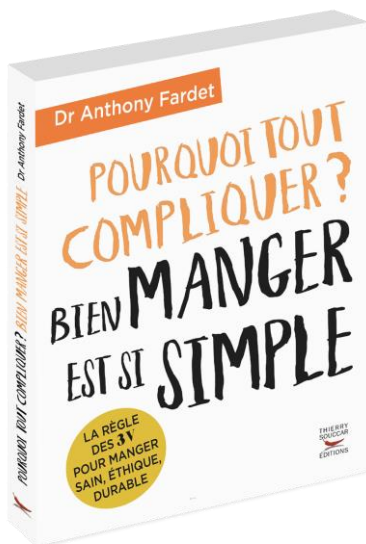


Pourquoi tout compliquer ? Bien manger est si simple d'Anthony Fardet, docteur ès sciences

Après avoir introduit en France le concept d'aliments ultra-transformés (AUT) avec son best-seller « *Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai* » (2017), Anthony Fardet, docteur en alimentation préventive, signe ici son second ouvrage : « *Pourquoi tout compliquer ? Bien manger est si simple* », dans lequel il **remet en question la pertinence des scores de composition – tel que le Nutri-Score - comme outil de santé publique**, et dresse **une liste de mesures** à prendre en matière d'alimentation au regard de l'urgence sanitaire et environnementale.

Ce **manifeste de la nouvelle nutrition**, la seule à même de garantir une alimentation saine, durable, éthique s'adresse à tous : grand public, diététiciens, médecins mais aussi producteurs, industriels et pouvoirs publics.



Que signifie aujourd'hui « manger sainement » ? **L'obtention du Nutri-Score A par des céréales** du petit déjeuner, Aliment Ultra-Transformé (AUT) par excellence, **la présence massive d'AUT au sein des rayons bios** des supermarchés, ... et en parallèle, **la suppression des cordons bleus** dans les cantines lyonnaises... Autant d'exemples qui montrent que bien manger est devenu un véritable casse-tête.

« *La principale responsable aujourd'hui c'est la science ultra-réductionniste de la nutrition.* » affirme Anthony Fardet. **Les conseils nutritionnels officiels actuels restent complexes à adapter au quotidien par le plus grand nombre.** « *Ils ne tiennent pas suffisamment*

compte du degré de transformation des aliments, un facteur pourtant bien plus important pour la santé. »

En réduisant la qualité d'un aliment à celle de ses constituants – protéines, glucides, graisses, fibres ou vitamines – et **en façonnant l'étiquetage industriel actuel**, les nutritionnistes ont oublié l'essentiel : **ce n'est pas ce que contient l'aliment qui importe le plus, mais les transformations qu'on lui a fait subir.**

Des aliments dénaturés... mais bien notés par le Nutri-Score

Les aliments sont donc raffinés, déconstruits et transformés à outrance par les industriels, qui essaient ensuite de corriger les dégâts en ajoutant des fibres et des vitamines aux céréales... après les avoir ôtées. Puis c'est la course au bon Nutri-Score : un peu moins de sucre, un peu moins de sel et de graisses. Résultats : des aliments ni trop gras, ni trop salés, ni trop sucrés, donc bien notés par les applis et le Nutri-Score, mais **qui restent de faux aliments, ultra-transformés, donc susceptibles de rendre malades, à terme, ceux qui en mangent régulièrement.**

« Les campagnes visant à réduire le gras, le sucre, le cholestérol, etc. ont quasiment toutes échoué, écrit le Dr Fardet. Pour lutter contre le développement des maladies chroniques, il est nécessaire d'émettre prioritairement des recommandations en fonction du degré de transformation des aliments. »

Avec ce livre, bien manger va devenir très simple !

Ce livre salutaire dissipe la confusion. Au réductionnisme qui conduit indirectement à la malbouffe, Anthony Fardet oppose une approche authentiquement holistique : **un bon aliment est un aliment peu dénaturé.**

Les recommandations alimentaires qui en découlent – comme la règle des 3V* – sont simples à comprendre et à appliquer par tous : grand public, diététiciens, médecins mais aussi producteurs et industriels. Des recommandations holistiques pour protéger sa santé et celle de la planète

**La règle des 3 V, déclinable selon les régions du globe, consiste à manger Vrai, majoritairement Végétal et Varié. Cette règle simple suffit à protéger sa santé et celle de la planète.*

L'auteur



Anthony Fardet est de formation ingénieur agro-alimentaire de l'AgroParisTech, docteur ès-sciences de l'université d'Aix-Marseille, chercheur en alimentation préventive, durable et holistique, et spécialiste européen des aliments ultra-transformés.

Contact presse
Caroline Roche
04 66 53 53 68
06 98 86 43 21

Pourquoi tout compliquer ?
Bien manger est si simple
Parution le 25 novembre
208 pages
ISBN : 978-2-36549-519-6
19.90 euros