

THIERRY
SOUCCAR



ÉDITIONS

CATALOGUE
2024



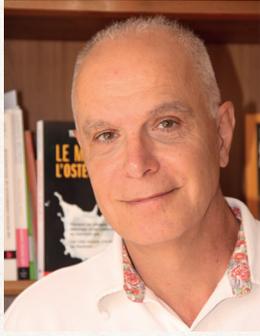
Sommaire

Nouveautés

CUISINE & GASTRONOMIE	
Barbecue Brasero Plancha	p. 6
Hold-up	p. 6
Nouveau régime méditerranéen	
Îles grecques	p. 7
Algérie	p. 7
Toscane	p. 7
BIEN MANGER	
Sauvons notre alimentation	p. 12
NUTRITION SANTÉ	
Bye Bye les calculs rénaux	p. 16
Symbiotique	p. 17
Gras du ventre – La solution	p. 18
MINCEUR	
Ma vie keto	p. 19
100 aliments IG bas à volonté	p. 8
Keto Queen	p. 19
COLLECTION PILIERS DE LA SANTÉ	
Je passe au sans gluten	p. 22
Je soigne presque tout avec le régime méditerranéen	p. 22
SANTÉ	
Guide pratique des compléments nootropiques	p. 24
Le grand livre de la santé métabolique	p. 25
Le bleu de méthylène	p. 26
Soigner l'auto-immunité avec le protocole AIP	p. 29
Le guide complet de l'hypothyroïdie	p. 29
BIEN-ÊTRE & SANTÉ	
Le self-havening	p. 32
Attachement anxieux	p. 32
Super nerf vague	p. 33
La meilleure façon de respirer	p. 33
SPORT	
La science de l'endurance 2	p. 36
Nutrition de l'endurance	p. 37
Entraînez-vous comme une femme, pas comme un homme	p. 37
ÉCOLOGIE PRATIQUE	
Famille (presque) zéro déchet	p. 40
Déchets Land	p. 41
ANIMAUX	
La gamelle idéale pour votre chien	p. 43

Catalogue général

CUISINE	p. 6-9
BIEN MANGER	p. 10-13
En famille	p. 10-11
Manger vrai	p. 12
Enquêtes	p. 13
NUTRITION	p. 13-18
Régime Seignalet	p. 13
Alimentation végétale	p. 14
Sans gluten – sans lait	p. 14
Collection Les aliments qui soignent	p. 15
Foie	p. 16
Intestin et microbiote	p. 17
Jeûne	p. 18
MINCEUR	p. 19-21
Sans sucre / cétogène	p. 20
Low carb	p. 21
Paléo	p. 21
Autres solutions minceur	p. 21
COLLECTION PILIERS DE LA SANTÉ	p. 22-23
SANTÉ	p. 24-31
Cerveau	p. 24
Diabète	p. 25
Santé cardiovasculaire	p. 25
Cancer	p. 26
Santé de la femme	p. 27
Santé publique	p. 27
Antidouleur	p. 28
Lyme	p. 28
Nouveaux traitements	p. 29
Thyroïde	p. 29
Collection Nature & Vitamines	p. 30-31
BIEN ÊTRE & SANTÉ	p. 32-34
4 ^e vague	p. 32
Libération émotionnelle	p. 32
Nerf vague & respiration	p. 33
Méditation	p. 34
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL	p. 35
MOUVEMENT & ORIGINES	p. 35
SPORT	p. 36-39
Endurance	p. 36
Nutrition	p. 37
Rugby	p. 38
ÉCOLOGIE PRATIQUE	p. 40-42
Famille Zéro Déchet	p. 40
Santé environnementale	p. 41
Alimentation durable	p. 42
ANIMAUX	p. 43-44
INDEX PAR TITRE	p. 45-46
PRESENTATION DE L'EQUIPE	p. 47
NOUS CONTACTER	p. 47



Depuis septembre 2023, nos éditions ont rejoint le **groupe Albin Michel** avec qui nous partageons la même vision du métier d'éditeur et ce, tout en préservant la philosophie, les valeurs et la rigueur qui nous animent.

Qu'il s'agisse de nutrition, de sport, de santé globale ou de santé mentale, nous restons plus que jamais l'éditeur qui fait bouger les lignes et qui donne à ses lecteurs les raisons et les moyens de vivre mieux.

Cela passe par un programme éditorial riche et engagé dans la prévention et la promotion de la santé :

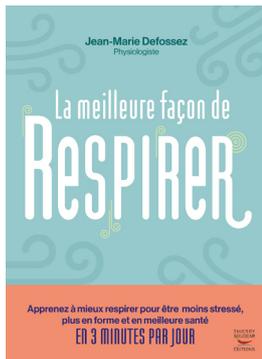
- Parce que la santé mentale est essentielle, la maison d'édition lance **la collection « 4^{ème} vague »**. Les thérapies de quatrième vague sont le fruit des dernières avancées dans les domaines des neurosciences et de la santé mentale. Elles proposent des outils d'autoguérison simples et efficaces. Cette nouvelle collection est portée par Jean-Michel Gurret, psychothérapeute, expert français de l'EFT.
- Après ses deux best-sellers, le Dr Laurent Schwartz, médecin et chercheur, dévoile l'histoire fascinante et les promesses d'un médicament oublié : *Le bleu de méthylène*. De ses premières utilisations comme colorant à ses applications contre les maladies infectieuses, **l'épopée du bleu de méthylène pourrait jouer un rôle de premier plan dans la lutte contre le cancer...**
- Alors que les scandales des polluants éternels et autres poisons cachés marquent l'actualité, nous traduisons dans **« Toxiques : la solution »** LE guide de référence pour éliminer les toxiques de son corps et retrouver la vitalité grâce à un protocole de 8 semaines sûr et validé scientifiquement.
- Après avoir conquis des centaines de milliers de lecteurs, **JB RIVES s'attaque à l'ennemi numéro 1 : la graisse du ventre avec « Gras du ventre la solution »**. Un plan d'action hyper efficace pour éliminer définitivement les graisses abdominales et relancer le métabolisme.
- **« L'alimentation de demain sera l'alimentation de nos origines »**. Dans *Symbiotique*, **Marion Kaplan propose un programme de 21 jours qui vise à restaurer le microbiote** et à réduire considérablement l'inflammation chronique. Cette méthode personnalisée s'inspire directement de nos ancêtres.
- **2024, l'année du sport !** Toujours à la pointe de la recherche, la maison d'édition s'impose comme référence sur ce rayon avec la publication des titres : *Nutrition de l'endurance*, *la Science de l'endurance* du Dr Fabrice Kuhn et la publication du premier guide sportif qui tient compte des spécificités hormonales et du cycle féminin dans la performance sportive avec *Entraînez-vous comme une femme - pas comme un homme*.
- La fin d'année quant à elle, promet une **explosion de saveurs avec nos beaux-livres :**
 - *Barbecue Brasero Plancha* par l'expert français de la cuisine à la flamme Raphaël Guillot et sa chaîne Youtube aux millions de vues @lebarbecuederafa
 - Enfin dans *Hold-up*, Monsieur Keto braque les codes de la cuisine à travers 80 recettes hautes en couleurs, sans sucre et sans gluten :

Nous vous laissons découvrir ces livres et bien d'autres nouveautés au fil des pages. Bonne lecture !

Thiemy Souccar



p. 19



p. 33



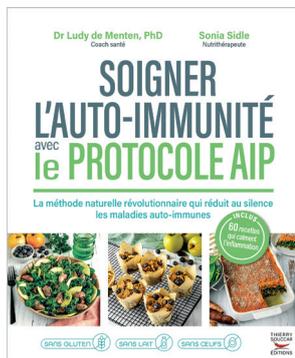
p. 7



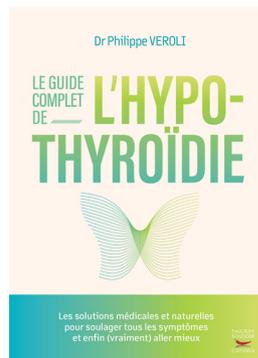
p. 22



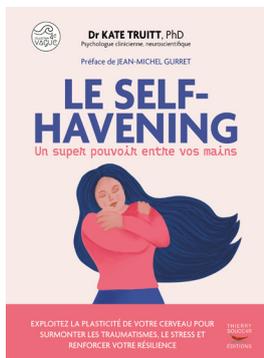
p. 12



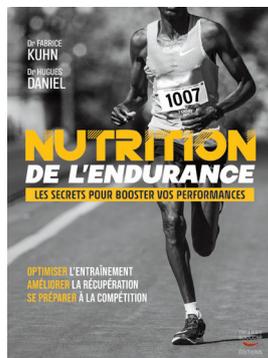
p. 29



p. 29



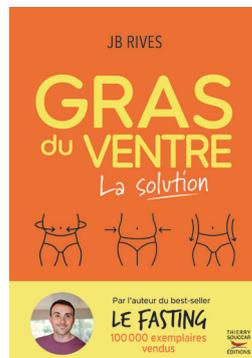
p. 32



p. 37



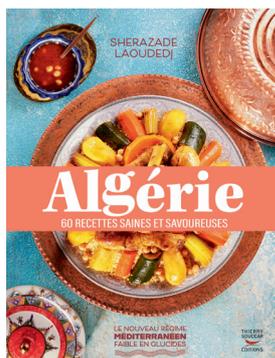
p. 22



p. 18



p. 17



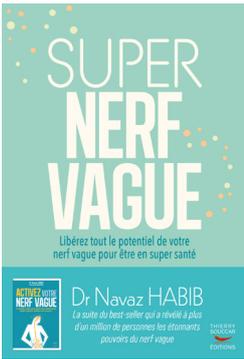
p. 7

PARUTION AOÛT 2024

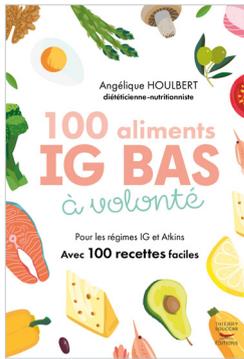


p. 37

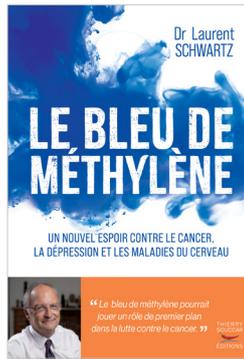
PARUTION SEPTEMBRE 2024



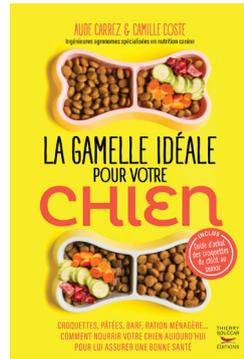
p. 33



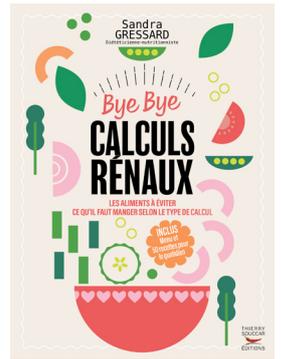
p. 8



p. 26

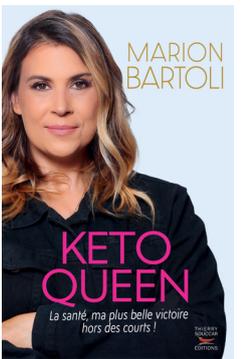


p. 43

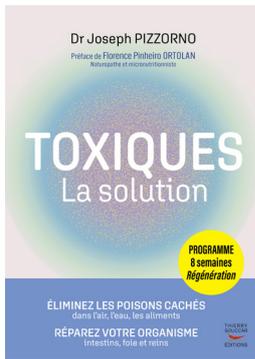


p. 16

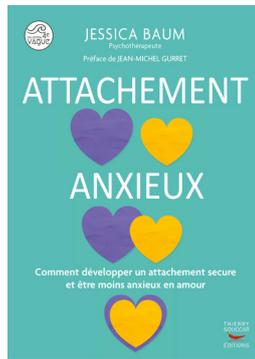
PARUTION OCTOBRE 2024



p. 19



p. 41



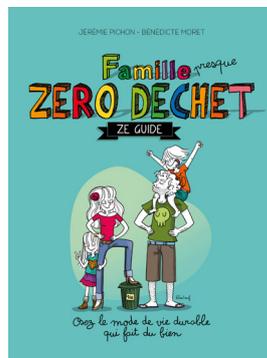
p. 32



p. 7



p. 41



p. 40



p. 6



p. 6

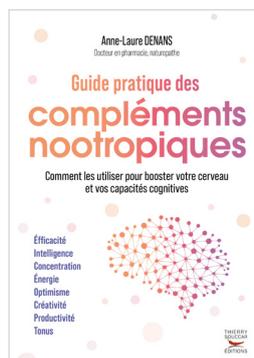
PARUTION NOVEMBRE 2024



p. 36



p. 25



p. 24



**Barbecue
Brasero
Plancha**
Raphaël Guillot
et Vincent Amiel

60 recettes pour une cuisine d'extérieure conviviale et créative

Raphaël Guillot a concocté une formation complète sur l'art du brasero-plancha. Très accessible, c'est le guide idéal pour apprendre les techniques, le matériel et les connaissances spécifiques. Carré d'agneau, gambas en persillade, encornets-chorizo, asperges grillées aux champignons, tian en cocotte, poires rôties au chocolat... Chaque plat promet un moment de plaisir et de partage.

Guides pratiques
192 pages, format 21 x 27 cm
27,90 € TTC



**Hold-up
Monsieur Keto**

80 recettes classiques détournées par le rebelle de la cuisine sans sucre et sans gluten

Plongez dans l'univers culinaire audacieux de Hold-up. Monsieur Keto braque les codes de la cuisine et réinvente avec une créativité débordante 80 recettes iconiques sans sucre et sans gluten.

Guides pratiques
176 pages, format 21 x 27 cm
27,90 € TTC



**Fatbuleux burgers
Monsieur Keto**

52 recettes de burgers pour se faire follement plaisir

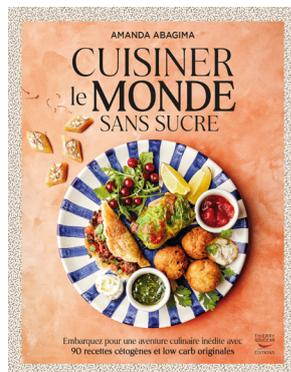
Guides pratiques
144 pages, format 20 x 29 cm
23,90 € TTC



**Le guide pratique
du fumoir**
Raphaël Guillot

Toutes les techniques de fumage au barbecue !

Guides pratiques
216 pages, format 21 x 27 cm
28,90 € TTC



**Cuisiner le monde
sans sucre**
Amanda Abagima

90 recettes cosmopolites pour une aventure culinaire inédite

Guides pratiques
208 pages, format 21 x 27 cm
28,90 € TTC



LE NOUVEAU RÉGIME MÉDITERRANÉEN FAIBLE EN GLUCIDES

Un voyage culinaire vers la pleine santé !

C'est une **nouvelle collection** de livres pour manger méditerranéen au quotidien, et adopter facilement le régime le plus bénéfique au monde pour la ligne, la santé et la longévité.

Avec des saveurs, des couleurs et des atouts santé prouvés par la science, cette collection s'adapte aux modes de vie de chacun, s'inspire des traditions et ajuste les recettes ancestrales en réduisant les glucides.



Îles grecques
Evi Siougari

60 recettes traditionnelles des îles grecques

Bienvenue en Grèce ! Evi, vivant à Athènes, sera votre guide culinaire et diététique parmi les grands archipels grecs ! Elle a rassemblé 60 recettes traditionnelles transmises de génération en génération, qui célèbrent la simplicité des ingrédients bruts et la richesse des saveurs méditerranéennes. Pitas au butternut de samos, boulette à l'ouzo de Mytilène, pizza de kimilos, soupe des pêcheurs, agneau au cumin...

