

REVUE DE PRESSE

« Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien »

Dr Alexandra DALU

Sortie du livre au **Canada LE** 20 janvier 2016 chez Gallimard

Edito limité sous le titre « **VIVRE EN SANTE** »

Nouveau livre : « Vive l'alimentation cétogène ! »

sortie 7 avril 2016

Sortie du livre « Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien » en format poche 7 mars 2017

« Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien »

Préface par Teddy RINER
Avant-propos Yannick ALLENO



À LA TV



- Sur **FRANCE 2**, dans l'émission de Stéphane Bern **COMMENT ÇA VA BIEN** 16h30 vendredi 4 septembre 2015
http://www.france2.fr/emissions/comment-ca-va-bien/diffusions/04-09-2015_388490
- Sur **FRANCE 2**, participe le 7 Janvier 2016 à l'émission **Comment ça va bien ?**
http://www.france2.fr/emissions/comment-ca-va-bien/videos/replay_-_comment_ca_va_bien_07-01-2016_1025368?onglet=integrales&page=1
- Sur **FRANCE 2**, participe le 29 Février à l'émission **Comment ça va bien**



- Sur **FRANCE 3 PARIS ILE DE FRANCE** le 12 13, interview en direct lundi 21 septembre 2015
<http://france3-regions.francetvinfo.fr/paris-ile-de-france/emissions/jt-1213-paris-ile-de-france>



- Sur **MCS BIEN ETRE** dans l'émission de Frédérique Courtadon **Dormir avec des médicaments ou des remèdes naturels ?** le mardi 17 novembre
<http://www.dailymotion.com/video/k2fczjndK2apyFdUI7V>
- Et dans l'émission **Maigrir avec Jean-Michel Cohen**, le 28 février à 12h
<http://www.mcsbienetre.fr/post/1032/mode-de-cuisson-lequel-privilegier>





- Sur **BFM TV**, le 24 déc. dans l'émission de la matinale en multi diffusion dès 4h30 du matin et le 18 janvier (la matinale est leur meilleure audience)
- Sur **BFM TV** le 30 mai dans l'émission « C'est votre vie ! »



- Sur **EUROSPORT**, le 28 janvier dans l'émission **Demain je m'y mets**



- Sur **FRANCE 5** dans l'émission **LA QUOTIDIENNE** le 4 février



- Sur **TV5 MONDE** dans l'émission **300 millions de critiques** présentée par Guillaume Durand.

Olivier Poivre d'Arvor : *"C'est fait par Alexandra Dalu, c'est super bien fait, c'est un médecin - Formidable - vraiment - je vous le conseille - après la lecture vous irez vraiment bien !"* <http://www.tv5monde.com/cms/chaine-francophone/Revoir-nos-emissions/300-millions-de-critiques/p-29009-accueil.htm>



- Sur **BFM TV** dans un segment sur « Baisse des températures : comment garder la forme ? » <http://www.bfmtv.com/sante/baisse-des-temperatures-comment-garder-la-forme-1044872.html>



- Le JT Sur **FRANCE INFO** (20 octobre 2016) pour parler des conseils médiacux de l'épidémie de gastroentérologie



- **MCS ma chaine étudiante** : « les objets médiacux connectés »

- **E=M6** « les bons aliments pour le cerveau » mars 2017

- **LCI** « L'invitée de Laurence Ferrari » « les comportements à adopter en hiver pour rester en forme mars 2017

- **Emission de santé belge** « Vis ta mine » avril 2017 : hommage au livre « les 100 idées reçues » en Belgique

-



- **Numéro 23 émission REVELATIONS** « Les nouveaux comportements alimentaires » 19 avril 2017



