

# BON À SAVOIR

Bon à Savoir  
1001 Lausanne  
021/ 310 01 36  
<https://www.bonasavoir.ch/>

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 98'723  
Erscheinungsweise: monatlich

Seite: 51  
Fläche: 10'641 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 1093211  
Themen-Nr.: 841.023

Referenz: 71127694  
Ausschnitt Seite: 1/1



## LU pour vous

### Ressaisis-toi, la cuillère t'aidera!

Une perte de poids durable, réaliste et confortable: c'est possible, promet le D<sup>r</sup> Dimitrios Samaras, dans *Ma cuillère intelligente*. Ecrit comme un roman, l'ouvrage raconte l'histoire d'Olivier, un quadragénaire qui voit sa santé se dégrader. Les raisons? Son surpoids et ses mauvaises habitudes alimentaires dont il peine à se débarrasser. A travers des dialogues entre l'homme et sa... cuillère, l'ouvrage met en lumière les erreurs nutritionnelles les plus fréquentes. On pense à l'impasse sur le petit-déjeuner ou à la consommation d'hydrates de carbone, le soir. L'auteur en profite pour mettre en garde contre les régimes restrictifs jugés contreproductifs. Car, en plus d'augmenter l'appétit, ils font perdre du muscle. Pour se délester de ses kilos en trop, le héros devra changer sa logique alimentaire de bout en bout grâce aux précieux conseils de sa cuillère. Elle



lui apprendra quels aliments il faut manger, à quel moment et, surtout, en quelle quantité. «Change-toi toi-même, Olivier et ton corps suivra».  
D<sup>r</sup> Dimitrios Samaras, *«Ma cuillère intelligente»*, Editions Favre, 2018