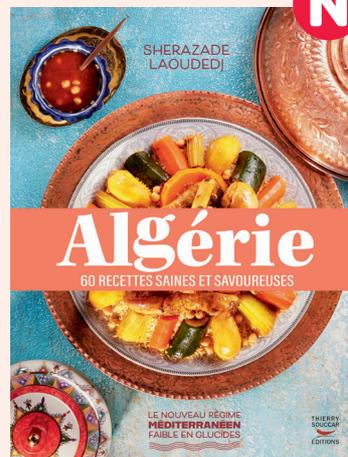
Le nouveau régime méditerranéen
176 pages, format 19 x 25 cm
21,90 € TTC



Je mange méditerranéen au quotidien
Dr Guy Avril

150 recettes santé super simples

Recettes santé
228 pages, format 19 x 23 cm
19,90 € TTC



Algérie
Sherazade Laouedj

60 recettes ligne et santé, du cœur du Maghreb

Sherazade est LA star de la cuisine algérienne ! Elle partage ici tous les secrets de cette cuisine d'une grande richesse et pourtant méconnue en préparant des plats sains (riches en légumes, légumineuses, épices, huile d'olive). Mechouia, sardines à la chermoula, rakhsis de Constantine aux noix et à l'eau de rose, tajine sucré-salé aux coings (sferjel), palouza...

Le nouveau régime méditerranéen
176 pages, format 19 x 25 cm
21,90 € TTC

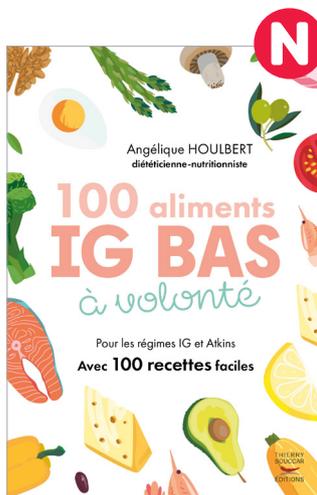


Toscane
Magali Walkowicz
et Andrea Fusco

70 recettes du cœur de l'Italie légères en glucides

Magali et Andrea nous ouvrent les portes de leur maison en Toscane et dévoilent les secrets de cette cuisine qui utilise tous les ingrédients disponibles de la terre à la mer. Des *antipasti* aux desserts en passant par les *primi* et *secondi piatti*, chaque page est une invitation à explorer une cuisine simple et délicieuse : purée d'artichauts, mijoté de bœuf toscan, salade figue et jambon, ribollita...

Le nouveau régime méditerranéen
176 pages, format 19 x 25 cm
21,90 € TTC



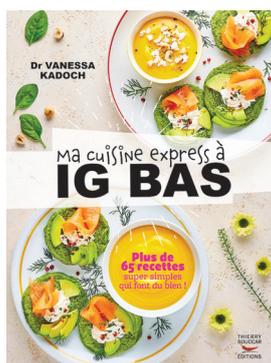
Nouvelle édition

100 aliments IG bas à volonté
Angélique Houibert

Régime, diabète : fini les pics de glycémie avec le guide des aliments et des recettes IG bas

Dans cette nouvelle édition, ce guide unique en son genre présente 100 aliments qui s'intègrent parfaitement au régime IG bas ou aux régimes pauvres en glucides (low carb). Sans calcul compliqué, vous allez pouvoir élaborer à l'infini des menus qui ne provoqueront pas de pics de glycémie, grâce à 100 recettes faciles et savoureuses.

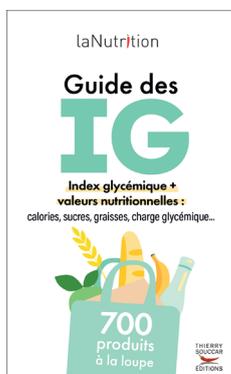
Guides pratiques
224 pages, format 13 x 19 cm
14,90 € TTC



Ma cuisine express à IG bas
Dr Vanessa Kadoch

65 recettes rapides, joyeuses et gourmandes à IG bas

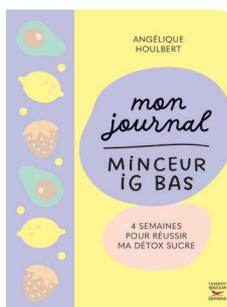
Index glycémique
144 pages, format 17 x 23 cm
17,90 € TTC



Guide des IG
Collectif LaNutrition.fr

700 aliments à la loupe pour manger mieux + une liste de courses

Index glycémique
176 pages, format 13 x 19 cm
12,90 € TTC



Mon journal minceur IG bas *

Angélique Houibert

4 semaines pour réussir sa détox sucre

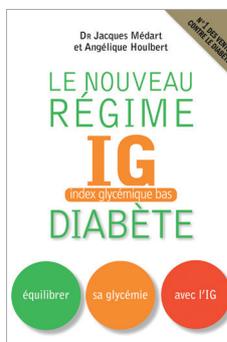
Index glycémique
112 pages, format 16 x 21 cm
9,90 € TTC



Le Nouveau Régime IG
Angélique Houibert et Elvire Nérin

Le programme pour maigrir en maîtrisant sa glycémie + 600 aliments à la loupe et 3 semaines de menus

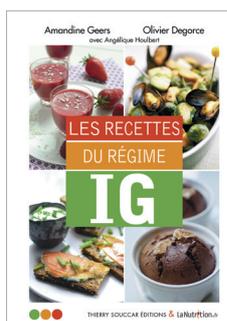
Index glycémique
272 pages, format 14 x 21 cm
+ un carnet de bord de 40 pages
16,00 € TTC



Le Nouveau Régime IG Diabète
Dr Jacques Médart et Angélique Houibert

Le programme pour équilibrer son diabète et retrouver une vie normale

Index glycémique
368 pages, format 14 x 21 cm
19,90 € TTC



Les recettes du régime IG
Amandine Geers, Olivier Degorce et Angélique Houibert

101 recettes pour rester mince et en bonne santé en se faisant plaisir

Index glycémique
224 pages, format 17 x 23 cm
14,90 € TTC





BEST-seller



50 nuances de gras par Monsieur Keto
Monsieur Keto

50 recettes cétogènes irrésistibles pour faire fondre les kilos

Guides pratiques
112 pages, format 16 x 22 cm
14,90 € TTC



50 nuances de gras par Monsieur Keto (tome 2)
Monsieur Keto

Brûler du gras, kiffer ses plats

Guides pratiques
128 pages, format 16 x 22 cm
14,90 € TTC



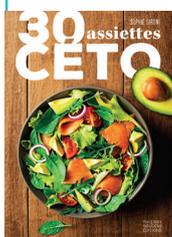
Geoffrey Cornet,
alias **Monsieur KETO,**
a participé à l'émission **Objectif Top Chef**

Très impliqué dans la communauté kéto, toujours à la recherche de nouvelles saveurs, il partage quotidiennement ses expériences et ses découvertes sur Instagram avec ses 50 K d'abonnés.




Collection 30 recettes céto

Une collection 100% cétogène pour cuisiner simple et savoureux



30 assiettes céto
Sophie Gironi
80 pages



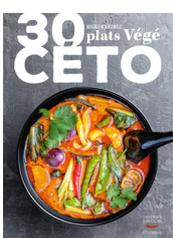
Guides pratiques
Illustrés en couleurs
Format 16 x 22 cm
12,90 €



30 bentos céto
Sophie Gironi
80 pages



30 desserts céto
Corinne Dewandre
88 pages



30 plats végé céto
Magali Walkowicz
88 pages



30 p'tits déj céto
Sophie Gironi
80 pages





La meilleure façon de manger

Thierry Souccar
et Angélique Houibert

La bible de l'alimentation
saine pour toute la famille

Guides pratiques
462 pages, format 16,8 x 23,5 cm
24,90 € TTC

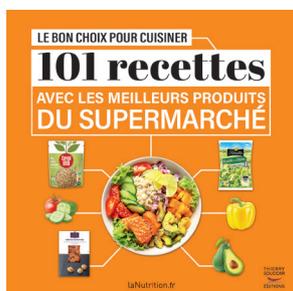


Le Bon Choix au supermarché

Collectif LaNutrition.fr

Le guide conso vendu
à + de 170 000 exemplaires !

Mangez ceci pas cela
368 pages, format 15,8 x 15,8 cm
15,80 € TTC



101 recettes avec
les meilleurs produits
du supermarché
Collectif LaNutrition.fr

101 recettes saines, rapides,
pas chères

Guides pratiques
252 pages, format 15,8 x 15,8 cm
13,90 € TTC



Le nouveau guide des additifs
Anne-Laure Denans et LaNutrition.fr

Identifier les additifs qui sont sûrs
et ceux qui ne le sont pas

Guides pratiques
272 pages, format 11 x 18 cm
11,90 € TTC



Mieux vaut prévenir
Dr Pascal Goncalves

Les bons conseils d'un médecin de famille
pour échapper aux maladies

Guides pratiques
200 pages, format 16,8 x 23,5 cm
19,90 € TTC



Dr Pascal Goncalves

Médecin généraliste

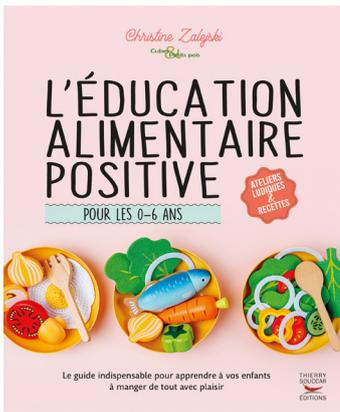
Surnommé *Dr Food* par ses patients, ce médecin généraliste est engagé dans la prévention. Il a aidé de nombreux patients en se concentrant non pas (seulement) sur le traitement des maladies, mais sur l'importance du mode de vie pour la santé.



Manger vrai
Pamela Ebner pour SIGA

Le guide pratique pour manger vrai !

Guides pratiques
324 pages, format 19 x 23 cm
22,90 € TTC



L'éducation alimentaire positive pour les 0-6 ans
Christine Zalejski

Conseils et jeux pour apprendre aux enfants à manger de tout avec plaisir

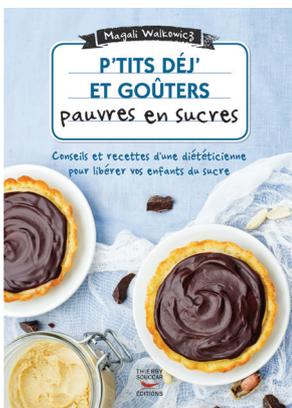
Guides pratiques
208 pages, format 19 x 23 cm
21,90 € TTC



Le guide alimentaire de la future maman
Magali Walkowicz

Conseils nutritionnels mois par mois, pour ne prendre que les bons kilos

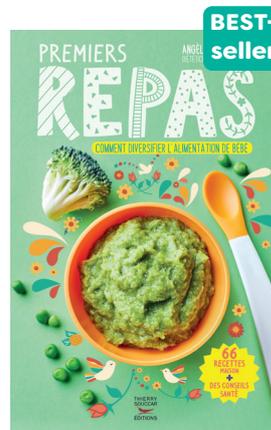
Guides pratiques
176 pages, format 19 x 23 cm
19,90 € TTC



P'tits déj' et goûters pauvres en sucres
Magali Walkowicz

Conseils et recettes d'une diététicienne pour libérer les enfants du sucre

Guides pratiques
144 pages, format 16,5 x 23 cm
14,90 € TTC



Premiers repas, comment diversifier l'alimentation de bébé
Angélique Houlbert

Le guide de la diversification de bébé (de 4 mois à 3 ans)

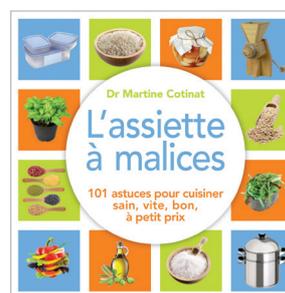
Guides pratiques
240 pages, format 14 x 21 cm
12,90 € TTC



Le grand livre de la DME, La Diversification Menée par l'Enfant pas à pas
Christine Zalejski

Fini petits pots et purées, place aux vrais aliments et à l'autonomie !

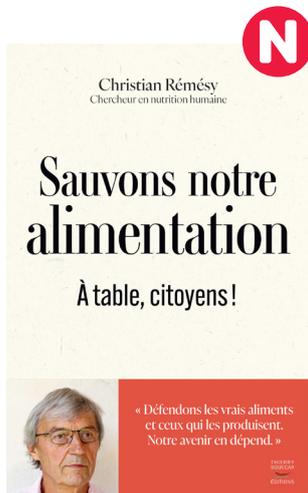
Guides pratiques
208 pages, format 19 x 23 cm
19,90 € TTC



L'assiette à malices *
Dr Martine Cotinat

101 astuces pour devenir un pro de la cuisine santé

Guides pratiques
128 pages, format 15,7 x 15,7 cm
10,50 € TTC

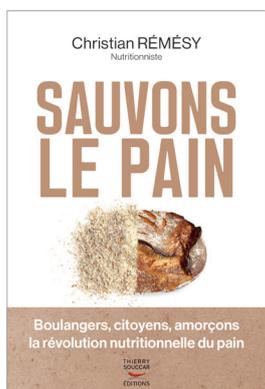


**Sauvons notre
alimentation**
Christian Rémésy

**À table, citoyens ! Défendons les vrais aliments
et ceux qui les produisent. Notre avenir en dépend.**

Fils de paysan, chercheur en nutrition humaine, à l'origine du slogan « *Mangez 5 fruits et légumes par jour* », Christian Rémésy présente une analyse lumineuse de la situation alimentaire en France. Réflexion profonde sur le besoin urgent de repenser notre modèle agricole et nos politiques alimentaires, ce livre propose des solutions concrètes qui pourraient inspirer le changement.

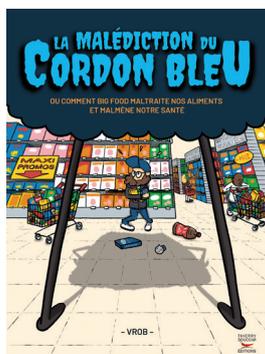
Essais-documents
190 pages, format 14 x 21 cm
15,00 € TTC



Sauvons le pain
Christian Rémésy

**Manifeste pour une révolution
nutritionnelle du pain**

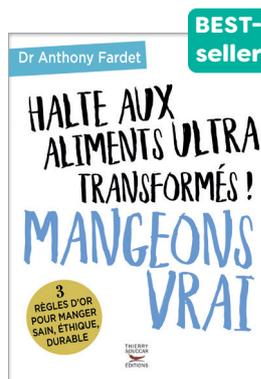
Essais-documents
208 pages, format 14 x 21 cm
18,90 € TTC



**La malédiction
du cordon bleu**
VROB

**Une histoire d'aliments
ultra-transformés**

BD
112 pages, format 19,5 x 26,5 cm
18,90 € TTC



**Halte aux aliments
ultra-transformés !
Mangeons vrai**
Dr Anthony Fardet

Le manuel pour manger sain, éthique et durable

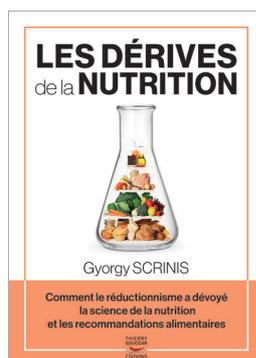
Essais-documents
256 pages, format 16 x 22 cm
19,90 € TTC



**Pourquoi tout compliquer ?
Bien manger est si simple**
Dr Anthony Fardet

Manifeste de la nouvelle nutrition

Essais-documents
208 pages, format 16 x 22 cm
19,90 € TTC



Les dérives de la nutrition
Gyorgy Scrinis

Histoire et conséquences néfastes du nutritionnisme

Essais-documents
336 pages, format 16,8 x 23,5 cm
28,90 € TTC



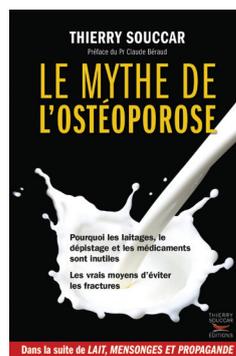
BIG FOOD & CIE
Dre Mélissa Mialon

Une enquête fouillée sur les pratiques délétères des industriels

Essais-documents

270 pages, format 14 x 21 cm

19,90 € TTC



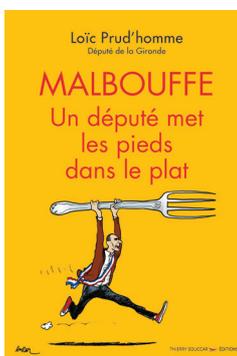
Le mythe de l'ostéoporose
Thierry Souccar,
Préface du Pr Cl. Béraud

Mensonges & vérités sur les causes de l'ostéoporose

Médecine

304 pages, format 14 x 21 cm

21,90 € TTC



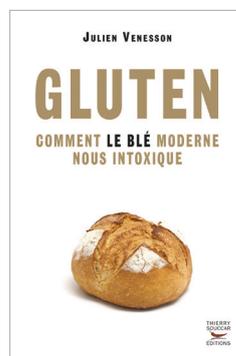
Malbouffe : un député met les pieds dans le plat
Loïc Prud'homme

Reprenons le pouvoir sur nos assiettes !

