

## Revue Recto-Verseau N° 331



Note : Pas noté

**Prix**  
au lieu de 9,00 CHF

5,00 CHF

[Poser une question sur ce produit](#)

Description du produit

### Au sommaire de ce numéro

**Thème : Manger sainement - Pour notre santé, notre planète et notre spiritualité**

Dépasser la dualité alimentation-spiritualité

Dorette Chappuis

Dans le processus de transformation, tout dépend de l'état de celui qui mange. Même si la nourriture est imprégnée de vie, c'est la personne qui mange qui la transformera en quelque chose de positif ou non.

Alimentation et équilibre acido-basique

Christopher Vasey

La santé est un équilibre instable qui doit être reconquis sans cesse. Il se manifeste de multiples manières : entre l'activité et le repos, l'alimentation et l'élimination, l'inspiration et l'expiration... mais aussi dans le subtil équilibre entre les bases et les acides présents dans notre corps. Pour manger sainement, il faut donc se nourrir en respectant l'équilibre acido-basique.

Le régime crétois

Dr Jacques Gardan

En 2021, le régime crétois, né comme le rock and roll dans les années 60, remplit encore tous les critères de la modernité et reste probablement encore en avance sur son temps, avec tout ce qui reste à approfondir, concernant le microbiote en particulier et à découvrir...

Le véganisme

Audrey Fries

Pourquoi choisit-on de vivre en excluant tout produit d'origine animale pour se nourrir, se vêtir et se divertir ? Est-ce vraiment juste de s'octroyer le droit de disposer du corps, des biens et de la vie d'autrui ?

Permaculture : prendre soin de soi et de la vie

Claudine Miserez

Loin de n'être qu'une méthode de jardinage, la permaculture invite à réinventer nos modes de vie pour rendre nos existences résilientes, saines et harmonieuses.

Le retour des légumes d'antan

Véronique Spring

Grâce à des jardiniers collectionneurs les légumes anciens ont fait peu à peu leur apparition sur les étals des maraîchers biologiques.

Protéines, le grand remplacement

François Tardin

Le constat est sans appel : L'élevage intensif et la surconsommation de viande contribuent massivement au réchauffement climatique. De la « clean meat » aux insectes, en passant par les protéines végétales, des alternatives se font cependant jour.

Manger sain : l'enfer ?

Grégoire Arnold

Si vous décidez de supprimer un aliment, n'en cherchez pas de remplacement en espérant en trouver aux caractéristiques gustatives similaires.

Manger sainement

Sarah Künzli

Manger sainement demande une nouvelle organisation, de la volonté et surtout ne coûte pas plus cher.

Le flexitarisme, bonne nouvelle ou faux semblant ?

Laurent Montbuleau

Vous avez une fibre écolo, vous êtes de temps à autre sensible à la cause animale, vous souhaitez tendre vers une alimentation végétarienne sans renoncer pour autant à un steak ou à du poisson de temps à autre ? Le flexitarisme est pour vous...

**Commentaires des clients**

Il n'y a pas encore de commentaire sur ce produit.