



LES SECRETS DE L'ALIMENTATION VIVANTE

Jacques-Pascal CUSIN

En librairie le 2 février 2012

LE LIVRE

Graines germées, végétaux crus, aliments complets, condiments, épices, jus de pousses et de légumes, algues, huiles de première pression à froid, aliments déshydratés et lacto-fermentés, plats élaborés à partir d'une grande diversité végétale... constituent la base de ce mode d'alimentation que l'on appelle « alimentation vivante ».

Parallèlement à la nutrithérapie « anti-âge » qui adopte certains fondements de cette alimentation riche en micronutriments, principes actifs et antioxydants, de plus en plus de restaurateurs réputés et d'hôteliers proposent des alternatives « vivantes » aux plats classiques et s'intéressent de près au « **cru** » **gourmand, hédoniste et branché**.

LES AUTEURS

Jacques-Pascal Cusin, formé en nutrition aux États-Unis, fut, au début des années 1990, l'un des pionniers de l'alimentation vivante en Europe. Diplômé en développement durable, il exerce son expertise dans ces différents secteurs, aux confins de la nutrition, de la durabilité et de l'économie. Toutes les étapes de son parcours sont jalonnées de publications et de contributions.

Alexandra Diaconu ☎ 01 42 79 10 04
alexandra.diaconu@albin-michel.fr

Régions, Suisse, Belgique: **Caroline Hardoy** ☎ 01 42 79 19 12
caroline.hardoy@albin-michel.fr