Essais-documents

160 pages, format 13 x 19 cm

12,00 € TTC



Gluten : comment le blé moderne nous intoxique
Julien Venesson

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

Mensonges et Propagande

224 pages, format 14 x 21 cm

16,90 € TTC

NUTRITION SANTÉ

Régime Seignalet

Mise au point en 1985 par le Dr Jean Seignalet, cette méthode alimentaire vise à prévenir et traiter certaines maladies chroniques en revenant à une alimentation ancestrale, originelle et hypotoxique.



Réduire au silence 100 maladies avec le régime Seignalet

Jean-Marie Magnien,
recettes de Christine Calvet

Sans gluten, sans lait, avec des compléments alimentaires

Médecine

368 pages, format 16,8 x 23,5 cm

23,90 € TTC



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

Jacqueline Lagacé

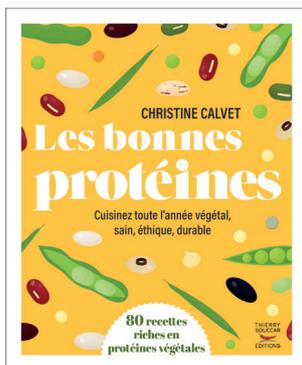
Le témoignage saisissant d'une scientifique qui a vaincu la douleur grâce au régime Seignalet

Guides pratiques

295 pages, format 15,5 x 22 cm

22,00 € TTC





Les bonnes protéines
Christine Calvet

**Le guide des protéines végétales
+ 80 recettes équilibrées**

Guides pratiques

192 pages, format 19 x 23 cm
18,90 € TTC

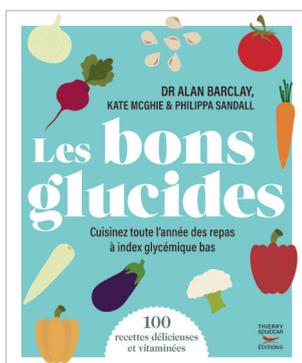


**La meilleure façon
de manger végétal**
Fabien Badariotti et Léa Lebrun

**La bible de l'alimentation végétalienne
et végétarienne**

Guides pratiques

424 pages, format 17 x 23 cm
24,90 € TTC

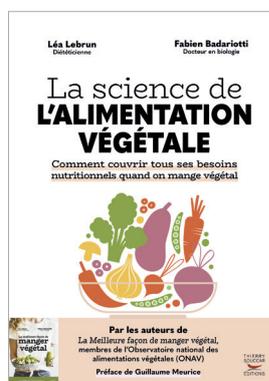


Les bons glucides
Dr Alan Barclay,
Kate Mcghe,
Philippa Sandall

**Cuisinez toute l'année des repas à index glycémique
(IG) bas**

Guides pratiques

256 pages, format 19 x 23 cm
22,90 € TTC



**La science
de l'alimentation
végétale**
Léa Lebrun & Fabien Badariotti

**Comment couvrir tous ses besoins nutritionnels
quand on mange végétal**

Guides pratiques

272 pages, format 16,8 x 23,5 cm
24,90 € TTC

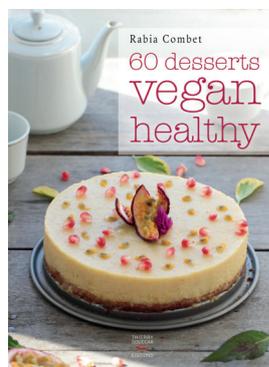


**Sans gluten, 50 recettes
saines et gourmandes**
Rabia Combet

Des recettes sucrées et salées pour toute la famille

Guides pratiques

112 pages, format 17 x 23 cm
14,90 € TTC



60 desserts vegan healthy
Rabia Combet

**60 desserts 100 % vegan
100 % healthy
qui font pétiller les papilles**

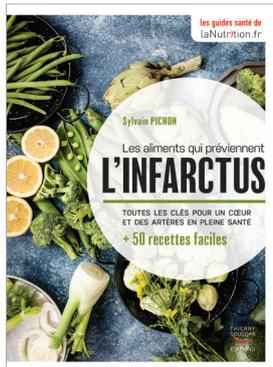
Guides pratiques

144 pages, format 17 x 23 cm
14,90 € TTC



Les aliments qui soignent

Une collection de guides 100 % nutri 100 % santé



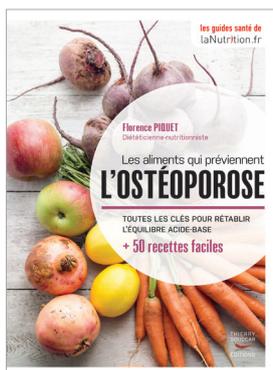
Les aliments qui préviennent l'infarctus
Sylvain Pichon

160 pages



Les aliments qui soignent l'hypertension
Gabrielle Sarrazin

120 pages



Les aliments qui préviennent l'ostéoporose
Florence Piquet

128 pages



Les aliments qui soignent la constipation
Dr Éric Ménat

120 pages



Les aliments qui soignent l'arthrose
Cécile Bertrand

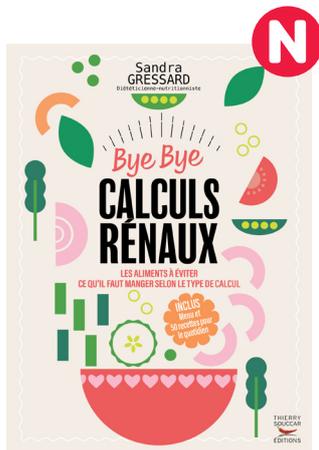
128 pages



Les aliments qui soignent l'acné
Dr Marie-Pierre Hill-Sylvestre

128 pages





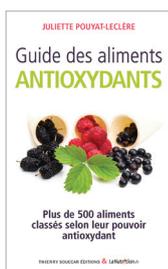
Bye Bye calculs rénaux
Sandra Gressard

Les aliments à éviter, ce qu'il faut manger selon le type de calcul

Les calculs rénaux sont directement liés à notre alimentation. Or, après un épisode de calculs, les patients repartent trop souvent avec des conseils vagues comme « buvez plus ». Pratique et complet, rédigé par une diététicienne experte en santé rénale, ce guide inédit présente les habitudes alimentaires qui font courir un risque et celles qui les éloignent à jamais.

Guides pratiques

192 pages, format 17 x 23 cm, 19,90 € TTC

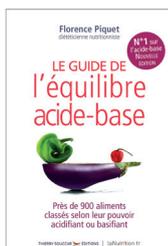


Guide des aliments antioxydants
Juliette Pouyat-Leclère

Plus de 500 aliments classés selon leur pouvoir antioxydant

Guides pratiques

104 pages, format 11 x 18 cm, 7,90 € TTC

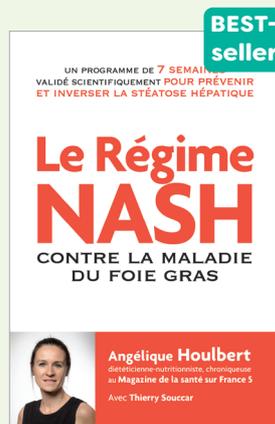


Guide de l'équilibre acide-base
Florence Piquet et LaNutrition.fr

Le guide des aliments qui contrôlent l'acidité du corps

Guides pratiques

192 pages, format 13 x 19 cm, 12,90 € TTC



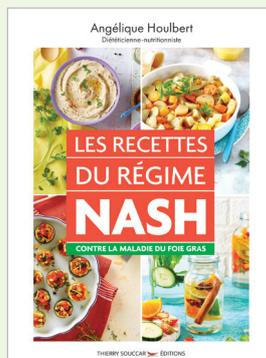
Le régime NASH
Angélique Houlbert et Thierry Souccar

7 semaines pour inverser la maladie du foie gras

Médecine

352 pages, format 14 x 21 cm

19,90 € TTC



Les recettes du régime NASH
Angélique Houlbert

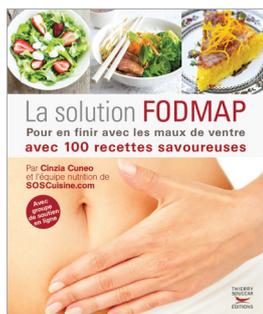
Plus de 80 recettes savoureuses pour inverser la maladie du foie gras

Guides pratiques

192 pages, format 17 x 23 cm

14,90 € TTC

Troubles digestifs



La solution FODMAP
Cinzia Cuneo, et l'équipe nutrition de SOS Cuisine

Pour en finir avec les maux de ventre + 100 recettes

Guides pratiques

240 pages, format 19 x 23 cm

17,90 € TTC



Soignez les diverticules naturellement
Dr Martine Cotinat

Prévenir les crises et éviter d'en fabriquer

Médecine

144 pages, format 17 x 23 cm

19,90 € TTC



9 782365 492034



9 782365 497558



Symbiotique
Marion Kaplan

Tempérer les maux du corps au quotidien avec l'approche nutritionnelle de Marion Kaplan

Surpoids, troubles intestinaux récurrents, problèmes de peau, douleurs articulaires, allergies, fatigue chronique... Ce sont les signes d'une inflammation chronique. Pour tempérer ces maux, il est nécessaire de changer ses habitudes alimentaires. Basé sur les dernières découvertes en nutrition, ce programme diminue considérablement l'inflammation chronique et réinitialise le métabolisme en 21 jours.

Guides pratiques

384 pages, format 16,8 x 23,5 cm
22,90 € TTC



Marion Kaplan

Bio-nutritionniste,
naturopathe

Élève du Dr Kousmine, Marion Kaplan explore depuis quarante ans les médecines alternatives et complémentaires, afin d'en tirer les meilleurs bénéfices pour sa santé sur sa chaîne Youtube Marion Kaplan & Vitaliseur de Marion.

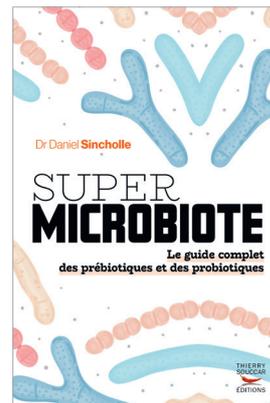


Maigrir de plaisir en charmant ses bactéries
Dr Martine Cotinat

4 semaines pour retrouver la ligne grâce à son microbiote

Guides pratiques

272 pages, format 16 x 22 cm
19,90 € TTC



Super microbiote
Dr Daniel Sincholle

Le guide pratique de la santé digestive

Guides pratiques

192 pages, format 14 x 21 cm
13,90 € TTC



Soignez le reflux naturellement

Dr Martine Cotinat

Le traitement nutritionnel des douleurs d'estomac
+ 45 recettes anti-reflux

Médecine

312 pages, format 14 x 21 cm
18,90 € TTC



Petits plats savoureux contre le reflux

Dr Martine Cotinat

50 conseils et 50 recettes pour se libérer définitivement des brûlures d'estomac

Guides pratiques

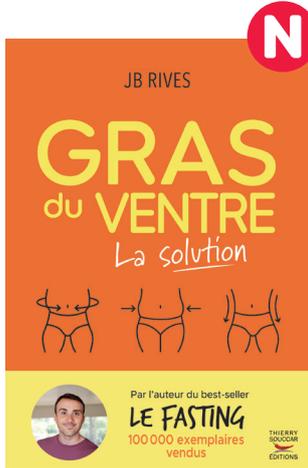
128 pages, format 16,5 x 23 cm
12,50 € TTC



9 782365 490948



9 782365 492713

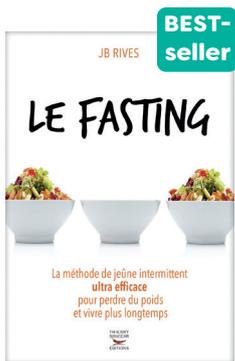


**Gras du ventre –
La solution**
JB Rives

Un plan d'action hyper efficace pour éliminer les graisses abdominales et relancer le métabolisme

Après avoir convaincu des milliers de personnes de l'efficacité du jeûne intermittent pour perdre du poids, JB Rives s'attelle aujourd'hui à un problème très fréquent, celui de la graisse abdominale. Il témoigne de son expérience et dévoile sa méthode pour perdre définitivement les graisses qui s'accumulent au niveau du ventre.

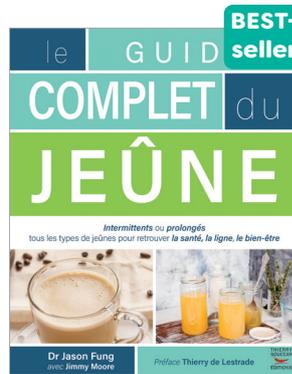
Guides pratiques
208 pages, format 17 x 23 cm, 17,90 € TTC



Le Fasting
Jean-Baptiste Rives

La méthode de jeûne intermittent pour perdre du poids sans le reprendre

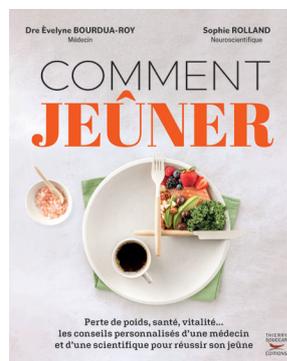
Guides pratiques
176 pages, format 13 x 19 cm
13,90 € TTC



Le guide complet du jeûne
Dr Jason Fung et Jimmy Moore

Tous les types de jeûne pour retrouver la santé, la ligne, le bien-être

Guides pratiques
374 pages, format 19 x 23 cm
24,95 € TTC



Comment jeûner
Dr Èvelyne Bourdua-Roy et Sophie Rolland

Perte de poids, santé, vitalité... les conseils personnalisés d'une médecin et d'une scientifique pour réussir son jeûne

Guides pratiques
336 pages, format 20 x 25 cm
22,90 € TTC

Détox sucre



Sugarland, le livre
Damon Gameau

Une expérience grandeur nature qui démontre les dangers des sucres cachés (et comment y échapper)

Essais-documents
238 pages, format 16,5 x 24 cm
19,90 € TTC



Sucre l'amère vérité
Dr Robert Lustig

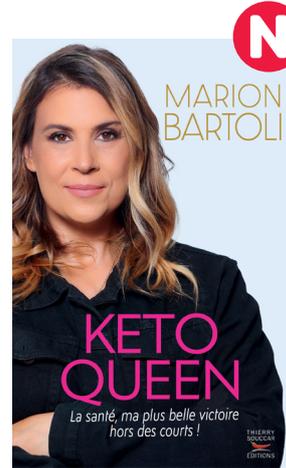
Le dossier noir du sucre

Essais-documents
400 pages, format 14 x 21 cm
19,90 € TTC





**Ma vie keto
Programme céto-jeûne**
Josey Arsenault,
Magali Walkowicz
et Thomas Guarinoni



Keto Queen
Marion Bartoli

La combinaison gagnante de l'alimentation cétogène et du jeûne + 50 recettes

Le programme santé de perte de poids proposé dans cet ouvrage connaît actuellement un vif succès au Québec. Il consiste dans un premier temps à mettre en place une alimentation cétogène plus ou moins stricte et de passer ensuite en mode turbo en intégrant le jeûne intermittent. Tout au long du programme, le lecteur est accompagné dans sa gestion des émotions.

Guides pratiques

192 pages, format 19 x 23 cm
21,90 € TTC

« La santé, ma plus belle victoire hors des courts »

Championne de tennis, Marion Bartoli a connu l'apothéose de sa carrière en remportant le tournoi de Wimbledon en 2013. Elle dévoile dans ce livre-témoignage sa lutte contre ses troubles du comportement alimentaire et son chemin vers un nouvel équilibre physique et émotionnel, qu'elle doit principalement à une révision complète de son alimentation.

