



| EN LIBRAIRIE  
3 novembre 2021



**70 gestes santé**

**MIEUX VAUT PREVENIR QUE GUERIR !**  
Grâce à des changements d'habitudes simples  
mais aux effets scientifiquement prouvés,  
préservez durablement votre santé !

#### | LE LIVRE

Dans ce guide pratique, Vincent Valinducq vous révèle **les 70 gestes de prévention incontournables** à adopter dans votre quotidien côté alimentation, hygiène, activité physique, sexualité ou sommeil...

Vous apprendrez à dire oui aux épices mais relativiser le pouvoir miraculeux de certaines d'entre elles, à choisir les bonnes huiles, à faire le point sur les compléments alimentaires, prendre soin de votre microbiote, savoir faire un massage cardiaque, bouger suffisamment (mais pas trop !), prévenir les bobos de l'hiver, dépister un cancer...

Pour chaque geste santé, l'auteur propose :

- Les **chiffres-clé** : savez-vous qu'en modifiant simplement votre alimentation et sans médicament, vous pouvez faire baisser de 15 % votre taux de cholestérol ? Que 10 minutes de méditation équivaldraient à 44 minutes de sommeil en plus ? Et qu'arrêter de fumer à 40 ans augmente de 7 ans votre espérance de vie ?
- Le point sur **ce que dit la science**
- Les **changements concrets à opérer au quotidien**
- Les **bénéfices directs sur votre santé... ce que vous y gagnez en somme : des années de vie !**

Le guide indispensable pour garder la forme toute votre vie !

#### | L'AUTEUR

Originaire du Havre, **Vincent Valinducq** a d'abord été docker, comme son père et son grand-père, avant de se lancer dans des études de médecine. Il exerce depuis six ans en tant que médecin généraliste à Paris.

Il s'est fait connaître en 2019 grâce à la série documentaire *Zones bleues, les secrets de la longévité*, diffusée sur France 5.

Depuis février 2020, il tient la chronique santé dans *Télématin* sur France 2.

**176 pages | format 165 x 220 cm | 16,90 €**

| ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 [marion@bibichepresse.fr](mailto:marion@bibichepresse.fr)