

Manger intelligent

Concilier le goût et la santé

Difficile de savoir quoi manger au XXI^e siècle. Bombardé d'informations, parfois contradictoires, le consommateur ne sait plus à quelles étiquettes se vouer ni s'il doit s'abandonner à tel ou tel régime à la mode. Entre les fausses promesses nutritionnelles et les vrais impératifs de santé, comment savoir ce qui est bon et ce qui ne l'est pas? Faut-il suivre les recommandations des influenceurs ou celles des médecins? Opter pour un yogourt sans sucres ajoutés mais truffé d'édulcorants? Faut-il éviter le gluten et bannir le lactose? Doit-on manger du poisson pour les Oméga 3 ou le fuir à cause du mercure?

Et que dire de tous ces aliments auxquels sont ajoutés vitamines et sels minéraux? Sont-ils vraiment bons pour la santé?

Yseult Théraulaz, Céline Ohayon et Nicolas Godinot, trois spécialistes suisses de l'alimentation venus d'horizons différents rassemblent ici leurs connaissances pour essayer de répondre à ces questions. Loin d'être un ouvrage culpabilisant, *Manger intelligent* se donne pour mission d'expliquer les bases de la nutrition et de permettre ainsi au consommateur de faire des choix éclairés concernant son alimentation.

Yseult Théraulaz est journaliste indépendante. Après avoir travaillé plus de dix ans dans un grand quotidien vaudois où elle a été notamment cheffe de rubrique et co-responsable de la page santé, elle s'est spécialisée dans les articles de vulgarisation médicale et scientifique. Mère de trois enfants et adepte de sports d'endurance, les enjeux d'une alimentation saine ont toujours occupé une place importante dans son quotidien.

Céline Ohayon est biologiste spécialisée en nutrition, didacticienne de l'éducation nutritionnelle et professeure de Pilates. Elle travaille actuellement à la Haute école pédagogique du canton de Vaud sur le développement et l'enseignement de l'éducation à l'alimentation, une nouvelle discipline qu'elle a conçue.

Nicolas Godinot est conservateur des sciences de la nature à l'Alimentarium de Vevey. Titulaire d'un doctorat en neurosciences et avec plus de quinze ans d'expérience de recherche pluridisciplinaire, son cheval de bataille est la vulgarisation scientifique afin de permettre à toutes et tous d'avoir une meilleure compréhension du monde, aussi merveilleux que complexe, de l'alimentation.

hep
haute école
pédagogique
vaud
alimentarium

ISBN 978-2-86115-374-9



9 782889 153749

EPFL PRESS

Yseult Théraulaz
Céline Ohayon
Nicolas Godinot

Yseult Théraulaz | Céline Ohayon | Nicolas Godinot



Manger intelligent

Manger intelligent

Concilier le goût et la santé