Témoignages

256 pages, format 15,3 x 23,5 cm
19,90 € TTC



**Le grand livre
de l'alimentation
cétogène**
Ulrich et Nelly Genisson

**LA bible de l'alimentation
cétogène
+ 150 recettes sans gluten,
savoureuses et conviviales !**

Guides pratiques
368 pages, format 19 x 23 cm
24,90 € TTC



Simplement keto
Ayem Nour

**Mes conseils
et 50 recettes pour maigrir
sans frustration !**

Guides pratiques
192 pages, format 19 x 23 cm
19,90 € TTC



910K
abonnés

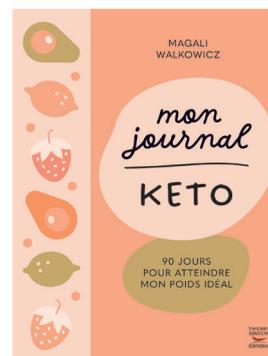


**Le régime keto
de A à Z**

Magali Walkowicz

**Un abécédaire pour avoir
une réponse à toutes vos questions**

Guides pratiques
160 pages, format 13 x 19 cm
10,90 € TTC

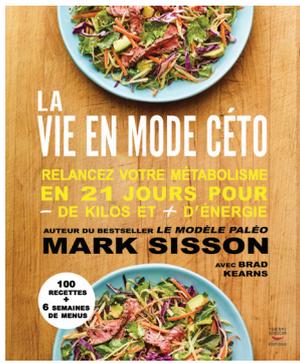


Mon journal keto *
Magali Walkowicz

**Journal alimentaire
et d'activité sportive
à compléter pendant 90 jours**

Guides pratiques
136 pages, format 16 x 21 cm
9,90 € TTC

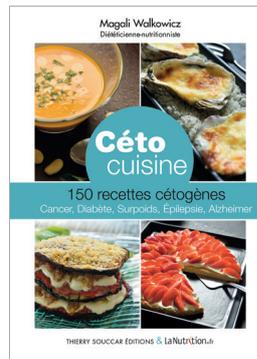




La vie en mode cétogène
Mark Sisson

21 jours pour relancer son métabolisme et retrouver minceur et vitalité + 100 recettes originales

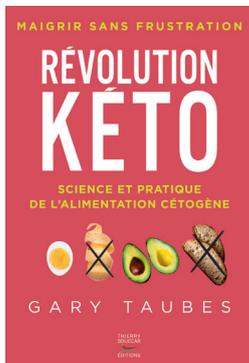
Guides pratiques
392 pages, format 19 x 23 cm
24,90 € TTC



Cétogène cuisine
Magali Walkowicz

150 recettes pour adopter le régime cétogène

Guides pratiques
256 pages, format 17 x 23 cm
22,00 € TTC



Révolution Kéto
Gary Taubes

Un livre enquête qui dévoile une nouvelle approche de la perte de poids

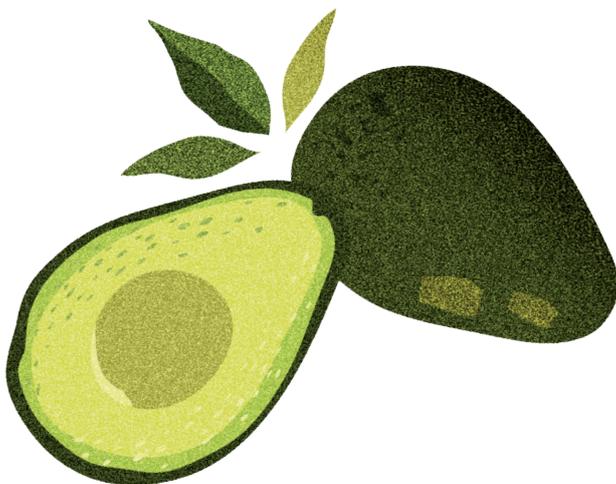
Essais-documents
416 pages, format 14 x 21 cm
22,00 € TTC



100 aliments cétogènes à volonté
Magali Walkowicz

100 aliments et 100 recettes pour cuisiner cétogène

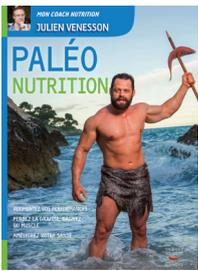
Guides pratiques
352 pages, format 13 x 19 cm
14,90 € TTC



Le compteur de glucides
Magali Walkowicz

1500 aliments à la loupe pour débusquer les sucres cachés !

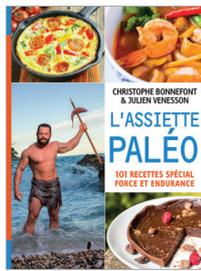
Guides pratiques
192 pages, format 11 x 18 cm
7,99 € TTC



Paléo Nutrition
Julien Venesson

Le modèle paléo pour les sportifs

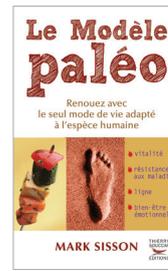
Mon coach remise en forme
304 pages, format 17 x 23 cm
19,90 € TTC



L'assiette paléo
Christophe Bonnefont
et Julien Venesson

101 recettes paléo spécial force et endurance

Mon coach remise en forme
158 pages, format 17 x 23 cm
16,90 € TTC

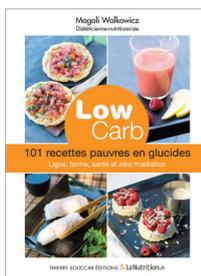


Le modèle paléo
Mark Sisson

Le programme complet pour adopter le mode de vie de nos ancêtres

La nouvelle nutrition
288 pages, format 15 x 24 cm
21,00 € TTC

Low carb



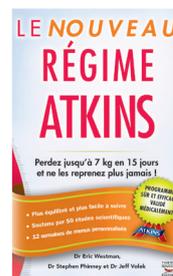
**Low carb : 101 recettes
pauvres en glucides**
Magali Walkowicz

Ligne, forme, santé et zéro frustration

Guides pratiques
208 pages, format 17 x 23 cm
19,90 € TTC



9 782365 492072



Le nouveau régime Atkins
Dr Eric Westman, Dr Stephen Phinney
et Dr Jeff Volek

Perdre jusqu'à 7 kg en 15 jours et ne jamais les reprendre !

Guides pratiques
368 pages, format 15 x 24 cm
20,25 € TTC



9 782916 878676

Autres solutions minceur



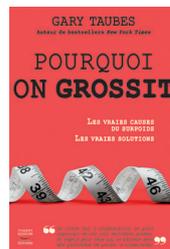
**Maigrir par la cohérence
cardiaque**
Dr David O'Hare

La cohérence cardiaque pour maigrir en éliminant le stress

Guides pratiques
272 pages, format 14 x 21 cm
18,00 € TTC



9 782365 491082



Pourquoi on grossit
Gary Taubes

Les vraies causes du surpoids, les vraies solutions

Médecine
304 pages, format 14 x 21 cm
19,90 € TTC



9 782365 491426



**Le régime
hormone**
Dr Thierry Hertoghe
et Margherita Enrico

28 jours pour rééquilibrer ses hormones par l'alimentation + 100 recettes

Guides pratiques
352 pages,
format 14 x 21 cm
19,90 € TTC



9 782916 878485



**Libérez-vous
des fringales ***
Dr Julia Ross

Diminuer les fringales en rééquilibrant la chimie du cerveau

Guides pratiques
384 pages,
format 14 x 21 cm
21,00 € TTC



9 782916 878614



**Le guide
de la chirurgie
de l'obésité**
Élodie Sentenac
et Magali Walkowicz

Mettez toutes les chances de succès de votre côté

Médecine
167 pages,
format 14 x 21 cm
16,00 € TTC



9 782365 490719

Collection Les piliers de la santé



Je passe au sans gluten
Brigitte Delaye

3 semaines pour une vie sans inflammation et sans douleurs

Si, comme Brigitte Delaye, vous devez éliminer le gluten de votre alimentation du jour au lendemain pour votre santé, ce cahier est le partenaire idéal ! Il guide le lecteur pas-à-pas pour que la transition soit la plus naturelle possible et distille mille et une astuces pour adopter définitivement ce mode de vie.



Je soigne presque tout avec le régime méditerranéen
Dr Martine Cotinat

4 semaines pour une hygiène de vie optimale et une immunité augmentée

Le Dr Martine Cotinat, gastro-entérologue qui vit au bord de la Méditerranée, va vous conduire pas-à-pas en 4 semaines vers une maîtrise totale de cette alimentation protectrice et savoureuse, sans vous ruiner, ni passer des heures en cuisine. En quelques jours à peine, votre santé va prendre la bonne direction.

PILERS de la SANTÉ

Guides pratiques
80 à 120 pages en couleurs
Format 17 x 23 cm
Entre 10,90 et 12,90 €

Une collection de cahiers pratiques pour prendre des habitudes de vie saines qui durent toute la vie.

Les atouts

- Maquette colorée, dynamique et illustrée
- Routine évolutive pas-à-pas
- Texte vulgarisé et concis



J'apprends à choisir les bons aliments
Angélique Houlbert

3 semaines pour décrypter les étiquettes et choisir les meilleurs produits du rayon



Je mincis avec le régime IG bas
Angélique Houlbert

4 semaines pour perdre du poids et maîtriser sa glycémie



J'apprends à mieux dormir

Shawn Stevenson

3 semaines pour apprendre les bases d'un sommeil régulier et profond



Je prends soin de mon cerveau

Dr Michèle Serrand

4 semaines pour garder un cerveau au top toute la vie



J'apprends la marche afghane

Sylvie Alice Royer

3 semaines pour intégrer la marche afghane dans son quotidien



J'apprends à mieux manger

Angélique Houlbert

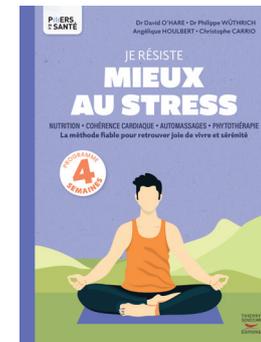
4 semaines pour renouer avec une alimentation saine et variée



Je rééquilibre mon microbiote

Dr Martine Cotinat

4 semaines pour soigner son corps de l'intérieur



Je résiste mieux au stress

Angélique Houlbert, Christophe Carrio, Dr David O'Hare et Dr Philippe Wüthrich

4 semaines pour retrouver joie de vivre et sérénité



Je veux perdre du ventre

Dr Martine Cotinat

3 semaines pour perdre la graisse abdominale

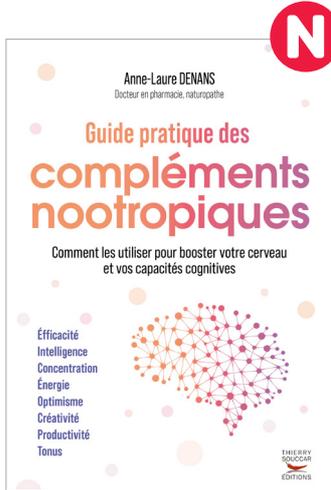


Je soigne mon arthrose

Laura Azenard

4 semaines pour sauver ses articulations et bouger en toute liberté





**Guide pratique
des compléments
nootropiques**
Anne-Laure Denans

Le guide de référence sur les nootropiques

Quelles sont les substances les plus efficaces pour retrouver le sommeil ? Réduire l'anxiété ? Doper la concentration ? Booster la mémoire ? Enrayer le déclin cognitif lié à l'âge ? À quelles doses les utiliser ? Quels effets en attendre ? Et quels sont les risques éventuels ? Ce guide de référence répond pour la première fois à toutes ces questions avec en plus les fiches informatives de 70 nootropiques.

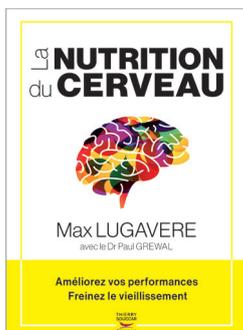
Guides pratiques
240 pages, format 17 x 23 cm
22,90 € TTC



Un cerveau à 100 %
Dr Eric Braverman

**Un guide pour rééquilibrer
la chimie du cerveau
et améliorer sa santé**

Guides pratiques
304 pages, format 16,8 x 23,5 cm
23,90 € TTC



La nutrition du cerveau
Max Lugavere avec le Dr Paul Grewal

**Améliorez vos performances,
freinez le vieillissement**

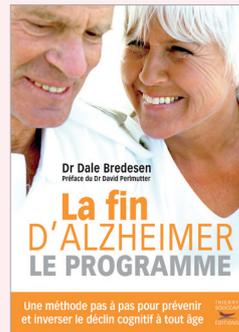
Guides pratiques
400 pages, format 17 x 23 cm
22,90 € TTC



La fin d'Alzheimer
Dr Dale Bredesen

**Le premier programme
qui prévient et inverse le déclin
cognitif**

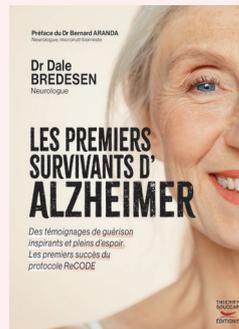
Médecine
328 pages, format 16 x 22 cm, 21,90 € TTC



La fin d'Alzheimer, le programme
Dr Dale Bredesen

**Une méthode pas à pas
pour prévenir et inverser
le déclin cognitif à tout âge**

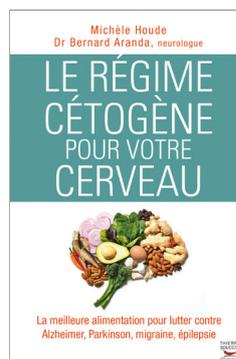
Médecine
414 pages, format 16 x 22 cm, 23,90 € TTC



**Les premiers survivants
d'Alzheimer**
Dr Dale Bredesen

**Deborah, Edward, Julie...
les premiers survivants
d'Alzheimer témoignent**

Essais-documents
256 pages, format 17 x 23 cm, 21,90 € TTC



**Le régime cétogène
pour votre cerveau**

Michèle Houde,
Dr Bernard Aranda

**La meilleure alimentation
pour le cerveau**

Médecine
320 pages, format 14 x 21 cm
17,90 € TTC





Le grand livre de la santé métabolique
Dr Évelyne Bourdua-Roy
et Sophie Rolland

Un programme révolutionnaire pour inverser les maladies métaboliques : résistance à l'insuline, surpoids et obésité, diabète de type 2, hypertension...

Le diabète de type 2 EST réversible, tout comme la stéatose hépatique, l'obésité, l'hypertension. Et des milliers de malades en ont fait l'expérience. Ce livre fait le récit de cette formidable aventure médicale et humaine, et décrit le protocole thérapeutique mis au point par le Dr Bourdua-Roy.

