

# Le magazine «humains» sur l'alimentation

Après le thème de la solitude, «humains» consacre son deuxième numéro à l'alimentation. Une revue différente des autres, avec des textes originaux et des images étonnantes.



Dans ce deuxième numéro, «humains» évoque le gourmand et la gourmande qui sommeille en nous. Le premier article est consacré au NID, une épicerie participative à Genève qui explique comment l'équilibre économique et l'ouverture sur la communauté participent au sentiment de manger sain.

L'alimentation «en pleine conscience» fait l'objet d'une immersion intrigante dans le cours «med'Eat». Que l'on peut prononcer comme «médite» ! Il propose donc de ne plus manger en mode automatique, mais en pleine conscience, d'être attentif à ce que nous mangeons et de ne pas manger trop vite, ou trop. Texte de Louis Viladent, avec des dessins d'Elorri Charriton.

Dans «Le temps se gâte pour le sucre», nous apprenons que, entre 1850 et 2014, la consommation moyenne de sucre par habitant et par année en Suisse est passée de 3 kg à 39 kg selon Agristat. Quant à la dopamine, une des hormones responsables de la sensation de plaisir, elle est fortement stimulée par... le sucre justement.

«humains» donne également un éclairage zen où l'on apprend que l'amer, l'acide, le doux, le piquant et le salé ne sont pas les seuls saveurs nécessaires au corps. Il y a aussi le «fade». Vous en doutez ?

Doutiez-vous aussi que 90% de la sérotonine, ce neurotransmetteur impliqué dans la gestion des bonnes et des mauvaises humeurs des êtres vivants, est produite dans le ventre ? Souhaitez-vous une belle citation sur la madeleine de Proust ou une autre de «Charlie et la Chocolaterie» ?

Marylou Rey

Revue gratuite diffusée dans des EMS et Centres de santé à Genève ou à commander par mail [humains@arsante.ch](mailto:humains@arsante.ch) ou par téléphone +41 79 269 39 18