

UN LIVRE POUR TRANSFORMER SON CORPS ET SA SANTÉ!

QUÉBEC, le 17 janvier 2024. – Dans ce nouveau livre, les auteures **Èvelyne Bourdua-Roy** et **Sophie Rolland** abordent la santé métabolique et la cuisine méditerranéenne saine en symbiose, appuyées par une littérature scientifique étoffée et leur vaste expérience clinique.

Fraîche et colorée, l'alimentation méditerranéenne est la plus étudiée par la science et la plus reconnue pour ses bienfaits sur la santé cardiovasculaire et la longévité. Ce livre va plus loin en optimisant ce type d'alimentation pour faire face aux principaux problèmes de santé auxquels notre société est actuellement confrontée, incluant le syndrome métabolique et l'obésité.

Dre Èvelyne Bourdua-Roy, médecin certifiée en médecine de l'obésité, et Sophie Rolland, neuroscientifique et candidate à la maîtrise en nutrition, combinent le meilleur des deux mondes: les saveurs de la Méditerranée ainsi que des stratégies qui optimisent la santé métabolique et qui favorisent la perte de poids, incluant des recettes savoureuses et riches en nutriments et en polyphénols, pour retrouver la santé et un poids santé sans calcul ni restriction calorique.

Ce livre comprend plus de 50 recettes saines et colorées. L'information qui s'y trouve est vulgarisée pour mieux comprendre et améliorer sa santé métabolique ainsi que pour perdre du poids sainement et durablement.

«Nous avons choisi de nous concentrer principalement sur l'alimentation parce qu'il s'agit, selon nous, de l'outil le plus puissant pour être en santé et le rester ainsi que pour atteindre et maintenir son poids santé.» –

Èvelyne Bourdua-Roy et Sophie Rolland

LA CUISINE MÉDITERRANÉENNE MÉTABOLIQUE par Èvelyne Bourdua-Roy et Sophie Rolland, en librairie, en magasin et en ligne dès le 17 janvier 2024 • 978-2-89658-378-2 • 208 PAGES • praticoedition.com



-30-

À PROPOS D'ÈVELYNE BOURDUA-ROY

Sommité dans le domaine de l'alimentation cétogène au Québec et en Europe ainsi que dans le renversement des maladies chroniques liées au style de vie, la médecin de famille Èvelyne Bourdua-Roy est coauteure de la série de best-sellers *Perdre du poids en mangeant du gras* ainsi que *Le grand livre du jeûne*. Elle a été formée, entre autres, par le docteur Jason Fung, expert de renommée mondiale en matière de jeûne, et est l'une des rares médecins dans la province à être certifiés en médecine de l'obésité par l'American Board of Obesity Medicine. Elle donne régulièrement des conférences ici et ailleurs dans le monde. Elle a cofondé avec Sophie Rolland le Sommet virtuel de la santé métabolique et travaille actuellement avec elle à créer des programmes en ligne et hybrides pour perdre du poids et vaincre la dépendance alimentaire. Ensemble, elles animent le podcast *Santé-vous mieux!*. Dre Bourdua-Roy travaille à la Clinique CMIE (hors RAMQ), où elle accepte toujours de nouveaux patients voulant améliorer leur santé métabolique.

À PROPOS DE SOPHIE ROLLAND

Neuroscientifique de formation, Sophie Rolland a développé une grande expertise dans les aspects scientifiques et pratiques qui touchent les habitudes de vie associées à la santé métabolique. Elle a fait près de 10 000 *coachings* auprès de personnes voulant améliorer leur santé ou perdre du poids. Elle termine actuellement sa maîtrise en nutrition humaine fondamentale et appliquée à l'Université Laval. Sophie est une experte dans le domaine de l'alimentation cétogène métabolique et de la résistance à l'insuline dans le cerveau. Elle a coécrit avec Dre Èvelyne Bourdua-Roy *Le grand livre du jeûne* et a cofondé avec elle le Sommet virtuel de la santé métabolique. Elle est également conférencière à l'international et a occupé jusqu'en juin 2023 le poste de directrice clinique à la Clinique Reversa. Ses autres champs d'intérêt comprennent la dépendance alimentaire, le TDAH et les maladies neurodégénératives.

Source: Pratico Édition Cuisine

Relations de presse: Pratico Édition Cuisine

Maude Langevin | mlangevin@pratico-pratiques.com | 418 563-9366