

«N'avez pas tout ce qu'on vous dit», de Bernard Lavallée

Les éditions La Presse, Paris, 2018, 248 pages



Chaque jour, nous sommes bombardés de conseils sur la nutrition. Notre alimentation est devenue une source d'inquiétudes, alors qu'elle devrait être avant tout un plaisir. Études contradictoires, théories obscures, tendances changeantes : comment survivre dans cette jungle d'informations ?

Avec la rigueur scientifique et le talent de communicateur qui ont fait sa réputation, le nutritionniste urbain Bernard Lavallée, nous aide à démêler le vrai du faux. Dans *N'avez pas tout ce qu'on vous dit*, il decode les rouages et les mythes entourant l'alimentation, et il analyse l'influence disproportionnée de l'industrie agroalimentaire, des pseudo-spécialistes et des médias.

Après le best-seller *Sauver la planète une bouchée à la fois*, Bernard Lavallée propose une réflexion lucide et engagée qui donne des outils pour s'alimenter sainement et en toute connaissance de cause.