau pavé dans la mare de l'industrie agro-alimentaire et de la nutrition « officielle ». Il dévoile les dessous d'un succès marketing sans précédent et montre, études à l'appui, que les messages des industriels du lait et des nutritionnistes qui visent à encourager la consommation de laitages sont mensongers. Contrairement à ce qu'ils prétendent, les laitages ne protègent pas les os. Pire, au niveau auquel ils sont conseillés (3-4/ jour), ils peuvent favoriser maladies cardiovasculaires, diabète et cancer de la prostate..

8 ans après sa première édition, le livre n'a pas pris une ride. Des études scientifiques rigoureuses sortent chaque année, apportant plus de poids à la démonstration de Thierry

### Les atouts du livre

- De la science vulgarisée avec en plus un humour caustique
- Édition mise à jour et augmentée de près de 100 pages
- Propose en fin d'ouvrage une alternative nutritionnelle

### 19.90 € TTC



Collection Mensonges et Propagande 288 pages, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-916878-14-0

# Coup de Cœur des libraires

« Le livre Lait Mensonges et Propagande est sans aucun doute mon coup de coeur, et un beau succès en librairie. Depuis le livre Santé M&P, on peut dire que je suis une accro de « Souccar ». J'adore cette collection : polémique, courageuse, dans le vrai. Je la conseille vivement!»



« Lait, Mensonges et propagande est un bestseller depuis sa sortie. Les demandes sont constantes et il est devenu un incontournable dans notre rayon ».





2015 / ÉDITIONS > THIERRY SOUCCAR • 7 6 ··· THIERRY SOUCCAR 🛬 ÉDITIONS / 2015

# FAITES LE BON CHOIX!

### Comment concrètement mieux manger et mieux cuisiner ?

Que faut-il acheter, que faut-il éviter ?

Cette collection va faire de vous un(e) expert(e) et un consommateur averti. Elle passe en revue des centaines de produits et les évalue avec une photo, leur composition, et un système de notation (les bons produits en vert et les mauvais en rouge). Plus des règles de nutrition très claires, basées sur la recherche récente.



# Coup de Cœur des libraires

« Le Bon Choix au supermarché est très bien illustré : on reconnait tout de suite les marques et on apprend à comprendre les étiquettes. De plus, le classement par type d'aliments est très pratique! »

\* DECITRE

Sandrine, chef de rayon Santé, librairie Decitre Bellecourt - Lyon



**Télématin :** « Une mine d'informations ! Un guide malin et incontournable ».

**Marie France :** « Priorité aux « vrais » aliments : on potasse *le Bon Choix au supermarché*, un guide d'achat clair et précis ».





# Le bon choix au supermarché Édition 2014-2015

700 aliments analysés Collectif LaNutrition.fr

Le guide de survie du supermarché

Comment faire le bon choix pour la santé lorsqu'on fait ses courses ? Faire la différence entre les produits sains et ceux qui sont bourrés de calories, d'amidon modifié, d'additifs et de graisses dangereuses ? Impossible sans ce livre, devenu une référence.

Dans cette nouvelle édition entièrement mise à jour, sont analysés et notés plus de 700 aliments du supermarché. Du rayon charcuteries au rayon des surgelés en passant par le rayon des produits laitiers, au supermarché, le pire côtoie le meilleur. Ce guide passe à la loupe les produits les plus vendus avec comme objectif : repérer les aliments de bonne qualité nutritionnelle, signaler les plus mauvais afin de permettre au consommateur de faire le bon choix.

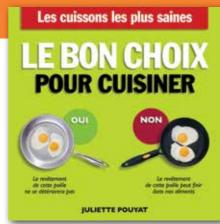


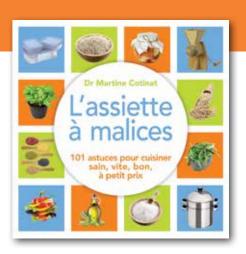


Collection
Mangez ceci pas cela
320 pages, couleur,
format: 15,7 x 15,7
ISBN: 978-2-36549-029-0

.........







# Le bon choix pour vos enfants Édition 2014-2015

600 aliments analysés Collectif LaNutrition.fr

N'achetez plus les yeux fermés!

Il existe des centaines d'aliments destinés aux 0-16 ans, alors comment être sûr(e) de faire le bon choix pour ses enfants lorsqu'on fait ses courses? Afin que vos enfants grandissent en bonne santé, les experts de LaNutrition.fr ont passé à la loupe, analysé et évalué plus de 600 aliments du supermarché et de la restauration rapide destinés aux enfants. Rayon par rayon, vous identifiez visuellement les produits de bonne qualité nutritionnelle et ceux qu'il vaut mieux éviter. Vous saurez notamment quel est le meilleur lait premier âge; quels petits pots sont les plus riches en légumes verts... Abondamment illustré, ce livre est aussi un guide complet de nutrition pratique pour se nourrir sainement, décoder une étiquette et déjouer le marketing des vraies et fausses promesses.

# **Le bon choix pour cuisiner** Juliette Pouyat

Comment préserver les vitamines et éviter les composés toxiques

Pour la santé, cuisiner c'est bien. Mais même avec les meilleurs ingrédients on peut, en cuisinant, perdre des vitamines essentielles et se charger de composés toxiques! Faut-il jeter sa poêle en Teflon lorsqu'elle est rayée ? Les aliments cuits au four à microondes sont-ils dénaturés ? Les plastiques dits « micro-ondables » le sont-ils vraiment ? Vapeur douce ou sous pression, qu'est-ce qui préserve le mieux les vitamines ? Ce livre explique les grandes règles de la cuisine saine et vous dit comment cuisiner pour préserver les vitamines, minéraux et autres nutriments bénéfiques, réduire la formation de composés cancérigènes, éviter que des substances chimiques de l'emballage ou des ustensiles ne se retrouvent dans votre

### L'assiette à malices

Dr Martine Cotinat

101 astuces pour devenir un pro de la cuisine santé

Dans ce petit guide illustré, le Dr Martine Cotinat livre 101 trucs et astuces pour cuisiner sain au quotidien sans « se prendre le chou ». Moins de kilos, moins de maladies, plus d'énergie, votre famille va vous dire merci! À découvrir:

- La liste des aliments anti-cancer à chouchouter
- Comment faire aimer les légumes aux tout-petits
- Comment faire son pain en quelques minutes sans machine
- Des alternatives au pain pour les intolérants au aluten
- Comment préparer des crudités sans rien perdre de leurs vitamines
- L'assiette antirouille articulaire
- Le menu spécial anti-brûlures d'estomac...

### Les atouts du livre

- Illustré et facile à utiliser
- Des photos en couleurs pour tous les produits
- Édition 2014/2015 mise à jour



Collection
Mangez ceci pas cela
288 pages, couleur,
format: 15,7 x 15,7
ISBN: 978-2-36549-069-6

### Les atouts du livre

- Des recommandations concrète pour cuisiner légumes, viandes, poissons, féculents en alliant saveur et santé
- Des illustrations pour tous les ustensiles



Collection Mangez ceci pas cela 224 pages, couleur, format: 15,7 x 15,7 ISBN: 978-2-916878-59-1

### Les atouts du livre

- Guide ludique, illustré et en couleur
- Des informations et conseils pratiques pour la cuisine du quotidien

10.50 € TTC 9782916 87891 Collection Guides pratiques 128 pages, couleur format: 15.7 x 15.7 ISBN: 978-2-916878-91-1







# Élodie Sentenac et Magali Walkowicz Le guide de la Chirurgie l'obésité Ce qu'il faut savoir pour bien avant et après

### Libérez-vous des fringales Dr Julia Ross

Diminuer les fringales en rééquilibrant la chimie du cerveau

Pour le Dr Julia Ross, fringales, pulsions sucrées et autres dépendances alimentaires s'expliquent par une carence en certains messagers chimiques du cerveau, tels que la sérotonine qui met de bonne humeur ou les endorphines qui atténuent les douleurs. De telles carences peuvent être corrigées rapidement par un apport adéquat en acides aminés, les composants de base des protéines. Un cerveau qui dispose de toutes ces substances dans les bonnes proportions n'a tout simplement pas besoin de se « shooter » au sucre, ni avec quoi que ce soit d'autre d'ailleurs. Il est alors possible d'atteindre son poids idéal et surtout de le conserver.

Avec un programme en 8 étapes qui permet d'en finir définitivement avec les fringales.

### Le quide de la chirurgie de l'obésité

Elodie Sentenac et Magali Walcovicz

Mettez toutes les chances de succès de votre côté

La chirurgie, c'est souvent la dernière chance de vaincre définitivement l'obésité. Mais ce chemin est risqué et truffé d'embûches. Ce guide donne les clés pour prendre les bonnes décisions avant et après l'opération afin que cette expérience marque un tournant positif dans sa vie.

Les auteurs, deux diététiciennesnutritionnistes spécialistes de l'obésité et de la chirurgie bariatrique, répondent à toutes les questions des patientes :

- La chirurgie est-elle faite pour moi ?
- Pourquoi choisir une procédure plus qu'une
- Quelle perte de poids espérer ?
- Comment réduire les complications et les effets secondaires?

Elles élaborent aussi un programme diététique complet et détaillé.

### Les atouts du livre

- Un questionnaire très complet pour identifier les éventuelles déficiences
- Des indications précises pour mettre au point son propre plan de supplé-

.......

• Des cas cliniques détaillés

### 21.00 € TTC



Collection Guides pratiques 288 pages, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-916878-61-4

### 🖒 Les atouts du livre

- De nombreux témoignages de personnes opérées
- 50 recettes spécialement formulées
- 10 compléments alimentaires pour éviter les carences et les problèmes digestifs

.........

### 16.00 € TTC



Collection Médecine 167 pages, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-365490-71-9

### En finir avec les poignées d'amour

Lionel Gonnet

Lionel Gonnet

AVEC LES

POIGNÉES

D'AMOUR

Faites fondre vos poignés d'amour de moitié en 6 semaines seulement!

Ce livre propose une méthode totalement inédite en France, 100% naturelle, 100% efficace pour en finir avec les poignées

Son principe? Vos bourrelets sont votre Bio-Signature : ils révèlent de manière très fiable vos déséquilibres hormonaux. Les poignées d'amour sont le signe que vous sécrétez trop d'insuline, l'hormone qui est stimulée lorsque vous mangez des glucides.

Le seul moyen d'obtenir un résultat significatif et durable, c'est d'agir directement sur cette hormone. Lionel Gonnet donne un plan anti-poignées d'amour en 4 étapes :

- 1) Manger moins de glucides
- 2) Faire des exercices de musculation ciblés
- 3) Prendre des compléments alimentaires
- 4) Mieux gérer son stress.

### Le régime hormone

Dr Thierry Hertoghe et Margherita Enrico

Comment rééquilibrer ses hormones par l'alimentation ?

Dr Thierry Hertoghe avec Margherita Enrico

LIGNE - VITALITÉ - SEXUALITÉ - HUMEUR

28 jours pour rééquilibrer

vos hormones par l'alimentation

66 Vous allez renaître 99

Le Dr Thierry Hertoghe, expert international des traitements hormonaux anti-âge, montre dans ce livre que certains aliments apportent un bénéfice immédiat sur l'état de la peau, l'humeur, la qualité du sommeil, l'énergie et la ligne. Avec Margherita Enrico, ils proposent plusieurs tests permettant au lecteur de déterminer son profil hormonal et explique ensuite, profil par profil, comment rééquilibrer ses hormones en modifiant son alimentation. Ils démontrent que cette approche nouvelle permet de gagner en énergie, d'améliorer son apparence physique, sa libido et son humeur, de mieux dormir mais aussi de diminuer le risque de maladies chroniques.

# LENOUVEAU RÉGIME Perdez jusqu'à 7 kg en 15 jours

### Le nouveau régime Atkins Dr Eric Westman, Dr Stephen Phinney

Perdez jusqu'à 7kg en 15 jours et ne les reprenez jamais!

et Dr Jeff Volek

Maigrir sans se restreindre, sans compter les calories et sans limiter les graisses, c'est ce que propose le Nouveau régime Atkins. Ce régime est fondé sur la science : ce ne sont pas les graisses qui font grossir, ce sont les **glucides**, c'est-à-dire le sucre et les aliments sucrés, mais aussi les pommes de terre, les pâtes, les céréales... Le nouveau régime Atkins, c'est LA référence des régimes pauvres en glucides et il a fait maigrir des millions de personnes dans le monde. C'est un régime :

EFFICACE qui apprend à faire les bons choix alimentaires pour mincir.

FACILE : conçu selon les objectifs de perte

SAIN : grâce à une grande variété d'aliments. SOUPLE: on peut le respecter partout. APPROUVÉ PAR LA SCIENCE : son efficacité a été confirmée par plus de 50 études.

### Les atouts du livre

- Des exercices avec des photos
- Une méthode inédite en France
- Un programme détaillé et complet

........

### 16.90 € TTC Collection



Mon coach remise en forme 160 pages, format: 17 x 23 ISBN: 978-2-36549-023-8

### Les atouts du livre

- Une approche inédite de l'équilibre hormonal par l'alimentation
- 24 tests personnalisés pour déterminer son profil nutritionnel
- 100 recettes rééquilibrantes

### 19.90 € TTC



Collection Guides pratiques 352 pages, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-916878-48-5

### 🖒 Les atouts du livre

- •Plusieurs millions de lecteurs satisfaits
- 12 semaines de menus personnalisés et des idées de recettes
- Des success stories étonnantes

.........

### 20.25 € TTC



Collection Guides pratiques 368 pages, format: 15 x 24 ISBN: 978-2-916878-67-6

2015 / ÉDITIONS THIERRY SOUCCAR ••• 11 10 ••• THIERRY SOUCCAR 🛬 ÉDITIONS / 2015

# LE RÉGIME IG

Plus qu'un régime, le régime IG (index glycémique) est un mode alimentaire sain qui peut être adopté par toute la famille. Si vous êtes mince, il vous permettra de le rester. Si vous avez du poids à perdre, vous y parviendrez sans effort, en faisant de meilleurs choix alimentaires. Des centaines d'études attestent de l'intérêt de l'IG pour la ligne et la santé. Le Nouveau Régime IG vous dévoile le programme, le Guide des IG vous permet de mieux choisir vos glucides, Les Recettes du régime IG vous ouvrent des possibilités gastronomiques illimitées. C'est à vous !



......

