

# À LIRE



**LE LIVRE ANTITOXIQUE**  
Dr Laurent Chevallier,  
Fayard, 18 euros.

**Commencer par ne pas fumer à la maison pour ne pas empoisonner l'atmosphère, ensuite faire attention aux produits qu'on utilise tous les jours... Car, prévient l'auteur, sur les quelque 100 000 substances chimiques commercialisées, environ 800 sont des perturbateurs endocriniens capables d'altérer le fonctionnement de nos hormones.**



**CONFESSIONS D'UN MÉDECIN GÉNÉRALISTE**  
Dr Benjamin Daniels,  
Larousse, 13,50 €.

**Benjamin Daniels est le pseudo d'un jeune généraliste qui raconte son quotidien. Ses patients ne se reconnaîtront pas dans ses récits souvent drôles, parfois émouvants. Une maman seule et débordée, une vieille dame solitaire, un mécanicien malade mais qui ne peut pas s'arrêter car il est tout seul au garage, un ado à l'existence chaotique... Le médecin l'écrit : « Etre généraliste ne consiste pas uniquement à examiner des bronchiteux et des enrhumés. »**



**MANIFESTE POUR RÉHABILITER LES VRAIS ALIMENTS**  
Michael Pollan, Thierry Souccar  
éditions, 15 euros.

**Le titre ne donne pas forcément envie, pourtant, au fil des pages, on prend plaisir à lire ce livre plein de bon sens... Par exemple? Ne rien manger que notre arrière-grand-mère ne reconnaisse comme aliment, éviter ceux qui mettent en avant des allégations santé, c'est souvent du pipeau, ou encore privilégier les légumes à feuilles et accompagner le tout d'un verre de vin au dîner!**