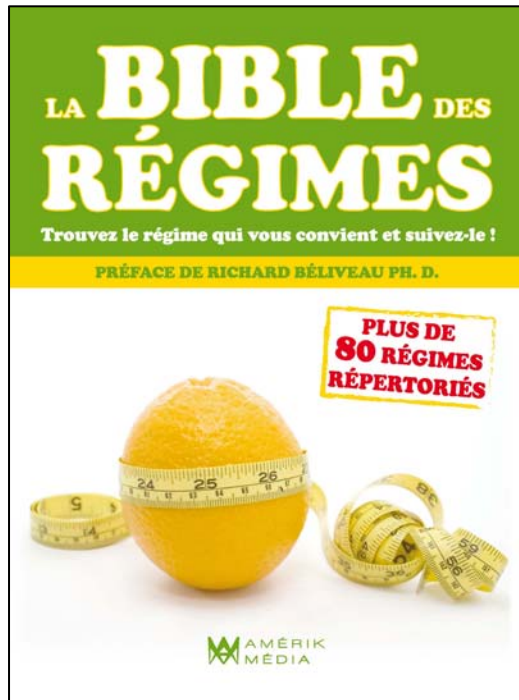


La Bible des régimes, préfacée par le Dr Richard Béliveau, sépare le bon grain de l'ivraie en matière de régimes



Montréal, le 26 février 2010 – Alors que l'été est à nos portes, de nombreuses Québécoises aimeraient perdre le surpoids qu'elles ont accumulé durant l'hiver. Que ce soit pour retrouver leur poids santé ou faire bonne impression à la plage, nombre d'entre elles opteront pour le dernier régime à la mode, sans se soucier de son impact sur la santé ou de son efficacité à long terme. *La Bible des régimes* de Jenny de Jonquières, avec ses 80 régimes répertoriés, leur permettra d'éviter de suivre un régime qui ne leur convient pas. Tandis que les nutritionnistes Hélène Baribeau et Marise Charron ont attribué des notes à chacun des régimes, l'auteure en relève les avantages et inconvénients.

Dans le présent livre, les régimes sont résumés de manière à ce que les lectrices et lecteurs (oui, il y a des régimes pour les hommes) puissent les suivre du début à la fin. Ainsi, quiconque souhaite suivre un régime n'aura désormais qu'un livre à acheter et, surtout, pourra prendre une décision éclairée dans la jungle des

régimes. Bref, comme l'écrit le Dr Richard Béliveau dans sa préface, « cette remarquable compilation » est « une œuvre de référence pour tous ceux qui s'intéressent à la nutrition et à son impact sur la santé ».

Jenny de Jonquières, *La Bible des régimes*, Montréal, Amérik Média, 2010, 488 p., 34,95 \$, ISBN : 978-2-923543-11-6

-30-

Détentrice d'un baccalauréat en études littéraires de l'UQAM, Jenny de Jonquières a œuvré plusieurs années en restauration tant à Paris qu'à Montréal. Auteure du livre Le petit livre bleu du bleuets, elle s'intéresse tout particulièrement à la cuisine et à la nutrition.

Renseignements :

Julien Brault
514-652-5950; julien@amerikmedia.com