« C'est grâce aux éditions Thierry Souccar que j'ai découvert les principes du régime IG. Je conseille souvent à mes clients *Le nouveau* régime IG, notamment parce qu'il permet à la fois de comprendre comment fonctionne notre corps, pourquoi adopter ce mode d'alimentation des « IG bas » et comment le mettre en pratique. »





### Le nouveau régime IG Angélique Houlbert et Elvire Nérin

Enfin un programme facile à suivre, approuvé par des études rigoureuses

Le Nouveau Régime IG est l'aboutissement de plus de vingt années de recherches en nutrition. Contrairement à d'autres régimes, son efficacité a été mesurée par des études rigoureuses. C'est un programme équilibré, très facile à suivre, sans risque. Le corps est fait pour consommer des glucides à index glycémique (IG) bas, c'està-dire qui élèvent modérément le sucre sanguin. Ce livre explique pourquoi, où les trouver et comment les incorporer à l'alimentation. C'est le programme idéal :

- Pour perdre du poids
- Pour réguler votre sucre sanguin
- Pour prévenir des dizaines de maladies Avec le Nouveau Régime IG, on perd 200 à 300 g de graisse par semaine, qu'on ne reprend plus.

Plus qu'un régime, un mode d'alimentation pour toute la famille!

### Les atouts du livre

- Un carnet de bord avec des repères pour suivre sa progression
- 3 semaines de menus et de délicieuses recettes pour tous les jours

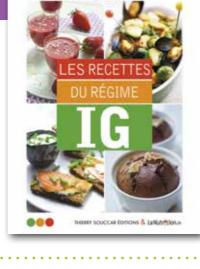
.........

• L'IG de 600 aliments

16.00 € TTC



Collection Index glycémique 272 pages, format: 14 x 21 + un carnet de bord couleur, 40 pages ISBN: 978-2-916878-62-1



### Les recettes du régime IG

Amandine Geers, Olivier Degorce, Angélique Houlbert

Rester mince et en bonne santé en se faisant plaisir

Qu'il s'agisse de garder ou retrouver la ligne, stabiliser sa glycémie ou prévenir les maladies chroniques, Le Nouveau Régime IG a fait la preuve de son efficacité. Voici comment le mettre en pratique en 101 recettes.

Gourmandes, créatives, faciles à réaliser, elles ont un index glycémique bas : cela signifie qu'elles respectent le taux de sucre sanguin, la ligne et la santé. 101 recettes pour adopter les bons réflexes en cuisine, et découvrir le plaisir de prendre sa santé et celle de toute la famille en main!

Pancake à la farine de coco, velouté de panais au curcuma, crumble de chou-fleur, tarte, mueslis, pain, gratins, tajines ... il y en a pour tous les goûts et pour toutes les

### Les atouts du livre

- Chaque recette affiche la charge
- Des pictos indiquent si la recette est végétarienne, sans gluten ou sans lait

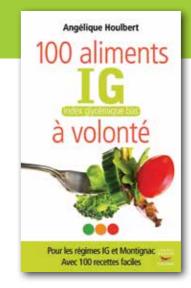
### 14.90 € TTC

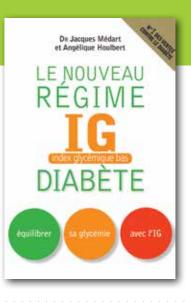


Collection Index glycémique 224 pages, format : 17 x 23 ISBN: 978-2-36549-095-5

# NUTRITION SANTÉ // LE RÉGIME IG







### Guide des index glycémiques

Collectif LaNutrition.fr

### 700 aliments à la loupe pour manger mieux

Le meilleur moyen de parvenir à perdre du poids, contrôler un diabète ou simplement manger sainement, c'est de maîtriser son sucre sanguin en choisissant des aliments à index glycémique (IG) bas.

C'est scientifiquement prouvé. Ce guide sans équivalent présente la composition nutritionnelle (calories, glucides, protéines, graisses) PLUS l'index glycémique et la charge glycémique de 700 aliments courants.

- A jour des dernières études
- Indispensable pour réguler le sucre sanguin ou contrôler un diabète
- Unique pour choisir les aliments à index glycémique (IG) bas
- Avec en plus : charge glycémique, graisses saturées et fibres

Avec ce petit livre précieux, manger mieux devient un jeu d'enfant.

Les atouts du livre

• Une liste type de courses avec les

• Idéal pour les régimes IG, Atkins,

• Pratique et sans équivalent

aliments indispensables

### 100 aliments IG bas à volonté

Angélique Houlbert

### Un allié de poids pour rester mince et en bonne santé

Ce guide unique en son genre présente 100 aliments qui s'intègrent parfaitement aux régimes IG, Montignac ou aux régimes pauvres en glucides comme Atkins.

Il passe en revue les propriétés nutritionnelles de chaque aliment, ses atouts santé, vous dit comment l'intégrer au régime IG, comment l'acheter, le conserver, le préparer. Pour chacun d'eux vous est proposée une recette adaptée à la cuisine de tous les jours, avec des ingrédients simples et peu

- l'index et la charge glycémiques des 100
- leur indice de satiété et leur densité calo-
- un résumé des principes du Nouveau Régime IG

### Le nouveau régime IG diabète

Dr Jacques Médart et Angélique Houlbert

### Équilibrer son diabète et retrouver une vie normale

Pendant des années, en interdisant aux diabétiques les sucres dits « rapides » et en donnant la priorité aux glucides dits « lents », on a fait fausse route. 2 nouveaux outils, l'index glycémique (IG) et la charge glycémique (CG) expliquent pourquoi la baguette de pain et la purée de pomme de terre peuvent être bien plus dangereuses que le sucre. Et pourquoi la carotte cuite au contraire peut être consommée sans inquiétude. Ce livre donne toutes les clés au diabétique pour composer ses repas sur une journée en fonction de l'IG des aliments.

Grâce à l'IG, le diabétique peut prévoir l'élévation de sa glycémie et donc mieux la contrôler. Résultats :

- Glycémie équilibrée
- Moins de médicaments, et dans de nombreux cas, plus du tout
- Et surtout moins de risque de complications.

### Les atouts du livre

- Pratique et concret
- 100 recettes savoureuses adaptées au quotidien

### Les atouts du livre

- 90 recettes simples et savoureuses
- Les index et charges glycémiques de
- + de 300 aliments courants
- Calcul de la charge glycémique optimale journalière

### 19.90 € TTC



Collection Index glycémique 368 pages, format: 15 x 24 ISBN: 978-2-916878-92-8

### 6.90 € TTC

Montignac



Collection Index glycémique 144 pages, format : 11 x 18 ISBN: 978-2-916878-78-2



10.00 € TTC

Collection Index glycémique 224 pages, format: 11 x 18 ISBN: 978-2-916878-77-5

# NUTRITION SANTÉ // LE MODÈLE PALÉO



Par le Pr Loren Cordain (université du Colorado)

# QU'EST-CE QUE LE **RÉGIME PALÉO?**

« La période paléolithique ou âge de la pierre ancienne a commencé il y a 2,6 à 3 millions d'années et s'étend jusqu'au début de l'agriculture, il y a environ 10 000 ans. Pendant cette période, tous les êtres humains ont eu une existence de chasseurs-cueilleurs. Ils n'ont consommé que des plantes et des animaux sauvages. Avec les régimes Paléo contemporains, l'idée est d'imiter à partir d'aliments modernes couramment disponibles, les groupes d'aliments que nos ancêtres auraient consommés ».

# Coup de Cœur des libraires

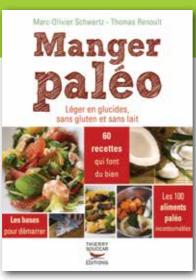
### Une tendance forte

« La tendance paléo est relativement nouvelle mais très nette. Les éditions Thierry Souccar ont été les premiers à nous proposer des ouvrages sur ce mode d'alimentation. Paléo Nutrition a marqué les esprits ; les clients nous demandent le livre « avec l'homme torse nu qui tient une lance » sur la couverture. Il fallait oser, mais ça a marché!»



« Paléo nutrition : un livre sérieux et novateur sur la nouvelle tendance paléo. En plus, nous avons eu la chance de rencontrer l'auteur qui est très communicatif. »





# le seul mode de vie adapté à l'espèce humaine MARK SISSON

Le Modèle

### Manger paléo

Marc-Olivier Schwartz Recettes de Thomas Renoult

### Renouez avec l'alimentation du paléolithique

Pionnier du Paléo en France, Marc-Olivier Schwartz vous dit comment renouer avec l'alimentation du Paléolithique, celle dont notre corps a besoin. Légumes à volonté, viande, poisson, fruits frais, noix...

L'alimentation paléo est saine : ni sel, ni sucre, ni aliments transformés, ni laitages, ni gluten. Vous allez mincir, gagner en vitalité, normaliser cholestérol, triglycérides, glycémie.

Vous ne somnolerez plus après un repas. Vous allez rendre votre corps plus résistant, plus endurant : il vous conduira très loin sur le chemin de la santé optimale.

Preuve qu'il est possible d'adopter une alimentation paléo au quotidien tout en se régalant.

### Le modèle paléo

Mark Sisson

### L'art de vivre paléolithique

Voici un programme complet : nutrition, exercice, équilibre émotionnel pour se reconnecter avec le mode de vie de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs. Ils ne connaissaient aucune maladie chronique!

Leur secret ? Un mode de vie sain, celui qu'a connu l'Humanité pendant plus de 2 millions d'années : alimentation optimisée, exercice, exposition solaire, vie en groupe, jeu, marche pieds nus..

Ce livre vous dit pourquoi Le Modèle Paléo est le seul mode de vie auquel nous sommes génétiquement adaptés et comment le suivre pour reprogrammer littéralement nos

Le Modèle Paléo, c'est un programme en 10 règles simples.

Quelques semaines suffisent pour retrouver ce que vous n'auriez jamais dû perdre : la vitalité, la ligne, la motivation et le désir, la résistance au stress et aux maladies.

Les atouts du livre

### Les atouts du livre

- Un guide complet pour réussir son passage vers une alimentation paléo

- 2 semaines de menus paléo
- 60 recettes gourmandes d'un chef

### 14.99 € TTC



Collection Guides pratiques 144 pages, format : 16 x 22 ISBN: 978-2-36549-070-2

- Au-delà de l'alimentation, le livre explique le mode de vie paléo et ses bienfaits
- Un programme complet en 10 règles simples
- Ouvrage de référence

### 21.00 € TTC



Collection La nouvelle nutrition 288 pages, format: 15 x 24 ISBN: 978-2-36549-000-9

# 19.90 € TTC

Collection Mon coach remise en forme 304 pages, format : 17 x 23 ISBN: 978-2-36549-083-2

### L'assiette paléo Christophe Bonnefont

et Julien Venesson

### 101 recettes paléo spécial force & endurance

CHRISTOPHE BONNEFONT & JULIEN VENESSON

Après le succès de Paléo Nutrition qui présentait l'alimentation paléo pour les sportifs, voici la mise en pratique. Cet ouvrage présente 120 recettes destinées aux sportifs - de force et d'endurance - qui désirent manger paléo pour améliorer leurs performances.

Manger paléo, c'est miser uniquement sur des aliments sains qui permettent à l'organisme de fonctionner de manière optimale : viande, poisson, oeufs, légumes, fruits,

Le sportif de force va pourvoir prendre de la masse musculaire plus efficacement, gagner en force, maximiser les pertes de graisses. Le sportif d'endurance va faire exploser ses

performances et constituer (et reconstituer) des réserves énergétiques adaptées au maintien de l'effort dans le temps.

• Des recettes faciles et rapides à

• Pour chaque recette, les valeurs

nutritionnelles sont indiquées pour

permettre d'adapter les portions

### Je me mets au paléo

Aglaée Jacob

### 30 jours pour retrouver ligne, vitalité et une bonne digestion

Comment se mettre facilement (et dans la bonne humeur) à l'alimentation paléo quand on n'y connaît pas grand-chose?

Et comment en tirer le maximum de profit pour sa santé?

Dans un langage clair et précis, l'auteur explique pourquoi le paléo est efficace pour retrouver la ligne, la vitalité, le sommeil, une bonne digestion mais aussi pour remédier aux intolérances alimentaires et à toutes les maladies chroniques intestinales.

Il donne ensuite toutes les clefs pour passer en 30 jours au régime paléo ainsi que des conseils personnalisés en fonction des objectifs ou des problèmes spécifiques du lecteur : perte de poids, détox, problèmes digestifs, maladie auto-immune...

### Les atouts du livre

réaliser

- Le meilleur guide de nutrition paléo pour les sportifs
- Bonus : un guide alimentaire pour réussir la transition

HOW COACH NUTRITION
JULIEN VENESSON

**Paléo Nutrition** 

et améliorer votre santé.

Le modèle paléo pour les sportifs

Mangez paléo pour révéler à votre corps son

véritable potentiel, augmenter vos perfor-

mances, perdre la graisse, gagner du muscle

Vous pratiquez un sport de force ? Le paléo

va vous faire franchir les paliers sur lesquels

vous butiez. Vous allez prendre de la masse

musculaire, gagner en force, mais aussi maxi-

Vous pratiquez un sport d'endurance ?

Le paléo est le régime idéal pour repousser

la survenue du « mur » et exploser vos

performances, en améliorant l'utilisation des

graisses. Vous saurez ce qu'il faut manger,

à quel moment et en quelle quantité pour

fournir au corps suffisamment d'énergie

pendant l'effort, sans troubles digestifs. Vous

apprendrez aussi comment reconstituer les

Les atouts du livre

stocks de glycogène après l'effort.

miser la perte de graisse ou sécher.

Julien Venesson

### 16.90 € TTC



Collection Mon coach remise en forme 158 pages, format: 17 x 23 ISBN: 978-2-36549-107-5

### Les atouts du livre

- Un livre grand public, synthétique avec de nombreuses illustrations
- Un vrai guide pratique : des listes de courses, des recettes, des conseils
- Des programmes progressifs pour réussir la transition

### 16.90 € TTC



Collection Guides pratiques 208 pages, format : 17 x 23 ISBN: 978-2-36549-106-8

14 ••• THIERRY SOUCCAR 🛬 ÉDITIONS / 2015 2015 / ÉDITIONS THIERRY SOUCCAR ••• 15

# **TOI NUTRITION SANTÉ** // LE RÉGIME SEIGNALET



### Réduire au silence 100 maladies avec le régime Seignalet

Jean-Marie Magnien, biologiste

### Sans gluten, sans lait, avec des compléments alimentaires

Polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, sclérose en plaques, arthrose, fibromyalgie, colite, Crohn, gastrite, eczéma, psoriasis, asthme, rhinites...

Si vous souffrez de maladies dégénératives, auto-immunes, chroniques, devant lesquelles la médecine est désarmée, sachez que le régime Seignalet sans gluten ni laitages, avec des compléments nutritionnels peut vous redonner une qualité de vie que vous croyiez perdue.

Cet ouvrage délivre aux nombreux malades un message d'espoir.

Son efficacité (80 à 100 % de réussite) a été constatée sur plus de 4 000 malades.

Cas après cas, Jean-Marie Magnien montre comment mettre au silence 100 maladies.

