



Cahier de gourmandises

J'aime cette Page · 23 h · Modifié ·

Sur le blog je vous parle de mes lectures du moment : goûter d'enfants, conseils pour cuisiner efficacement pour la semaine, comment on alimente nos peurs dans nos choix de consommateur ou comment manger consciemment. Des lectures diverses car j'aime varier les styles.... je vous invite à la lecture !

LIEN : <https://cahierdegourmandises.fr/decouvertes10/>

Avec : Terre Vivante, Lilou Mace, @Laurence de Cabarrus – avec FRLilou.

J'aime Commenter Partager

3



Votre commentaire...

Invitations

Voir tout



Emilie Cabon

Accepter l'invitation



cahierdegourmandise

S'abonner

cahierdegourmandises Sur le blog je vous parle de mes lectures du moment : goûter d'enfants, conseils pour cuisiner efficacement pour la semaine, comment on alimente nos peurs dans nos choix de consommateur ou comment manger consciemment. Des lectures diverses car j'aime varier les styles.... je vous invite à la lecture !

#terrevivante #mariechioca #gouter #lecture #cuisine #alimentationconsciente #defi #livre #instalivre #food #bonappetit #instafood #foodstagram #foodpassion #foodlover #foodblogger #foodblog #blogculinaire #ontheblog #moreontheblog #newpost #recette #recipe #healthy #healthyfood



33 J'aime

IL Y A 1 JOUR

Ajouter un commentaire...

Panique dans l'assiette ils se nourrissent de nos peur

Ce livre ne va pas du tout vous donner de recettes... Quoi que... Des recettes pour **mieux consommer** peut-être ? J'avoue apprécier la diversité de mes lectures du moment car elles m'apportent des éclairages variés. Au printemps, j'ai lu plusieurs livres sur la malbouffe, les pesticides, le mieux manger,... Cela m'a sensibilisé sur ces problématiques mais à certains moments cela m'a également désorientée. Clairement, j'étais déboussolée au point de ne plus savoir quoi acheter, dans quel magasin. De ne plus savoir à qui faire confiance dans mes achats, que ce soit au magasin ou même au marché. Qui croire ?! Sans être paranoïaque, cela devient quand même difficile d'être un **consommateur éclairé**. Et manger doit rester un plaisir et ne pas devenir une prise de tête perpétuelle.

Alors, quand on m'a proposé de découvrir le livre *Panique dans l'assiette ils se nourrissent de nos peur* cela m'a intéressée car j'étais vraiment dans cet état d'esprit. Je voulais vraiment trouver un moyen de **dépasser cette appréhension** d'aller au magasin sans savoir comment acheter de bons produits. Ce livre nous montre l'arrière boutique d'ONG et de lobbies qui ont parfois tout intérêt à désinformer ou manipuler les analyses pour en tirer profit. Jouer sur nos peurs pour orienter notre consommation sur d'autres produits pour les mauvaises ou les fausses raisons.

GIL RIVIÈRE-WEKSTEIN
Préface du P^r Denis Corpet



Panique dans l'assiette

Cette lecture est très intéressante pour moi car dans plusieurs aspects elle nuance voir donne une vision contradictoire de mes précédentes lectures. Ce doit être mon **côté scientifique** qui ressort. Ce besoin d'analyser les faits, de prendre connaissances des avis contraires, de challenger les situations. Je veux essayer de faire la part des choses. De récolter assez d'information pour avoir une vision plus complète de la situation et me faire **ma propre opinion**. Voir pour le croire. Ne pas surinterpréter les chiffres. Passer outre les messages des journalistes d'investigation qui veulent faire du spectaculaire et pas du réel. Ne pas céder à la facilité. Arrêter de partager des messages chocs facilement sur Facebook !!

Non le bio n'est pas parfait. Choisir d'acheter du bio ce n'est pas forcément pour être en meilleure santé. Pour moi acheter du Bio c'est aussi et surtout pour mieux **respecter la nature**, les conditions des animaux et **respecter le travail des agriculteurs**. Ma philosophie du consommer mieux : c'est consommer auprès de producteurs qui respectent la nature, qu'ils soient bio ou non. Les pesticides il y en a partout que l'on consomme bio ou pas. Consommer mieux, c'est **consommer local et de saison** pour limiter les impacts d'énergie dépensée pour le transport le stockage la durée de vie.

J'en ai marre des produits sans goûts et calibrés. Consommer mieux, c'est acheter des **produits frais et le moins manufacturés** possible. C'est manger **équilibré**. Consommer mieux c'est toutes ces petites choses qui feront qu'on limitera la malbouffe et qu'on respectera la nature.

Ce qui me fait peur, et m'interpelle dans cette lecture, c'est la **capacité de nos institutions à mettre en place les bonnes règles**. Je comprends que cela n'est pas simple tant les avis sont nombreux et différents, les lobbies importants et influents. Nous sommes souvent en retard pour interdire certains produits dangereux comme le bisphénol A. Quels produits sont aujourd'hui consommés alors qu'ils sont potentiellement dangereux ? Je me dis que manger de bons produits, en préparant ses repas au maximum est déjà un moyen de se protéger.

Au sujet des OGM je suis partagée. J'avoue que ça me fait peur. Comme je mange peu de plats tout fait je tombe rarement sur de l'amidon modifié par exemple. Mais dès que j'en croise dans la liste des ingrédients je préfère ne pas en prendre. Pour autant, une mutation est-elle une mauvaise chose ? Les **mutations génétiques** ça fait partie de l'histoire des êtres vivants. Je pense qu'il y a des évolutions génétiques qui sont bonnes. Mais où trouver la limite et savoir celles qui sont sans dangers ? Je ne sais pas. J'aimerais approfondir le sujet pour me forger une opinion sur le sujet.

Voilà, comme à chaque fois que je lis, je vous détaille mon état d'esprit (un peu brouillon parfois, j'espère que ça se lit bien quand même !) une nouvelle fois où j'en suis dans mes réflexions sur l'alimentation. Je vais continuer à me nourrir de mes lectures, et je vous en ferai part bien sûr si cela vous intéresse !

Si comme moi vous cherchez à consommer mieux, à consommer de manière éclairée, je vous conseille ce livre qui permet au passage de nous rassurer sur notre alimentation quotidienne.

Panique dans l'Assiette est publié chez **Le Publieur** – 19 €

Produit offert