À LA RADIO



- Sur **EUROPE 1**, **Le Grand Direct de la Santé** de 11h à 12h lundi 14 septembre, émission consacrée aux *100 idées reçues* avec Jean-Marc Morandini
<http://www.europe1.fr/emissions/le-grand-direct-de-la-sante/le-grand-direct-de-la-sante-emission-speciale-les-idees-recues-qui-vous-empechent-daller-bien-2514611>
- Sur **SUD RADIO** dans **Le mag de l'après-midi** animé par Isabelle Bres en direct le 31 Août, entre 15h et 16h.
<http://www.sudradio.fr/Podcasts/Le-Mag-de-l-aprem/Malbouffe-petit-manuel-de-survie>
- Sur **FRANCE BLEU LA ROCHELLE**, reçue dans l'émission **Les Experts** le 1 Septembre de 9h à 9h40.
- Sur **FIP**, le 18 sept
- Sur **FRANCE BLEU GASCOGNE** dans l'émission **Les experts** le vendredi 2 octobre en direct de 8h50 à 9h40.
- Sur **RADIO TOTEM** dans l'émission **Martin bonheur** le 16 septembre
- Sur **RTL**, l'invitée de Flavie Flament dans l'émission **On est fait pour s'entendre** le mardi 29 décembre de 15h à 16h.
- Sur **RADIO CANADA**, interview pour l'émission **Bien dans son assiette** présentée par Francis Rebby de 11h à 12h le 1 Février.
- **France BLEU nationale** avec Laurent PETITGUILLAUME POUR LA JOURNEE DU SOMMEIL mars 2016



- Sur **RFM**, chroniqueuse santé dans l'émission **Le meilleur des réveils** présentée par Bruno Roblès et Elodie Gossuin tous les lundi matin depuis février 2016
- Invitée sur **RADIO MEDECINE DOUCE** le 6 juin 2016 pour *Vive l'alimentation cétogène !*
- Invitée dans l'émission **LES EXPERTS** sur **FRANCE BLEU** le 8 juillet pour une émission consacrée aux solutions pour bien dormir
- Invitée sur **France BLEU** nationale le 21 février 2017 pour un spécial santé-sommeil



DANS LA PRESSE



- Dans **TOP SANTE** (nov.), **2 pages** sur « *Le livre de la rentrée qui bouscule la santé* »
- Dans **AVANTAGES** (1 sept), un article de **3 pages** intitulé « *Pourquoi j'ai tout le temps faim ?* »
- Dans **ICI PARIS** (9 sept), un article de **2 pages** intitulé « *Idées reçues il paraît que...* »
- Dans **SUD OUEST** (14 sept), un article de **2 pages** intitulé « *Chassons les idées reçues* »
- Dans **ELLE** (24 sept), un article de **1 page** intitulé « *La question de la semaine : Peut-on être en forme sans faire de sport ?* »
- Dans **ELLE** (9 oct.), un article de **1 page** « *Ne sautez plus de repas* »
- Dans **VIVRE PARIS** (19 sept) un article de **1 page** intitulé « *Le bien-être c'est dans la tête* »
- Dans **PLUGGED** (oct.), « *Le livre à lire pour entrer dans l'hiver en pleine forme* »
- Dans **FEMME ACTUELLE** (28 sept), dans la rubrique santé un article de **1 page** intitulé « *en finir avec les préjugés* »
- Dans **RUNNING POUR ELLES** (nov.), un article de **2 pages** « *le jeu des trois erreurs* » « **LA BIBLE DU BON SENS** »