Les atouts du livre

• L'auteur balaye tous les points clés

du régime, de la théorie à la pratique.

l'application du régime et ses effets

• Les cas cliniques mettent en situation



# Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation

Jacqueline Lagacé

### Le témoignage saisissant d'une scientifique qui a vaincu la douleur grâce au régime Seignalet

Alors qu'elle lutte contre l'arthrite/arthrose qui la fait souffrir sévèrement, Jacqueline Lagacé découvre le régime hypotoxique du docteur Seignalet. Estimant n'avoir plus rien à perdre, elle décide de le suivre. Les résultats sont spectaculaires. En dix jours, la douleur a disparu et en seize mois, elle recouvre totalement l'usage de ses doigts. Elle raconte dans ce livre son histoire saisissante et explique à tous ceux qui souffrent de douleurs chroniques pourquoi lait et blé provoquent ou exacerbent inflammations et douleurs. Elle détaille les changements alimentaires qui peuvent les soulager et leur redonner une qualité de vie qu'ils croyaient perdue, et quels bénéfices en attendre.

# Coup de Cœur des libraires

### « Je félicite l'aspect pratique de ce livre, d'une grande clarté et à la portée de tous publics. Parce que tout le monde est confronté un jour ou l'autre aux maladies inflammatoires, ce livre coup de coeur remporte un

.........

franc succès dans mon rayon. »

Cultura

Carole, chef de rayon Sant Cultura - Mandelieu

### 22.00 € TTC



Collection Médecine 384 pages, format : 14 x 21 90214 ISBN : 978-2-36549-021-4

### 22.00 € TTC



Collection Guides pratiques 300 pages, format: 15 x 22 ISBN: 978-2-36549-044-3



# Recettes gourmandes contre la douleur chronique

Jacqueline Lagacé

### 260 recettes gourmandes sans gluten et sans lait

Dans ce livre, illustré et en couleur, Jacqueline Lagacé passe à la pratique en proposant 260 recettes simples, gourmandes et créatives, sans gluten et sans produits laitiers, qui respectent les règles de l'alimentation hypotoxique du Dr Seignalet.

La première partie du livre est le fruit de l'expertise en cuisine hypotoxique de l'auteure et de ses deux collaboratrices Louise Labrèche et Louise Côté.

La seconde partie du livre est née de la rencontre de Jacqueline Lagacé et de Kévin Bélisle, chef cuisinier du Spa Eastman (établissement réputé au Québec) et de son collaborateur, Jean-Marc Enderlin, un nutrithérapeute spécialisé en cuisine hypotoxique.

### Les atouts du livre

- 260 recettes variées et savoureuses pour le quotidien comme pour recevoir
- Photos couleur des recettes

### 20.00 € TTC



Collection Guides pratiques 352 pages, format : 18 x 23 ISBN : 978-2-36549-093-1



# 60 grands classiques de la cuisine, sans gluten et sans lait

Christine Calvet

### Les meilleurs plats traditionnels adaptés au régime Seignalet

Faut-il renoncer aux grands classiques de la cuisine lorsqu'on mange sans gluten ni lait ? Non ! Découvrez comment utiliser une multitude d'ingrédients de substitution pour réaliser de délicieux plats traditionnels : farines de pois chiches, sarrasin, quinoa, crèmes végétales liquides, épaisses, purées d'oléagineux, etc.

Forte de son expérience de créatrice et d'animatrice culinaire, Christine Calvet propose ici 60 recettes originales et savoureuses : flans, tartes salées, sucrées, gratins, lasagnes, cannelloni, cakes, crumbles, gâteaux ... pour renouer avec la gourmandise sans risque pour votre santé.

# À table ! Sans gluten et sans lait

à index

glycémique bas

### Christine Calvet

# Apprenez à cuisiner sans gluten et sans lait en gardant la ligne !

Manger sans gluten et sans lait ? Quelle bonne idée! Mais gare aux pièges: certains ingrédients font grossir: farines de riz ou de maïs, fécule... Vous ne les trouverez pas ici. Les recettes de ce guide ne provoquent pas de pics de glycémie, elles ont un index glycémique (IG) bas.

Christine Calvet, en éternelle amoureuse de la cuisine, vous propose plus de 60 recettes très créatives et faciles à réussir qui respectent votre ligne et votre santé. Exit les farines à IG élevé. Ici, ce sont les légumineuses et les oléagineux (farines, flocons) qui sont à l'honneur. Compote gratinée de courge et navets, lasagnes aux légumes et à l'amande, gâteau salé noisette-cajou, fondant au chocolat... Vous allez voir que manger sans gluten et sans lait est l'occasion de renouer avec des aliments frais et savoureux!

# Thierry Jouccar; autour de Lait. Memorger et Propagande 101 recettes pour se régaler en famille SANS LAIT Gestione Caline

# 4 saisons sans gluten et sans lait

Christine Calvet

### Seignalet : 101 recettes pour se régaler en famille

Christine Calvet a imaginé pour chaque saison des recettes faciles sans gluten ni laitages pour la table familiale, aussi savoureuses et équilibrées que leurs équivalents classiques.

- Pas à pas, découvrez comment faire la transition vers une nouvelle alimentation
- Réinventez votre cuisine au fil des saisons en vous familiarisant avec de nouveaux ingrédients: tofu soyeux, arrow-root, farine de pois chiches, de châtaignes, poudre d'amande, lait de coco, purée d'oléagineux...
- Maîtrisez les tours de main qui permettent en un clin d'oeil d'avoir un délicieux repas. Un guide complet pour comprendre et se lancer illico dans un art culinaire simple, créatif, joyeux et qui, en plus, fait du bien au corps!

### Les atouts du livre

- Tous les plats ont été testés en cuisine, goûtés et approuvés !
- Des recettes simples et savoureuses pour se régaler en famille
- Des tours de main et conseils pour réaliser les gratins et pâtes sans gluten et sans lait

### 14.90 € TTC



Collection Guides pratiques 128 pages, couleur format: 17 x 23 ISBN: 978-2-36549-101-3

### Les atouts du livre

- Ce livre réconcilie le sans gluten sans lait et le régime IG
- Des plats goûteux et appétissants à partager en famille
- Des recettes de saison, faisant la part belle aux aliments bio

# 14.00 € TTC

Collection Index glycémique 192 pages, couleur, format : 16 x 22 ISBN : 978-2-36549-022-1

### Les atouts du livre

- Des recettes faciles à réaliser, adaptées à chaque saison
- Recettes de pains, tartes, pâtes, apéros et goûters sans gluten et sans lait
- Conseillé pour les végétariens et ceux qui mangent frais et bio

14.99 € TTC

Collection Guides pratiques 192 pages, couleur, format: 16 x 22 ISBN: 978-2-916878-80-5

Dr Jacques Médart

Quand l'intestin dit

NON







### Bien manger pendant 9 mois

Laëtitia Agullo

### Le guide de l'alimentation optimale pendant la grossesse

Bien manger, c'est le B-A BA pour un beau BB - et une maman en forme. Bien manger, oui, mais quoi ? Laëtitia Agullo, diététicienne nutritionniste, se base à la fois sur la science et sur sa propre pratique. En suivant ses conseils, vous ne ferez jamais d'erreur. Elle vous indique les aliments à privilégier, quand les consommer et ceux qu'il vaut mieux éviter. Vous saurez choisir les aliments qui vont stimuler le développement du cerveau de bébé, ceux qui réduisent le risque de fausse couche. Et vous saurez éviter ceux qui vous apportent des kilos superflus - à vous et à votre enfant. ceux qu'il vaut mieux éviter. Ce livre vous dit aussi comment prévenir et traiter naturellement les problèmes de santé liés à la grossesse: nausées, brûlures d'estomac, crampes, troubles digestifs, hypertension artérielle, diabète gestation-

### Les atouts du livre

- Le livre répond à toutes les questions que la femme enceinte se pose sur son alimentation
- De nombreux conseils pour un bébé et une maman en pleine forme!

### 15.00 € TTC



Collection Guides pratiques 224 pages, format : 14 x 21 ISBN: 978-2-36549-051-1

### Premiers repas de 6 mois à 3 ans

Angélique Houlbert

### Le guide de l'alimentation pour les bébés

Voici le guide parfait pour réussir la transition alimentaire de votre bébé et lui donner le meilleur des départs dans la vie. Vous allez bénéficier des conseils d'Angélique Houlbert, une nutritionniste de premier plan, à la pointe de la recherche. Et avec 66 recettes délicieuses et équilibrées, vous pourrez servir à votre enfant des repas sains, pas chers, qui l'éduquent aux goûts et aux

Issu d'une longue expérience avec les jeunes mamans, ce livre vous guide pas à pas, mois après mois dans les étapes de la diversification, en minimisant les risques de refus, d'intolérance et d'allergie:

- Des repères utiles sur les quantités et l'introduction des nouveaux aliments.
- Les règles à respecter pour optimiser le développement, prévenir les intolérances et le surpoids.

### Les atouts du livre

- Des menus-types et des listes de courses pour chaque mois
- 61 recettes de petits pots maison pour tous les jours + 5 recettes du chef Damien Corvazier

# 12.90 € TTC

Collection Guides pratiques 208 pages, couleur, format : 11 x 18 ISBN: 978-2-916878-94-2

### Bien grandir

Edouard Berthelot-Lebrun

### Accompagner la croissance de son enfant de 0 à 20 ans

Ce guide d'accompagnement de la croissance vous donne des centaines de conseils pour corriger la posture et les gestes quotidiens de vos enfants. Ainsi, vous allez prévenir les troubles de croissance qui seront les souffrances de l'âge adulte (scoliose, lumbago, arthrose du genou, migraines, sciatique...). Edouard Berthelot-Lebrun, spécialiste du mouvement et des thérapies manuelles, vous apprend à observer votre enfant, avec des explications claires sur la manière dont son corps évolue entre 0 et 20 ans et des tests pour évaluer sa capacité à effectuer le bon mouvement.

### 15.90 € TTC



Collection Guides pratiques 240 pages, format : 15 x 24 ISBN: 978-2-36549-011-5



# Quand l'intestin dit non

Dr Jacques Médart

### Les meilleurs traitements du côlon irritable

Le syndrome du côlon irritable est l'un des premiers sinon le premier motif de consultation du médecin. Pendant des années, on a pensé que ce syndrome résultait d'une simple anomalie de la sensibilité intestinale il fallait éviter les aliments irritants et prendre

un antispasmodique en cas de crampes. Le plus souvent, les examens ne donnent aucun résultat, les traitements classiques soulagent peu et le patient apprend à vivre avec son infortune. Pour la première fois, un médecin nutritionniste explique comment se débarrasser durablement et sans médicament de ce trouble digestif.

Ce livre propose une démarche globale qui commence par un auto-diagnostic et se poursuit avec l'élimination des aliments allergisants, le soutien de la digestion et le rééquilibrage de la flore intestinale.

### Les atouts du livre

- Une approche inédite puisée aux nombreuses sources scientifiques
- Des cas cliniques détaillés, de nombreux schémas, un ton pédagogique et clair



Collection Les Meilleurs traitements 192 pages, couleur, format : 14 x 21 ISBN: 978-2-916878-16-4

### Soignez le reflux naturellement

Dr Martine Cotinat

### Le traitement nutritionnel des douleurs d'estomac

Dr MARTINE COTINAT

Soignez le reflux

naturellement

Le traitement nutritionnel

Vous souffrez de douleurs d'estomac et de remontées acides ? Alors voici une bonne nouvelle: il existe des solutions éprouvées qui apportent un soulagement durable au reflux, des solutions qui évitent les complications et la prise prolongée de médicaments potentiellement dangereux. Ces solutions nutritionnelles ont été rassemblées par le Dr Martine Cotinat, gastro-entérologue, à partir de son expérience et des données scientifiques récentes. Elles ont changé la vie de centaines de patients. Pourquoi pas la vôtre ? Le Dr Cotinat va vous apprendre à rééquilibrer votre alimentation pour dire adieu au reflux. Il suffit de quelques semaines pour ressentir une amélioration. Ils voient aussi leurs kilos en trop, leurs problèmes intestinaux, leurs douleurs articulaires... disparaître progressivement.

### Les atouts du livre

- Un guide nutritionnel complet : choix des aliments, des graisses, des cuissons et des compléments alimentaires à adopter
- Bonus de 45 recettes pour mettre les conseils en pratique

17.90 € TTC

Collection Médecine 312 pages, couleur, format : 14 x 21 ISBN: 978-2-36549-094-8



# Martine Cotinat sur

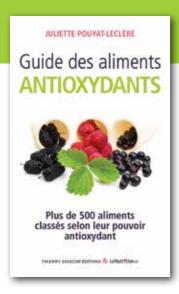
# **ENTRETIEN AVEC MARTINE COTINA**

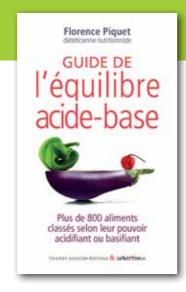
Selon vous, l'alimentation peut guérir le reflux gastrooesophagien. Comment?

Elle est le principal élément environnemental qui provoque le reflux, donc, en la modifiant, on le fait disparaître. Il suffit de très peu de temps pour aller mieux. Mais c'est un rééquilibrage alimentaire à conserver sur le long terme.

Pourquoi dites-vous que le reflux est une chance?

C'est un signe du corps qui dit stop à notre comportement. Si on l'écoute et que l'on change sa façon de manger, que l'on gère mieux son stress, en pratiquant du sport notamment, on verra également des bénéfices sur le poids, la peau. Et on agira positivement contre les douleurs articulaires, l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires, les pathologies liées à l'inflammation et au stress oxydant.





# Magali Walkowicz

### Guide des aliments antioxydants

Juliette Pouyat-Leclère

### Plus de 500 aliments classés selon leur pouvoir antioxydant

Les antioxydants sont des substances de l'alimentation qui aident à prévenir ou contrôler plus de 100 maladies chroniques. Ce guide donne le pouvoir antioxydant de plus de 500 aliments et la nature des antioxydants qu'ils renferment. Vous allez pouvoir composer des repas hautement protecteurs avec un grand nombre de « super-aliments » qui aident chaque jour à prévenir cancer, maladies cardiovasculaires, Alzheimer, Parkinson, mais aussi les rides, la cataracte, l'arthrose. Découvrez aussi :

- Les principaux antioxydants de l'alimentation
- Comment ils agissent
- Comment évaluer votre niveau de stress oxydant
- Comment optimiser vos défenses antioxydantes.

### Guide de l'équilibre acidebase

Florence Piquet et LaNutrition.fr

### Le guide des aliments qui contrôlent l'acidité de votre corps

Selon ce que vous mangez, votre corps est « acide », « alcalin » ou « neutre ». Or un excès d'acidité a des conséquences néfastes :

• ostéoporose • perte musculaire • calculs rénaux • vieillissement prématuré ...

La clé pour rétablir l'équilibre acide-base : l'alimentation

Ce guide de référence unique en son genre vous dit ce qu'est réellement l'équilibre acide-base, comment mesurer votre pH et comment utiliser les aliments pour rétablir durablement l'équilibre.

