

Sucre : l'ennemi public n°1

Dr Réginald ALLOUCHE

Prédiabète, diabète, NASH, surpoids... bientôt tous malades ? Non, si nous agissons maintenant !

Dr Réginald Allouche

Sucre : l'ennemi public n°1



Prédiabète, diabète,
NASH, prise de poids...
Agissez avant
qu'il ne soit trop tard

■ Albin Michel

Parution : 25 Avril 2024
19,90 € - 224 pages

Le sucre est désormais partout dans l'alimentation. Considéré à tort comme naturel, il ne fait pas l'objet d'études toxicologiques à très long terme. Or, il fait des ravages chez les personnes sédentaires. 1 milliard d'humains sont prédiabétiques en 2022 : **il faut agir tant que les atteintes sont réversibles.**

L'ambition du Dr Allouche est de nous sensibiliser sur ses effets délétères et de mettre en place la première vraie méthode de prévention précoce, personnalisée, précise et fiable, tenant compte de notre réponse au sucre (très variable d'un individu à l'autre) grâce aux nouveaux capteurs autonomes de glucose.

Son programme de nutrition permet de tester les réactions du métabolisme aux principaux aliments afin de garder le contrôle et d'éviter les maladies du siècle, parmi lesquelles le diabète fait figure d'épidémie.

Dans ce livre : une série de tests personnalisés, un plan alimentaire de prévention individualisé tenant compte de notre propre métabolisme et des conseils de nutrition très concrets (ex : faut-il manger des féculents midi et soir ?).

Plus d'informations :

- **Explosion des ventes de capteurs glycémie** aux USA qui arrivent en France.
- Arrivée de nouveaux capteurs moins chers.
- Succès du précédent livre de l'auteur *Méthode hépato-détox* : **34 000 ex. vendus**

Dr Réginald Allouche est médecin, ingénieur biomédical, et chercheur dans le domaine de la prévention du diabète et du surpoids. Il a également enseigné à l'École Centrale de Paris. Il est l'auteur de nombreux articles scientifiques et de plusieurs livres dont *La Méthode hépato-détox*. Il est membre du comité scientifique de *Santé Magazine*. Il participe actuellement à la mise au point d'un traitement curatif du diabète de type 2. Il vit et travaille à Paris (7ème).

Relations presse :

Elya Cohen-Journo – elya.cohen-journo@albin-michel.fr – 06 47 05 28 43