Ã‰coPoids Ã‰goPoids

Un livre pour contrÃ´ler son alimentation, Ã©crit par Michel Lefebvre, prÃ©facÃ© par le docteur Alain Morel. Adice-Ã‰dition, octobre 2009.

Titre
Ã‰coPoids Ã‰goPoids

Auteur
Michel Lefebvre

Ã‰diteur
Adice-Ã‰dition

Soleils Diffusion & Distribution

ISBN
978-2-915425-03-1

Pages
162

Sortie
octobre 2009

Prix
22,80 euros

Achat

Michel LEFEBVRE

Â

Un livre pour comprendre les mÃ©canismes de prises de poids, pour contrÃ´ler son poids avec son intelligence. Un livre pratique au quotidien devant son assiette...

Et aussi une interrogation sur notre information concernant l'alimentation ; une rÃ©flexion sur notre autonomie dans une culture occidentale prÃ´nant la consommation ; un appel pour une lutte contre un gÃ¢chis planÃ©taire des aliments.

La prÃ©face a Ã©tÃ© rÃ©digÃ©e par le docteur Alain Morel, secrÃ©taire gÃ©nÃ©ral de la FÃ©dÃ©ration franÃ§aise d'addictol administrateur de l'Association des intervenants en toxicomanie, directeur gÃ©nÃ©ral d'une association regroupant des centres mÃ©dico-sociaux - OPPELIA.

24 fiches pratiques, insÃ©rÃ©es en fin d'ouvrage, dÃ©composent la composition et la valeur calorique des principaux aliments.

Ã‰coPoids est une dÃ©marche pour contrÃ´ler son poids ou Ã‰goPoids : le poids que l'on a choisi.

Â

L'auteur - Michel Lefebvre est ingÃ©nieur conseil, fondateur d'une sociÃ©tÃ© d'ingÃ©niÃ©rie des systÃ¨mes d'information et animateur d'une association de recherche sur les logiques des pouvoirs. Auteur de plusieurs ouvrages socioÃ©conomiques, il a aussi dirigÃ© des rÃ©alisations de DVD et de films dans les domaines de la santÃ© en partenariat avec des personnalitÃ©s scientifiques et des institutions.

Interview de l'auteur sur le site Le choix des libraires

Extraits sur le site Ã‰coPoids-Ã‰goPoids

Â

Le gÃ¢chis mondial de nourritures

Le fait de manger systÃ©matiquement de trop avec son corollaire, laisser son corps Ã©vacuer les excÃ¨s, n'est pas satisfaisant sur le plan de la santÃ© et est dÃ©rangeant au plan civique. Manger par inconscience, par nÃ©gligence, en

moyenne 20 % de trop par rapport aux normes en vigueur qui, elles-mÃªmes sont certainement surestimÃ©es de 20 %, devient un vrai problÃ¨me de sociÃ©tÃ©.

Je me suis posÃ© cette question : est-ce que j'Ã©tais le seul Ã avoir mangÃ© excessivement ? Ã€ l'Ã©vidence, non, d'aprÃ¨s le observations des pratiques de mes voisins de table.

Je ne pouvais plus considÃ©rer qu'ilÃ©tait normal que des centaines de millions de personnes dans les pays dits riches consomment en excÃ¨s sans conscience des produits dont on sait trÃ¨s bien que leur production est dÃ©voreuse d'Ã©nergie, polluante, toxique, biocide et par consÃ©quent dangereuse pour la planÃ¨te qui se rÃ©vÃ¨le fragile.

Les chiffres citÃ©s par Serge Latouche, dans son livre "Le Pari de la dÃ©croissance" [Fayard, Paris, 2006], sont frappants. Ã€Â titre d'exemple, citons ceux-ci : "Ainsi, pour que l'Ã©levage intensif fonctionne en Europe, il faut qu'une surface Ã©quivalente Ã sept fois celle de ce continent soit employÃ©e dans d'autres pays Ã produire l'alimentation que rÃ©clament les animaux Ã©levÃ©s selon ce monde industriel."

Consommer trop de pain, trop de fromage, trop de viande, trop de de kilocalories, c'est consommer inutilement des engrais, des pesticides, des transports ; c'est produire toutes sortes de produits connexes tels que les additifs chimiques, les emballages, le plastique ; c'est aussi consommer du pÃ©trole.

L'importance des populations en situation de famine, les menaces sur la santÃ© publique d'une suralimentation, les risques de conflits, les ressources limitÃ©es de la terre en Ã©nergie et en eau sont des dÃ©fis majeurs Ã relever dans les prochaines annÃ©es.

Il me semble que manger au plus juste devient du ressort de la conscience politique pour Ã©viter que la rÃ©alitÃ© des faits engendre Ã terme des systÃ¨mes contraignants, voire totalitaires, de rationnement.

Je constate que parler de l'apprÃ©ciation des calories apportÃ©es par un repas provoque chez de nombreuses personnes des rÃ©actions allant de la surprise Ã l'hostilitÃ© en passant par l'ironie, par des sous-entendus sur le manque de savoir-vivre que supposent de telles paroles. Limiter la viande pour des raisons d'Ã©conomie en Ã©quivalent pÃ©trole semble abstrait.Â Ã‰viter de consommer des produits qui voyagent inutilement des centaines de kilomÃ¨tres relÃ¨ve du sacrifice.

De toute Ã©vidence, une rÃ©volution culturelle dans nos habitudes alimentaires s'impose.