Pour cela, vous avez à portée de main le potentiel acidifiant ou basifiant de plus de 800 aliments et plats préparés. En un clin d'oeil vous pourrez identifier ceux qui sont les plus favorables à votre santé et ceux qu'il convient de limiter. Vous apprendrez aussi, et c'est une première, à composer un menu basifiant presque idéal.

Plus de 1000 aliments analysés selon

Ce livre s'adresse à tous ceux qui doivent surveiller les glucides dans leur alimentation

- pour perdre du poids dans le cadre du régime Atkins,
- pour équilibrer un diabète avec le régime
- régime très riche en graisses et pauvre en glucides indiqué dans l'épilepsie, la maladie d'Alzheimer et en accompagnement des traitements du cancer.

Ce livre regroupe des tableaux nutritionnels détaillés pour près de 1 000 aliments.

Il indique en particulier la teneur en glucides pour 100 g d'aliment et pour la portion habi-

### Les atouts du livre

- Un guide pratique et synthétique sur le pouvoir antioxydant des aliments
- Des explications claires et adaptées au grand public

### Les atouts du livre

- Un quide de référence pour rétablir l'équilibre acide-base par l'alimentation
- 800 aliments et plats analysés selon leur acidité

### Les atouts du livre

- Allié indispensable si on suit un régime cétogène
- Seul livre complet compteur de

### 6.99 € TTC



6.99 € TTC

Collection Guides pratiques 104 pages, format : 11 x 18 ISBN: 978-2-36549-032-0



Collection Index glycémique 128 pages, format: 11 x 18 ISBN: 978-2-36549-006-1

### 6.90 € TTC



Collection Guides pratiques 144 pages, format: 11 x 18 ISBN: 978-2-36549-118-1

### Le compteur de glucides Magali Walkowicz

### leur teneur en glucides

- dans le cadre d'un régime cétogène un

tuellement consommée.

### régime alimentaire thérapeutique. Il est connu depuis près d'un siècle. Son efficacité a été démontrée pour soigner l'épilepsie, l'obésité et le diabète

« Le régime cétogène est un

Elvire Sieprawski, directrice éditoriale

LE MOT DE L'ÉDITRICE

de type 2. Aujourd'hui il revient sur le devant de la scène car en accompagnement des traitements classiques, il peut venir en aide aux personnes atteintes de cancer et de maladie d'Alzheimer, deux fléaux qui s'étendent inexora-

blement et contre lesquels on

reste désarmé.

Le régime cétogène contre le cancer est pour moi l'un des meilleurs livres que nous ayons publiés en 2014. J'ai eu beaucoup de plaisir à travailler sur cet ouvrage. Écrit avec une grande riqueur, il met à la portée du plus grand nombre une foultitude d'informations médicales et scientifiques très précieuses lorsque l'on est confronté à la maladie. C'est remarquable et suffisamment rare pour être signalé. Le raisonnement est simple, clair. Les conclusions limpides. On ne peut qu'adhérer. »

# quand on est confronté à la maladie

### Le régime cétogène contre le cancer

Pr Kämmerer, Dr Schlatterer, Dr Knoll

### La meilleure alimentation à adopter quand on fait face à la maladie

Écrit par trois chercheurs spécialistes du cancer, ce livre explique comment une alimentation spécifique appelée cétogène peut freiner la croissance des tumeurs et augmenter l'efficacité des traitements. Les cellules cancéreuses ont besoin de glucose pour se développer et se multiplier. Le régime cétogène les prive de cette énergie sans pour autant affaiblir les cellules saines. Pour cela, on réduit les glucides et on augmente les graisses. Ainsi, on produit des cétones, issus d'une alimentation riche en graisses. Ces molécules se comportent comme de vrais médicaments anticancer et soutiennent l'efficacité des traitements.

Cette alimentation améliore le bien-être des malades et augmente l'efficacité des traitements classiques. Facile à mettre en oeuvre, elle est sans effets secondaires et sans danger.

# Céto-cuisine

Magali Walkowicz

### 150 recettes cétogènes créatives et originales

Pour celles et ceux qui souhaitent suivre un régime cétogène, un recueil de 150 recettes créatives et originales, pour pouvoir se faire plaisir au quotidien tout en prenant soin de

Le régime cétogène consiste à consommer beaucoup de graisses, suffisamment de protéines et très peu de glucides. Les études montrent que le régime cétogène a des vertus thérapeutiques pour bon nombre de maladies chroniques : l'épilepsie, le diabète de type 2, l'obésité, la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson et le cancer.

Le livre rappelle également les principes généraux du régime cétogène, fournit des conseils pratiques, des listes d'aliments à avoir dans son frigo et ceux à proscrire, des astuces pour transformer une recette classique en céto recette.

### Les atouts du livre

- Le premier livre dédié à l'alimentation cétogène contre le cancer
- Un programme et des conseils pour mettre en place cette approche
- Bonus : 40 recettes cétogènes

### Les atouts du livre

- 150 recettes variées de l'entrée au dessert - des pains, sauces, smoothies
- Les valeurs nutritionnelles sont données pour chaque recette
- 2 semaines de menus

### 16.90 € TTC



Collection Guides pratiques 224 pages, format: 17 x 23 ISBN: 978-2-36549-117-4

# 19.90 € TTC

320 pages, couleur, format : 14 x 21 ISBN: 978-2-36549-096-2

Collection Médecine

# **NUTRITION SANTÉ** // GUIDES DIÉTÉTIQUES



### 6 PETITS GUIDES DE DIÉTÉTIQUE

Des petits livres intelligents à petit prix qui proposent pour l'ensemble des maladies les plus courantes une alimentation qui soigne.

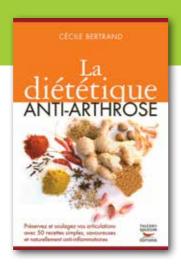
Oui, il existe une façon de se nourrir qui permet de prévenir certaines maladies chroniques ou de mieux vivre avec. Bienvenue dans l'ère de la médecine nutritionnelle!

Cette nouvelle discipline, en accord à la fois avec des pratiques millénaires et les recherches les plus récentes, est avant tout préventive.

Elle est née d'un constat : malgré leur utilité les médicaments ne peuvent compenser les effets d'une mauvaise alimentation. Et les mauvaises habitudes alimentaires font le lit de la maladie...

Cette collection permet d'infléchir le cours de nombreuses affections, de manière simple et concrète et en n'oubliant pas que manger reste avant tout un plaisir!

Avec dans chaque guide 50 recettes qui soignent.



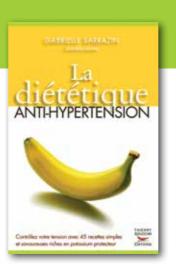
### La diététique anti-arthrose

Cécile Bertrand

Sans parler de concurrencer les médicaments, on sait aujourd'hui que l'alimentation seule permet d'abaisser de manière significative le niveau d'inflammation dans les articulations. Et en diminuant l'inflammation, on soulage aussi les douleurs.



9.90 € TTC 96 pages, format : 14 x 21 ISBN: 978-2-916878-08-9



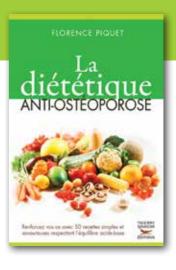
### La diététique anti-hypertension

Gabrielle Sarrazin

Un régime capable de faire baisser la tension artérielle aussi efficacement que des médicaments, c'est le résultat que des chercheurs ont obtenu grâce à une alimentation pauvre en sel, riche en fruits, en légumes, en céréales complètes et en poisson.



9.90 € TTC 96 pages, format : 14 x 21 ISBN: 978-2-916878-24-9



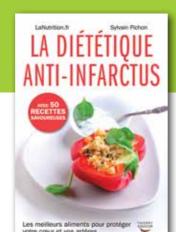
### La diététique anti-ostéoporose

Florence Piquet

Comment prévenir l'ostéoporose ? Inutile d'avaler des tonnes de calcium. Le vrai problème, c'est de le retenir. Comment ? En respectant l'équilibre acide-base de l'organisme. Et pour cela, certains nutriments protecteurs sont indispensables.



9.90 € TTC 96 pages, format : 14 x 21 ISBN: 978-2-916878-09-6



### La diététique anti-infarctus

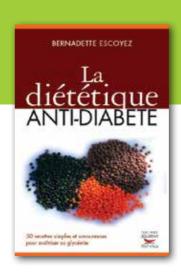
Sylvain Pichon

Les recherches récentes montrent que l'alimentation est un puissant levier pour abaisser le risque de maladies cardio-vasculaires. Quelles graisses, quels féculents, quels fruits, quels légumes, quelles sources de protéines choisir, et comment les intégrer dans son quotidien.



12.50 € TTC

144 pages, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-36549-102-0



### La diététique anti-diabète

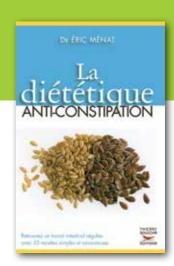
Bernadette Escoyez

Les diabétiques peuvent manger de tout, mais tout est question de quantité. Grâce à la charge glycémique, un concept qui vient de révolutionner l'alimentation du diabétique, il devient facile de manger sans crainte pour sa glycémie.



9.90 € TTC

96 pages, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-916878-18-8



### La diététique anti-constipation

Dr Éric Ménat

La constipation peut être très inconfortable et avoir des conséquences graves. Même si certains laxatifs peuvent soulager momentanément, seule l'adoption d'un mode de vie et d'une alimentation adaptés peut combattre la constipation sur le long terme.



9.90 € TTC 96 pages, format : 14 x 21 ISBN: 978-2-916878-30-0

Dr Michel de Lorgeril

Cardolopue et chercheur au CMS avec la participation de Patricia Salen

PRÉVENIR

L'INFARCTUS

ET L'ACCIDENT VASCULAIRE

La nutrition et le mode de vie qui protègent votre cœur et vos artèr

• 30 ans de recherche traduits

### 

UN CERVEAU à 100%

DR ERIC BRAVERMAN



### Soigner Lyme et les maladies chroniques inexpliquées

Dr Richard Horowitz

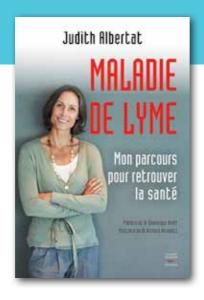
### Le livre que malades et médecins attendaient

Le Dr Horowitz soigne et guérit depuis près de 30 ans des personnes atteintes de Lyme et d'autres maladies invalidantes transmises par les tiques.

Ce livre rassemble toute son expérience. Objectif : mettre fin au calvaire de ceux qui souffrent.

Vous avez eu un diagnostic de Lyme, mais vous ne guérissez pas malgré les traitements? Vous trouverez une explication à vos troubles et des protocoles de traitement éprouvés. Vous vous plaignez depuis des mois ou des années de symptômes qui déroutent les médecins ? Vous avez reçu un diagnostic de fatigue chronique, de fibromyalgie, de pathologie auto-immune...? C'est peut-être Lyme et ses co-infections.

Vous êtes médecin? Certains de vos patients ont à coup sûr Lyme.



### Maladie de Lyme: mon parcours pour retrouver la santé

Judith Albertat

### Une enquête palpitante sur une maladie qui peut toucher chacun de nous

Une femme pilote instructeur dans une grande compagnie aérienne voit son état de santé se dégrader soudainement : douleurs physiques de plus en plus insoutenables, difficultés à parler, hallucinations visuelles, fatigue intense... Elle consulte un, deux, dix médecins, trouve les meilleurs spécialistes, passe des dizaines d'examens médicaux... Mais personne ne parvient à identifier la cause de ses souffrances. On finit par lui conseiller de consulter un psychiatre.

Son parcours, décrit dans ce récit, va l'amener à comprendre qu'elle souffre d'une maladie chronique en pleine expansion transmise par les tiques, les puces, les moustiques : la maladie de Lyme. Et surtout à découvrir qu'il il existe des thérapies alternatives peu connues mais particulièrement efficaces.

### Un cerveau à 100%

Fric Braverman

CONCENTRATION

### Rééquilibrez la chimie de votre cerveau

Pour ce neurobiologiste spécialiste du lien corps-esprit, la baisse des facultés physiques, intellectuelles, les troubles de l'humeur et la plupart des ennuis de santé qui apparaissent avec l'âge s'expliquent par un déséquilibre dans la chimie du cerveau.

Sachez rétablir l'équilibre des quatre principaux messagers chimiques du cerveau: la dopamine, messager du désir et de l'action ; l'acétylcholine, qui nous rend créatif ; le GABA, calmant naturel ; la sérotonine, hormone du bien-être.

Ce livre propose un programme complet basé sur des conseils diététiques, des règles de vie, des suppléments (acides aminés, vitamines), des hormones bio-identiques et même des médicaments. Il peut vous aider à atteindre l'équilibre physique et émotionnel.

### Maladie d'Alzheimer : Et s'il y avait un traitement?

Dr Michèle Serrand

Maladie

D'ALZHEIMER

Et s'il y avait

un traitement

qui peut stabiliser la maladie 5 mesures indispensables

à instaurer sans délai

Dr Michèle Serrand

### 5 mesures simples contre Alzheimer

Alors que les médicaments contre la maladie d'Alzheimer sont en échec, faut-il se résoudre à voir l'état des malades se dégrader inexorablement? Non. Ce livre explique comment le régime cétogène, associé à d'autres mesures, peut freiner la progression de la maladie chez un proche atteint d'Alzheimer. C'est encore une approche expérimentale, mais comme l'écrit le Dr Serrand, il n'y a rien à perdre à essayer, et tout à gagner. Ce régime riche en graisses apporte aux neurones des malades une nouvelle source d'énergie qui peut leur permettre de continuer à fonctionner.

Chez de nombreux malades, il a permis une amélioration des performances cognitives et une diminution des troubles.

Ce programme alimentaire passe par 5 mesures que l'on peut instaurer immédiatement chez un malade

### Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral Dr Michel de Lorgeril

avec Patricia Salen

Le guide incontournable pour protéger son coeur et ses artères

La plupart des traitements contre le cholestérol, l'hypertension ou le diabète sont inefficaces, voire dangereux. Heureusement vous pouvez réduire considérablement votre risque en adoptant la nutrition et le mode de vie décrits dans ce livre majeur. Cette nutrition et ce mode de vie sont fondés sur des centaines d'études scientifiques publiées dans les plus grands journaux médicaux - dont celles conduites par Michel de Lorgeril lui-même. Aujourd'hui il les traduit en recommandations concrètes. Ces conseils sont la meilleure garantie contre l'infarctus et l'AVC mais aussi l'insuffisance cardiaque, l'hypertension, le diabète, la dépression, la maladie d'Alzheimer et les cancers.

# Dr MICHEL de LORGERIL Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent il vous soignera sans médicament

### Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent, il vous soignera sans médicament

Dr Michel de Lorgeril N'ayons pas peur du cholestérol!

