

## **Alors, on mange quoi ?**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Alors, on mange quoi ? [Texte imprimé] : le guide du bon sans toxique / docteur Laurent Chevallier, Claude Aubert

Auteur(s) : Chevallier, Laurent (1955-....) médecin

Autre(s) auteur(s) : Aubert, Claude (1936-....)

Publication : Paris : Librairie générale française, DL 2017

Fabrication / Impression : Paris

Description matérielle : 1 vol. (303 p.) : ill. ; 18 cm

Collection : Le livre de poche santé 34688

ISBN : 978-2-253-18796-7

EAN : 9782253187967

Appartient à la collection : Le Livre de poche 0248-3653 34688

Autres classifications : 640

Classification décimale Dewey : 641.302 23

Note(s) : Bibliogr. p. 295-299

Résumé ou extrait : Sucres en excès, graisses saturées, fruits pleins de pesticides..., comment nos assiettes ont-elles pu devenir de qualité aussi médiocre et à ce point inquiétantes ? Si aucun aliment n'est mauvais dans son état naturel, les multiples transformations qu'ils subissent posent question. À l'aide des données scientifiques les plus récentes, cet ouvrage vous aide à discerner le bon du toxique. • Une nouvelle approche globale de l'alimentation, du sol à la table. • Choisir ses produits pour protéger sa santé contre les maladies (cancers, AVC, diabète...) • Apprendre à consommer sain et à cuisiner bien. Le Dr Laurent Chevallier, médecin nutritionniste, est également botaniste. Il a notamment publié, au Livre de Poche, Les 100 meilleurs aliments pour votre santé et la planète (2010), Je mange sain, je maigris bien (2012), Le Livre antitoxique (2014), Maigrir sans lutter (2015) et Moins de médicaments, plus de plantes (2016). Claude Aubert, ingénieur agronome pionnier du bio, est l'auteur de nombreux ouvrages dont, aux éditions Terre Vivante, Manger bio, c'est mieux, avec Denis Lairon et André Lefebvre (2012).

Sujet - Nom commun : Aliments biologiques  
Diététique

Image de présentation : [https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/alors\\_on\\_mange\\_quoi.jpg](https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/alors_on_mange_quoi.jpg)

Text alternatif image de présentation : alors\_on\_mange\_quoi.jpg