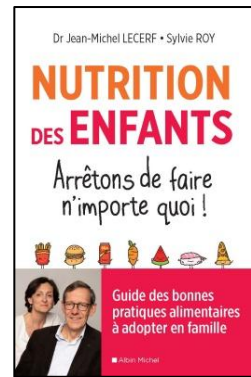


SERVICE
DE PRESSE
ÉDITIONS
ALBIN MICHEL



| EN LIBRAIRIE
Le 4 septembre 2019

Nutrition des enfants

Arrêtons de faire n'importe quoi !

Dr Jean-Michel Lecerf et Sylvie Roy

| Le livre

Comment bien nourrir son enfant dès la naissance et lui donner de bonnes habitudes alimentaires qui garantiront son équilibre futur ? Une question essentielle à l'heure où l'obésité touche un enfant sur dix et où les informations les plus farfelues, voire les plus dangereuses, circulent en matière de nutrition.

« **Le** » livre pour éclairer les parents d'enfants de 0 à 12 ans. Le Dr Jean-Michel Lecerf, nutritionniste de renom, et Sylvie Roy, docteure en pharmacie, proposent un livre qui tord le cou aux nombreuses idées reçues sur le sujet. Ils s'adressent directement aux parents, qui sont souvent perdus, et répondent précisément à leurs interrogations : Quand diversifier l'alimentation de son bébé ? Comment introduire l'éducation au goût ? Tous les sucres se valent-ils ? Le régime végétarien est-il bon pour l'enfant ? Le surpoids est-il héréditaire ? Peut-on exclure le lait ?

Un guide complet et pratique. Cet ouvrage, fondé sur les dernières études scientifiques, ne parle pas que d'alimentation mais du mode de vie de l'enfant dans son ensemble : sommeil, organisation des repas, activité physique... Il propose une approche globale, adaptée aux contraintes d'aujourd'hui.

50 recettes faciles pour tous les jours. En plus des conseils et explications, les auteurs ont concocté un cahier de recettes saines, rapides et faciles à réaliser : bien nourrir son enfant devient un plaisir à partager en famille !

| LES AUTEURS

Dr Jean-Michel Lecerf et Sylvie Roy



Le **Dr Jean-Michel Lecerf** est directeur du service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille. Il est l'un des meilleurs experts mondiaux dans le domaine de la nutrition. **Sylvie Roy** est docteure en pharmacie. Elle a travaillé au Ministère de la Santé sur les politiques de prévention.

256 pages | format 145 x 225 mm | broché | 17,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE **Aurélié Delfly** 01 42 79 18 98 aurelie.delfly@albin-michel.fr