



LE LIVRE

L'alimentation comme vous ne l'avez jamais vue

Convaincu qu'un bon dessin vaut mieux qu'un long discours, Stéphane Guilbaud, formateur en changement de comportement alimentaire, sort un livre 100 % visuel pour mieux comprendre notre alimentation. A travers une centaine d'infographies, le consommateur apprend tout ce qu'il a toujours voulu savoir sur son assiette sans jamais oser le demander... Avec, en prime, des informations santé, écolo, conso : comment bien ranger son réfrigérateur, les apports en vitamines et minéraux des Français, comment a évolué notre alimentation en cinquante ans, les différents modes d'élevage des poules, la progression de l'implantation des grandes surfaces... Le livre est préfacé par le docteur Jean-Michel Cohen, nutritionniste reconnu, par le



photographe écologiste Yann Arthus-Bertrand et par le grand chef Thierry Marx. **H.B.**
« Visio-Food »,
Ed. Thierry Souccar
96 p, 15,90 €.