Les maladies cardiovasculaires représentent aujourd'hui près de 35% des décès en France et beaucoup plus dans d'autres pays. Or la théorie selon laquelle il vaut mieux avoir un cholestérol le plus bas possible pour éviter de mourir d'une maladie cardiovasculaire ne repose sur rien. Et Michel de Lorgeril le démontre de manière rigoureuse.

Dans ces conditions, rien ne justifie que des millions de Français consomment à longueur d'année des médicaments anti-cholestérol. Si on veut vraiment se protéger des maladies cardiovasculaires, il est urgent de s'intéresser aux facteurs de risque majeurs que sont les mauvaises habitudes alimentaires, la sédentarité et le tabagisme. Le cholestérol, lui, n'est qu'un facteur secondaire.

### Les atouts du livre

- Illustré de nombreux cas réels
- Écrit avec humour et humilité
- Des protocoles précis selon les différentes co-infections, des conseils

### 39.00 € TTC



Collection Médecine 576 pages, couleur format: 17 x 24 ISBN: 978-2-36549-085-6

### Les atouts du livre

- Un récit poignant et plein d'esprit
- De nouvelles pistes de traitement : compléments alimentaires, phytothérapie, thérapies quantiques...

### 16.90 € TTC



Collection Médecine 224 pages, couleur format: 14 x 21 ISBN: 978-2-36549-001-6

### Les atouts du livre

- De nombreux tests et des programmes adaptés selon les profils
- Validé par une expérience clinique sur des milliers de patients

### 22.30 € TTC



Collection Guides pratiques 344 pages, couleur, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-916878-10-2

### Les atouts du livre

- Le programme nutritionnel est sans risque ni effets secondaires
- Des exemples de menus et une liste détaillée de compléments alimentaires

### 14.90 € TTC



Collection Guides pratiques 192 pages, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-36549-052-8

### Les atouts du livre

- 30 ans de recherche traduits en recommandations pratiques
- La nutrition et le mode de vie protecteurs à adopter
- Les médicaments utiles et ceux à éviter



26.99 € TTC

Collection Médecine 416 pages, format: 15 x 24 ISBN: 978-2-916878-88-1

### Les atouts du livre

- Ce livre « dédiabolise » le cholestérol - preuves scientifiques à l'appui
- Un chapitre entier dédié aux statines
- De nombreux cas cliniques

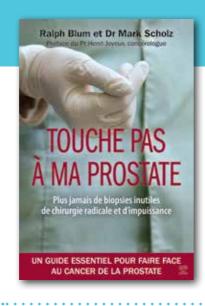
### 20.00 € TTC

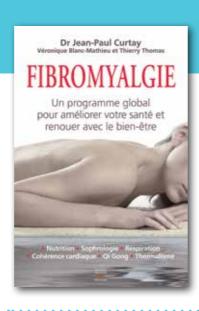


Collection Médecine 416 pages, format: 15 x 24 ISBN: 978-2-916878-05-8

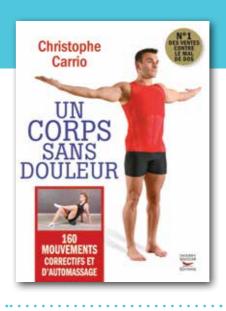
2015 / ÉDITIONS THIERRY SOUCCAR ••• 25 24 ••• THIERRY SOUCCAR 🛬 ÉDITIONS / 2015

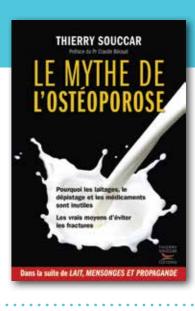






### Clair Davies et Amber Davies Soulagez vos douleurs par les TRIGGER POINTS ventes contre la douleur Guide complet d'automassage avec plus de 400 illustrations





### Au-delà de 49 ans, votre ticket est toujours valable

Dr Claude Chauchard et Dr Claude Dalle

### Pour retrouver énergie, libido, vigueur et masse musculaire

Le pantalon qu'on ne ferme plus, les après-repas où l'on pique du nez, l'oubli d'un rendez-vous, les érections matinales moins fréquentes, un jet urinaire plus faible sont les signes d'une baisse des hormones et du métabolisme qui survient avec l'âge : l'andropause. Les Dr Chauchard et Dalle ont traité des milliers de patients. Ils leur ont rendu libido, énergie, vigueur, masse musculaire. D'homme à homme, ils expliquent comment réagir :

- Les hormones à surveiller et les examens à réaliser
- Comment restaurer sans risque des taux hormonaux bas
- Comment mieux gérer stress et sommeil pour stimuler la testostérone
- Tous les compléments alimentaires utiles

### Touche pas à ma prostate

Ralph Blum et Dr Mark Scholtz Préface du Pr Henri Joyeux

### Un guide essentiel pour faire face au cancer de la prostate

Chaque année, plus de 20 000 Français avec un cancer de la prostate se voient proposer d'enlever cet organe. Mais cette opération n'allonge l'espérance de vie que pour certains patients. Elle entraîne le plus souvent impuissance, incontinence, problèmes urinaires, etc. Ce livre dénonce l'inutilité de cet acte chirurgical et l'absence d'information sur les autres types de traitements.

Écrit par un patient et un cancérologue, il fait aussi le point sur les traitements conventionnels et les traitements alternatifs :

- les avantages et inconvénients des biopsies
- les techniques d'imagerie médicale les plus adaptées
- les dernières avancées en matière de radiothérapie et d'hormonothérapie
- des conseils nutritionnels éprouvés.

### **Fibromvalgie**

Dr Jean-Paul Curtay, Véronique Blanc-Mathieu et Thierry Thomas

### Un programme global pour améliorer votre santé et renouer avec le bien-

Faut-il se résoudre, lorsque l'on souffre de fibromyalgie, à supporter douleurs musculaires persistantes, fatigue intense, problèmes de sommeil, difficultés à se concentrer, troubles digestifs...?

La réponse est non. Car des solutions concrètes et efficaces existent. Vous les trouverez rassemblées dans ce livre sous la forme d'un programme global mis au point par le Dr Curtay et deux spécialistes de la fibromyalgie.

Organisé en 6 disciplines : nutrition, sophrologie, respiration, Idogo (approche inspirée du Qi Gong), cohérence cardiaque et thermalisme, ce programme simple et facile à initier s'attaque à chacune des dimensions de la maladie. Avec lui, vous mettez toutes les chances de votre côté pour vous reconstruire

### Soulagez vos douleurs par les trigger points

Clair Davies et Amber Davies

### Le guide familial indispensable pour prendre en charge les douleurs, petites et grandes.

Les trigger points sont des noeuds ou des bandes dures qui se forment au sein des fibres musculaires. Ces noeuds apparaissent lorsqu'un muscle est trop ou mal sollicité, et aussi en cas de stress.

L'automassage des trigger points permet ainsi d'éliminer de très nombreuses douleurs musculaires ou articulaires (dos, cou, épaule, mâchoire, cheville, genou), douleurs pelviennes, sciatique, migraine, sinusite, acouphènes, syndrome du canal carpien,

Ce guide abondamment illustré est le plus complet et le plus pratique des livres d'automassage. Il a permis à des centaines de milliers de personnes de venir à bout de maux contre lesquels la médecine est parfois démunie et que l'on traîne pendant des mois voire des années.

Les atouts du livre

• Plus de 400 illustrations pour locali-

ser les triggers points à masser

• Une cartographie complète des

zones de douleurs et des solutions

### Un corps sans douleur

Nouvelle édition

Christophe Carrio

### Le numéro 1 des ventes contre le mal de dos

Si comme 80 % de la population vous souffrez de douleurs chroniques, maux de dos, de cou, de hanche, de genou, d'épaules... ou si vous travaillez en position assise, ce livre est votre meilleur investissement antidouleur ! Il a changé la vie de dizaines de milliers de personnes.

Les mauvaises postures engendrent des déséquilibres musculaires et des douleurs chroniques. Christophe Carrio vous montre pas à pas comment retrouver un parfait équilibre et en finir avec la douleur grâce à :

- Des automassages pour réduire les
- Des mobilisations pour soulager les articu-
- Des programmes correctifs pour corriger les déséquilibres musculaires.
- Du gainage pour renforcer la bonne

### Le mythe de l'ostéoporose

Thierry Souccar Préface du Pr Cl. Béraud

de l'ostéoporose

Mensonges & vérités sur les causes

### Thierry Souccar expose la mystification de l'ostéoporose : un facteur de risque transformé en maladie pour le bénéfice des

laboratoires et de l'industrie laitière. Il vous dit pourquoi les traitements actuels (laitages, calcium, médicaments) sont en échec et propose 7 mesures validées scientifiquement pour prévenir les fractures :

- Le régime alimentaire ancestral qui renforce les os, même sans laitages.
- La liste des médicaments à éviter.
- Les mesures à prendre chez soi pour prévenir les chutes.
- Deux minéraux à surveiller : sodium et
- · Les compléments alimentaires utiles.
- Une activité physique ludique et agréable qui améliore l'équilibre.
- Les mouvements à effectuer chez soi.

### Les atouts du livre

- De nombreux conseils pratiques, éprouvés par la recherche
- Bonus : 2 programmes hormonophyto-nutritionnels pour un cerveau au top et une prostate saine

### Les atouts du livre

- Le livre s'appuie sur les dernières études scientifiques et l'expérience des auteurs
- Tout ce qu'il y a à savoir pour faire des choix éclairés et adaptés à sa situation

### Les atouts du livre

- Un programme complet pour une prise en charge optimale de la maladie
- Ce livre a redonné espoir à de nombreux malades

### 14.99 € TTC



Collection Médecine 192 pages, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-916878-82-9

# 35.00 € TTC



Collection Guides pratiques 370 pages, illustré format : 22.1 x 29 ISBN: 978-2-36549-103-7

### Les atouts du livre

- Un programme personnalisé selon le type de douleur : exercices et conseils nutritionnels
- Pour tout âge et tout niveau de
- 350 photos et illustrations

24.99 € TTC

Collection Guides pratiques 288 pages, couleur format : 17 x 23 ISBN: 978-2-36549-007-8

### Les atouts du livre

- De la science vulgarisée, traduite en conseils pratiques
- Le livre propose de vraies mesures de prévention, sans risque et qui, elles, ne coûtent rien

### 20.90 € TTC



Collection Médecine 304 pages, format: 14 x 20.9 ISBN: 978-2-36549-024-5

### 14.90 € TTC



Collection Médecine 208 pages, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-36549-075-7

### 23.99 € TTC



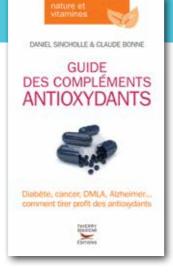
Collection Médecine 352 pages, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-916878-89-8

2015 / ÉDITIONS THIERRY SOUCCAR ••• 27

# PRÉVENTION SANTÉ // COLLECTION NATURE & VITAMINES : LES ACTIFS NATURELS



**UNE COLLECTION DE GUIDES** POUR SE SOIGNER NATURELLEMENT, SANS MÉDICAMENTS



BRIGITTE KARLESKIND CoO10 LA VITAMINE DU CŒUR ET DE L'ÉNERGIE

Des livres pratiques à prix mini qui apportent des informations à la pointe de la recherche et donnent des conseils directement utilisables dans la vie de tous les jours :

- Pour prévenir ou traiter un problème de santé
- Pour comprendre une substance naturelle, ses qualités et ses actions



« Une collection « poche » bien pensée, des livres synthétiques et accessibles pour comprendre l'essentiel sur une substance ou les traitements naturels d'une maladie. »



### Guide des compléments antioxydants

Daniel Sincholle et Claude Bonne

Sachez utiliser les antioxydants pour atténuer les effets néfastes du temps

Plus de 200 maladies sont liées de près ou de loin au stress oxydant, un état d'agression chronique qui nous concerne tous. Bonne nouvelle : ce stress oxydant peut être neutralisé par les antioxydants : vitamines C et E, polyphénols, acide alpha lipoïque, coenzyme Q10, sélénium, zinc...

Des doses conséquentes de ces substances, sous forme de compléments alimentaires, peuvent apporter un bénéfice considérable - mais encore faut-il savoir les manier pour

Pour la première fois, deux spécialistes vous disent comment utiliser les compléments antioxydants, à quelles doses et dans quelles associations, notamment pour prévenir les dommages à l'ADN qui conduisent au cancer, l'athérosclérose, les complications du diabète ou encore préserver la mémoire, contrôler les maladies de l'oeil ...

### Les atouts du livre

- Un guide complet pour choisir les bons compléments selon son profil
- Bonus : où faire pratiquer un bilan de stress oxydant, et les gestes simples pour réduire votre stress oxydant

12.00 € TTC

Collection Nature & Vitamines 224 pages, format : 11 x 18 ISBN: 978-2-36549-055-9

### CoQ10: la vitamine du coeur et de l'énergie

Brigitte Karleskind

### Tous les bénéfices de la CoQ10 et le mode d'emploi pour en prendre

Un antioxydant puissant et un activateur de la production d'énergie: voici les deux précieuses propriétés de la Coenzyme Q10. Synthétisée naturellement par notre organisme, cette molécule contribue au bon fonctionnement du coeur, du cerveau, des muscles, du système immunitaire...

Parce que nous produisons moins de CoQ10 en vieillissant, alors que nos besoins augmentent, il faut envisager de recourir à des suppléments après 40 ans.

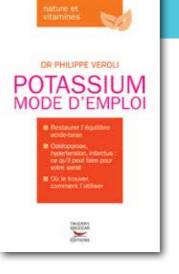
À partir des toutes dernières études, ce livre vous dit dans quelles situations la CoQ10 est importante, comment elle aide à prévenir ou traiter naturellement de nombreuses pathologies : fatigue, migraines, troubles psychiques, maladies cardiaques, renforcement de l'immunité... et quelles doses

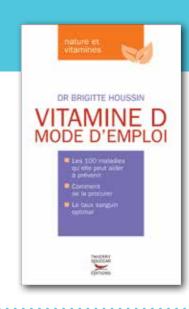
### Les atouts du livre

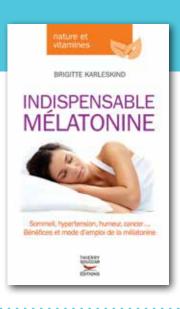
- Théorie et pratique : un tour d'horizon complet sur la CoQ10
- Tous les conseils pour bien choisir son complément CoQ10

7.90 € TTC

Collection Nature & Vitamines 160 pages, format : 11 x 18 ISBN: 978-2-36549-056-6







### Potassium - Mode d'emploi Dr Philippe Veroli

### Contrôler l'acidité de son corps avec le potassium

Le potassium est aussi crucial que le calcium et le magnésium.

Pourtant, nous n'en consommons pas assez. Ce livre est un électrochoc, une prise de conscience de l'importance du potassium pour:

- L'équilibre acide-base
- Prévenir et traiter l'hypertension
- Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral
- Prévenir les fractures d'ostéoporose
- Conserver une bonne masse musculaire
- Réduire le risque de calcul rénal

Le Dr Philippe Veroli vous propose un programme Potassium Plus, efficace et facile à suivre pour préserver votre santé.

