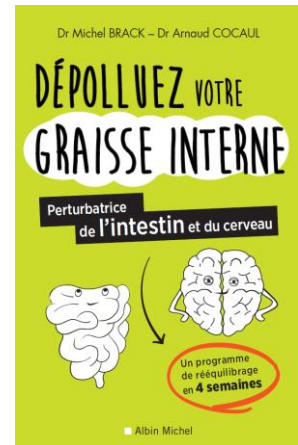




En librairie le 5 octobre 2017



Dépolluez votre graisse interne

Perturbatrice de l'intestin et du cerveau

Dr Michel BRACK – Dr Arnaud COCAUL

LE LIVRE

Après l'intestin, les scientifiques ont trouvé un nouveau coupable : la graisse interne !

Les chercheurs viennent de découvrir **un nouvel organe : le tissu adipeux péri-viscéral**, véritable « aspirateur à polluants et à toxiques ». Vous ne le connaissez pas, mais il sabote déjà votre organisme. Et attention : cette graisse interne n'est pas réservée aux seules personnes en surpoids, elle peut aussi concerner les minces.

Cette graisse a un rôle particulier : absorber et stocker les polluants et les toxiques (ce qui évite qu'ils partent dans les organes nobles comme le cœur, le cerveau...), mais elle les communique aussi à notre microbiote, allant jusqu'à perturber les messages qu'il envoie à notre cerveau. Conséquences : nos choix alimentaires peuvent être modifiés, de nouvelles pathologies se déclarer (arthrose, Parkinson, cancer...), et nos fringales décuplées sans raison apparente.

Pour éviter ou arrêter ces désordres, il convient donc non seulement de traiter notre microbiote mais aussi de dépolluer et de faire fondre cette mauvaise graisse, grande perturbatrice de l'intestin et du cerveau.

C'est ce que nous propose ce livre, avec **un programme très facile et ludique de 4 semaines** :

1. Focus sur mon ventre / 2. Je nourris mon ventre / 3. Mon ventre chausse ses baskets / 4. Objectif zenitude.

LES AUTEURS



Le **Dr Michel BRACK** est médecin spécialiste de prévention et du stress oxydatif. Ex médecin attaché à l'INSERM, à la Pitié-Salpêtrière, il dirige le Collège du Stress Oxydatif. Il est auteur de nombreuses publications sur le vieillissement, parmi lesquelles *La Révolution des antioxydants* (Albin Michel, 2006).



Le **Dr Arnaud COCAUL** est médecin nutritionniste praticien attaché à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris. Il est spécialisé dans les troubles de l'obésité, le traitement du surpoids et des troubles du comportement alimentaire en général, et auteur de nombreux ouvrages.

240 pages • format 145 x 225 mm • broché • environ 16,90 €

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 – 06 60 63 58 79 - cmamoumani@gmail.com
Assistante : **Émilie Corbineau** ☎ 01 42 79 18 95 - emilie.corbineau@albin-michel.fr