- Dans **LE BIEN PUBLIC** (25 oct.), et dans **LE JOURNAL DE SAONE ET LOIRE** (25 oct.), un article intitulé « **Stop aux idées reçues qui vous empoisonnent** » « **LE LIVRE MALIN** »
- Dans **TELE 7 JOURS** (31 oct. - 06 nov.), un article de **2 pages** intitulé « **Booster votre cerveau** »
- Dans **TELEPRO (BELGIQUE)** (12 nov.), un article de **1 page** intitulé « Traquez les idées reçues »
- Dans **TELEMOUSTIQUE (BELGIQUE)** 1^{er} magazine belge : 3 pages intitulé « **Allez mieux, suivez le guide !** »
- Dans **MARIE CLAIRE (SUISSE)** (déc. 15), un article de **3 pages** intitulé « Pourquoi j'ai tout le temps faim ? »
- Dans **FEMININ SANTE** (Nov. Déc. Janv.), un article de 6 pages intitulé « **30 conseils essentiels pour une forme physique & mentale** »
- Dans **AFRIQUE MAGAZINE** (11 déc.), un article dans la rubrique « À lire »
- Dans **MAXI** (28 déc. – 3 janv.), un article de 4 pages intitulé « **15 vérités pour préserver votre santé** »
- Dans **SANTE REVUE SENIORS** (Jan. - Mars 16), un article de 6 pages intitulé « 30 conseils essentiels pour une forme physique & mentale »
- Dans **PLEINE VIE** (fév.), un article intitulé « J'ai les pieds gonflés en fin de journée »
- Dans **TRAX** (fév.), un article pleine page intitulé « Santé : « La fête sans gueule de bois »
- Dans **VOTRE BEAUTE** (Fév. / Mars) un article intitulé « J'ai toujours froid aux mains »
- Dans **LES NOUVELLES ESTHETIQUES SPA** (Fév. 16), un article intitulé « Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien »
- Dans **TELE 7 JOURS** (5 février), une double page « Coup de boost hormonal »
- Dans **ELLE** (19 Fév.) un article de 6 pages intitulé « Beauté : faites le plein »
- Dans **PRIMA** (Avril) dans la rubrique « à lire »
- Dans **FRANCE DIMANCHE** (25 – 31 Mars) un article de 2 pages intitulé « **Top 10 des aliments anti-âge** »
- Dans **COTE SANTE** (Avril) un article de 3 pages intitulé « Santé : la chasse aux idées reçues »
- Dans **LA VIE** (Avril) un article pleine page intitulé « Pour garder la pêche neutralisez votre pH »
- Dans **VOTRE BEAUTE** (Avril – Mai 16) dans deux articles : « questions & réponses » et dans un article sur les sucrées.
- Dans **PLEINE VIE** (Mai) un article pleine page intitulé « Je ne mange plus de viande, comment compenser ? »
- Dans **GRAZIA** (15 – 21 Avril) un article de 3 pages intitulé « Les bons plans anti-cellulite »
- Dans **VIE PRATIQUE FEMININ** (Avril – Mai) un **article de 5 pages sur un programme pour une remise en forme**
- Dans **SUD OUEST** (25 avril) un article de deux pages à propos de la lutte contre la sédentarité
- Dans **FEMME ACTUELLE** (Avril – Mai) deux articles « Conseils de pros pour vivre plus longtemps » et « les bienfaits du citron »
- Dans **FEMME ACTUELLE** (Mai) un article sur les bienfaits du citron
- Dans **NOUS DEUX** Mai 2016 un article de deux pages sur les aliments bons pour le moral
- Dans **FRANCE MUTUELLE** : « 5 pages sur l'intestin 2^{ème} cerveau »
- Dans **MA PARA CARREFOUR** : demande d'expertise quant à la gestion du poids et de la forme, des astuces anti cellulite + *Les 100 idées reçues* cité comme ouvrage de référence.
- **CHRONIQUE MENSUELLE** dans le magazine féminin **JANETTE AU Luxembourg**

Dr Alexandra Dalu, médecin et nutritionniste

Un livre à dévorer
Alimentation, sommeil, sport, hormones, génétique... Dans son livre, le Dr Dalu passe en revue cent idées fausses, pour notre plus grand bien.
« *Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien* »,
Dr Alexandra Dalu,
Leduc.s éditions, 18 €.

