L’expérience alimentaire. Manger et rester sain d’esprit, Stanislas Kraland

5 novembre 2018

Ce livre grand public, au style vivant, relate le vécu d’un jeune consommateur urbain déconnecté du monde rural et confronté au dilemme de se nourrir en satisfaisant à la fois aux critères éthiques, nutritionnels, environnementaux, sanitaires et gustatifs. Découvrant certaines réalités de l’élevage et de l’abattage, l’auteur, malgré un goût marqué pour la viande, devient végétarien, puis végétalien. Après une phase de comportements orthorexiques et autocentrés, dus en grande partie à la monotonie de ses rations et à un certain isolement social, il adopte un régime plus souple, alternant végétarisme et régime omnivore (non sans une certaine culpabilité).

Source : Éditions Grasset