

# ■ Christiane Barbiche et son art de vivre

Si vous avez l'habitude d'apprécier les chroniques "santé" de Christiane Barbiche dans Sarre Hebdo, voici un livre qui vous intéressera.

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 enfin tombé : on peut manger sainement en se faisant plaisir !

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 : à la lumière des études les plus performantes, on parvient en effet à conjuguer et optimiser les apports des habitudes ancestrales (régime dit paléolithique), méditerranéennes (régime crétois), ou orientales (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 !

"L'art de manger sainement au XXI<sup>e</sup> siècle", Naturopathie, aliments bio & gastronomie. (Editions Grancher).

Sarre Hebdo 7 mars 2008