



www.lesstoposdetaty.com

NOUVEAUTÉ  
NOVEMBRE 2013

cliquez sur n'importe quelle  
image pour accéder à la page ad-  
hoc du site



## QUAND J'ÉTAIS VIEILLE

Topo sur l'épuisement chronique  
(fibromyalgie, candidose, etc.).

Quelle stratégie alimentaire et para-alimentaire pour les victimes d'épuisement chronique (fibromyalgie, candidose, etc.) ? Naturellement, c'est d'abord à la médecine ou à tout le moins à un thérapeute bien informé, que ces victimes font appel ou devraient faire appel. Des stratégies complémentaires peuvent soutenir ou renforcer la santé, en douceur. L'une d'elles consiste à revisiter l'alimentation.

Ce guide d'un retour vers une seconde jeunesse pourrait peut-être aider ces professionnels à mieux adapter et nuancer leur stratégie thérapeutique par rapport à ce genre de patients...



128 p. – n. et bl. + une couleur – 15,7 x 21 cm  
reliure à spirales – 2ème édition 15.11.2013  
Extraits à feuilleter via [www.lesstoposdetaty.com/vieille/flip.html](http://www.lesstoposdetaty.com/vieille/flip.html)

Taty Lauwers, l'auteure de cet opuscule ironiquement intitulé *Quand j'étais Vieille*, a vécu une dizaine d'années de sous-vie avant de retrouver enfin par ses propres moyens le chemin de la santé et de l'énergie. Ce tome propose un témoignage et quelques pistes, et non pas une solution-miracle ou encore un prêt-à-l'emploi. Ces pages s'adressent aux personnes qui choisissent d'assortir leur traitement ou leur thérapie de base par une prise en charge de leur patrimoine de santé, tout en douceur. Elles sont aussi conçues pour les thérapeutes, et même, de proche en proche à tous les professionnels concernés qu'intéresserait ce regard tout autre. Un tout autre regard ? Oui... parce qu'il est bien rare qu'un thérapeute ait vécu, dans sa chair, cette forme de coma organique que constitue l'épuisement chronique. Il s'ensuit une tendance à surestimer la force vitale du patient, ce qui a pour effet de leur maintenir la tête sous l'eau de par un interventionnisme disproportionné.

En  
vente dans les  
magasins bio (BE), les  
Biocoops (FR), les librairies,  
chez l'éditeur (ci-dessous),  
[www.greenshop.be](http://www.greenshop.be)  
ou [www.amazon.fr](http://www.amazon.fr)

*Nouveau. Cette réédition novembre 2013 est un remodelage fondamental.  
Le livre a été réécrit pour les profanes. Les bases théoriques ne sont qu'effleurées.*



Un livre-compagnon sort  
simultanément, avec des  
recettes pratiques et faciles pour  
requinquer une victime de burn-  
out : *Mes recettes antifatigue*.

• Page réf.: [www.lesstoposdetaty.com/vieille](http://www.lesstoposdetaty.com/vieille)  
• Pour plus d'infos ou pour toute demande de  
visuels, contacter les éditions Aladdin,  
allée du Mont Cheval 11, BE-1400 Nivelles  
• tél BE : 067- 84 11 22  
• tél FR: 07 81 10 86 99  
• [aladdin@island.be](mailto:aladdin@island.be)

Les  
Topos de  
Taty : pour  
comprendre  
plus que pour  
savoir

Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, Taty Lauwers témoigne de la renaissance que peut apporter, même après un long parcours de mauvaise santé, une autre façon de cuisiner : une assiette ressourçante.



Les Topos de Taty s'adressent à la fois aux mangeurs curieux d'alter-nutrition et aux praticiens qui sont susceptibles de les guider dans une démarche thérapeutique.

Pour les thérapeutes, Taty fait le point sur nombre de pistes actuelles et, désamorçant les phénomènes de mode, offre une présentation pragmatique des approches alimentaires qui ont fait leurs preuves sur le terrain. Plus « pointus » que les autres ouvrages de Taty, ces topos proposent des grilles alimentaires et des menus de « cure » qui en feront des outils particulièrement pratiques pour les thérapeutes et les diététiciens.

Pour les mangeurs comme vous et moi, ces Topos lèvent le voile sur certaines notions cruciales mais parfois complexes qui ont cours en Naturoland : hypoglycémie, dysbiose, « allergie » au gluten ou

aux laitages, etc. Rédigeant dans un style direct, convivial et humoristique, sans dogme et sans œillère, l'auteure remet en perspective des concepts qui circulent à l'occasion comme autant de vérités révélées ou de fatwas.

Au lieu de crier avec les loups sur certains produits alimentaires tels que le gluten, les produits laitiers, les graisses animales, Taty calme le jeu et ouvre quelques pistes rationnelles pour éviter pièges et diktats sur les vertus ou dangers des graisses, les viandes, la qualité alimentaire etc — tous sujets qui font débat actuellement en nutrition.

À travers toutes ces observations et réflexions, elle confronte le grand questionnement millénariste qui aura marqué ce siècle : « *quel régime pour chacun, ici et maintenant ?* ».

Fin 2013. La collection *Les Topos* est fondamentalement remodelée. Dans la nouvelle mouture, le texte est réécrit pour les profanes. Chaque topo ne contient plus que les bases (résumés des tenants et aboutissants du sujet). Une belle place est désormais accordée aux tableaux pratiques, aux menus, aux recettes, aux listes et astuces du quotidien. Les données plus pointues seront dans les deux tomes à paraître à l'intention des férus de nutrition: *Audits Nutritionnels - les Concepts*.

Sont déjà parus sous cette forme les topos suivants:

- *Nourritures vraies* — Qui suivre en nutrition? (Une assiette ressourçante)
- *Paléo: le bon plan* — la paléonutrition individualisée, calmer les inflammations
- *Cinglés de sucres*: topo sur la dysglycémie, avec une cure pour décrocher de l'assuétude aux sucres
- *Du gaz dans les neurones* — le topo sur la colopathie (dysbiose)
- *Une cure antifatigue*: un drainage hypotoxique en quinze jours
- *Gloutons de gluten*: le topo sur les intolérances alimentaires
- *Canaris de la modernité*: pistes alimentaires pour les enfants atypiques (multisensibles, hyperactifs, asthmatiques, etc.)

Détails via le menu  
espace pro/presse  
de [www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com)

Autres informations dans le  
catalogue couleur ci-joint

