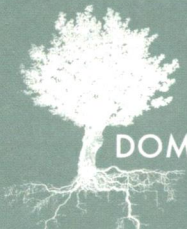


ANTHONY BERTHOU

# DU BON SENS DANS NOTRE ASSIETTE

CE QUE NOUS AVONS OUBLIÉ  
DE NOS ANCÊTRES CHASSEURS-CUEILLEURS

Préface de Thierry Marx



DOMAINE DU POSSIBLE

*ACTES SUD*

## DU BON SENS DANS NOTRE ASSIETTE

Que faut-il manger en 2023 ? Tandis que la plupart des habitants des pays occidentaux mangent à leur faim, ils n'ont jamais été aussi perdus quant à ce qu'il faudrait mettre dans leur assiette pour rester en bonne santé. On observe en effet une inquiétante perte de vitalité et une hausse des pathologies dites de civilisation. Faut-il arrêter le gluten ? le lait ? Manger bio, cétogène ou cru ? Jeûner ou sauter le petit-déjeuner ? Devenir flexitarien, voire végane ?

Avec une approche à la croisée de l'évolutionnisme, de la biologie et de la nutrition, Anthony Berthou propose une explication lumineuse aux dérèglements que subissent nos corps et notre environnement à l'époque moderne. Son programme nutritionnel et écologique fait le pari de prendre à rebrousse-poil les "régimes faciles" : comprendre nos mécanismes biologiques essentiels pour apprendre à les resynchroniser.

La solution apparaît limpide à la lecture : nous réapproprier ces évidences héritées de nos ancêtres, que nous avons oubliées, et reconnecter notre assiette aux cycles de notre environnement.

*Anthony Berthou est nutritionniste, il défend une approche intégrative de la nutrition auprès des professionnels de santé et dans différentes universités. Il a notamment enseigné les "Enjeux mondiaux de l'alimentation 2050" au sein de l'École polytechnique fédérale de Lausanne (EPFL). Il est également expert en nutrition sportive, ancien athlète de haut niveau en triathlon et a été le nutritionniste de plusieurs équipes olympiques.*

Illustration de couverture : © Getty Images, 2023

**ACTES SUD**

DÉP. LÉG. : FÉV. 2023

22,50 € TTC France

[www.actes-sud.fr](http://www.actes-sud.fr)



ISBN : 978-2-330-17465-1



9 782330 174651