



LIVRES

NATHALIE VALLERAND

REDONNER LA SANTÉ À TOUTE LA FAMILLE L'APPROCHE 180 CONTRE L'OBÉSITÉ

DE LA D^{RE} JULIE ST-PIERRE



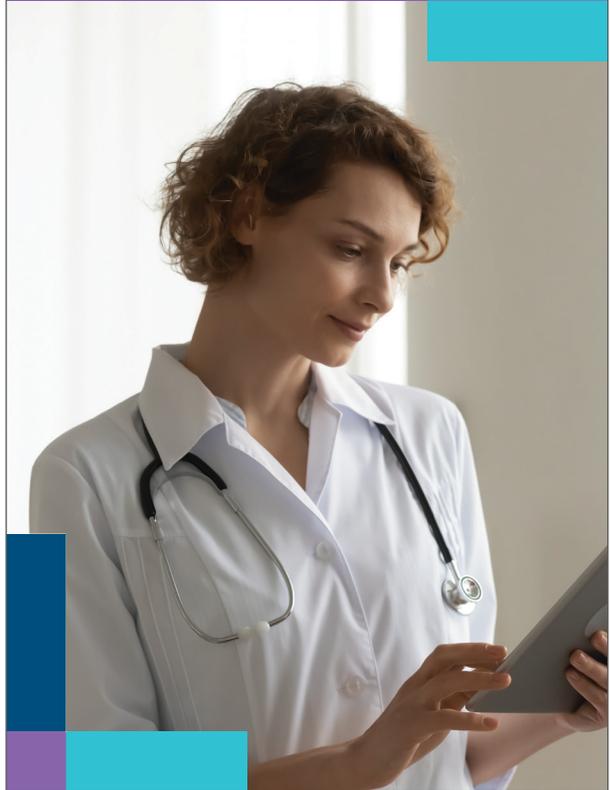
Le combat de la D^{re} Julie St-Pierre ? La prévention de l'obésité infantile et de ses complications cardiovasculaires. Pour accompagner les familles dans l'adoption d'un mode de vie plus sain, la pédiatre a mis au point une approche multidisciplinaire qui s'inspire du programme *Let's Move* de l'ancienne première dame américaine, Michelle Obama.

Dans son livre, la spécialiste décrit brièvement sa méthode, l'approche 180, relate le parcours personnel et professionnel qui l'a conduite à embrasser cette cause, mais surtout, donne une foule d'informations et de conseils. On y trouve entre autres des explications sur les conséquences néfastes des régimes, des trucs pour nourrir les petits mangeurs difficiles, des repères pour comprendre les tableaux des valeurs nutritives et même des recettes, dont celle de la lasagne végétarienne de l'auteure. Un chapitre porte sur le sucre, le gras et le sel : leurs différentes formes, leur rôle dans les fonctions vitales, les quantités à ne pas dépasser, les risques en cas d'excès, etc. Un autre déboulonne des mythes sur l'alimentation.

Pour la D^{re} St-Pierre, qui exerce à la Clinique 180 de Montréal, la prochaine pandémie est déjà parmi nous : l'obésité, qui toucherait de 10 % à 15 % des enfants et des ados au pays. Elle invite à apprendre de la crise de la COVID-19 pour mettre l'accent sur la prévention. « De crise en crise, notre système de santé malade est toujours en mode réactif », écrit celle qui prône la taxation des boissons sucrées pour financer la prévention.

Éditions Édito, Montréal, 2021, 240 pages, 24,95 \$
(version numérique : 16,99 \$)

PROGRAMME D'ASSURANCE EXCLUSIF AUX MEMBRES DE LA FMOQ



Découvrez notre Compendium des assurances !

L'outil de référence pour vous accompagner dans la protection de votre patrimoine personnel et professionnel.

Téléchargez votre copie ici

LussierDaleParizeau.ca/fmoq

 Lussier
Dale Parizeau
Cabinet de services financiers

1 877 807-3756