BRIGHTE KARLESKIND

Guide pratique des

compléments

alimentaires

pour prendre en charge les maladies les plus courantes

### 7.90 € TTC



Collection Nature & Vitamines 160 pages, format: 11 x 18 ISBN: 978-2-36549-037-5

### Vitamine D – Mode d'emploi Dr Brigitte Houssin

### Tout ce qu'il faut savoir sur la Vitamine D

### 8 Français sur 10 manquent de vitamine D d'octobre à avril.

Ils s'exposent à un risque accru de cancers, d'infarctus, de chutes et de fractures, de douleurs articulaires, d'infections, de dépres-

vitamine D, ce quide vous indique entre

Écrit par un médecin spécialiste de la

- Comment obtenir en permanence un taux de vitamine D optimal et protecteur
- Quels sont les dangers d'un déficit
- Quand contrôler son taux de vitamine D
- Combien de temps s'exposer au soleil sans risque pour sa peau
- Quel supplément choisir.

### 6.99 € TTC



Collection Guides pratiques 128 pages, format: 11 x 18 ISBN: 978-2-916878-81-2

### Indispensable mélatonine Brigitte Karleskind

### Bénéfices et mode d'emploi de la mélatonine

Sommeil, hypertension, humeur, cancer... La mélatonine est le chef d'orchestre de votre santé. Qu'elle vienne à manquer, ce qui est le cas en vieillissant, et l'équilibre est perturbé : on dort mal, sucre sanguin et pression artérielle augmentent, on souffre de troubles digestifs, on se défend moins bien contre les infections et les maladies chroniques. Ce guide vous détaille les multiples bienfaits de la mélatonine. Vous allez savoir :

- Quelles situations épuisent la mélatonine.
- Si vous manquez personnellement de mélatonine
- Les compléments alimentaires indispensables pour rétablir un taux normal.
- Comment utiliser la mélatonine quand on dort mal ou contre le décalage horaire.

### 7.90 € TTC

Collection Nature & Vitamines 160 pages, format: 11 x 18 ISBN: 978-2-36549-038-2

### Guide pratique des compléments alimentaires Brigitte Karleskind, avec le Dr Bruno Mercier et le Dr Philippe Veroli

### Comment les utiliser pour prendre en charge les maladies courantes

Allergies, anxiété, sommeil, hypertension, arthrose, reflux gastro-œsophagien, migraines, diabète... à chaque maladie ses solutions.

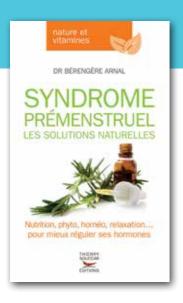
Retrouvez pour chaque pathologie : • Les symptômes, les facteurs de risque, les moyens de prévention, le diagnostic... • Les vitamines, minéraux, acides aminés, enzymes, extraits de plantes, probiotiques... ayant prouvé scientifiquement leur intérêt pour soigner et soulager • Une description détaillée des bénéfices à attendre de chacune de ces substances • Les doses efficaces + des fiches informatives sur plus de 208 compléments alimentaires!

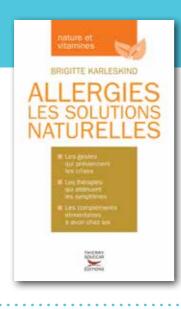
Les toutes dernières découvertes sur les vitamines, 39.00 € TTC les minéraux, les acides aminées, les plantes et les autres compléments alimentaires enfin rassemblés dans un guide en français.

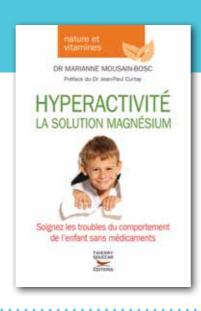
Collection Guides pratiques 448 pages, format : 17 x 24 ISBN: 978-2-36549-068-9

2015 / ÉDITIONS THIERRY SOUCCAR ••• 29 28 ••• THIERRY SOUCCAR 🛬 ÉDITIONS / 2015

# PRÉVENTION SANTÉ // COLLECTION NATURE & VITAMINES : LES SOLUTIONS NATURELLES







### **Syndrome prémenstruel:** les solutions naturelles

Dr Bérengère Arnal

### Toutes les pistes naturelles pour soulager le syndrome prémenstruel

Si vous êtes l'une de ces millions de femmes qui, une fois par mois, ont la folle envie de verser toutes les larmes de leur corps, d'étrangler leur conjoint (qu'elles adorent), de jeter le pèse-personne par la fenêtre, alors il est urgent de lire ce livre. Vous allez découvrir toutes les solutions naturelles pour soulager le syndrome prémenstruel :

- Les compléments alimentaires essentiels
- Les plantes les plus efficaces pour chaque type de syndrome et de symptôme (plantes de l'humeur, du drainage, de la congestion pelvienne, anti-œdémateuses, antimigraines, etc.)
- Les huiles essentielles
- La place de l'homéopathie
- Les Fleurs de Bach
- Les approches qui ont fait leurs preuves : médecine traditionnelle chinoise, auriculothérapie, ostéopathie, relaxation.

### Allergies: les solutions naturelles

Brigitte Karleskind

### Les bons gestes pour prévenir et auérir

Comment prendre le contrôle de vos symptômes et créer un environnement sain pour la famille.

Découvrez notamment

- 17 additifs à éviter si vous souffrez d'allergies alimentaires.
- 3 oligo-éléments à essayer au long cours.
- Les 3 souches de probiotiques qui pourraient vous soulager.
- 2 substances naturelles anti-inflammatoires qui combattent la rhinite allergique.
- 2 antioxydants à essayer quand on souffre
- La vitamine dont il ne faut jamais manquer, été comme hiver.
- Comment utiliser les huiles de poisson pour moduler l'immunité et l'inflammation.

### Hyperactivité : la solution magnesium

Dr Marianne Mousain-Bosc

### Une solution naturelle pour soigner les troubles du comportement et de

Quel point commun entre hyperactivité, épilepsie, autisme et spasmophilie?

Selon le Dr Mousain-Bosc : un déficit anormal en magnésium.

Spécialiste du magnésium, cette pédiatre explique comment elle a amélioré de façon spectaculaire la vie quotidienne de nombreux enfants hyperactifs, autistes, épileptiques, spasmophiles avec un traitement à base de magnésium, un minéral oublié et pourtant plus efficace et plus sûr que de nombreux

Basé sur les études scientifiques les plus récentes, écrit dans un langage simple et clair, ce livre est aussi un message d'espoir pour de nombreuses familles.

### **Stress: les solutions** naturelles

Angélique Houlbert

### L'alimentation, les compléments alimentaires et les plantes efficaces

ANGÉLIQUE HOULBERT

LES SOLUTIONS

NATURELLES

L'alimentation, les compléments

allmentaires et les plantes efficaces

Le stress, tout le monde y est confronté. On sait qu'il peut raccourcir la vie, nous faire vieillir prématurément, nous faire grossir, mais on a l'impression qu'on ne peut pas y échapper. Pourtant, dès aujourd'hui vous pouvez dire STOP au stress. Découvrez :

- 6 compléments alimentaires qui modulent les messagers chimiques du cerveau et diminuent la fatique
- 3 changements alimentaires simples pour faire le plein de nutriments antistress
- 8 plantes calmantes qui améliorent la résistance de l'organisme et restaurent la vitalité
- 2 huiles essentielles qui aident à réguler les émotions
- 3 méthodes de relaxation qui ont fait leurs

Les atouts du livre

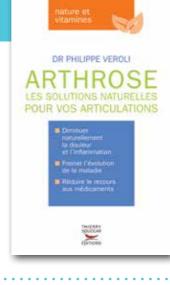
• Un programme complet pour en finir

• Bonus : des programmes phyto-

nutritionnels antistress personnalisés

durablement avec le stress

selon les symptômes



# **UN CERVEAU** AU TOP Nutrition optimale pour la mémoire la concentration, le moral

### **Arthrose: les solutions** naturelles pour vos articulations

Dr Philippe Veroli

### Les meilleurs traitements naturels de l'arthrose

Les médicaments antidouleur et antiinflammatoires soulagent temporairement mais n'ont aucune action sur la progression de la maladie. Ils empêchent le corps de régénérer naturellement son cartilage et sont souvent toxiques en cas d'utilisation prolongée.

À terme, ils font plus de mal que de bien. Il existe pourtant des traitements simples,

naturels, efficaces et surtout sans effets secondaires qui permettent de lutter contre la douleur et contrôler l'arthrose : extraits de plantes, substances naturelles, alimentation, soins thermaux et thérapie par le froid, exercices physiques, acupuncture...

Toutes les solutions naturelles et leurs effets sont analysés.

### Un cerveau au top Bernard Doutres

### Nutrition optimale pour la mémoire, la concentration et le moral

Basé sur la recherche scientifique la plus récente, écrit par un pharmacien spécialiste de la nutrition, ce livre est la solution secours de votre cerveau.

Vous y trouverez :

- Les aliments à privilégier et ceux qu'il vaut mieux éviter
- Les gestes anti-polluants
- Les compléments alimentaires indispensables pour la mémoire
- 5 ordonnances nutritionnelles adaptées à votre situation : ménopause, senior, étudiant...

En guelgues semaines seulement, vous pourrez constater des bénéfices sur la mémoire, le sommeil, l'humeur, le stress, la concentration, la fatigue. En plus, le programme exposé dans ce livre va réduire votre risque de maladie d'Alzheimer et d'accident vasculaire cérébral.

### Les atouts du livre

- Des solutions concrètes, entièrement dédiées au bien-être des femmes
- Bonus : 4 programmes phytonutritionnels en fonction des symptômes prédominants

### Les atouts du livre

- Un seul message tout au long du livre : ne pas se résigner !
- Ce livre permet de mieux comprendre les allergies, pour mieux les . combattre

### Les atouts du livre

- Ce livre révèle aussi les dangers de la Ritaline et comment s'en passer
- Bonus : des recettes riches en magnésium

### 9.99 € TTC

Collection Nature & vitamines 184 pages, format: 13 x 19 ISBN: 978-2-36549-100-6

# 9.90 € TTC

Collection Nature & vitamines 160 pages, format: 11 x 18 ISBN: 978-2-36549-054-2

### Les atouts du livre

- Ce livre présent à la fois les traitements symptomatique set les traitements de fond
- Chaque traitement est validé scientifiquement

### 9.90 € TTC

Collection Nature & vitamines 160 pages, format: 11 x 18 ISBN: 978-2-36549-042-9

### Les atouts du livre

- Ce livre révèle l'impact de l'alimentation sur notre cerveau
- De nombreux conseils éprouvés et faciles à mettre en place pour mieux penser!

9.90 € TTC

Collection Nature & vitamines 192 pages, format: 11 x 18 ISBN: 978-2-36549-040-5

### 10.40 € TTC



Collection Nature & vitamines 210 pages, format: 11 x 18 ISBN: 978-2-36549-039-9

### 7.90 € TTC

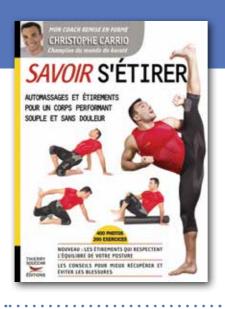
Collection Nature & vitamines 160 pages, format: 11 x 18 ISBN: 978-2-36549-041-2

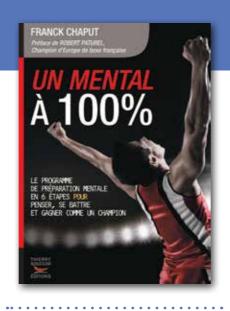
2015 / ÉDITIONS > THIERRY SOUCCAR • • • 31

COURIR LÉGER

UN GUIDE TILLISTRÉ POUR OPTIMISER SA FOULÉE ET PREMORE PLUS DE PLAISI







### Reprendre le sport

Patrick Seners

### 160 séances d'activité physique variées et progressives

Quand on n'a plus fait de sport depuis le lycée et que l'on veut se remettre en condition physique sans pour autant adhérer à un club ou s'inscrire dans un centre de fitness, rien ne vaut les conseils d'un professeur d'EPS. Le but de Patrick Seners : vous conduire vers une forme optimale sans vous blesser et sans craquer au bout de deux séances grâce à la méthode body-cardio-moving.

L'originalité de cette méthode repose sur des activités physiques variées, faciles à pratiquer chez soi ou en extérieur :

Renforcement musculaire, étirements, mobilisations articulaires : la « body forme » pour une silhouette plus ferme

Marche, course à pied, vélo, natation : la « cardio forme » pour plus d'énergie et une meilleure endurance. Ainsi que des activités tirées du quotidien.

### Savoir s'étirer

Christophe Carrio

### Automassages et étirements pour un corps performant

Ce livre est l'aboutissement de 22 ans de pratique des étirements. Il vous livre une toute nouvelle méthode pour vous étirer en respectant votre corps. Tous les sportifs savent l'importance de s'étirer. Mais comment bien conduire ses séances pour des gestes plus fluides, plus puissants, et pour réduire le risque de blessure ?

En posant les bases scientifiques de la souplesse, Christophe Carrio nous fait découvrir l'importance des fascias, ces tissus conjonctifs qui enveloppent et connectent entre eux les muscles.

Il montre que pour obtenir un corps parfaitement souple, délié et sans douleur, il faut impérativement associer automassages, mobilisations articulaires et étirements.

### Un mental à 100%

Franck Chaput

### Le programme de préparation mentale pour penser, se battre et gagner comme un champion

Qu'est-ce que des champions d'exception comme Usain Bolt, Tiger Woods, Michael Phelps, Teddy Riner ont en commun? Ils savent accéder à la Zone, ce moment de grâce où l'athlète a le sentiment que rien ne peut lui résister. Concentration maximale, engagement total, maîtrise absolue, et, au bout, la victoire.

Ce livre est votre passeport pour la Zone. Que vous soyez athlète confirmé ou sportif amateur, la méthode de Franck Chaput, basée sur la Programmation Neurolinguistique (PNL), va vous révéler en quelques semaines un potentiel que vous n'imaginiez

Vous allez penser, agir et gagner comme un battant pour prendre le dessus sur vos adversaires ou exploser vos performances.

### Courir léaer

Light feet running

Solarberg Séhel

### Le guide pour optimiser sa foulée

François d'Haene, Anton Krupicka, Kilian Jornet, Mirinda Carfrae, Paula Radcliffe, Craig Alexander, Kenenisa Bekele... Quel est le point commun à ces grands champions de l'endurance ? Leur foulée. Tous ont une foulée à dominante médio-pied.

Cette foulée est optimale au plan anatomique et biomécanique. Légère, efficace, elle est peu traumatisante. Ce livre explique aux coureurs comment optimiser leur foulée et apprend à courir sur l'avant-pied. À la clé : plus de performance, moins de blessures et surtout de meilleures sensations.

