

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

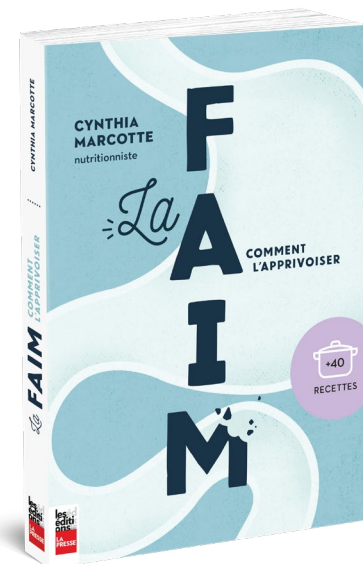
Pour diffusion immédiate

CYNTHIA MARCOTTE  
nutritionniste

# La FAIM

.....

## COMMENT L'APPRIVOISER



**MONTRÉAL, 23 SEPTEMBRE 2019** — Pourquoi a-t-on faim? Quel est le rôle de la génétique, des hormones et de notre environnement sur notre façon de nous alimenter? Qu'est-ce qu'une rage alimentaire? Le plus beau défi de la nutritionniste **Cynthia Marcotte** est de rendre la science de la nutrition accessible à tous au quotidien. Dans son tout premier livre, **LA FAIM – COMMENT L'APPRIVOISER**, elle répond aux questions de tous ceux et celles qui veulent en savoir plus sur leur relation – parfois positive, parfois négative – avec la faim.

Grâce à son approche déculpabilisante, Cynthia Marcotte nous permet de mieux comprendre les facteurs qui ont un impact sur notre faim et, au besoin, de modifier peu à peu les comportements alimentaires que nous souhaitons améliorer. De plus, elle nous propose **une quarantaine de recettes santé** à la fois nutritives et faciles à préparer qui plairont à tous les membres de la famille.

« Ce livre ne vous apprendra pas à endormir votre faim ni à faire taire les signaux que vous envoie votre corps. Adieu coupe-faim, suppléments pour faire fondre le gras et conseils miracles! Mon but est de vous renseigner sur une multitude d'éléments susceptibles d'avoir des répercussions sur les réactions de votre organisme. En comprenant mieux son fonctionnement, vous serez en mesure de modifier judicieusement vos habitudes alimentaires en respectant vos besoins à chaque repas. »

Les notions de faim, d'appétit, de satiété et de rassasiement sont souvent mal comprises. Il est important de faire la différence entre tous ces mots pour bien comprendre le langage du corps et prendre des décisions adéquates. La faim est un sujet à la fois vaste et mystérieux qui nous concerne tous.

### À PROPOS DE L'AUTEURE

**Cynthia Marcotte** a une maîtrise en nutrition. Passionnée d'alimentation saine et gourmande, elle est toujours à la conquête de nouvelles connaissances. Elle a de l'expérience dans le milieu clinique ainsi qu'en nutrition publique en tant que blogueuse culinaire, YouTubeuse et collaboratrice avec plusieurs marques reconnues (Aliments du Québec, VIB-Essence, Provigo, Mangez Québec, BIXI, Natura, Maille). Elle est également collaboratrice sur la plateforme web de Canal Vie sur laquelle elle crée des vidéos. On peut la suivre sur son blogue **Cuisine & Dopamine** ([cuisinedopamine.com](http://cuisinedopamine.com)) et elle est aussi très active sur les réseaux sociaux.

### À PROPOS DES ÉDITIONS LA PRESSE

Les Éditions La Presse donnent la parole à des personnalités influentes qui répondent aux préoccupations d'un large public en lui offrant une vision riche et éclairée. Portées par l'expertise de leurs auteurs, les publications de la maison d'édition s'illustrent fréquemment aux plus hauts rangs des palmarès de vente et sont plébiscitées par l'industrie dans le cadre de concours nationaux et internationaux. Le catalogue des Éditions La Presse regroupe plusieurs créneaux parmi lesquels les livres pratiques, les livres de cuisine, les biographies, les récits et les essais figurent à l'avant-plan.

### LA FAIM – COMMENT L'APPRIVOISER

Cynthia Marcotte

—  
Les Éditions La Presse  
Parution : 26 septembre 2019  
ISBN : 978-2-89705-745-9  
Nombre de pages : 248  
Prix : 34,95 \$  
Format : 6,75 po × 9,5 po

### CONTACT MÉDIAS

DIANE THÉRIEN  
Les Éditions La Presse  
dtherien@lapresse.ca  
(514) 285-7000, poste 6714



editionslapresse.ca  
Suivez-nous sur Facebook