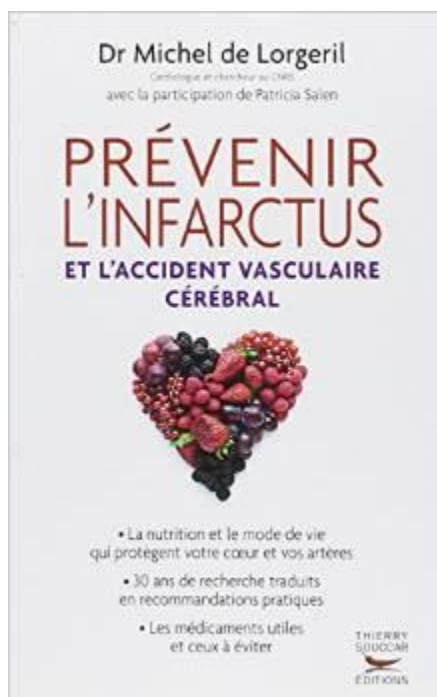


# Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral,

du [Dr Michel de Lorgeril](#)



## Biographie de l'auteur

Michel de Lorgeril est cardiologue et chercheur au CNRS et à la Faculté de médecine de Grenoble. Internationalement reconnu pour ces travaux sur l'infarctus et les acides gras oméga-3, il est le promoteur du French paradox et de la diète méditerranéenne qui ont révélé l'importance de l'alimentation pour la santé. Il est l'auteur des best-sellers Cholestérol, mensonges et propagande et Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent.

Patricia Salen est diététicienne nutritionniste. Elle a été responsable des aspects nutritionnels de la célèbre Etude de Lyon.

## Introduction

Malgré les progrès de la cardiologie, l'infarctus reste la première cause de décès prématuré, l'AVC est la troisième. Le Dr Michel de Lorgeril vous dit comment vous protéger naturellement et efficacement des maladies cardiovasculaires sur la base des données scientifiques les plus récentes. Son message n°1 : l'efficacité et l'utilité de la plupart des traitements conventionnels sont remises en cause aujourd'hui. Si vous espérez améliorer votre espérance de vie en prenant un médicament contre le cholestérol, un autre contre l'hypertension, un autre contre le diabète, en débouchant vos artères avec des stents, vous vous trompez et vous allez découvrir pourquoi. Son message n°2 : vous pouvez réduire considérablement votre risque en adoptant une nutrition et un mode de vie protecteurs. Cette nutrition et ce mode de vie sont fondés sur les centaines d'études scientifiques dont celles conduites par Michel de Lorgeril et ses équipes et publiées dans les plus grands journaux médicaux. Aujourd'hui il les traduit en recommandations concrètes. Parmi les révélations de ce livre : Ce sont les caillots qui bouchent les artères, pas le cholestérol ; L'infarctus et les AVC sont des maladies du mode de vie ; Les graisses ne doivent pas être éliminées : certaines sont indispensables ; Les conseils nutritionnels de ce livre sont la meilleure garantie contre l'infarctus et l'AVC mais aussi contre l'insuffisance cardiaque, l'hypertension, le diabète, la dépression, la maladie d'Alzheimer et les cancers.