



## **Savoir manger : Le guide des aliments 2008-2009**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Savoir manger : Le guide des aliments 2008-2009

*Jean-Michel Cohen, Patrick Sérog*

**Savoir manger : Le guide des aliments 2008-2009** Jean-Michel Cohen, Patrick Sérog

 [Télécharger Savoir manger : Le guide des aliments 2008-2009 ...pdf](#)

 [Lire en ligne Savoir manger : Le guide des aliments 2008-2009 ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Savoir manger : Le guide des aliments 2008-2009 Jean-Michel Cohen, Patrick Sérog**

---

1044 pages

Amazon.fr

À l'heure où l'on conseille beaucoup, recommande, il faut savoir que la seule prescription de "régime" est insuffisante si elle n'est pas complétée par une réflexion approfondie sur l'alimentation. Voilà ce que proposent ici nos deux médecins nutritionnistes, soulignant pour commencer les responsabilités de chacun, consommateurs et industriels de l'agro-alimentaire, puisque 80 % des Français font leurs courses en grandes surfaces. Aujourd'hui, il ne s'agit plus de se contenter d'une salade, d'un steak grillé et d'un yaourt pour résoudre la question du régime. Encore faut-il savoir d'où provient la vinaigrette, quelle est la teneur en graisse de la viande et du yaourt. Ce véritable "guide des aliments" est donc pédagogique : comment lire l'étiquetage des produits, que doit-on manger tous les jours, quelles sont les valeurs caloriques ? L'entreprise se fait rayon par rayon. À commencer par les pains et la viennoiserie. Que choisir parmi toutes les variétés ? À suivre par les pâtisseries, selon les marques, l'appellation, les gammes... Quelles sont les caractéristiques nutritionnelles du chocolat ? Quelles barres chocolatées déguster ? (c'est Lion Peanut selon les auteurs, car la moins grasse et la moins riche). Suivent les rayons confiseries, céréales, sauces et condiments... Côté conserves, le cassoulet William Saurin, la paella Auchan et le canard à l'orange Carrefour emportent les suffrages, tandis que l'escalope de dinde est largement recommandée, comme le rumsteck plutôt que le steak haché. Des confitures aux fromages, et des charcuteries aux produits surgelés, c'est une encyclopédie du bien manger qui est proposée ici. Avec ses tableaux, ses conseils, ses suggestions. Même les fast food sont décortiqués ! (avec une mention spéciale pour le Big Mac !) Au final, on se dit qu'il vaut mieux en rester au marché, aux produits extra frais plutôt qu'au sous-vide ! Si l'on a le temps bien sûr... --*Céline Darner* Extrait Une démarche de salubrité publique

C'est avec gourmandise que nous commençons tous les deux ans à écrire le Savoir manger. Car, compte tenu du génie de l'industrie alimentaire et de la surabondance dont le monde occidental profite, nous savons que ce livre nous réservera des surprises et nous permettra d'éclairer nos lecteurs, interpellés chaque année par l'apparition de nouveaux produits.

Régulièrement toutefois, nous nous interrogeons : ne risquons-nous pas de tomber dans l'excès en voulant disséquer ainsi la nourriture, analyser sa composition, donner en permanence des recommandations de type diététique ? Pouvons-nous entraîner, créer, susciter, dès lors, une phobie alimentaire ?

En fait, en nous posant ces questions, nous étions influencés par ceux qui, régulièrement, pourfendent l'information nutritionnelle soit par dogmatisme et pour se donner une posture contradictoire leur permettant d'intervenir, soit par ignorance ou pour des motifs bien moins nobles.

Expliquer la composition des aliments, déjouer quelques ruses de marketing puis aider le consommateur à choisir un produit non en fonction des influences qui s'exercent sur lui mais de ses besoins réels ressemble pourtant plus à une démarche pédagogique qu'à un quelconque terrorisme nutritionnel ! Néanmoins, que de personnes, qualifiées ou non, ai-je rencontrées, prêtes à stigmatiser notre mission sous prétexte qu'elle ne ferait qu'amplifier les peurs. Mais, en vérité, ces Cassandre ne nous effraient pas. Et ce pour une raison simple : il n'y a plus d'autre choix !

