



## Bannissez les régimes



Arrêtez les régimes !  
de Laura Azenard,  
éd. Dangles,  
192 p., 18 €

LAURA AZENARD A UN PARCOURS ATYPIQUE. Cadre sup', hypersportive, elle a été frappée par l'arthrose, la quarantaine à peine atteinte. Et c'est en partie grâce à un nouveau régime alimentaire qu'elle a réussi à guérir et retrouver sa mobilité. Devenue naturopathe, sa fascination pour l'alimentation est à l'image de son expertise: en pleine expansion. Ici, plus que de proposer un énième régime, c'est à une passionnante plongée dans l'art de s'alimenter que l'auteure nous invite. Sa pédagogie est saisissante. Si chacun sait qu'il faut laisser tremper ses légumineuses, on sait moins que c'est pour en chasser l'acide phytique. La qualité et la richesse des informations sont remarquables et on sort de cette lecture particulièrement renseigné. — J.-B. T.