- Dans **FEMME ACTUELLE** (4/10 juillet) : 2 pages sur « 10 résolutions pour un été en forme »
- Dans **FEMME MAJUSCULE** (juillet/août) « des vérités bonnes à lire »
- Dans **JANETTE** (n°17 et n°18)
- Dans **LE BRANCHE** (été 2016) dans un article sur le locavorisme
- Dans **VITAL** (sept/ oct 2016) dans un article sur « Manger sain : cuire de la bonne façon »
- Dans **VITAL FOOD** (sept/ nov 2016) dans un article sur « Régime cétogène haro sur le sucre »
- Dans **COSMOPOLITAN** (octobre) dans un article sur « Le gras, c'est bon ! »
- Dans **VIE PRATIQUE FÉMININ HORS SERIE** (septembre) dans un article sur « Nos conseils pour reprendre le sport à zéro »
- Dans **FEMME ACTUELLE** (5/11 septembre) dans un article sur « Mon régime anti-migraine »
- Dans **MARIE CLAIRE** (novembre) dans un article sur « Le bon beurre »
- Article élogieux sur le livre dans **BODY LANGUAGE**, prestigieux magazine anglo-saxon sur l'anti-age et l'esthétique
- Dans **MENS FITNESS** (novembre) dans un article de 7 pages sur « La Diète cétogène, le régime qui change tout »
- Dans **PLEINE VIE** (Hors-série) (octobre) « J'ai les pieds gonflés en fin de journée »
- Dans **ELLE** (28 octobre) dans un article sur « 20 ans, l'objectif : dormir »
- Dans **CINE TELE REVUE** (magazine belge) (23 octobre)
- Dans **VITAL FOOD** (décembre / février) dans un article sur le véganisme
- Dans **MOOVE** (nov/déc) *Vive l'alimentation cétogène !*
- Dans **POINT D'APPUI** (jan 17)
- **ELLE HORS SERIE** La sélection des livres à lire : « Les 100 idées reçues »
- **ELLE**

SUR LE WEB

GLAMOUR

Plaine Vie
LE MAGAZINE DU TEMPS RETROUVÉ

BLBA
www.blbamagazine.fr

Doctissimo.fr



- Sur **BUSINESSOFEMININ.COM** (8 sept), un article intitulé [« Alimentation, sport, sommeil : vous pensiez avoir tout bon ? »](#)
- Sur **PLEINEVIE.FR** (18 sept), un article intitulé [« 5 bonnes raisons de faire du sport à 60 ans »](#)
- Sur **ELLE.FR** (27 sept), un article intitulé [« Peut-on être en forme sans faire de sport ? »](#)
- Sur **20MINUTES.FR** (26 oct.), un article intitulé [« Viande rouge et cancer : le point sur les risques après l'annonce de l'OMS »](#)
- Sur **DOCTISSIMO.FR** (29 oct. 2015 et mars 2016) un article intitulé [« Insomnies : 10 conseils pour retrouver le sommeil »](#) et « les bruits du corps et leurs significations »
- Sur **E-SANTE.FR** (20 nov.), un article intitulé [« Sourcils : 3 techniques pour les sublimer ! »](#)
- Sur **MORANDINISANTE.COM**, [Idée reçue : La meilleure source de calcium pour le corps ce sont les produits laitiers : C'est FAUX ! Explications](#)
- Sur **MARIEFRANCE.FR** (25 nov.), un article intitulé [« Comment reprendre le sport ? »](#)
- Sur **LEPARISIEN.FR** (26 nov.), un article intitulé [« Les régimes «green» : aussi bon pour la planète que pour la santé ? »](#)
- Sur **FEMMEACTUELLE.FR** (10 déc.), un article intitulé [« 5 idées reçues sur le sport qu'on ne veut plus entendre »](#)
- Sur **SIGNES & SENS**, reprise d'une idée reçue [« Allergie et intolérance au lait, ce n'est pas la même chose »](#)

- Sur **BIBAMAGAZINE.FR** (13 sept), un article intitulé « [Comment choisir les meilleurs aliments antioxydants](#) »
- Sur **LAVIE.FR** (18 févr.), un article intitulé « [Alpha et l'oméga des huiles alimentaires](#) »
- Sur **BIBAMAGAZINE.FR** (23 oct.), un article intitulé « [Le sel fait-il grossir ?](#) »
- Sur **BIBAMAGAZINE.FR** (11 déc.), un article intitulé « [Alimentation, santé, sport,... : 5 idées reçues sur notre hygiène de vie vs la réalité](#) »
- Sur **NOTRETEMPS.FR** (13 déc.), un article intitulé « [5 idées reçues sur la diététique d'hiver](#) »
- Sur **L'EXPRESS.FR** (14 déc.) : [Comme éviter de prendre du poids pendant les fêtes](#)
- Sur **LE PARISIEN** (2 décembre) : « les régimes green aussi bons pour la planète que pour la santé ? » : <http://www.leparisien.fr/environnement/alimentation/les-regimes-green-aussi-bon-pour-la-planete-que-pour-la-sante-30-09-2015-5095077.php>
- Sur **GLAMOUR** (24 mars) « **astuces anti-grignotage** » : <http://www.glamourparis.com/beaute/forme-minceur/diaporama/6-astuces-anti-grignotage-qui-marchent-vraiment-/33614>
- Sur **RUN FIT RUN** (20 juin) *Vive l'alimentation cétogène* <https://runfitfun.fr/2016/06/17/fit-le-regime-cetogene-moi-jaime/>
- Sur **ZIPPY PASS** (1 juillet) un article intitulé « nutrition, halte aux idées reçues » <https://www.zippypass.com/blog/nutrition-halte-aux-idees-recues>
- Sur **MEDISITE** (15 novembre) « 9 symptômes dont vous devez parler à votre médecin » <http://www.medisite.fr/carnet-de-sante-9-signes-ou-symptomes-dont-il-faut-parler-a-son-medecin.1222861.113.html>

