



# 100 JOURS SANS VIANDE

Pourquoi et comment arrêter de manger de la viande ?

Aline PERRAUDIN

## LIVRE

### À TOUS LES ANIMAUX QUE L'ON MANGE

Depuis quelques années déjà, le consommateur est face à un dilemme : manger ou non de la viande. Depuis toujours, la viande est considérée comme l'élément principal, voire essentiel, du repas et sans elle... un repas n'en est pas un. Pourtant, un constat s'impose, il faut réduire sa consommation de viande. Plusieurs raisons renforcent cette idée : l'élevage industriel intensif et son impact sur les ressources naturelles, les révélations concernant les conditions cruelles de l'abattage des animaux, la pollution par les pesticides et la dégradation de l'environnement, sans oublier que cela contribue au développement des maladies dites de civilisation (diabète, maladies cardio-vasculaires et cancers).

Aline Perraudin s'est intéressée à cette tendance et témoigne ici de son expérience. Elle s'est lancé le défi de cesser toute consommation de viande durant 100 jours. À travers son expérience et son cheminement, ses rencontres avec des végétariens, des nutritionnistes, des véganes, elle décrit sa « désintoxication », qu'elle accompagne de judicieux conseils nutritionnels pour un changement en douceur. Elle démontre ainsi que vivre en santé sans manger de viande est tout à fait possible, pour le bien-être individuel comme celui de la planète.

## AUTEURE

Aline Perraudin est directrice de la rédaction de *Santé magazine*. Une prise de conscience inattendue s'est opérée en elle lorsqu'elle a découvert les dessous de l'industrie de l'élevage et celle de la transformation de la viande.



Prix : 24,95\$

Nombre de pages : 208

ISBN : 978-2-924402-79-5

En librairie le 4 mai 2016

**Contact presse**

Mireille Bertrand

relationnistemireille@gmail.com

514 652-6085