

## Le cholestérol évoqué au dernier Café Naturo de Rennes

Deux naturopathes, Georges Scudeller et Solenn Thilly, ont réunis, hier soir au bar « Web Ellis », un groupe de personnes venus partager leurs points de vue et discuter sur le thème des « désordres métaboliques » .

La sortie du livre polémique du Pr Even « La vérité sur le Cholestérol », a orienté les débats sur ce sujet. Si les pratiques de naturopathie peuvent éviter l'installation de désordres métaboliques, il faut être conscient du fait que la qualité de l'alimentation moderne, le stress et la sédentarité nous entraînent vers des maladies telles que le diabète « sucré » ou un cholestérol néfaste pour le système cardio-vasculaire.

Sans rejeter l'intérêt des traitements médicamenteux, la consommation régulière de fruits frais de saison, légumes à feuilles vertes et d'huiles riches en Oméga 3 font partie des recommandations qui ont été prodiguées : « Mangez une pomme entière tous les matins, pour éloigner les maladies » rappelle Georges Scudeller.

Les participants se sont quittés satisfaits des échanges éclairés qui se sont déroulés dans une ambiance conviviale.

Le prochain « Café Naturo » aura lieu dans 2 mois, et sera annoncé sur les sites des animateurs.

Contact : Georges Scudeller  
Praticien libéral en naturopathie  
14 Avenue du Sergent Maginot  
35000 Rennes  
Tel : 02 99 36 57 90  
mail : [g.scudeller@monnaturopathe.fr](mailto:g.scudeller@monnaturopathe.fr)  
Site : [www.monnaturopathe.fr](http://www.monnaturopathe.fr)