DÉDICACES

- **FURET DU NORD ARCUEIL (La vache noire)** : dédicace de Alexandra Dalu de 13h à 15h mercredi 14 octobre
- **LIBRAIRIE LAMARTINE 75016 PARIS** : dédicace d'Alexandra Dalu le 7 novembre de 16h à 18h30
- **SALON DU LIVRE DE LA MAIRIE DU 16^E / PARIS** : dédicace de Alexandra Dalu de 15h à 18h samedi 28 novembre
- **SALON BIEN-ETRE ET MEDECINE DOUCE** (Porte de Versailles / Paris) : conférence de 1h30 intitulée « **Bien vieillir en toute simplicité** » suivie d'une séance de dédicace le dimanche 7 février (plus de 300 invités dans la salle)
- **SALON NUTRI EXPO** conférence et séance de dédicace pour l'école de diététique EDNH le 18 Mars
- **RENCONTRE ET DEDICACE LE 2 AVRIL AU BHV MARAIS AUTOUR DU THEME « ETRE BIEN DANS SON CORPS ET DANS SA TETE » LIVRE DEvenu REFERENCE SANTE A LA LIBRAIRIE DU BHV**
- **EVENEMENT BENEVOLE LA TRAVERSEE BLEUE POUR LES ENFANTS AUTISTES LE 16 AVRIL 2016 : SUIVI DES SPORTIFS DE LA TRAVERSEE PAR LE DR DALU**
- Evénement « bien-être pour les séniors » à la **Résidence EMERA** le 12 avril 2016
- Conférence ateliers pour le lancement du corner BHV pour la marque de sport **ASICS** 30.04.16
- Dedicace à la librairie **LA GALERNE** au Havre le 4 Juin 2016
- Une conférence « nutrition santé » pour **LES TOQUES BLANCHES** avec Bernard Le Prince, Sabine Jean, Guy Legay et Gabriel Biscay le 8 juin 2016
- Dedicace lors de l'événement «**la santé pour tous** » organisé par le club sportif de l'école **POLYTECHNIQUE** le 25 juin
- Conférence « **Alimentation Santé : impact sur les performances sportives** » du 24 septembre 2016 dans le cadre « santévoussport » pour la fédération ligue de La Défense nationale



- Invitée d'honneur au **QUAI D'ORSAY** avec Le ministre **Monsieur Ayrault et Madame Ayrault dans le cadre d'octobre rose** et du dîner des Toques Blanches, meilleurs ouvriers de France, le 18 octobre.
- **SALON MÉDECINE DOUCE** aux Portes de Versailles le 29 janvier 2017, pour la **journée SPORT et SANTE POUR TOUS** conférence et dédicace : « Comment augmenter en toute simplicité ses performances physiques et mentales »
- **Conférence et dédicace « LA MEDECINE ANTI AGE »** pour la semaine de la science « la science se livre » organisée par les HAUTS DE SEINE en partenariat avec l'INSERM, CNRS, BNF le 31.01.2017
- **Prêt des livres** en rayon scientifique en médiathèque d'ISSY LES MOULINEAUX ET DE FONTENAY AUX ROSES
- **Conférence pour le forum ELLE ZEN Lagardère active** : « les aliments Feel good » le 20 mai 2017
- **A venir : Conférence et dédicace pour Polytechnique « la santé pour tous »**

