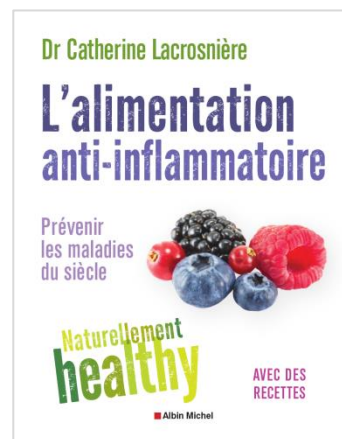


SERVICE
DE PRESSE
Éditions
Albin Michel



En librairie le 2 février 2019



L'alimentation anti-inflammatoire Naturellement healthy

Dr Catherine Lacrosnière

LE LIVRE

Inflammation ne rime pas toujours avec rougeur, douleur et gonflement... Sous sa forme chronique, l'inflammation peut être « bruyante » (maladie de Crohn, arthrose, endométriose...) mais aussi « silencieuse » : une forme invisible et insidieuse qui influencerait sur la plupart des maladies du siècle (obésité, cancer, diabète, Alzheimer...).

Pourtant, réguler l'inflammation excessive est à la portée de tous, car les liens entre nutrition et inflammation chronique sont indéniables. Le Dr Catherine Lacrosnière nous aide à mieux comprendre l'impact des aliments ultra-transformés et des toxiques divers sur notre organisme, mais, surtout, elle nous propose un programme qui pose les principes d'un nouvel art de vivre pour prendre soin de sa santé : un **quizz** pour faire le bilan, une liste de **99 aliments anti-inflammatoires**, **40 recettes** pour se faire plaisir au quotidien, des semaines de **menus types** (aussi bien pour la maison que pour une lunch box ou des repas au resto), et des **conseils** sommeil et activité physique.

Même au pays de la gastronomie, même quand on jongle avec plusieurs vies (famille, boulot, amis...) mieux manger n'a jamais été aussi simple.

L'AUTEURE

Le **Dr Catherine Lacrosnière** est nutritionniste à Paris. Elle a collaboré plusieurs années avec l'USDA Jean Mayer Human Nutrition Research Center on Aging (HNRCA) de l'université de Tufts, à Boston, a été attachée à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière. Elle intervient dans Allô Docteurs sur France 5, à la radio, et collabore régulièrement avec la presse grand public. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages sur la nutrition.

Env. 224 pages | format 16 x 20,5 cm | broché | 12,90 €

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 – 06 60 63 58 79 - cmamoumani@gmail.com

Assistante : **Raphaëlle Gourvat** ☎ 01 42 79 18 95 – raphaëlle.gourvat@albin-michel.fr

Naturellement healthy

Des réponses nutritionnelles pertinentes, simples et naturelles pour être acteur de sa santé.

Une collection née d'un constat : après des décennies d'excès – voire de dérives –, notamment dans l'agro-alimentaire et l'agriculture (malbouffe, polluants, additifs...), les consommateurs aspirent à des modes de nutrition sains et cohérents pour préserver ou améliorer leur santé et gagner en vitalité.

Pour sa nouvelle collection « Naturellement healthy », Albin Michel fait appel à des médecins nutritionnistes ou micronutritionnistes, à des naturopathes, à des pionniers de l'alimentation vivante, etc., qui proposent des **alternatives simples et naturelles** à nos habitudes alimentaires actuelles (qui épuisent notre métabolisme) **pour permettre de réguler ou de ralentir les processus néfastes responsables de maladies** plus ou moins graves, jusqu'à invalidantes.

Naturellement Healthy, c'est :

- des **réponses nutritionnelles pertinentes**, qui s'appuient sur les dernières découvertes scientifiques, pour respecter nos besoins vitaux et rééquilibrer notre organisme ;
- une **approche pratique** : tests et bilans, menus types, listes d'aliments... ;
- des **recettes** qui réconcilient plaisir et santé, pour bien démarrer ;
- des **bienfaits** tangibles sur la santé ;
- une **philosophie nouvelle** pour être **acteur** de sa bonne santé.

*Des principes
+ des recettes
pour bien démarrer*

Déjà 4 titres. Format 160 x 205 mm, env. 192 pages, 12,90 €.

