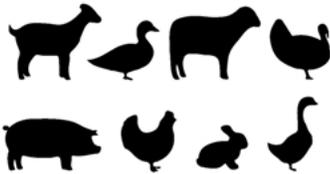


Dr Jean-Paul Curtay
Véronique Magnin



MOINS DE VIANDE

- ✓ Je me fais du bien
- ✓ Je préserve ma planète
- ✓ Je contribue au bien-être animal



SOLAR
EDITIONS

Date : 13/09/2018

Pages : 382

Format cm : 16 x 23

Prix : 19.5

EAN : 9782263072963

Moins de viande

Vers une transition au profit de notre santé, du monde vivant et de l'environnement

Auteurs: Jean-Paul Curtay - Véronique Magnin

Éditeur : Solar

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel -
Mode de vie durable

Mots-Clés : Viande - Végétarisme

Le Dr Curtay donne de nouveaux repères nutritionnels conduisant à une consommation plus respectueuse, au profit de sa santé et de l'environnement.

La viande, source de protéines animales de premier choix, nous lui faisons confiance pour sa teneur élevée en fer et en B12. Plus riche en mauvaises graisses et substances pro-inflammatoires, elle contient aussi des résidus et contaminants toxiques dont des perturbateurs endocriniens. Malgré les scandales sanitaires nos comportements alimentaires ne changent pas. Pourtant, la surconsommation de viande pose un réel problème de santé publique. En matière d'impact environnemental, épidémiologique et toxicologique, les études statistiques bouleversent notre perception de cet aliment. La science nous aide à mieux comprendre les relations entre consommation excessive de produits carnés et maladies.