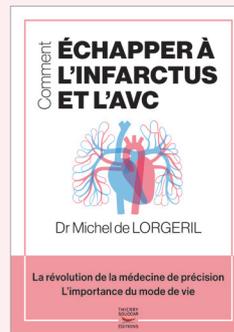
Médecine
304 pages, format 19 x 23 cm
22,90 € TTC



Comment j'ai vaincu le diabète sans médicament
Normand Mousseau

Le livre qui peut changer la vie de tous les diabétiques de type 2

Médecine
272 pages, format 14 x 21 cm
17,00 € TTC



Comment échapper à l'infarctus et l'AVC
Dr Michel de Lorgeril

La révolution de la médecine de précision et l'importance du mode de vie

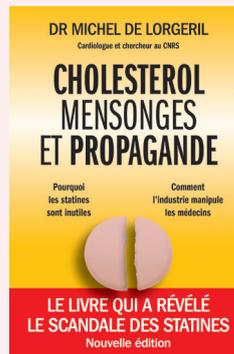
Essais-documents
288 pages, format 17 x 23 cm, 26,90 € TTC



L'horrible vérité sur les médicaments anticholestérol
Dr Michel de Lorgeril

Comment les statines empoisonnent en silence

Mensonges et Propagande
256 pages, format 14 x 21 cm, 17,90 € TTC

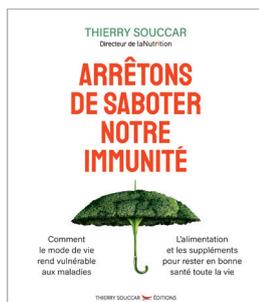


Cholestérol, mensonges et propagande
Dr Michel de Lorgeril

Le livre qui a révélé le scandale des statines

Mensonges et Propagande
384 pages, format 14 x 21 cm, 22,00 € TTC

Longévité



Arrêtons de saboter notre immunité
Thierry Souccar

Notre système immunitaire peut nous sauver la vie... ou l'abréger. Ce guide explique comment en faire un allié

Guides pratiques
416 pages, format 19 x 23 cm
22,00 € TTC

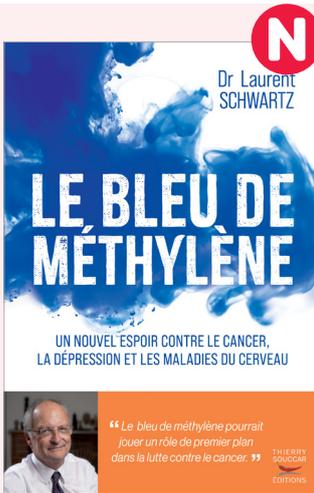


La solution longévité
Dr James DiNicolantonio,
Dr Jason Fung

Les secrets millénaires pour une vie longue, en bonne santé

Guides pratiques
304 pages, format 19 x 23 cm
22,90 € TTC





Le bleu de méthylène

Dr Laurent Schwartz

Un nouvel espoir contre le cancer, la dépression et les maladies du cerveau

La révolution bleue est en marche. Le Dr Schwartz, médecin et chercheur, dévoile l'histoire fascinante et les promesses de ce médicament oublié. De ses premières utilisations comme colorant à ses applications contre les maladies infectieuses, l'épopée du bleu de méthylène laisse penser qu'il pourrait jouer un rôle de premier plan dans la lutte contre le cancer.

Essais-documents

224 pages, format 14 x 20,5 cm
19,90 € TTC



Les clés du cancer

Dr Laurent Schwartz

Une nouvelle compréhension de la maladie Les principes du traitement métabolique

Médecine

224 pages, format 14 x 21 cm
19,90 € TTC



Dr Laurent Schwartz

Médecin oncologue et chercheur

Cancérologue à l'Assistance Publique des Hôpitaux de Paris (AP-HP) et longtemps chercheur à l'École Polytechnique, il a consacré sa vie au développement de traitements novateurs et non toxiques du cancer.



Le cancer aime le sucre

Magali Walkowicz

Comment mettre en place une alimentation pauvre en glucides en complément des traitements du cancer

Guides pratiques

288 pages, format 16 x 22 cm
20,90 € TTC



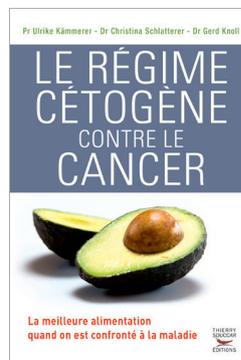
Affaamer le cancer

Jane McLelland

L'alimentation et les médicaments qui affaiblissent les cellules cancéreuses en épargnant les saines

Essais-documents

336 pages, format 16,8 x 23,5 cm
24,90 € TTC



Le régime cétogène contre le cancer

Pr Kämmerer, Dr Schlatterer, Dr Knoll

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

Médecine

322 pages, format 14 x 21 cm
19,90 € TTC



**Mammo
ou pas mammo ?**
Dre Cécile Bour

Une radiologue expose les bénéfices et les risques de la mammographie de dépistage

Guides pratiques

192 pages, format 16 x 22 cm

14,90 € TTC



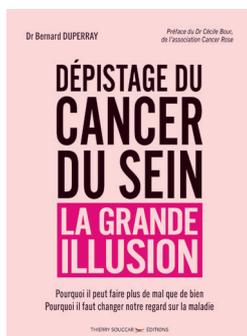
Le régime SOPK
Angélique Houibert

4 semaines pour réinitialiser le métabolisme, équilibrer les hormones et améliorer la fertilité

Guides pratiques

288 pages, format 14 x 21 cm

19,90 € TTC



**Dépistage
du cancer du sein –
la grande illusion**
Dr Bernard Duperray

Dépister pour mieux guérir est un leurre

Médecine

288 pages, format 16 x 22 cm

19,90 € TTC



Pilule ou pas pilule ?
Dr Bérengère Arnal-Morvan

S'informer avant de choisir !

Médecine

304 pages, format 16 x 22 cm

20,00 € TTC

Santé publique



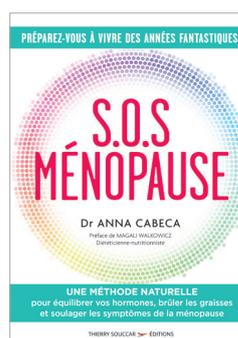
**Santé, mensonges
et (toujours) propagande**
Jérémy Anso,
Préface de Thierry Souccar
et Isabelle Robard

Un livre pour démêler le vrai du faux et reprendre sa santé en mains rapidement

Mensonges et propagande

256 pages, format 14 x 21 cm

19,90 € TTC



S.O.S. ménopause
Dr Anna Cabeca

Une méthode 100 % naturelle pour équilibrer les 3 hormones clés de la ménopause

Guides pratiques

384 pages, format 16,8 x 23,5 cm

22,00 € TTC



Comment j'ai vaincu l'arthrose

Laura Azenard

« J'ai testé plus de 20 traitements contre l'arthrose. Voici ce qui marche ! »

Médecine
240 pages, format 14 x 21 cm
17,50 € TTC

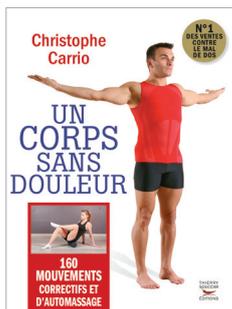


Fibromyalgie *

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

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

Médecine
192 pages, format 14 x 21 cm
14,99 € TTC

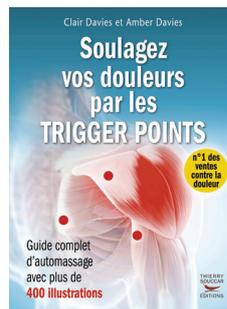


Un corps sans douleur

Christophe Carrio

Le numéro 1 des ventes contre le mal de dos

Guides pratiques
288 pages, format 17 x 23 cm
24,99 € TTC



Soulagez vos douleurs par les trigger points

Clair et Amber Davies

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

Guides pratiques
370 pages, format 22 x 29 cm
35,00 € TTC

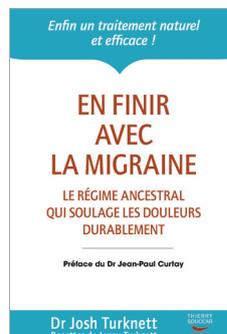


Le meilleur anti-douleur c'est votre cerveau

Pr John Sarno

En finir avec la douleur sans médicament ni chirurgie

Guides pratiques
256 pages, format 14 x 21 cm
19,90 € TTC



En finir avec la migraine

Dr Josh Turknett et Jenny Turknett

Le régime ancestral qui soulage les douleurs durablement + 40 recettes et 3 semaines de menus

Médecine
256 pages, format 14 x 21 cm
16,90 € TTC



Lyme



Maladie de Lyme : mon parcours pour retrouver la santé

Judith Albertat

Une enquête palpitante sur la maladie de Lyme

Médecine
224 pages, format 14 x 21 cm
17,90 € TTC



Soigner Lyme et les maladies chroniques inexplicables

Dr Richard Horowitz

Le livre que les malades et médecins attendaient

Médecine
576 pages, format 17 x 24 cm
39,00 € TTC





Soigner l'auto-immunité avec le protocole AIP

Ludy de Menten,
Sonia Sidle

La méthode naturelle révolutionnaire qui réduit au silence les maladies auto-immunes

Le protocole AIP, une approche anti-inflammatoire révolutionnaire, est reconnu aux États-Unis comme l'une des meilleures stratégies pour retrouver une vie normale quand on souffre de maladies auto-immunes. Complémentaire des traitements conventionnels, ce protocole a transformé la vie de milliers de personnes.

Médecine

256 pages, format 19 x 23 cm, 22,90 € TTC



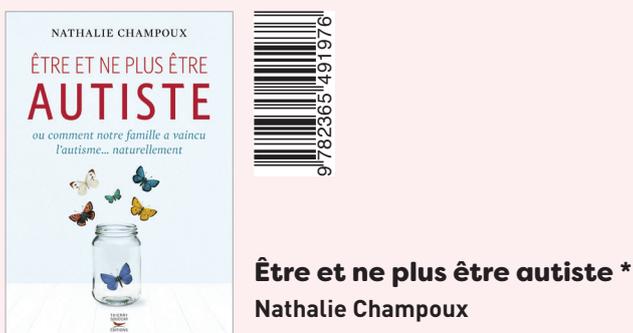
Vaincre la sclérose en plaques

Émilie et Julien Venesson

Nutrition et rééducation : le programme pour retrouver une vie normale

Médecine

240 pages, format 16 x 22 cm
21,90 € TTC



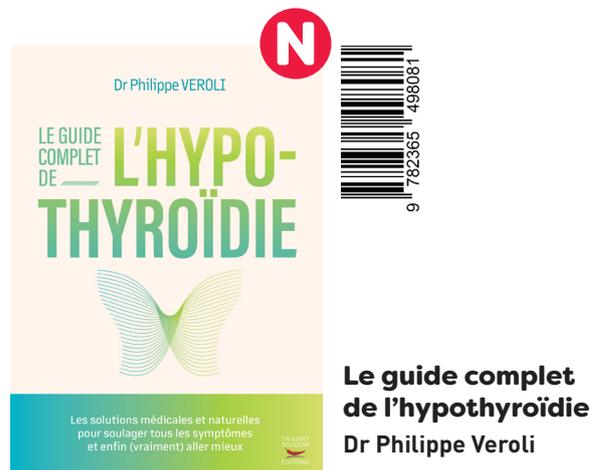
Être et ne plus être autiste *

Nathalie Champoux

Comment notre famille a vaincu l'autisme... naturellement

Guides pratiques

176 pages, format 13 x 19 cm
13,90 € TTC



Le guide complet de l'hypothyroïdie

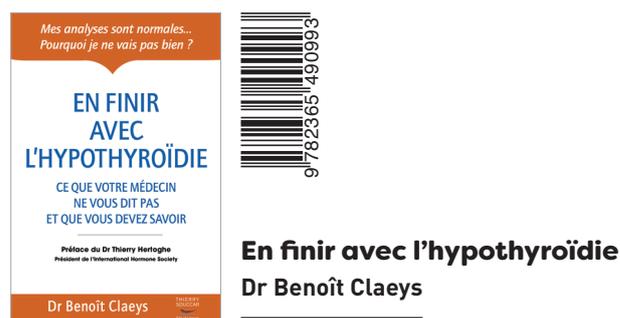
Dr Philippe Veroli

Les solutions médicales et naturelles pour soulager tous les symptômes et enfin aller mieux

En France, 15 % de la population est touchée par un problème thyroïdien. Il s'agit du déficit hormonal le plus fréquent. Comment reprendre le contrôle de sa thyroïde ? Comment en optimiser son fonctionnement et améliorer l'efficacité des traitements lorsque les symptômes persistent ? Le Dr Philippe Veroli propose dans ce guide pratique complet toutes les clés pour soulager les symptômes de l'hypothyroïdie et booster ses hormones.

Médecine

256 pages, format 17 x 23 cm, 21,90 € TTC



En finir avec l'hypothyroïdie

Dr Benoît Claeys

Un médecin dénonce la mauvaise prise en charge de l'hypothyroïdie

Médecine

256 pages, format 14 x 21 cm
14,90 € TTC



En finir avec la thyroïdite de Hashimoto

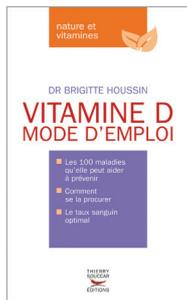
Dr Benoît Claeys

Faire le bon diagnostic et traiter efficacement

Médecine

256 pages, format 14 x 21 cm
19,90 € TTC

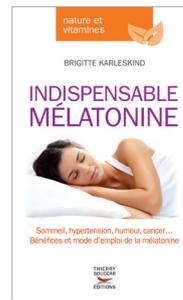
Collection Nature & Vitamines



Vitamine D mode d'emploi
Dr Brigitte Houssin

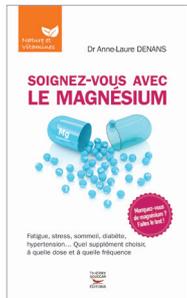
Tout ce qu'il faut savoir sur la vitamine D
128 pages, format 11 x 18 cm
6,99 € TTC

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.



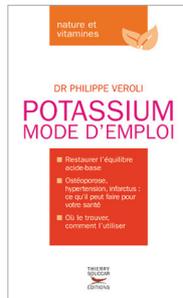
Indispensable mélatonine *
Brigitte Karleskind

Bénéfices et mode d'emploi de la mélatonine
158 pages, format 11 x 18 cm
8,90 € TTC



Soignez-vous avec le magnésium
Dr Anne-Laure Denans

Quel supplément choisir, à quelle dose et à quelle fréquence + 17 recettes riches en magnésium
192 pages, format 11 x 18 cm
9,90 € TTC



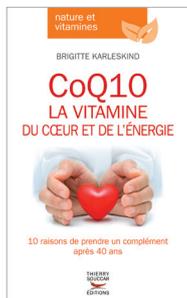
Potassium mode d'emploi
Dr Philippe Veroli

Contrôler l'acidité de son corps avec le potassium
160 pages, format 11 x 18 cm
8,90 € TTC



Le guide complet de la spiruline
Brigitte Karleskind

Les vrais bienfaits de la spiruline
160 pages, format 11 x 18 cm
9,90 € TTC



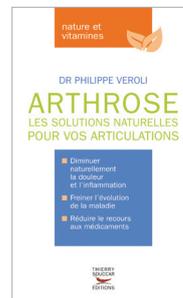
CoQ10 : la vitamine du cœur et de l'énergie
Brigitte Karleskind

Bénéfices et mode d'emploi de la CoQ10
160 pages, format 11 x 18 cm
7,90 € TTC



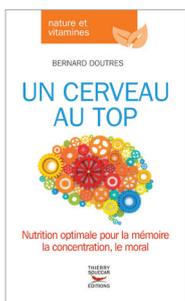
Le guide de l'huile de coco
Dr Daniel Sincholle

La nouvelle huile santé
216 pages, format 11 x 18 cm
10,90 € TTC



Arthrose : les solutions naturelles pour vos articulations
Dr Philippe Veroli

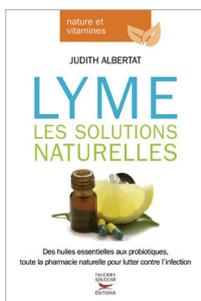
Les meilleurs traitements naturels de l'arthrose
160 pages, format 11 x 18 cm
9,90 € TTC



Un cerveau au top
Bernard Doutres

Nutrition optimale pour la mémoire, la concentration et le moral

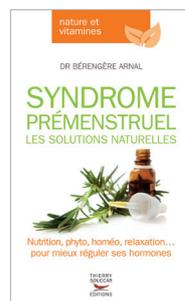
190 pages, format 11 x 18 cm
10,90 € TTC



Lyme : les solutions naturelles
Judith Albertat

Toute la pharmacie naturelle pour lutter contre l'infection

Nature & Vitamines
240 pages, format 13 x 19 cm
12,90 € TTC



Syndrome prémenstruel : les solutions naturelles
Dr Bérengère Arnal

Toutes les pistes naturelles pour soulager le syndrome prémenstruel

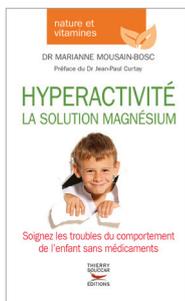
210 pages, format 11 x 18 cm
10,90 € TTC



