



En librairie le 4 septembre 2017



## Quand la bouffe nous bouffe ! Pourquoi et comment (re)devenir des mangeurs responsables Jacques-Pascal Cusin

### LE LIVRE

**Impact en cascades de nos choix alimentaires : il est urgent de retrouver le bon sens !**

Et si nos choix alimentaires étaient des bulletins de vote ? Si par nos achats nous avons le pouvoir de changer le monde ? C'est ce dont nous aide à prendre conscience Jacques-Pascal Cusin dans cet ouvrage. Il nous invite à réfléchir en profondeur à notre rapport à la nourriture, souvent ambivalent (malbouffe vs obsession de la minceur, chasse aux produits bon marché vs méfiance envers les pesticides, etc.), et aux impacts en cascade de nos comportements. Car la façon dont nous nous nourrissons rejaillit sur nous-mêmes (santé, budget) mais aussi sur notre entourage (lien familial, convivialité), sur la société (tissu économique, santé publique) et sur la planète (empreinte écologique). Mais face à toutes les options qui coexistent (bio/conventionnel, cru/cuit, viande/végétaux, plaisir/santé, supermarché/producteur local...), comment s'y retrouver ?

C'est une véritable « écologie intégrale de la nutrition » que l'auteur développe ici, avec pour fil rouge un souci permanent de cohérence. Une approche globale, inédite et responsabilisante, dictée par le simple bon sens, pour (re)prendre le bon chemin !

### L'AUTEUR

Jacques-Pascal Cusin fut, au début des années 1990, l'un des pionniers de l'alimentation vivante en Europe. Formé aux États-Unis, il contribue au développement d'une nouvelle approche concernant notre alimentation et accorde une importance primordiale à la production et à la consommation biologique de nos mets. En 2006, il est alors diplômé d'une formation universitaire en développement durable. Ainsi, il se consacre principalement à la recherche dans certains secteurs tels que la nutrition, la durabilité et l'économie. Depuis 1996, il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont *Les Secrets de l'alimentation vivante* (Albin Michel, 2012).



224 pages | format 145 x 225 mm | broché | env. 15,90 €

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 – 06 60 63 58 79 – cmamoumani@gmail.com

Assistante : **Émilie Corbineau** ☎ 01 42 79 18 95 – emilie.corbineau@albin-michel.fr