

L'ÉTONNANT POUVOIR DU MICROBIOTE

Erica et Justin SONNENBURG
Préface du Dr Jean-Pierre ROUTY

LIVRE

LE MICROBIOTE INTESTINAL, UN ALLIÉ POUR LA SANTÉ

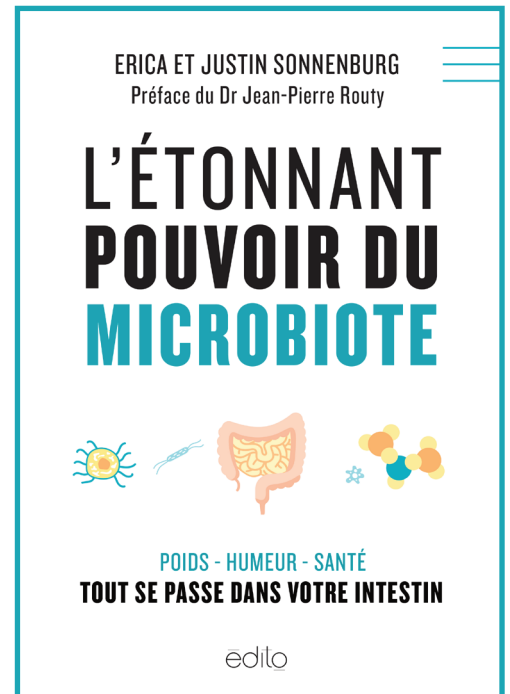
Le microbiote intestinal est composé d'environ cent milliards de bactéries. À titre de protecteur du corps humain, il ralentit le développement des maladies occidentales telles que le cancer, le diabète, les allergies, l'autisme et les maladies inflammatoires. Il participe au bon fonctionnement du système immunitaire et grâce à ses connexions avec le cerveau, a une influence notable sur l'humeur et, le comportement. Aujourd'hui, sans conteste, il est prouvé que le microbiote joue un rôle de premier plan pour la santé. Or, les produits alimentaires transformés, la malbouffe, le sucre, les environnements aseptisés et la consommation abusive d'antibiotiques, d'antidépresseurs et autres substances pharmaceutiques menacent l'équilibre de cet environnement bactérien. Le danger est réel et il est important de s'en préoccuper.

Cet ouvrage décode l'univers passionnant et méconnu qu'est le microbiote. Ainsi, on apprend comment il se forme, quels sont son fonctionnement et sa durée de vie, quels sont ses impacts sur la santé et sur le métabolisme, tout comme ses liens avec le cerveau, et pourquoi il est essentiel de l'entretenir avec attention. Pour rendre cette démarche réaliste, les auteurs ont regroupé des conseils pratiques et offrent un programme de menus de sept jours qui ravive la flore intestinale. Ces bactéries sont nos partenaires de vie et, si nous prenons soin d'elles, elles nous protégeront en retour, préservant ce corps humain qui est leur maison.

AUTEURS

Erica et Justin Sonnenburg sont chercheurs en microbiologie et en immunologie au Département de médecine de l'Université de Stanford. Ils font partie des premiers chercheurs à avoir révélé l'étroite corrélation entre la santé globale de l'être humain et les millions de bactéries qui peuplent son corps.

Jean-Pierre Routy pratique la médecine dans les services d'hématologie et des maladies virales chroniques de l'hôpital Victoria, à Montréal. Il a publié plus de 200 articles notamment dans *The New England Journal of Medicine*, *The Lancet*, *Nature Medicine* et un essai intitulé *Ce que le sida a changé*, pour lequel il a obtenu un prix littéraire à l'Université de Saint-Paul à Ottawa.



Prix : 29,95 \$

Nombre de pages : 352

ISBN : 978-2-924402-99-3

En librairie le 14 septembre 2016

Contact presse

Mireille Bertrand
relationnistemireille@gmail.com
514 652-6085