Après avoir décrit les 6 points techniques de la foulée médio-pied, Solarberg Séhel explique comment la mettre en pratique en fonction de son allure. Il propose ensuite un programme de 12 semaines pour réussir la transition.

### La meilleure facon de courir Le guide du crawl moderne

Christophe Carrio

COURIR

MIEUX COURIR

SANS FATIGUE NI BLESSURES

### Pour courir plus vite sans fatigue, ni douleur

Vous aimez courir et vous souhaitez vous perfectionner? Vous craignez la fatigue et les douleurs tendineuses? Christophe Carrio, sportif de haut niveau, sera votre coach pendant 12 semaines.

Dans un premier temps, il vous apprendra à vous échauffer correctement, à trouver la bonne position de course (stabiliser les articulations, rééquilibrer la posture), à bien respirer et à bien récupérer après l'effort grâce à des tests et une multitude de mouvements et d'exercices.

Ensuite il vous proposera une méthode d'entraînement inédite avec des séances à thématiques multiples afin d'améliorer l'endurance et la puissance cardiaque pour courir mieux, plus longtemps sans jamais vous faire mal.

Solarberg Séhel Préface de Fabien Gilot

LE GUIDE DU

MODERNE

CRAWL

UN GUIDE ILLUSTRÉ POUR SE PERFECTIONNER,

PROGRESSER ET PRENDRE PLUS DE PLAISIR

### Pour se perfectionner, progresser et prendre plus de plaisir

Voici le premier guide du crawl moderne pour nageur débutant ou confirmé. Un livre pour nager plus longtemps, avec plus d'aisance et plus de plaisir. Tous les aspects de la nage sont abordés clairement et préci-

On trouve notamment :

- les bonnes positions et les bons gestes pour progresser
- des dizaines de trucs et astuces pour éviter les défauts les plus courants, ne pas fatiquer trop vite, réduire sa traînée et nager avec une grande fluidité,
- des conseils pour bien utiliser les accessoires: pull-buoy, palmes, plaquettes,
- un décryptage du crawl des meilleurs nageurs pour se perfectionner.

Ce livre sans équivalent offre aux nageurs de nouveaux horizons et de nouvelles sensations.

### Les atouts du livre

- 160 séances illustrées de 20 à 50
- Des conseils précis sur la meilleure façon de marcher, courir, nager, etc
- Des programmes personnalisés de 6 mois pour progresser efficacement

### 19.99 € TTC



Collection Mon coach remise en forme 240 pages, couleur format: 17 x 23 ISBN: 978-2-916878-90-4

### Les atouts du livre

- 200 exercices d'automassages et d'étirements
- De nombreuses illustrations pour identifier les muscles et les chaînes musculaires sollicités

.........

### 22.90 € TTC

Collection Mon coach remise en forme 224 pages, couleur format: 17 x 23 ISBN: 978-2-916878-55-3

### 🖒 Les atouts du livre

- Ce livre révèle le secret du mental des champions
- Un programme complet en 6 étapes pour programmer son cerveau vers le succès

# 16.00 € TTC

Collection Mon coach remise en forme 128 pages, couleur format : 17 x 23 ISBN: 978-2-36549-047-4

### Les atouts du livre

- Des illustrations permettent de visualiser la bonne technique à mettre en place
- Le programme personnalisé permet de progresser, quel que soit son niveau

### 16.90 € TTC



Collection Mon coach remise en forme 160 pages, couleur format: 17 x 23 ISBN: 978-2-36549-086-3

### 🖒 Les atouts du livre

- Un programme complet de 12
- Des conseils pratiques sur l'alimentation, l'échauffement, la respiration, l'entraînement et la récupération

## 17.80 € TTC

Collection Mon coach remise en forme 128 pages, couleur format: 17 x 23 ISBN: 978-2-916878-41-6

### Les atouts du livre

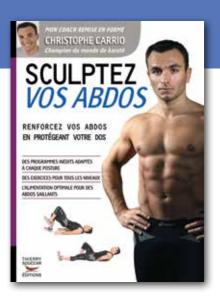
- L'auteur donne les clés d'un crawl vraiment efficace
- + de 70 illustrations pédagogiques
- Des éducatifs originaux et efficaces

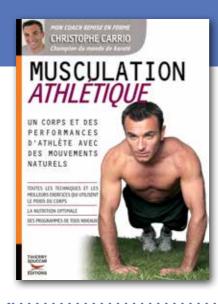
22.00 € TTC

Collection Mon coach remise en forme 160 pages, couleur format : 17 x 23 ISBN: 978-2-36549-057-3

.........

2015 / ÉDITIONS THIERRY SOUCCAR ••• 33 32 ••• THIERRY SOUCCAR 🛬 ÉDITIONS / 2015







### Sculptez vos abdos

Christophe Carrio

### Avoir de supers abdos sans mal de dos

Des abdos de couverture de magazine ? C'est possible mais pas n'importe comment ni à n'importe quel prix. Muscler les abdos seuls est un non-sens. Les abdos ne sont pas isolés, ils sont les maillons essentiels de nombreuses chaînes musculaires. Pour renforcer ses abdos il faut aussi renforcer le dos et surtout respecter la posture de chacun.

Christophe Carrio, coach sportif, livre ici le premier programme de renforcement du centre du corps adapté à votre posture.

Objectif: reprogrammer la position de votre bassin et renforcer tous les muscles du centre (abdos, fessiers, dorsaux...) pour un gainage parfait.

### Musculation athlétique Christophe Carrio

### Sculpter son corps sans poids ni haltères

Comment retrouver la mobilité et l'agilité d'un enfant tout en gagnant la masse musculaire, l'explosivité et la puissance d'un athlète ? Musculation athlétique est une méthode inédite de renforcement musculaire sans poids ni haltères qui utilise simplement le poids du corps.

Cette méthode peut se pratiquer chez soi ou en extérieur. Travail à la barre fixe, tractions, pompes... une multitude de combinaisons de mouvements naturels sont proposées qui visent à la fois un travail équilibré des chaînes musculaires et une rentabilité maximale.

Grâce à ce livre, vous apprendrez à maîtriser les techniques de musculation au poids de corps les plus innovantes, à rentabiliser au maximum vos séances d'entraînement, à composer des repas équilibrés pour optimiser vos résultats.

### L'entraînement au féminin Thierry Bredel

### La méthode complète pour sculpter sa silhouette

L'entraînement au féminin est le guide le plus complet jamais créé pour celles qui veulent sérieusement transformer leur corps, des épaules aux mollets et rayonner d'énergie jour après jour :

- Raffermir les bras et les cuisses
- Galher les fesses
- Perdre définitivement ces 3 kilos qui vous narquent depuis 10 ans
- Finir haut la main le parcours de jogging que vous terminiez en marchant

Thierry Bredel a conçu son programme pour qu'il s'adapte à vos contraintes et à votre niveau - pas l'inverse. Que vous soyez débutante ou sportive confirmée, que vous ayez trente minutes ou une heure, une ou quatre fois par semaine, vous trouverez le plan qui vous convient.

### Les atouts du livre

- 3 mois d'exercices inédits (photos en couleurs)
- Des conseils alimentaires de pointe pour perdre du ventre
- Une approche innovante dans le fitness et la préparation physique

19.90 € TTC

Collection Mon coach remise en forme 176 pages, couleur format: 17 x 23 ISBN: 978-2-916878-50-8

### Les atouts du livre

- Des photos en couleurs pour tous les exercices
- Deux programmes d'entraînement de 12 semaines selon le niveau du lecteur (sportif ou athlète)

.........

• Avec des conseils alimentaires

17.80 € TTC

Collection Mon coach remise en forme 128 pages, couleur format : 17 x 23 ISBN: 978-2-916878-40-9

- Un programme qui associe musculation et cardio pour tonifier tous les muscles
- Jusqu'à 2 ans d'entraînement surmesure, sans tomber dans la routine!

21.90 € TTC

Collection Mon coach remise en forme 224 pages, couleur format: 17 x 23 ISBN: 978-2-36549-003-0

### Les atouts du livre

- Bonus : un plan d'attaque anticellulite

272 pages, couleur, format: 17 x 23



Nutrition de la force

Optimiser l'entraînement, améliorer la

récupération, se préparer à la compétition

Le premier guide de nutrition pour les sports de force

avec des programmes nutritionnels personnalisés selon

votre niveau et votre morphotype. Pour développer sa

masse musculaire, sculpter sa silhouette ou gagner en

• Bonus : le guide des compléments alimentaires de la

Collection Mon coach remise en forme

168 pages, couleur, format: 17 x 23

ISBN: 978-2-916878-75-1

Julien Venesson

force

20.00 € TTC

# DE LA FORGE

### L'assiette de la force

Christophe Bonnefont et Julien Venesson

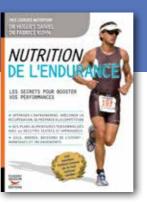
### 100 recettes spécial force

Après le succès de Nutrition de la force, Christophe Bonnefont et Julien Venesson passent derrière les fourneaux. Avec eux, apprenez à réaliser 101 recettes savoureuses en un coup de cuillère à pot! Qu'il s'agisse de prendre de la masse, de sécher ou de pousser plus lourd, vous trouverez dans ce guide les menus adaptés à votre préparation physique.

### 16.90 € TTC



Collection Mon coach remise en forme 160 pages, couleur, format: 17 x 23 ISBN: 978-2-36549-016-0



# DE L'ENDURA

### Nutrition de l'endurance

Dr Fabrice Kuhn et Dr Hugues Daniel

### Les secrets pour booster vos performances

Le premier quide de nutrition pour les sports d'endurance. Deux médecins du sport eux-mêmes athlètes vous font partager leur expérience et leur expertise. Avec des recommandations concrètes pour l'entraînement, la précompétition, la compétition et la récupération.

• Bonus : 30 boissons de l'effort au banc d'essai

### 24.99 € TTC



Collection Mon coach remise en forme ISBN: 978-2-36549-009-2

### L'assiette de l'endurance

Dr Fabrice Kuhn et Dr Hugues Daniel

### 101 recettes spécial endurance

Deux médecins du sport s'appuient sur leur expérience de triathlète et de marathonien pour guider le sportif en cuisine. Ils proposent 101 recettes savoureuses pour l'entraînement, la compétition et la récupération : des plats pour tous les jours, des repas à transporter, des boissons de l'effort à préparer chez soi, des gâteaux pour la pré-compétition, des barres de céréales pour la compétition, des milk-shakes spécial récupération.

### 19.90 € TTC



Collection Mon coach remise en forme 224 pages, couleur, format: 17 x 23 ISBN: 978-2-36549-076-4

# **DÉVELOPPEMENT PERSONNEL // GESTION DU STRESS**



# Conservation of the Conser

# Cohérence cardiaque 365 Dr David O'Hare

# Le guide de cohérence cardiaque jour après jour

Révélée par le docteur David Servan-Schreiber, la cohérence cardiaque est une pratique thérapeutique reconnue par la science et conseillée par les médecins. Gratuite comme l'air et inspirante, elle est basée sur la respiration rythmée.

Incorporez-la à votre quotidien pour qu'elle délivre tous ses bénéfices :

- Gestion du stress, de l'anxiété et de leurs conséquences sur la santé
- Meilleur sommeil
- Diminution des fringales, perte des kilos émotionnels
- Mise à distance des émotions négatives
- Diminution du risque cardiovasculaire
- Amélioration de l'apprentissageAide à la prise de décision.
- 365 c'est : 3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes.

### Les atouts du livre

- Une approche inédite de la cohérence cardiaque validée par l'association française de cardiologie
- Un livre synthétique et agréable à lire

### 7.90 € TTC



Collection Courants ascendants 112 pages, format: 13 x 19 ISBN: 978-2-36549-002-3

### **6 ordonnances anti-stress** Collectif dirigé par le Dr Pierre Setbon

Une solution globale contre le stress

Ce livre réunit les traitements de 6 experts contre les ravages du stress, accusé de favoriser des maladies, sans compter fatigue, insomnies, anxiété, baisse de la libido. Vous y trouverez par exemple :

- Des exercices de respiration simples avec des résultats spectaculaires
- Un programme d'exercice physique pour évacuer les tensions, facile à intégrer dans son quotidien
- Un guide d'emploi des meilleures plantes et huiles essentielles pour la relaxation et le sommeil
- La forme de magnésium la plus efficace contre le stress
- En dernier recours, des médicaments peu connus des médecins avec pourtant bien moins d'effets secondaires que les tranquillisants!

### 16.00 € TTC



Collection Guides pratiques 306 pages, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-916878-58-4



### Les atouts du livre

La méthode

pour se remettre

d'un stress extrême

Libérez-vous des tensions et retrouvez la sérénité

La méthode T.R.E pour se remettre d'un stress

Libérez-vous des tensions et

nécessaire à évacuer toute tension.

« Cet ouvrage présente une méthode simple

de récupération après un stress intense, qui

va vous surprendre. Elle se base sur une

observation : les mammifères récupèrent

d'une agression en tremblant le temps

Cette méthode novatrice de libération des

traumas baptisée TRE (Trauma Releasing

Exercices), nous l'avons découverte lors d'une

conférence internationale à Bruxelles et nous

avons été surpris de ressentir un bien-être

immédiat accompagné d'une grande séréni-

té. Nous encourageons chaque personne à

tenter cette expérience très simple sur une

période de quelques semaines afin d'en res-

sentir pleinement les bénéfices.»

Extrait de la préface.

retrouvez la sérénité

extrême

David Berceli

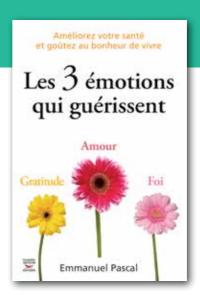
- De nombreux exemples d'application
- Des exercices simples, à mettre en place au quotidien
- Des explications simples et claires

# 12.90 € TTC

Collection Courants ascendants 176 pages, format: 13 x 19 ISBN: 978-2-36549-074-0

### // ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL







### 5 minutes le matin

Dr David O'Hare

### Exercices simples de méditation, pour les stressés très pressés

David O'Hare a écrit ce livre parce que cela fait des années que les gens lui disent :

« Je sais que la méditation est formidable pour l'équilibre. J'aimerais méditer mais... Ça prend trop de temps. C'est trop compliqué pour moi. Je ne suis pas sûr(e) de persévérer. » Avec 5 minutes le matin testez tous les jours, pendant 5 minutes seulement, des échantillons de méditation - 7 au total : relaxation, concentration, cohérence cardiaque, pleine conscience, marche méditative, méditation de bienveillance, scanner du corps.

Le but : que vous trouviez LA méditation qui vous convient.