Stress : les solutions naturelles
Angélique Houibert

L'alimentation, les compléments alimentaires et les plantes efficaces

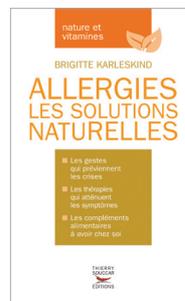
160 pages, format 11 x 18 cm
9,90 € TTC



Hyperactivité : la solution magnésium*
Dr Marianne Mousain-Bosc

Une solution naturelle pour soigner les troubles du comportement et de l'humeur

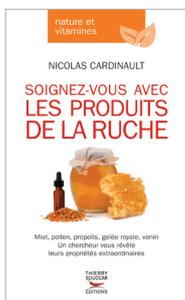
184 pages, format 13 x 19 cm, 10,90 € TTC



Allergies : les solutions naturelles
Brigitte Karleskind

Les bons gestes pour prévenir et guérir

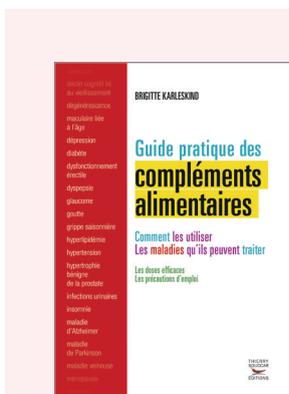
160 pages, format 11 x 18 cm
7,90 € TTC



Soignez-vous avec les produits de la ruche
Nicolas Cardinault

Apprendre à se soigner avec l'apithérapie

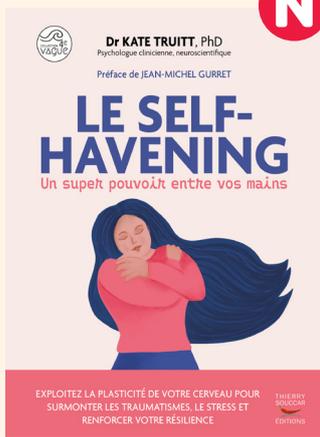
240 pages, format 13 x 19 cm
13,90 € TTC



Guide pratique des compléments alimentaires
Brigitte Karleskind

Comment les utiliser pour prendre en charge les maladies courantes

448 pages, format 17 x 24 cm
39,00 € TTC

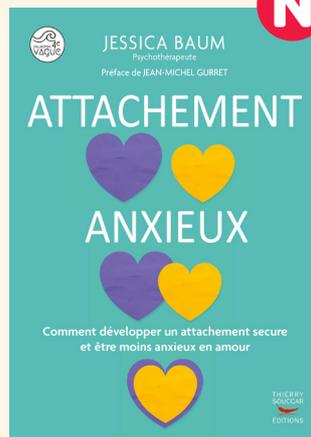


Le self-havening
Dr Kate Truitt

L'outil le plus simple et le plus rapide pour surmonter les traumatismes, le stress et autres troubles émotionnels.

Le self-havening utilise le toucher pour apaiser et modifier la chimie cérébrale. En effectuant de simples stimulations tactiles sur les bras, les mains et le visage, on offre à son cerveau un havre de paix (haven signifie « refuge » en anglais) lui permettant de surmonter les traumatismes, se libérer du stress et de l'anxiété.

Quatrième vague
288 pages, format 16 x 22 cm
21,90 € TTC



Attachement anxieux
Jessica Baum

Comment développer un attachement sécurisé et être moins anxieux dans la vie et en amour

1 personne sur 4 est concernée par le trouble de l'attachement anxieux. Ceux qui en souffrent craignent d'être abandonnés parce que leurs parents ont été inconstants dans la manière de s'occuper d'eux et de leurs besoins fondamentaux. L'autrice, psychologue, propose d'identifier son type d'attachement et d'apprendre à (re)construire des liens apaisés.

Quatrième vague
308 pages, format 16 x 22 cm
21,90 € TTC



Jean-Michel Gurret

Psychothérapeute

Jean-Michel Gurret est psychothérapeute, fondateur et président de l'Institut français de Psychologie Énergétique et Clinique (IFPEC) et auteur d'une quinzaine de livres. Il dirige la collection 4^e vague pour rendre accessibles les nouvelles thérapies psycho-corporelles basées sur les dernières avancées en neurosciences.

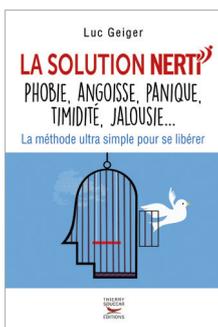


Libération émotionnelle EFT
Jean-Michel Gurret

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

Courants ascendants
176 pages, format 13 x 19 cm
9,90 € TTC

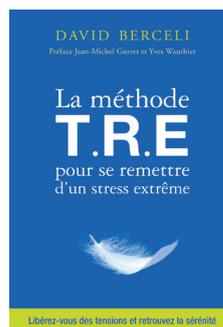
libération émotionnelle



La solution NERTI
Luc Geiger

Une méthode ultra simple pour dire adieu aux peurs et aux angoisses

Courants ascendants
208 pages, format 14 x 21 cm
12,90 € TTC

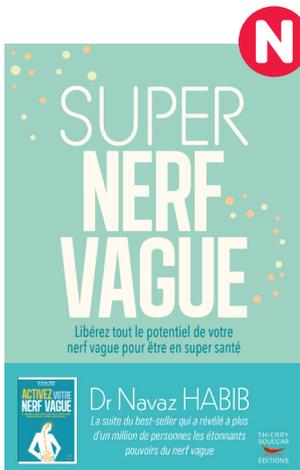


La méthode T.R.E pour se remettre d'un stress extrême
David Berceci

Se libérer des tensions et retrouver la sérénité

Courants ascendants
168 pages, format 13 x 19 cm
12,90 € TTC





Super nerf vague
Dr Navaz Habib

Les exercices pour libérer tout le potentiel de son nerf vague

Toutes les maladies du mode de vie sont le résultat d'un mauvais contrôle de l'inflammation dû à une faiblesse ou à un dysfonctionnement du nerf vague. La bonne nouvelle, c'est que nous découvrons jour après jour, grâce aux avancées scientifiques et technologiques, comment mieux évaluer, renforcer et optimiser l'activité du nerf vague. C'est l'objectif de ce livre.

Guides pratiques

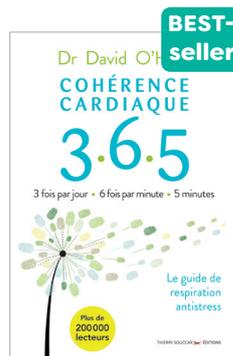
288 pages, format 14 x 20,5 cm, 19,90 € TTC



Activez votre nerf vague
Dr Navaz Habib

La nouvelle routine santé contre stress, inflammation, troubles digestifs, maladies auto-immunes...

Santé
240 pages, format 14 x 21 cm
16,90 € TTC



Cohérence cardiaque 3.6.5
Dr David O'Hare

Le guide de la respiration antistress

Courants ascendants
112 pages, format 13 x 19 cm
8,90 € TTC



La meilleure façon de respirer
Jean-Marie Defossez

Mieux respirer pour être moins stressé, plus en forme et en meilleure santé en 3 minutes par jour.

Saviez-vous que votre capacité à expirer profondément en dit plus sur votre espérance de vie que n'importe quel autre indicateur ? Écrit par l'un des meilleurs spécialistes francophones de la respiration, ce guide explique le lien fondamental entre la respiration et la santé globale et délivre 7 exercices particulièrement novateurs et efficaces : ils ne nécessitent que 3 minutes par jour !

Guides pratiques

240 pages, format 16 x 22 cm, 20,90 € TTC



Cohérence Kid
Dr David O'Hare

47 jeux respiratoires pour aider les enfants à rebondir en toutes situations

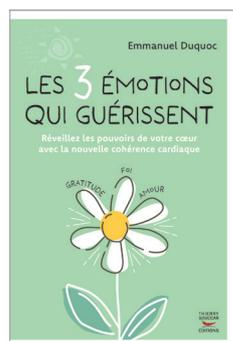
Courants ascendants
208 pages, format 16 x 22 cm
14,90 € TTC



La marche afghane pour tous
Sylvie Alice Royer

Technique de respiration rythmée synchronisée sur la marche

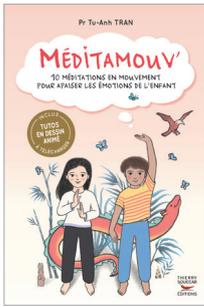
Courants ascendants
192 pages, format 14 x 21 cm
12,00 € TTC



Les 3 émotions qui guérissent
Emmanuel Duquoc

Réveiller les pouvoirs du cœur avec la nouvelle cohérence cardiaque

Courants ascendants
192 pages, format 14 x 21 cm
14,90 € TTC

**Méditamouv'**

Pr Tu-Anh Tran

**10 méditations en mouvement
pour apaiser les émotions de l'enfant**

Courants ascendants
96 pages, format 14 x 21 cm
14,90 € TTC



9 782365 497169

**Méditasoins**

Pr Tu-Anh Tran

**Une méthode simple, naturelle
et puissante pour soulager les enfants
de 3 à 16 ans**

Courants ascendants
160 pages, format 14 x 21 cm
15,90 € TTC



9 782365 493673

**Le grand cahier des TTC
pour manger en paix ***

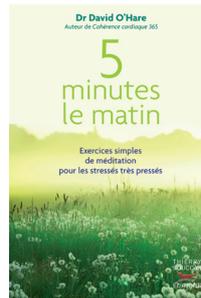
Dr Jean-Jacques Colin

**Triompher de la faim
émotionnelle avec les TTC**

Guides pratiques
288 pages, format 19 x 23 cm
19,90 € TTC



9 782365 497268

**5 minutes le matin**

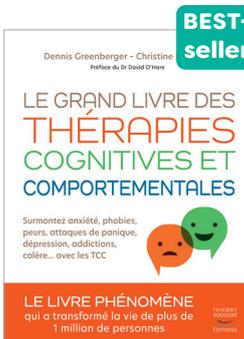
Dr David O'Hare

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

Courants ascendants
192 pages, format 13 x 19 cm
10 € TTC



9 782365 490344

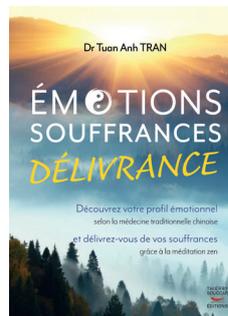
**BEST-
seller****Le grand livre
des Thérapies Cognitives
et Comportementales**Dennis Greenberger
et Christine Padesky

**Surmonter anxiété, phobies,
peurs, attaques de panique,
dépression, addictions, colère...
avec les TTC**

Guides pratiques
384 pages, format 21 x 27 cm
22,90 € TTC



9 782365 494687

**Émotions, souffrances,
délivrance**

Dr Tuan Anh Tran

**Apprendre à mieux se connaître
et à mieux gérer ses émotions**

Courants ascendants
304 pages, format 16 x 22 cm
18 € TTC



9 782365 494083

**Intuitions**Dr David O'Hare et Jean-Marie Phild
parapsychologue

Prenez les bonnes décisions

Courants ascendants
320 pages, format 14 x 21 cm
16,90 € TTC



9 782916 878683

**S.O.S anxiété**

Tanya Peterson

**101 solutions testées et approuvées
par les chercheurs, les thérapeutes
et les anxieux !**

Guides pratiques
280 pages, format 14 x 21 cm
14,90 € TTC



9 782365 494298



Les clés du désir
Dr Stephen Snyder

Les conseils d'un célèbre sexologue pour sauver la sexualité des couples qui durent

Essais-documents
320 pages, format 16,8 x 23,5 cm
22,00 € TTC



Tiens-toi bien !
Katy Bowman

Comment corriger ses postures du quotidien pour améliorer sa santé et son bien-être

Guides pratiques
208 pages, format 16 x 22 cm
21,90 € TTC



Votre partenaire idéal n'attend que votre autorisation pour vous rencontrer
Luc Geiger

Manuel d'autocoaching pour se réconcilier avec la rencontre amoureuse

Courants ascendants
96 pages, format 14 x 21 cm
13,90 € TTC



Que ton mouvement soit ton médicament
Katy Bowman

Retrouver la santé par le mouvement naturel

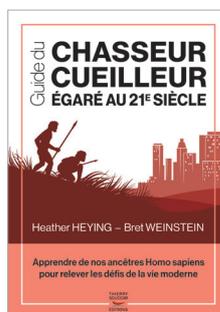
Mon coach remise en forme
304 pages, format 16,8 x 23,5 cm
22,90 € TTC



Les leçons d'une vie
Maye Musk

La destinée hors normes de Maye Musk et ses conseils sur la carrière, la famille, la santé ou l'aventure

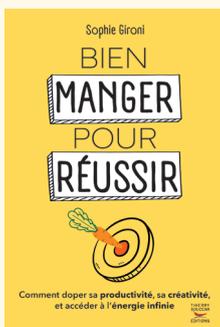
Biographie
256 pages, format 14 x 21 cm
17,90 € TTC



Guide du chasseur cueilleur égaré au 21^e siècle
Heather Heying et Bret Weinstein

Apprendre de nos ancêtres Homo sapiens pour relever les défis de la vie moderne

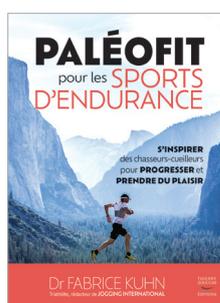
Essais-documents
304 pages, format 17 x 23 cm
22,00 € TTC



Bien manger pour réussir
Sophie Gironi

Comment doper sa productivité, sa créativité et accéder à l'énergie infinie

Guides pratiques
192 pages, format 14 x 21 cm
14,90 € TTC



PALÉOFIT pour les sports d'endurance
Dr Fabrice Kuhn

S'inspirer des chasseurs-cueilleurs pour progresser et prendre du plaisir

Mon coach remise en forme
352 pages, format 17 x 23 cm
24,90 € TTC





La science de l'endurance 2
Dr Fabrice Kuhn

30 stratégies spécial compétition

Ce livre intègre, synthétise et adapte les toutes dernières découvertes en science de l'endurance et les traduit en conseils pratiques pour les marathoniens, les triathlètes, les traileurs, les cyclistes. Il rassemble une trentaine de thématiques autour de la compétition en endurance et aborde tout ce qui peut être mis en œuvre durant les huit dernières semaines avant la compétition et pendant.

Mon coach remise en forme
240 pages, format 17 x 23 cm
24,90 € TTC



Ultra performance
Dr Fabrice Kuhn

Les secrets de préparation moderne des grands athlètes

Mon coach remise en forme
176 pages, format 17 x 24 cm
22,00 € TTC



Dr Fabrice Kuhn

Médecin du sport

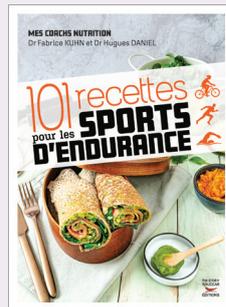
Le Dr Fabrice Kuhn est médecin spécialisé en biologie et médecine du sport. Il a suivi les équipes de France d'haltérophilie pendant 10 ans. Il pratique le triathlon longues distances (*ironman*), le marathon et l'ultra-trail.



La science de l'endurance
Dr Fabrice Kuhn

40 découvertes pour améliorer ses performances

Guides pratiques
448 pages, format 17 x 23 cm
28,90 € TTC



101 recettes pour les sports d'endurance

Dr Fabrice Kuhn et Dr Hugues Daniel

101 recettes savoureuses pour l'entraînement, la compétition, la récupération

Guides pratiques
224 pages, format 17 x 23 cm
19,90 € TTC



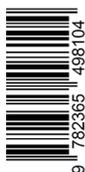
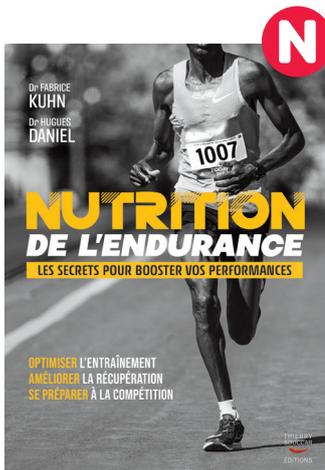
Training express pour le triathlon
Sébastien Balondrade



Diviser par deux son temps d'entraînement

Mon coach remise en forme
208 pages, format 21 x 27 cm
25,90 € TTC



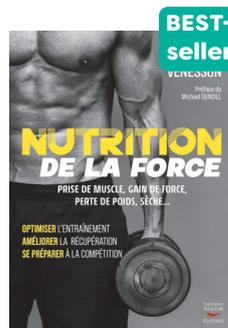


Nouvelle édition
Nutrition de l'endurance
 Dr Fabrice Kuhn et Dr Hugues Daniel

Gagner en mangeant mieux

Trail, marathon, triathlon, Ironman, cyclisme, natation... Il n'y a pas de bonnes performances sans une bonne nutrition. Basé sur les données scientifiques les plus récentes, ce livre offre des recommandations nutritionnelles très concrètes aux sportifs d'endurance.

