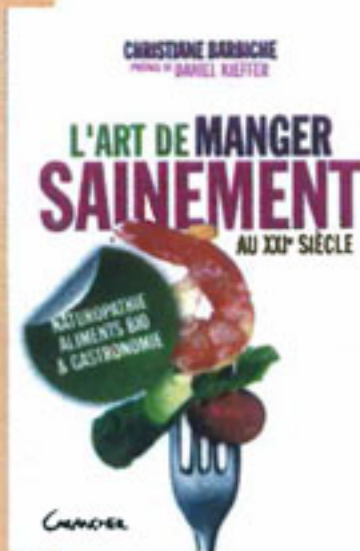


Lectures

L'ART DE MANGER SAINEMENT

CHRISTIANE BARBICHE



La santé et le bien-être passent par l'assiette, disaient les sages ; la science confirme aujourd'hui cette maxime empirique. Ainsi, face aux produits industriels et aux cultures à usage intensif de pesticides, la raison des partisans du bio semble enfin prendre son essor et rallier la majorité des consommateurs. Car le dernier tabou est tombé : on peut manger sainement en se faisant plaisir !

La fin de cette antinomie nourrie de préjugés, où un régime diététique relevait d'un ascétisme repoussant tout désir gastronomique, c'est un

peu le leitmotiv de ce livre pour guider le lecteur sur les chemins des saveurs naturellement bienfaitrices.

Passionnée de naturopathie et de gastronomie, l'expérience culinaire de Christiane Barbiche ne trahit pas les maîtres grecs et latins, qui ne manquaient pas d'associer repas et art de vivre, santé et qualité de vie, science nutritionnelle et convivialité...

Mais son ouvrage s'enrichit aussi des savoirs modernes. A la lumière des études les plus performantes, on parvient en effet à conjuguer et optimiser les apports des habitudes ancestrales dans le régime paléolithique, méditerranéennes dans le régime crétois, ou orientales dans le régime japonais.

Préfacé par le célèbre naturopathe Daniel Kieffer, ce livre indispensable présente les principaux éléments de l'alimentation saine et propose de nombreuses recettes variées qui raviront tous les goûts et tous les budgets.

G.M.

Grancher - 276 pages - 16 €.