



MALBOUFFE, POLLUANTS, ADDITIFS... TOUT CE QU'ON NOUS FAIT AVALER

Le guide pour mieux consommer

Céline HESS-HALPERN

En librairie le 3 mars 2016

LE LIVRE

Malbouffe et malbouffe invisible : le faux, le vrai... Enfin des réponses !

Les polluants sont partout... dans l'air, dans l'eau, dans nos produits cosmétiques, dans notre habitat, et jusque dans nos assiettes ! L'alimentation moderne n'est-elle pas l'une des causes de la montée exponentielle du taux de cancers, d'infertilité, de diabète et de l'obésité dans le monde ?

Si nous ne connaissons pas l'ampleur des effets néfastes du cocktail d'additifs et de polluants innombrables que nous ingurgitons à notre insu chaque jour, il est urgent d'y porter attention et, **face à cette folie chimique de nos denrées, de devenir des consommateurs avertis et éclairés :**

- Comment repérer les additifs et aliments nocifs et pourquoi les éviter ?
- Quels aliments privilégier pour mieux préserver notre santé, notamment celle de nos enfants ?
- Cuissons, emballages et ustensiles : que choisir ?
- Manger bio : est-ce la solution ?

Un vrai guide pratique pour que notre assiette soit enfin présumée... innocente :

- Un éclairage sur les choix à faire pour manger sainement sans « se prendre la tête ».
- Des repères simples pour chasser les idées fausses et mieux consommer.

L'AUTEUR

Céline Hess-Halpern est avocate spécialisée en droit de la santé, enseignante, animatrice de colloques consacrés à l'impact de l'alimentation sur la santé, et auteur de plusieurs ouvrages.

Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79
cmamoumani@gmail.com

Contact Albin Michel : Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95
emilie.corbineau@albin-michel.fr