

BERNARD LAVALLÉE

LE NUTRITIONNISTE  
URBAIN

## N'avez pas tout ce qu'on vous dit

Superaliments, détox, calories et autres pièges alimentaires

### DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX EN MATIÈRE DE NUTRITION

**MONTRÉAL, LE 21 MARS 2018** – Chaque jour, nous sommes bombardés de conseils sur la nutrition. La plupart des gens sont perdus et ne savent plus qui croire ni quoi manger. Notre alimentation est devenue une source d'inquiétudes alors qu'elle devrait être avant tout un plaisir. Études contradictoires, théories obscures, tendances changeantes: comment survivre dans cette jungle d'informations ?

Dans *N'avez pas tout ce qu'on vous dit*, Bernard Lavallée, aussi connu sous son pseudonyme «le nutritionniste urbain», nous aide à démêler le vrai du faux en matière de nutrition. Avec la rigueur scientifique et les qualités de communicateur qui font sa réputation, il décrypte les mythes et les rouages entourant l'alimentation et analyse l'influence disproportionnée de l'industrie agroalimentaire, des pseudo-spécialistes et des médias.

« En 2018, plus question de croire n'importe quoi en nutrition.

**Il faut se doter d'outils pour déceler les fausses nouvelles ou les faits exagérés dans ce domaine, car ils y abondent. Avant de croire à un article ou de partager une nouvelle sur l'alimentation, usez de votre esprit critique et prenez le temps d'identifier les sources. »**

— Bernard Lavallée —

Comment séparer le vrai de la «bullshit» nutritionnelle? Pourquoi les études en nutrition semblent-elles constamment se contredire? Quels sont ces groupes ou personnes qui tentent d'influencer notre alimentation? Comment savoir qui croire et quoi manger? Tant de questions auxquelles Bernard Lavallée s'efforce de trouver réponse.

Avec cet essai d'un nouveau genre, illustré de façon ludique et pédagogique par Simon L'Archevêque, le nutritionniste urbain use de son talent de vulgarisateur pour nous aider à mieux comprendre la science de la nutrition. Il donne une multitude de conseils pour aiguïser notre esprit critique et notre scepticisme vis-à-vis des sources d'informations nutritionnelles et présente des outils concrets pour se protéger contre les tonnes de faux messages auxquels nous sommes exposés au quotidien.

Enfin, il souligne l'importance de se recentrer sur l'essentiel : le plaisir de manger. Certes la santé est primordiale, mais les repas ne se limitent pas seulement aux aliments et à leurs apports nutritionnels. L'alimentation ne doit pas être uniquement abordée sous l'angle de la nutrition, et les notions telles que le partage, la convivialité ou la culture doivent conserver leur place autour de la table.

**Auteur du best-seller *Sauver la planète une bouchée à la fois*, Bernard Lavallée nous propose, dans ce nouveau livre, une réflexion lucide et engagée qui nous donne des outils pour s'alimenter sainement et en toute connaissance de cause.**

#### À PROPOS DE L'AUTEUR

**BERNARD LAVALLÉE** est nutritionniste, conférencier, auteur et blogueur (Le nutritionniste urbain), ainsi que collaborateur pour La Presse + et l'émission *Les Éclaireurs* (ICI Radio-Canada). Depuis 2016, il rédige les articles nutrition du magazine RICARDO. En 2015, il a publié le best-seller *Sauver la planète une bouchée à la fois* aux Éditions La Presse.

#### À PROPOS DES ÉDITIONS LA PRESSE

Les Éditions La Presse donnent la parole à des personnalités influentes qui répondent aux préoccupations d'un large public en lui offrant une vision riche et éclairée. Portées par l'expertise de leurs auteurs, les publications de la maison d'édition s'illustrent fréquemment aux plus hauts rangs des palmarès de vente et sont plébiscitées par l'industrie dans le cadre de concours nationaux et internationaux. Le catalogue des Éditions La Presse regroupe plusieurs créneaux parmi lesquels les livres pratiques, les livres de cuisine, les biographies, les récits et les essais figurent à l'avant-plan.



Un seul de ces trois énoncés est faux. Lequel ?



**N'AVEZ PAS TOUT  
CE QU'ON VOUS DIT**  
Superaliments, détox, calories  
et autres pièges alimentaires  
Bernard Lavallée

—  
Les Éditions La Presse  
Parution : 9 avril 2018  
Nombre de pages : 248  
Prix : 26,95 \$  
Format : 6 3/4 × 9 1/2

#### CONTACT MÉDIAS

Marie Thore  
Communications  
Les Éditions La Presse  
mthore@lapresse.ca  
514 285-7000 poste 6714

[editions.lapresse.ca](http://editions.lapresse.ca)

Suivez-nous  
sur Facebook

