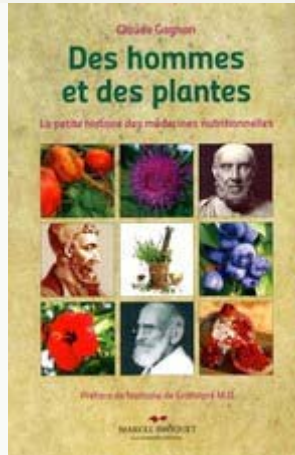


Des hommes et des plantes

Par Jacqueline Mallette

« L'auteur nous offre ici un livre extrêmement bien documenté qui allie le plaisir de la découverte, pour le dilettante, à celui de la consultation ou de la référence spécifique pour l'intervenant du milieu de la santé. »



Des hommes et des plantes

Auteur : Claude Gagnon

Éditeur : Marcel Broquet

Tout est dit dans cette préface du Dr Nathalie de Grandpré.

Ce tout nouveau livre de Claude Gagnon publié chez Marcel Broquet, soutitré *la petite histoire des médecines nutritionnelles* c'est tout simplement, la santé par les plantes.

On y trouve plein d'information à savoir comment préserver sa santé ; quelles découvertes font en sorte que les gens se sont mis à manger des pommes grenades ou à boire du jus de grenade et pourquoi choisir l'un ou l'autre ; des techniques nutritionnelles concernant la conservation, la congélation, la restauration, la supplémentation des aliments ; on apprend laquelle est « la plante de l'immortalité », une plante « accessible à tous, dans toutes les cultures, sous presque tous les climats et à peu de frais » (p. 135).

Les textes sont faciles à lire, faciles à comprendre.

EXTRAITS

« D'un point de vue purement esthétique et gustatif, il n'est pas compréhensible que les nutritionnistes doivent encourager la consommation des fruits qui sont pourtant si bons au goût. Cette prescription de s'obliger à manger cinq portions de fruits et légumes quotidiennement est en soi le signe incontestable d'une déviance de la fonction alimentaire moderne. Devoir s'obliger à manger des cerises, des raisins et des pêches est un parfait non-sens et signifie que notre goût est perverti. » (p. 160, *La grande vertu des fruits*)

« De son côté [...] le pigment rouge aide à réparer le foie en empêchant les dépôts de triglycérides (les acides gras) et combat la formation de l'homocystéine (un acide soufré) souvent responsable de l'athérosclérose. (p. 167, *La bétaine ou la betterave transformée en rose*)

Des hommes et des plantes, c'est pour tous les êtres humains, hommes et femmes, qui se soucient de leur santé.