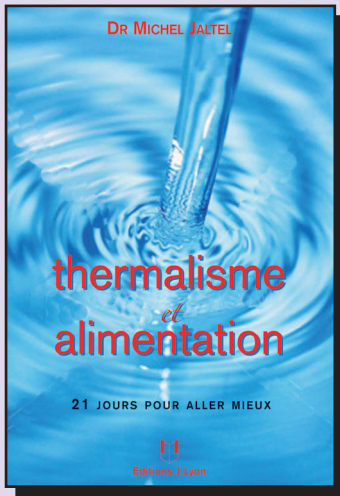


MAI
2007



1^{er} livre grand public
sur le sujet

auteur	Dr Michel Jaltel
titre	THERMALISME ET ALIMENTATION
genre 2823	Collection SANTÉ
format	14,5 X 21
pages	240
prix	17 €
isbn	978-2-84319-163-3



9 782843 191633 >

EDITIONS J.LYON
19 rue Saint-Séverin - 75005 Paris
Tél 01 43 36 94 53 - Fax 01 45 42 30 99

500.000 PERSONNES BÉNÉFICIENT DES BIENFAITS
D'UNE CURE THERMALE OU D'UN SÉJOUR REMISE EN FORME PAR AN.
10 MILLIONS DE JOURNÉES DE SOINS DÉLIVRÉES
DANS LES 105 ÉTABLISSEMENTS THERMAUX EN FRANCE.

Le thermalisme s'inscrit dans la mouvance contemporaine d'une médecine efficace, reconnue au niveau médico-social, moins chère et plus personnalisée.

Durée d'une cure : 3 semaines

Temps nécessaire pour que puissent s'exercer au mieux les effets bénéfiques du traitement. Cette durée permet aussi de provoquer une **rupture salubre avec l'environnement habituel du curiste**. En effet, si les soins thermaux constituent l'essentiel du traitement, l'efficacité de la cure repose aussi sur la qualité du séjour. Elle est, pour chacun, l'**occasion d'une approche plus dynamique et plus responsable de sa pathologie et de sa vie quotidienne**.

**Pourtant, un aspect n'a jamais été évoqué :
l'importance de l'alimentation pendant les soins thermaux.**

C'est le moment idéal pour **reprendre contact avec ses habitudes alimentaires** pour les améliorer et garder leur bénéfice une fois rentrés chez soi.

Grâce à ce livre :

- prise de conscience des principes d'une alimentation adaptée
- **conseils pratiques** adaptés aux pathologies traitées en cure : surpoids, diabète, phlébologie, affections digestives, urinaires...
- **rôle de l'eau de source** : quelle eau pour quelle affection ?
présentation des principales sources
- conseils pour conserver une bonne hygiène alimentaire **après la cure**

Docteur en médecine, docteur en pharmacie, licencié es sciences, ancien chef de service au CHR d'Orléans, MICHEL JALTEL est spécialiste de la médecine thermique. Il a écrit de nombreux ouvrages sur les bienfaits du thermalisme (Royat, La Roche Posay, Amélie les Bains).