

Lecture / « Alimentation : les bons choix », de René Longet

« Alimentation : les bons choix »

René Longet, Editions Jouvence, Collection Questions de société, Genève, 2013, 160 pages.



Premier ouvrage qui explique concrètement comment orienter nos choix alimentaires et comment reprendre le contrôle sur notre alimentation.

Car face aux excès de l'agro-alimentaire industriel, un mouvement est en marche. Ces principales composantes : Manger sain, manger bio, manger équitable, manger proximité et diversité. Comment conjuguer ces cinq critères ? Cet ouvrage expose de façon simple et documentée les enjeux de ces cinq conditions à respecter pour retrouver notre souveraineté alimentaire. Très joliment illustré, il donne aussi de multiples références, des éclairages et des chiffres pour que les consommateurs, ainsi avertis, puissent faire les bons choix.

René Longet est un expert reconnu en développement durable. Auteur notamment de « Pourquoi manger local ? » et « Fruits et légumes de saison » parus aux éditions Jouvence.

[Editions Jouvence](#)