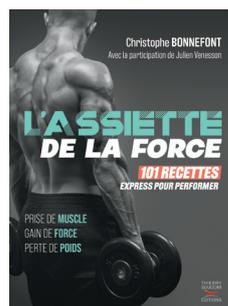
Mon coach remise en forme
 352 pages, format 17 x 23 cm
 26,90 € TTC



Nutrition de la force
 Julien Venesson

Prise de muscle, gain de force, perte de poids, sèche...

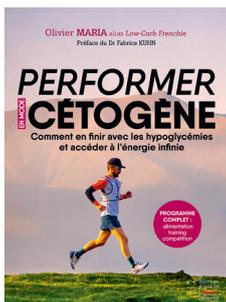
Mon coach remise en forme
 240 pages, format 17 x 23 cm
 24,90 € TTC



L'assiette de la force
 Christophe Bonnefont

101 recettes express pour performer

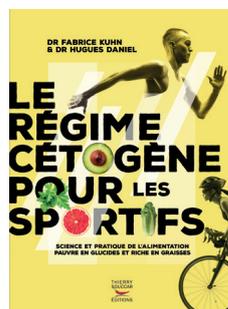
Mon coach remise en forme
 192 pages, format 17 x 23 cm
 19,90 € TTC



Performer en mode cétogène
 Olivier Maria alias lowcarbfrénchie

En finir avec les hypoglycémies, accéder à l'énergie infinie

Guides pratiques
 168 pages, format 17 x 23 cm
 19,90 € TTC



Le régime cétogène pour les sportifs

Dr Fabrice Kuhn et Dr Hugues Daniel

Un accompagnement pas-à-pas adapté à tous les sportifs

Guides pratiques
 160 pages, format 16 x 22 cm
 17,90 € TTC

SPORT

entraînement au féminin



Entraînez-vous comme une femme, pas comme un homme
 Émilie Rimbart



Le premier guide sportif réellement conçu pour les femmes

Ce livre, à destination de toutes les sportives, permet de mieux comprendre et utiliser ses propres fluctuations hormonales à son avantage. Non seulement il permet de mieux planifier ses séances d'entraînement mais aussi de disposer de stratégies efficaces pour prévenir ou résoudre les troubles qui peuvent entraver la pratique sportive, comme les règles douloureuses, abondantes ou le syndrome prémenstruel.

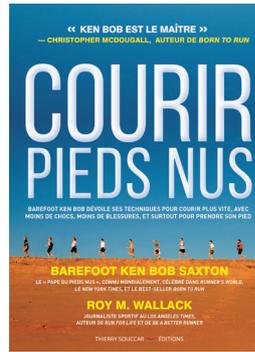
Mon coach remise en forme
 192 pages, format 17 x 23 cm
 24,90 € TTC



Courir léger Light feet running
Solarberg Séhel

Le guide pour optimiser sa foulée

Mon coach remise en forme
160 pages, format 17 x 23 cm
17,90 € TTC



Courir pieds nus
Ken Bob Saxton et Roy Wallack

Ken Bob dévoile ses techniques pour courir plus vite, avec moins de chocs, moins de blessures, et surtout pour prendre son pied !

Mon coach remise en forme
256 pages, format 19 x 26 cm
24,90 € TTC



La meilleure façon de courir *
Christophe Carrio

Pour courir plus vite sans fatigue ni douleur

Mon coach remise en forme
128 pages, format 17 x 23 cm
17,80 € TTC

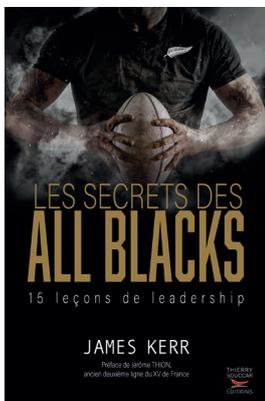


Savoir s'étirer *
Christophe Carrio

Automassages et étirements pour un corps performant

Mon coach remise en forme
224 pages, format 17 x 23 cm
22,90 € TTC

Rugby

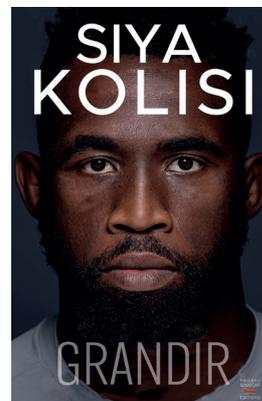


Les secrets des All Blacks

James Kerr

15 leçons de leadership

Témoignages
288 pages,
format 15,3 x 23,5 cm
19,90 € TTC



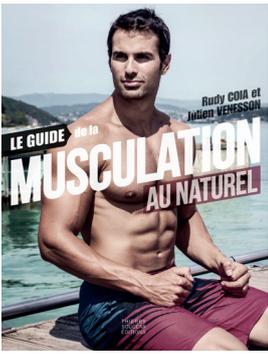
Grandir

Siya Kolisi

Sa vérité. Son histoire.
Avec ses mots.

Témoignages
352 pages,
format 15,3 x 23,5 cm
19,90 € TTC

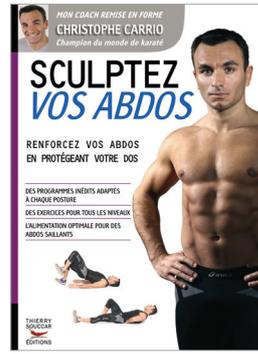




Le guide de la musculation au naturel *
Rudy Coia et Julien Venesson

La seule stratégie d'entraînement 100 % naturelle qui fonctionne

Mon coach remise en forme
224 pages, format 19,5 x 25,5 cm
27,90 € TTC



Sculptez vos abdos *
Christophe Carrio

Avoir de super abdos sans mal de dos

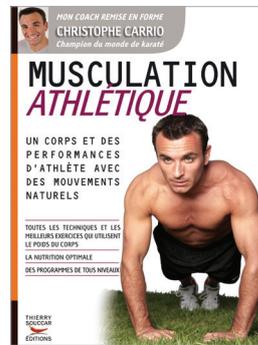
Mon coach remise en forme
176 pages,
format 16,5 x 23,5 cm
19,90 € TTC



À chacun son swing
Dominique Fournet
et Marc Coureau

Libérer son mouvement naturel pour gagner en efficacité et régularité

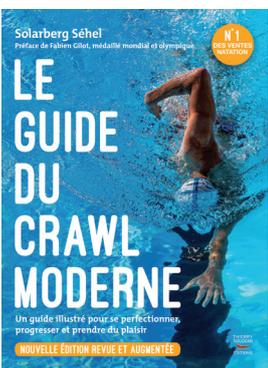
Mon coach remise en forme
126 pages,
format 17 x 21 cm
14,90 € TTC



Musculation athlétique *
Christophe Carrio

Sculpter son corps sans poids ni haltères

Mon coach remise en forme
128 pages,
format 17 x 23 cm
17,80 € TTC



Le guide du crawl moderne
Solarberg Séhel
Préface de Fabien Gilot

N°1 des ventes en natation

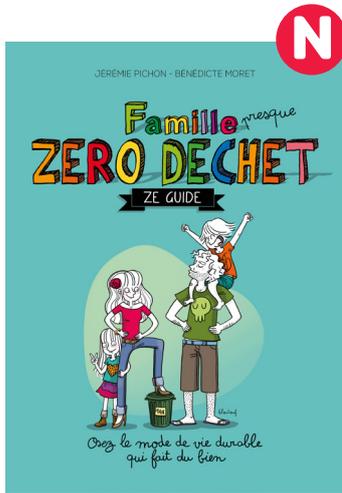
Mon coach remise en forme
232 pages,
format 17 x 23 cm
24,90 € TTC



Cross training pour les sports de combat
Victor Sebastiao

Première méthode de préparation physique clés en main

Mon coach remise en forme
224 pages,
format 16 x 22 cm
20,00 € TTC



Nouvelle édition

Famille (presque) Zéro Déchet – Nouvelle édition

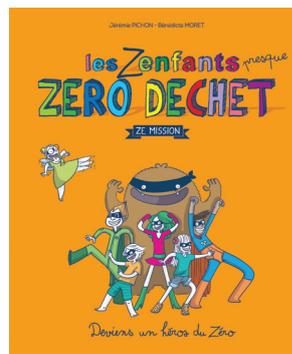
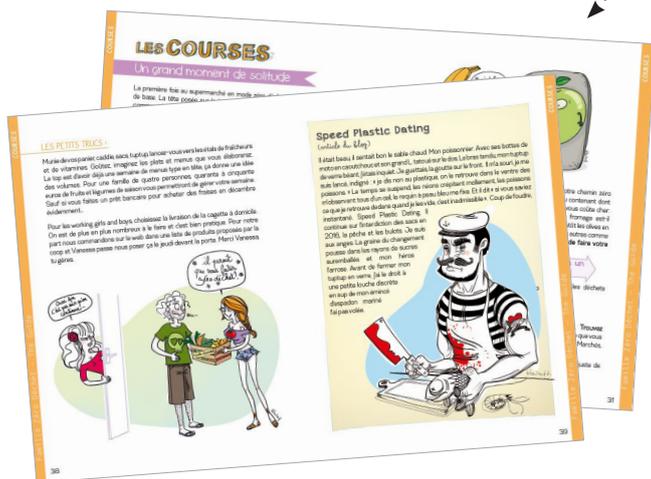
Jérémie Pichon
et Bénédicte Moret

Le mode de vie durable qui fait du bien

Réduire ses déchets est le premier geste écologique du quotidien. Mais comment y parvenir ? En découvrant l'aventure de la plus célèbre famille zéro déchet de France ! Ils ont repensé un à un tous les actes de la vie quotidienne : faire ses courses, cuisiner, nettoyer la maison, la meubler, se laver, se maquiller, s'habiller, travailler au bureau, jardiner, bricoler, faire la fête...

Environnement et écologie

208 pages, format 17 x 23 cm
17,90 € TTC



Les Zenfants Zéro déchet – Ze mission

Jérémie Pichon
et Bénédicte Moret

Ze guide pour devenir un héros du zéro

Guides pratiques

96 pages, format 21 x 25 cm
13,90 € TTC



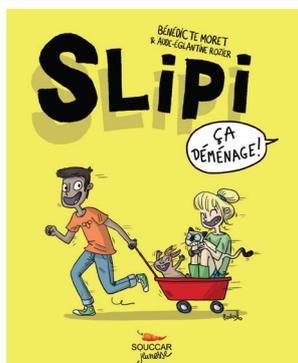
Famille en transition écologique

Jérémie Pichon
et Bénédicte Moret

Changer son monde pour changer le monde

Guides pratiques

232 pages, format 17 x 23 cm, 15,00 € TTC



Slipi Tome 1 – Ça déménage

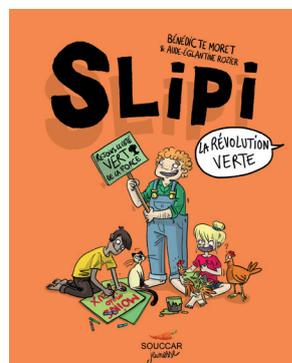
Bénédicte Moret
et Aude-Églantine Rozier

Changement de vie pour Slipi !

Souccar jeunesse
80 pages, format 16 x 20 cm
9,90 € TTC



9 782365 494397



Slipi Tome 2 – La révolution verte

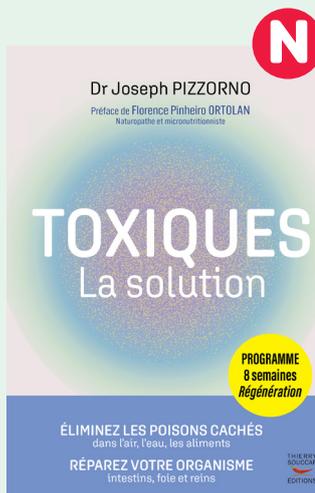
Bénédicte Moret
et Aude-Églantine Rozier

Slipi rejoindra-t-il le côté Green de la force ?

Souccar jeunesse
88 pages, format 16 x 20 cm
9,90 € TTC



9 782365 494595



Toxiques - La solution

Dr Joseph Pizzorno

Polluants, PFAS, métaux lourds, perturbateurs endocriniens, toxines ... 8 semaines pour détoxifier sa vie

Dans ce livre, le naturopathe le plus célèbre des États-Unis, Joseph Pizzorno, montre comment régénérer notre corps de manière optimale grâce à un programme de détox complet, sûr, validé scientifiquement, que tout le monde peut suivre en toute sécurité. En seulement huit semaines (neuf si l'on suit la semaine bonus), ce protocole libère le corps de sa charge toxique pas à pas, permettant de retrouver une bonne santé et toute sa vitalité.

Guides pratiques

256 pages, format 19 x 23 cm
24,90 € TTC

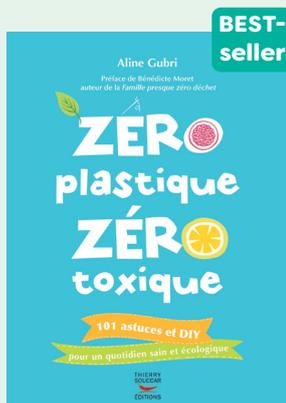


Petite bible de santé environnementale

Clémence Poulet
et Auxane Maurille-Biron

Le guide pour chasser les polluants, préserver sa santé et la planète

Environnement et écologie
431 pages, format 17 x 23 cm
22,90 € TTC



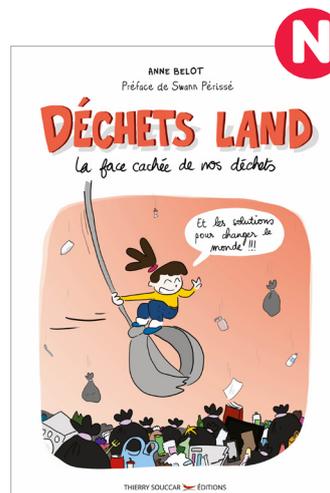
BEST-
seller

Zéro plastique Zéro toxique

Aline Gubri

Un plan d'actions zéro déchet souple et accessible à tous 101 astuces et recettes maison simples et écologiques

Guides pratiques
192 pages, format 16 x 22 cm
13,90 € TTC



Nouvelle édition

Déchets Land - Nouvelle édition

Anne Belot

Une enquête passionnante sur la vie de nos déchets

Ce docu-BD lève le voile sur la gestion des déchets en France (et en Europe). Une gestion qui, pour la majorité d'entre nous, est totalement opaque et dont l'impact environnemental pourtant est colossal. Gérer les déchets ne suffit plus, il faut les réduire à la source.

Nouvelle édition préfacée par Swann Périsse

Environnement et écologie

232 pages, format 19,5 x 19,5 cm
25,90 € TTC





**Couture Zéro Déchet
pour bébé – Je me lance**
Laurane R.K

**27 tutos pas-à-pas avec photos pour réaliser
une panoplie d'objets réutilisables pour le quotidien
de bébé**

Environnement et écologie
160 pages, format 19 x 23 cm
24,90 € TTC



**Couture Zéro Déchet –
Je me lance**
Laurane R.K

30 objets réutilisables pour un mode de vie durable
Le + : chaque tuto est présenté pas-à-pas avec photos !

