



Communiqué de presse – Parution 1<sup>er</sup> septembre 2022

## Les Piliers de la santé

Des cahiers pratiques pour prendre des habitudes de vie saine qui durent toute la vie

**Les Piliers de la santé**, c'est LA collection de guides pratiques experts, écrits par des professionnels de santé, et rassemblant les meilleurs conseils de prévention pour aider le lecteur à prendre sa santé en main, améliorer son bien-être et changer durablement sa vie.

Chaque cahier est composé d'une phase d'introduction pour aborder et comprendre le sujet, et d'un programme de mise en œuvre pas-à-pas.

### 3 nouveaux cahiers sont à paraître à la rentrée



#### Je prends soin de mon cerveau

de Michèle Serrand, gériatre

**Un plan d'action de 4 semaines pour garder un cerveau jeune toute la vie.**

Entretenir et faire travailler son cerveau, c'est comme faire travailler son corps. Le Dr Michèle Serrand, gériatre, propose un programme pour optimiser le fonctionnement de ses neurones et les stimuler, en prenant des bonnes habitudes au quotidien : alimentation, activité physique, sommeil, sollicitation des sens, gym mentale...

*« Pour garder un cerveau jeune, agile, adaptable, il a 7 clés essentielles : l'alimentation, l'activité physique, le sommeil, la préservation de l'intégrité de nos 5 sens, la diminution de l'état de stress, la vie sociale, la découverte de nouvelles activités (exercer son mental). C'est ce vaste programme que nous allons mettre en pratique ensemble, pas à pas au fil des pages » - Dr Michèle Serrand*

#### **À découvrir :**

- Quels sont les 7 ennemis de notre cerveau ;
- Pourquoi le microbiote aide à garder un cerveau jeune, et comment le soigner ;
- Quelle est l'alimentation idéale ;
- Pourquoi 15 minutes d'exercice de gymnastique cérébrale par jour suffit à améliorer sa mémoire et diminuer le risque de développer une atteinte mnésique importante ;
- Quels jeux vidéos ont une action positive sur la mémoire.

## J'apprends à mieux dormir

de Shawn Stevenson, biologiste et spécialiste du sommeil

### Un programme de 3 semaines pour apprendre les bases d'un sommeil régulier et profond

Spécialiste du sommeil, Shawn Stevenson a conçu un programme de 3 semaines pour optimiser la qualité de son sommeil, troisième pilier de la santé. Il aide le lecteur à le renforcer sans somnifères en intégrant définitivement de bonnes habitudes.



« Dans ce programme, nous allons voir comment rendre votre environnement plus favorable au sommeil, comment préparer votre corps et le mettre dans l'état idéal pour dormir, et même comment apaiser votre mental et vous plonger dans un état d'esprit propice à un sommeil réparateur. Au fur et à mesure, tous ces changements vont se transformer en nouvelles habitudes et vous en tirerez le maximum de bénéfices. » - Shawn Stevenson

#### À découvrir :

- Quelle heure du coucher est optimale pour chacun ;
- Pourquoi la lumière naturelle favorise les hormones du sommeil ;
- Comment éviter que les écrans perturbent son cycle naturel ;
- Quels exercices faire et à quel moment pour favoriser des nuits réparatrices ;
- Comment vider son esprit avant d'aller au lit...

## Je mincis avec le régime IG bas

d'Angélique Houlbert, diététicienne-nutritionniste

### Un programme de 4 semaines pour s'affiner durablement



Adopter une alimentation à IG bas couplée à des graisses de bonne qualité, c'est le combo gagnant pour une silhouette légère et une santé préservée. Angélique Houlbert, diététicienne-nutritionniste propose un programme alimentaire équilibré et très facile à suivre, sans risque de fringales et sans frustration. Pas de perte d'eau ni de muscle, avec ce programme, on s'allège de 200 à 300 g de graisse par semaine, qu'on ne reprend plus !

« Il ne s'agit donc pas d'un des derniers régimes « flash » qui vous fait perdre vos kilos de façon spectaculaire et qui, une fois terminé, vous abandonne à vos anciens choix alimentaires et culinaires. Car la réelle performance d'un régime, ça n'est pas de vous faire maigrir, c'est de vous empêcher de « regrossir » ! Le régime IG bas est bien plus qu'un simple programme minceur. L'heure du qualitatif a sonné et vous voilà au seuil de cette porte qu'il ne vous reste plus qu'à franchir. » - Angélique Houlbert

#### À découvrir :

- un test pour identifier ses erreurs alimentaires ;
- des listes de courses ;
- des menus ;
- Plus de 35 recettes pour mincir et se régaler.

#### Contact Presse

Caroline Roche

04 66 53 53 68 / 06 98 86 48 21

[presse@thierrysouccar.com](mailto:presse@thierrysouccar.com)

#### Les Piliers de la santé

Parution 1er septembre 2022

80 à 120 pages – Format 17 x 23 – entre 10.90 et 12.90 €