La facilité avec laquelle les consommateurs ont désormais accès aux aliments, leur diversité, nos raisons d'acheter - qui ne ressemblent plus à celles d'autrefois -, associées aux recommandations sanitaires et aux prix à géométrie variable, imposent de faire cet exercice. Bien sûr il est facile de manger à sa guise, de suivre ses instincts. Mais se laisse-t-on réellement aller à ses désirs quand on choisit un fromage uniquement parce qu'il a bénéficié d'une campagne publicitaire importante et en ignorant qu'il s'agit d'une préparation beaucoup plus grasse que ce qu'on consomme d'ordinaire ? A-t-on vraiment conscience, en mettant dans son Caddie une pizza surgelée, de manger des graisses végétales hydrogénées ? Évidemment pas. N'avions-nous pas raison d'alerter l'opinion, dans nos éditions précédentes, des dangers encourus lors de la surconsommation de

graisses saturées, de sel, d'acides gras trans, de sirop de glucose-fructose ? N'était-il pas civique de mettre en évidence les surprises découvertes dans la composition de certains plats préparés, de déplorer l'introduction des sucres dans un certain nombre de produits étonnants, de faire un point sur la composition des produits dits «diététiques» ? À moins de croire qu'il faille oublier totalement les recommandations sanitaires qui vont avec l'alimentation au profit d'une liberté totale et en espérant une autorégulation dont on ne sait d'où elle peut venir, notre démarche était obligatoire. De nécessité, de salubrité publique même. Parce que le vrai problème est là. La connaissance médicale a progressé à mesure que la technologie de fabrication et de transformation des aliments s'est améliorée. Une remarque en passant : n'est-il pas curieux de constater que, plus nos connaissances sur l'impact du cholestérol et des graisses s'améliorent, plus il nous faut traquer les produits où on les trouve et contrôler leur nature ?

Nous ne nous sommes jamais plaints d'avoir été copiés depuis la sortie du premier Guide des aliments en 2004. Cependant, fréquemment, nous avons regretté de voir ces sujets traités avec exagération et, de temps en temps, exploités à des fins moins intéressantes - comme la volonté de stigmatiser certains produits ou aliments -, et pas toujours utiles aux consommateurs. Présentation de l'éditeur

Des sandwiches au saumon qui contiennent juste 11 g de poisson. Un jambon-beurre tellement saturé en gras et pauvre en viande qu'il vaudrait mieux l'appeler beurre-jambon. Des kebabs à tarifs mini mais calories maxi. Des hamburgers qui affichent l'équivalent de 5 cuillères d'huile. Des salades où on vend cher du vert, donc du vide, et d'autres aussi riches que deux paninis...

En plongeant notamment, cette année, dans l'univers des boulangeries, fast-foods et autres chaînes de snacking, les auteurs de la nouvelle édition du *Savoir manger* ne pensaient pas qu'ils feraient - comme vous - des découvertes aussi instructives et ahurissantes. Ni qu'ils montreraient combien cette révolution alimentaire ne manquait pas de pièges.

Édition remise à jour et considérablement augmentée, le Guide des aliments 2008-2009 passe aussi au crible plus de 15 000 produits de nos super et hypermarchés. Bible de la nutrition aidant chaque consommateur à remplir son Caddie™ en mangeant sain et intelligent, cet ouvrage de référence est autant une enquête sur nos habitudes qu'un livre pratique et indispensable.

Toujours plus d'informations, de conseils et de renseignements précis afin de se nourrir mieux, moins cher, en gardant la ligne et la santé, telle est la croisade de nos nutritionnistes vedettes. Un pavé dans la mare pour lutter contre la malbouffe.

Jean-Michel Cohen et Patrick Sérog sont des nutritionnistes réputés et les auteurs, entre autres, du best-seller *Savoir manger*, vendu dans ses deux éditions précédentes à plus de 350 000 exemplaires.

Download and Read Online *Savoir manger* : Le guide des aliments 2008-2009 Jean-Michel Cohen, Patrick Sérog #WN2VLK4183X

Lire Savoir manger : Le guide des aliments 2008-2009 par Jean-Michel Cohen, Patrick Sérog pour ebook en ligne  
Savoir manger : Le guide des aliments 2008-2009 par Jean-Michel Cohen, Patrick Sérog  
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres  
Savoir manger : Le guide des aliments 2008-2009 par Jean-Michel Cohen, Patrick Sérog à lire en ligne.  
Online Savoir manger : Le guide des aliments 2008-2009 par Jean-Michel Cohen, Patrick Sérog ebook  
Téléchargement PDF  
Savoir manger : Le guide des aliments 2008-2009 par Jean-Michel Cohen, Patrick Sérog Doc  
Savoir manger : Le guide des aliments 2008-2009 par Jean-Michel Cohen, Patrick Sérog Mobipocket  
Savoir manger : Le guide des aliments 2008-2009 par Jean-Michel Cohen, Patrick Sérog EPub  
**WN2VLK4183XWN2VLK4183XWN2VLK4183X**