Environnement et écologie
160 pages, format 19 x 23 cm
16,90 € TTC



Ma cosmétique minimaliste
Pauline Deheco

**50 recettes de cosmétiques maison
avec 3 à 7 ingrédients maximum**

Guides pratiques
200 pages, format 16 x 22 cm
16,90 € TTC



**Le guide de
l'alimentation durable**
Aline Gubri

**S'engager pour la planète sans se prendre la tête
+ 25 recettes durables**

Environnement et écologie
224 pages, format 17 x 23 cm
16,90 € TTC



La Nutriécologie
Christian Rémésy

**Le seul futur alimentaire possible : mieux nourrir
les Hommes à partir d'un environnement préservé**

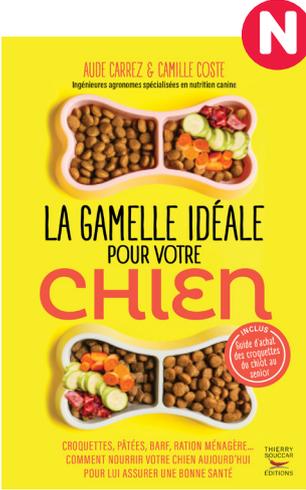
Environnement et écologie
320 pages, format 16 x 22 cm
19,90 € TTC



La cuisine zéro gâchis
Bart Roetert,
Freke Van Nimwegen
et Selma Seddik

**Les meilleures techniques et astuces
de la cuisine anti-gaspi**

Environnement et écologie
192 pages, format 17 x 24 cm
18,90 € TTC



La gamelle idéale pour votre chien
Aude Carrez, Camille Coste

Croquettes, pâtées, BARF, ration ménagère... Comment nourrir votre chien aujourd'hui et lui assurer une bonne santé

Les autrices, spécialistes de nutrition canine, délivrent tout ce qu'un propriétaire doit savoir pour assurer une alimentation saine et équilibrée à son chien. Avec ou sans croquettes, il y a une solution optimale pour tous les budgets. De la compréhension des besoins spécifiques liés à l'âge, la race et le niveau d'activité de votre animal, à la sélection des meilleurs produits disponibles...

Guides pratiques
336 pages, format 14 x 21 cm
19,90 € TTC



Je nourris mon chat naturellement
Margitta Graeve

La gamelle idéale pour un chat en bonne santé

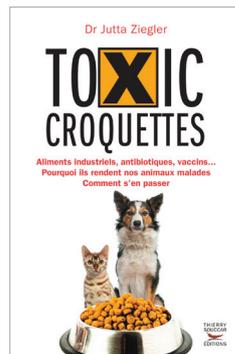
Guides pratiques
144 pages, format 14 x 21 cm
12,90 € TTC



Je nourris mon chien naturellement
Swanie Simon

La gamelle idéale pour un chien en bonne santé

Guides pratiques
160 pages, format 14 x 21 cm
14,90 € TTC



Toxic croquettes
Dr Jutta Ziegler

Pourquoi nos animaux sont malades

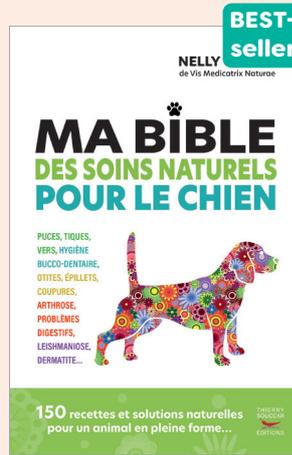
Mensonges et Propagande
224 pages, format 14 x 21 cm
19,90 € TTC



**Le meilleur vété
de votre chien, c'est lui**
Nayana Morag

**Aider son chien à s'autoguérir
avec les huiles essentielles**

Guides pratiques
168 pages, format 14 x 21 cm
15,90 € TTC



**Ma bible des soins naturels
pour le chien**
Nelly Coadic

**150 solutions naturelles pour se passer
de médicaments !**

Guides pratiques
256 pages, format 14 x 21 cm
19,00 € TTC



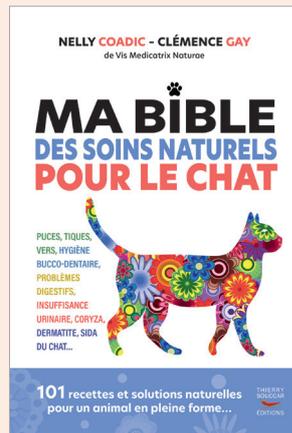
Nelly Coadic

Fondatrice

de Vis Medicatrix Naturae

Depuis six années, Nelly Coadic recense, teste et partage sur son site et groupe Facebook (30 K de membres) *Vis Medicatrix Naturae* les meilleures solutions naturelles pour la santé du chien et du chat.

**f 30K
membres**



**Ma bible des soins naturels
pour le chat**
Nelly Coadic et Clémence Gay

**101 solutions naturelles pour se passer
de médicaments !**

Guides pratiques
240 pages, format 14 x 21 cm
18,00 € TTC



3 émotions qui guérissent (Les)	33
5 minutes le matin	34
30 assiettes céto	9
30 desserts céto	9
30 bentos céto	9
30 p'tits dèj céto	9
30 plats végé céto	9
50 nuances de gras par Monsieur keto	9
50 nuances de gras par Monsieur keto tome 02	9
60 desserts vegan & healthy	14
100 aliments céto à volonté	20
100 aliments IG bas à volonté	8
101 recettes avec les meilleurs produits du supermarché	10
101 recettes low carb pauvres en glucides	21
101 recettes pour les sports d'endurance	36

A

À chacun son swing	39
Activez votre nerf vague	33
Affamer le cancer	26
Algérie	7
Aliments qui soignent l'acné (Les)	15
Aliments qui soignent la constipation (Les)	15
Aliments qui soignent l'arthrose (Les)	15
Aliments qui soignent l'hypertension (Les)	15
Aliments qui préviennent l'infarctus (Les)	15
Aliments qui préviennent l'ostéoporose (Les)	15
Allergies : les solutions naturelles	31
Arrêtons de saboter notre immunité	25
Arthrose : les solutions naturelles	30
Assiette à malices (L)	11
Assiette de la force (L)	37
Assiette paléo (L)	21
Attachement anxieux	32

B

Barbecue brasero plancha	6
BIG FOOD & CIE	13
Bible des soins naturels pour le chat (La)	37
Bible des soins naturels pour le chien (La)	37
Bien manger pour réussir	35
Bleu de méthylène (Le)	26
Bon choix au supermarché (Le)	10
Bonnes protéines (Les)	14
Bons glucides (Les)	14
Bye Bye les calculs rénaux	16

C

Cancer aime le sucre (Le)	26
Cerveau à 100 % (Un)	24
Cerveau au top (Un)	31
Céto-cuisine	20
Cholestérol, mensonges et propagande	25
Clés du cancer (Les)	26
Clés du désir (Les)	35
Cohérence cardiaque 365	33
Cohérence Kid	33
Comment échapper à l'infarctus et l'AVC	25
Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation	13
Comment j'ai vaincu l'arthrose	28
Comment j'ai vaincu le diabète sans médicament	25
Comment jeûner	18
Compteur de glucides (Le)	20
CoQ10 : la vitamine du cœur et de l'énergie	30
Corps sans douleur (Un)	28
Courir léger Light feet running	38
Courir pieds nus	38
Couture zéro déchet – Je me lance.....	42
Couture zéro déchet pour bébé – Je me lance	42
Cross training pour les sports de combat	39
Cuisine express IG bas (Ma)	8

Cuisiner le monde sans sucre	6
Cuisine zéro gâchis (La)	42

D

Déchets Land	41
Dépistage du cancer du sein – la grande illusion	27
Dérives de la nutrition (Les)	12

E

Éducation alimentaire positive pour les 0-6 ans	11
Émotions, souffrances, délivrance	34
En finir avec la migraine	28
En finir avec la thyroïdite de Hashimoto	29
En finir avec l'hypothyroïdie	29
Entraînez-vous comme une femme	37
Être et ne plus être autiste	29

F

Famille en transition écologique	40
Famille Zéro déchet	40
Fasting (Le)	18
Fatbuleux burgers	6
Fin d'Alzheimer (La)	24
Fin d'Alzheimer – Le programme (La)	24
Fibromyalgie	28

G

Gamelle idéale pour votre chien (La)	43
Gluten : comment le blé moderne nous intoxique	13
Grand cahier des TCC pour manger en paix (Le)	34
Grand livre de la DME (Le)	11
Grand livre de l'alimentation cétogène (Le)	19
Grand livre de la santé métabolique (Le)	25
Grand livre des Thérapies Cognitives et Comportementales (Le)	34
Gras du ventre – La solution	18
Guide alimentaire de la future maman (Le)	11
Guide complet de l'hypothyroïdie (Le)	29
Guide complet de jeûne (Le)	18
Guide de l'alimentation durable (Le)	42
Guide de la chirurgie de l'obésité (Le)	21
Guide de l'équilibre acide-base	16
Guide de l'huile de coco (Le)	30
Guide de la musculation au naturel (Le)	39
Guide du chasseur cueilleur égaré au 21 ^e siècle (Le)	35
Guide complet de la spiruline (le)	31
Guide des aliments antioxydants	16
Guide des IG	8
Guide du crawl moderne (Le)	39
Guide pratique des compléments alimentaires	31
Guide pratique des compléments nootropiques	24
Guide pratique du fumeur (Le)	6

H

Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai	12
Hold-up	6
Horrible vérité sur les médicaments anticholestérol (L)	25
Hyperactivité : la solution magnésium	31

I

Îles grecques	7
Indispensable mélatonine	31
Intuitions	34

J

J'apprends à mieux manger	22
J'apprends à choisir les bons aliments	22
J'apprends à mieux dormir	23
J'apprends la marche afghane	23
Je mange méditerranéen au quotidien	7
Je mincis avec la régime IG bas	22
Je nourris mon chat naturellement	43
Je nourris mon chien naturellement	43

Je passe au sans gluten 22
 Je prends soin de mon cerveau 23
 Je rééquilibre mon microbiote 23
 Je résiste mieux au stress 23
 Je soigne mon arthrose 22
 Je soigne presque tout avec le régime méditerranéen 22
 Je veux perdre du ventre 23
 Journal keto (Mon) 19
 Journal minceur IG bas (Mon) 8

K

Keto Queen 19

L

Leçons d'une vie (Les) 35
 Libération émotionnelle EFT 32
 Libérez-vous des fringales 21
 Lyme : les solutions naturelles 31

M

Ma cosmétique minimaliste 42
 Maigrir de plaisir en charmant ses bactéries 17
 Maigrir par la cohérence cardiaque 21
 Maladie de Lyme : mon parcours pour retrouver la santé 28
 Malédiction du cordon bleu (La) 12
 Malbouffe : un député met les pieds dans le plat 13
 Mammo ou pas mammo ? 27
 Manger vrai 10
 Marche afghane pour tous (La) 33
 Méditamouv 34
 Méditasoins 34
 Meilleur anti-douleur c'est votre cerveau (Le) 28
 Meilleure façon de courir (La) 38
 Meilleure façon de manger (La) 10
 Meilleure façon de manger végétal (La) 14
 Meilleure façon de respirer (La) 33
 Meilleur véto de votre chien, c'est lui (Le) 44
 Méthode T.R.E (La) 32
 Mieux vaut prévenir 10
 Modèle paléo (Le) 21
 Musculation athlétique 39
 Mythe de l'ostéoporose (Le) 13

N

Nouveau guide des additifs (Le) 10
 Nouveau régime Atkins (Le) 21
 Nouveau régime IG (Le) 8
 Nouveau régime IG diabète (Le) 8
 Nutriécologie (La) 42
 Nutrition du cerveau (La) 24
 Nutrition de la force 37
 Nutrition de l'endurance 37

P

PaléoFit 35
 Paléo Nutrition 21
 Performer en mode céto 37
 Petite bible de santé environnementale 41
 Petits plats savoureux contre le reflux 17
 Pilule ou pas pilule 27
 Potassium mode d'emploi 30
 Pourquoi on grossit 21
 Pourquoi tout compliquer ? Bien manger est si simple 12
 Premiers repas de 4 mois à 3 ans 11
 Premiers survivants d'Alzheimer (Les) 24
 P'tits déj' et goûters pauvres en sucres 11

Q

Que ton mouvement soit ton meilleur médicament 35

R

Recettes du régime IG (Les) 8
 Recettes du régime NASH (Les) 16
 Réduire au silence 100 maladies avec le régime Seignalet 13
 Régime cétogène contre le cancer (Le) 26
 Régime cétogène pour le cerveau (Le) 24
 Régime cétogène pour les sportifs (Le) 37
 Régime hormone (Le) 21
 Régime keto de A à Z (Le) 19
 Régime NASH (Le) 16
 Régime SOPK (Le) 27
 Révolution Keto 20

S

Sans gluten, 50 recettes saines et gourmandes 14
 Santé, mensonges et (toujours) propagande 27
 Sauvons le pain 12
 Savoir s'étirer 38
 Self-havening 32
 Science de l'alimentation végétale (La) 14
 Science de l'endurance (La) 36
 Science de l'endurance 2 – Spécial compétition (La) 36
 Sculptez vos abdos 39
 Secrets des All blacks (Les) 38
 Simplement keto 19
 Slipi Tome 01 40
 Slipi Tome 02 40
 Soigner l'auto-immunité avec le protocole AIP 29
 Soigner Lyme et les maladies chroniques inexpliquées 28
 Soignez le reflux naturellement 17
 Soignez les diverticules naturellement 16
 Soignez-vous avec le magnésium 30
 Soignez-vous avec les produits de la ruche 31
 Solution FODMAP (La) 16
 Solution longévité (La) 25
 Solution NERTI (La) 32
 Soulagez vos douleurs par les trigger points 28
 SOS anxiété 34
 SOS Ménopause 27
 Stress : les solutions naturelles 31
 Sucre l'amère vérité 18
 Sugarland, le livre 18
 Super microbiote 17
 Super nerf vague 33
 Syndrome prémenstruel : les solutions naturelles 31
 Symbiotique 17

T

Tiens-toi bien ! 35
 Toscane 7
 Toxic croquettes 43
 Toxiques – La solution 41
 Training express pour le triathlon 36

U

Ultrapformance 36

V

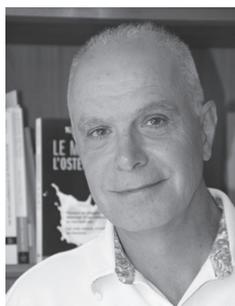
Vaincre 38
 Vaincre la sclérose en plaques 29
 Vie en mode céto (La) 20
 Vitamine D mode d'emploi 30
 Votre partenaire idéal n'attend que votre autorisation pour vous rencontrer 35

Z

Zenfants Zéro Déchet (Les) 40
 Zéro plastique Zéro toxique 41

L'ÉQUIPE THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS

NOTRE MISSION : ACCÉLERER LA TRANSMISSION DES SAVOIRS



Thierry Souccar
Fondateur



Patrice Évenor
Directeur général



Elvire Sieprawski
Responsable éditoriale



Valérie Ferrer
Responsable fabrication



Noémie Césarone
Graphiste



Lucie Vergnes
Éditrice



Anaïs Louzon
Responsable commerciale
et marketing



Clara Ringotte
Chargée de marketing
digital



Caroline Roche
Attachée de presse



Emmanuelle Bleuzé
Responsable administrative
et comptable



Marie-Pierre Trélat
Préparatrice
de commandes



Estelle Kruger
Relations clients
particuliers

THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS



Courrier

Thierry Souccar Éditions
22 rue d'Entre Vignes
30310 Vergèze



Email

commandes@thierrysouccar.com



Téléphone

04 34 14 80 09 ou 04 66 53 44 66



Internet

thierrysouccar.com

VISITEZ AUSSI LE SITE

laNutrition.fr

1^{er} site d'information sur la nutrition



REJOIGNEZ-NOUS



THIERRY
SOUCCAR



ÉDITIONS

thierrysouccar.com

DIFFUSION • LIBRAIRES

France, Suisse, Benelux

DILISCO

Rue du Limousin 23220 CHENIERS

Tél : 05 55 51 80 00

relation.client@dilisco.fr

Canada

DIMEDIA

539, boulevard Lebeau

Montréal, Québec H4N 1S2

Tél : 001 514 336 39 41

DIFFUSION • AUTRES POINTS DE VENTE

+33 4 34 14 80 09

commandes@thierrysouccar.com

CONTACT PRESSE

Caroline Roche

Tél : 06 98 86 48 21

presse@thierrysouccar.com

RCS Nîmes 492 628 896
Siret 492 628 896 00036 • APE 5811 Z
TVA FR 35492628896