### Les 3 émotions qui guérissent

Emmanuel Pascal

### Améliorez votre santé et goutez au bonheur de mieux vivre

La science a récemment identifié trois émotions et sentiments guérisseurs du corps et de l'âme : la gratitude, l'amour et la foi. Connus des traditions spirituelles, ils améliorent la santé et nous rendent heureux. Emmanuel Pascal nous dit comment les faire grandir jusqu'à ce qu'ils occupent la place principale - voire toute la place - dans notre esprit et notre corps. Il va vous initier à une pratique simple, basée sur des traditions millénaires et scientifiquement prouvée. Un outil d'une puissance phénoménale :

- Vous vous sentirez chaque jour plus heureux de vivre
- Vous serez plus créatif dans votre vie personnelle et professionnelle
- Vos relations avec les autres seront facilitées
- Vous résisterez mieux aux infections et aux maladies

# Libération émotionnelle EFT

Jean-Michel Gurret

## Les clés pour se libérer définitivement des peurs et de l'anxiété

L'EFT consiste à tapoter certains points spécifiques du corps (correspondant à des méridiens énergétiques, comme en médecine chinoise) en se concentrant sur un événement ou une émotion particulière. L'EFT réduit les angoisses, permet de se libérer d'émotions négatives et des stigmates des traumatismes anciens. Son efficacité a été prouvée par de nombreuses études scientifiques, notamment dans les stress post-traumatiques. Dans ce guide, le spécialiste français de la discipline, Jean-Michel Gurret, livre ses secrets pour utiliser toute la puissance de l'EFT partout, en toutes circonstances et à tout moment, par exemple :

- Affronter un événement stressant
- Réduire l'anxiété sans médicament
- Se prémunir contre les phobies

### Les atouts du livre

- Un bel aperçu des différents types de méditation
- Des exercices faciles à mettre en place
- Écrit dans un langage simple, à la portée de tous

### 10.00 € TTC

0.782365 400344

Collection Courants ascendants 192 pages, format: 13 x 19 ISBN: 978-2-36549-034-4

### Les atouts du livre

- Ce livre est comme un ami de bon conseil
- Des histoires sont associées à chaque émotion, dans une écriture
- Avec des exercices pour cultiver les bonnes émotions

### 13.70 € TTC



Collection Courants ascendants 192 pages, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-916878-87-4

### Les atouts du livre

- Les bases fondamentales de l'EFT, dans un langage clair
- Des cas concrets et des exemples permettant de mieux analyser son problème

9.90 € TTC

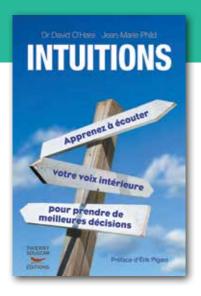


Collection Courants ascendants 192 pages, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-36549-058-0

36 ••• THIERRY SOUCCAR 🛬 ÉDITIONS / 2015

.........

# **2** DÉVELOPPEMENT PERSONNEL







Dr David O'Hare et Jean-Marie Phild. parapsychologue

### Prenez les bonnes décisions

A partir des données scientifiques, grâce à des exercices pratiques, les auteurs vous montrent comment développer votre pouvoir intuitif, celui du ressenti de vos propres émotions. Qui aurait pu croire par exemple qu'une session de cohérence cardiaque d'une facilité déconcertante favorise l'accès aux perceptions intra et extra-cognitives ? Développez votre intuition et prenez les bonnes décisions ! L'intuition n'est pas un don rare que seuls quelques privilégiés possèdent, mais une capacité qui existe en chacun de nous et qui ne demande qu'à être cultivée et développée. Dr David O'Hare et Jean-Marie Phild, parapsychologue, révèlent dans ce livre leurs techniques pour atteindre un état de perception inégalée. Vous allez découvrir en vous des capacités insoupçonnées!

### Je ne veux plus fumer Dr David O'Hare

### Arrêter de fumer grâce à la cohérence cardiaque

Arrêtez de fumer définitivement et sans grossir avec la cohérence cardiaque. Le tabagisme est initié par un déclencheur émotionnel, et entretenu par un conditionnement social, physique et psychique.

On sait aujourd'hui que l'on peut se déconditionner avec la respiration rythmée. Un programme d'exercices respiratoires simples et quotidiens fondé sur la cohérence cardiaque permet de reprendre le contrôle de ses émotions. Résultat : la dépendance à la nicotine est peu à peu privée de sens émotionnel, elle perd son pouvoir aux plans physique, psychique et comportemental. L'arrêt de la cigarette devient possible et se fait en douceur, sans stress, sans manque et sans prise de poids.

### 52 semaines pour vivre bien sans médecin Emmanuel Ducgoc

### Devenez votre propre guérisseur

Voici le premier guide de santé corps-esprit, une feuille de route pour éloigner durablement la maladie et guérir naturellement par

Les ressources pour garder ou retrouver la santé sont en vous et autour de vous. Ce livre vous apprend pas à pas à les mobiliser en 52 gestes et attitudes simples, un par semaine. Vous allez débarrasser votre corps des toxiques qui l'empoisonnent, lui apporter des nutriments bienfaiteurs, penser positivement, découvrir ce qu'est la vraie relaxation. Chaque semaine est une heureuse rencontre faite sur le chemin de la santé globale. Vous constaterez des bénéfices en quelques semaines seulement : • Moins de médicaments ou plus du tout • Moins de douleurs • Moins de stress • Plus d'énergie et de joie de vivre.

### Les atouts du livre

- Ce livre offre une définition claire de l'intuition
- Les exercices simples et ludiques permettent d'en prendre conscience pour la renforcer

### 15.20 € TTC



Collection Courants ascendants 320 pages, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-916878-68-3

### Les atouts du livre

- Agréable à lire et dynamisant
- Une méthode d'une simplicité inouïe et entièrement naturelle

### 8.90 € TTC



Collection Courants ascendants 192 pages, format: 13 x 19 ISBN: 978-2-36549-045-0

### Les atouts du livre

- Un ouvrage pratique grâce à ses 52
- Les solutions proposées sont à la portée de tous

### 14.99 € TTC



Collection Guides pratique 256 pages, format: 14 x 21 ISBN: 978-2-36549-050-4

### INDEX PAR TITRE

100 aliments IG bas à volonté
4 saisons sans gluten et sans laitp.17
5 minutes le matin
6 ordonnances anti-stressp.36
60 grands classiques de la cuisine sans gluten et sans lait
5.17
A
Allergies : les solutions naturelles
Arthrose: les solutions naturelles pour vos articula-
tions
Assiette à malices (L')
Assiette de la force (L')
Assiette paléo (L')
A table! Sans gluten et sans lait
p.26
·
В
Bien manger pendant 9 mois p.18
Bien grandirp.18
Bon choix au supermarché (Le)p.8
Bon choix pour cuisiner (Le)
boli choix pour vos enlants (Le)
C
Cerveau à 100% (Un)
Céto cuisine
Climat, mensonges et propagandep.6
Cohérence cardiaque 365
Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation
Cholestérol, mensonges et propagande p.7
Compteur de glucides (Le)p.20
Corps cans doulour (Up)
Corps sans douleur (Un)         p.27           Courir léger         p.33
D
Diététique anti-arthrose (La)p.22
Diététique anti-constipation (La)p.23
Diététique anti-diabète (La)p.23
Diététique anti-hypertension(La)
diététique anti-infarctus (La)
Dites à votre médecin que le cholestérol est inno-
cent, il vous soignera sans médicamen p.25

	•
En finir avec les poignées d'amourp Entraînement au féminin (L')p	
<b>F</b>	•
Fibromyalgie, un programme global pour amé rer votre santé et renouer avec le bien-être p	
<b>G</b>	•
Gluten : comment le blé moderne nous intoxic	
Guide de l'équilibre acide-base p Guide de la chirurgie de l'obésité (Le) p Guide des aliments antioxydants p Guide des compléments antioxydants p Guide des index glycémiques p Guide du crawl moderne (Le) p Guide pratique des compléments alimentaires p	.20 .20 .20 .13
<b>H</b>	
Hyperactivité : la solution magnésiump	.30
<b></b>	• •
Indispensable mélatoninep. Intuitionsp.	.29
<b>J</b>	
Je me mets au paléop. Je ne veux plus fumerp.	.15 .38
<b>L</b>	•
La méthode TRE pour se remettre d'un stress ex trême (La)p	
Lait, mensonges et propagandep Libération émotionnelle EFTp	.7 .37
Libérez-vous des fringalesp.	.10

# INDEX PAR TITRE

M
Maladie d'Alzheimer : Et s'il y avait un traitement ?
Maladie de Lyme: mon parcours pour retrouver la santé
<b>N</b>
Nouveau régime Atkins (Le)
<b>P</b>
Paléo Nutrition
<b>Q</b>
Quand l'intestin dit non
<b>R</b>
Recettes du régime IG (Les)p.12 Recettes gourmandes contre la douleur chronique
p.16 Réduire au silence 100 maladies avec le régime Seignalet

<b>S</b>
Sang pour sang toxique
T
Touche pas à ma prostate
<b>V</b>
Vitamine D - Mode d'emploip.29

# À PARAÎTRE

# La meilleure façon de manger NOUVELLE ÉDITION

Parution: avril 2015

Voici la nouvelle édition mise à jour et augmentée du best-seller *La Meilleure Façon de Manger* (MFM) qui était épuisée en édition courante depuis 2012. La MFM, c'est **LE premier** (et unique) **guide alimentaire basé sur la science** - écrit avec le concours de 15 chercheurs.

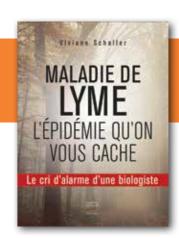




# Maigrir par la cohérence cardiaque NOUVELLE ÉDITION

Parution: avril 2015

Nouvelle édition du best-seller du Dr David O'Hare. Comment utiliser la cohérence cardiaque pour retrouver son poids de forme. Sans régime ni médicament. Pour un résultat durable, le Dr David O'Hare a conçu un programme en 10 étapes qui ne nécessite que quelques minutes par jour.

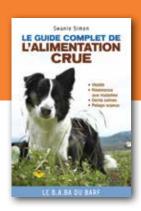


# Maladie de Lyme, l'épidémie qu'on vous cache

Parution: avril 2015

Une biologiste révèle l'ampleur d'une épidémie invisible : la maladie de Lyme, transmise par les tiques, est largement sous-diagnostiquée, car les tests utilisés ne sont pas fiables. Conséquence : des centaines de milliers de personnes souffrent, souvent depuis des années, d'une myriade de troubles, sans savoir qu'ils sont dus à cette infection.

# À PARAÎTRE



Le guide complet

de l'alimentation crue

Parution: mai 2015

Ce guide pratique explique comment pré-

parer chaque jour à son chien une gamelle

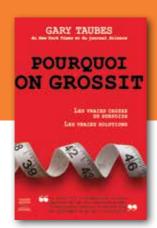
adaptée à ses besoins physiologiques (et

à son génome proche de celui du loup), sans

passer des heures aux fourneaux ni dépenser

......

des fortunes.



### Pourquoi on grossit Réédition

Parution: mai 2015

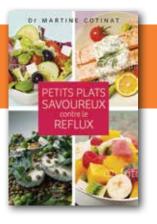
On nous serine que les graisses font grossir, qu'il faut des féculents à chaque repas et que sans activité physique régulière, on ne peut pas perdre de poids. Faux ! dit Gary Taubes. Non seulement ces « recommandations » ne nous ont pas fait maigrir, mais elles ont au contraire fait exploser le nombre des diabétiques et des obèses.



### Réalise ton rêve

Parution: mai 2015

Vous exigez plus de la vie ? Plus de vousmême ? Vous souhaitez réaliser vos rêves les plus fous ? Voici un livre qui vous ouvre de nouvelles perspectives et de splendides horizons. En réalité, c'est beaucoup plus qu'un livre !... C'est un véritable coach. Un coach qui ne cesse de vous questionner et de vous défier de viser plus haut...



# Petits plats savoureux contre le reflux

Parution: juin 2015

Le Dr Martine Cotinat est une spécialiste du reflux. Dans ce livre, elle explique **comment** retrouver une alimentation favorable à la santé qui permette de remédier durablement au reflux gastro-oesophagien, un problème qui empoisonne la vie d'un Français sur trois.

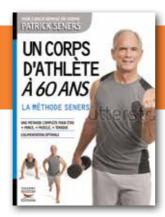


# Le meilleur anti-douleur c'est votre cerveau

Parution: juin 2015

La plupart des douleurs musculaires et articulaires, mais aussi les migraines (et bien d'autres) n'ont pas une cause physique, mais **émotionnelle**. C'est l'hypothèse stupéfiante de ce livre, qui propose une méthode simple pour se débarrasser définitivement de ce qui nous fait souffrir. Sans médicaments, sans chirurgie, sans psychothérapie, sans même ostéopathie ou kinésithérapie.

..............



# Un corps d'athlète à 60 ans

Parution: juin 2015

Avec ce livre, Patrick Seners prend en mains les seniors et les conduit à remodeler leur silhouette et remonter leur horloge biologique. Pour retrouver ligne, forme, souplesse, énergie et éloigner les maladies liées à l'âge.

# **NOUS CONTACTER**

### **CONTACT LIBRAIRIES**

### · France et Belgique Volumen

25 bd Romain Rolland - CS21418 75993 Paris cedex 14

Tél : 01 41 48 80 80

commandes@volumen.fr

Suisse
 Servidis SA
 Chemin des Chalets 7
 CH-1279 Chavannes-de-Bogis

Tél: + 41 22 960 95 25 Fax: + 41 22 776 63 64

· Canada Dimédia

539 Bd Lebeau, Saint Laurent Québec H4N 152

Tél: + 1 514 336 3941 Fax: + 1 514 331 3916

### THIERRY SOUCCAR EDITIONS



### Courrier

Thierry Souccar Editions 2 rue basse - 30310 Vergèze



### Email

diffusion@thierrysouccar.com



Téléphone 04 34 14 80 09 ou 04 66 53 44 66



Fax **04 66 35 53 87** 





La diffusion en librairie est assurée par Volumen. Pour les autres points de vente et les droits étrangers : contacter l'éditeur.

Toute l'équipe Thierry Souccar Editions est à votre écoute pour répondre à vos questions.

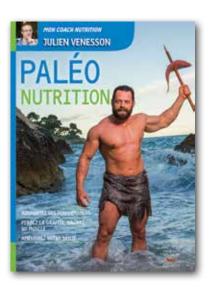
- **Directeur des éditions :** Thierry Souccar
- **Directrice éditoriale :** Elvire Sieprawski
- Assistantes d'édition : Véronique Molénat, Sophie Peña
- Responsable Communication : Anaïs Louzon
- Relations Presse : Marie Garcia
- **Site internet & newsletter :** Priscille Tremblais
- Assistante commerciale, Administration des ventes : Monique Perreau

Visitez aussi le site
www.LaNutrition.fr

1er site d'informations sur la nutrition

### Meilleures ventes















www.thierrysouccar.com

la Région

Publié avec le soutien de