

# 7 L'HEBDO



[ Le livre

## Manger sainement

« La santé et le bien-être passent d'abord par l'assiette. La science confirme aujourd'hui cette maxime empirique connue depuis les temps anciens. » Christiane Barbiche – lorraine de son état – affiche le credo de son ouvrage « *L'art de manger sainement au XXI<sup>e</sup> siècle* » (publié aux éditions Grancher). Passionnée de naturopathie et de gastronomie, l'auteur ne trahit pas ses maîtres grecs et latins qui ne manquaient pas – à l'époque déjà – d'associer repas, bien-être et science nutritionnelle. Elle n'hésite pas, de surcroît, à fustiger certaines pratiques actuelles. Autour d'un maître-mot : le bio. « *Face aux produits industriels et aux cultures intensives à base de pesticides, la raison des partisans du bio semble enfin prendre son essor et rallier la majorité des consommateurs, se réjouit-elle. On peut manger sainement en se faisant plaisir !* » L'ouvrage est d'autant plus croustillant qu'il s'enrichit des connaissances scientifiques contemporaines au service du bien-manger sainement. Ainsi, Christine Barbiche n'élude pas l'une des questions fondamentales : pourquoi le biologique ? « *L'agriculture bio s'appuie sur certaines valeurs comme la santé du consommateur, le respect de la Terre, de l'environnement ou encore le bien-être animal, argumente l'auteur. Un produit bio issu d'un mode de culture ou d'élevage excluant tous produits chimiques de synthèse offre les meilleures garanties sanitaires* »