

1 • **Ennemis publics, Houellebecq et BHL**
Éditions Flammarion

Dans cette correspondance janvier-juillet 2008 entre l'auteur des «Particules élémentaires» Michel Houellebecq et le romancier et philosophe B.-H. Lévy, les deux hommes évoquent des questions intimes, intellectuelles et de sociétés.

20 €



2 • **Bien manger : vrais et faux dangers, Dr Jean-Marie Bourre**
Éditions Odile Jacob

Que demandons-nous à nos aliments ? De respecter les « 3 S » : d'être sûrs, sains et... savoureux.

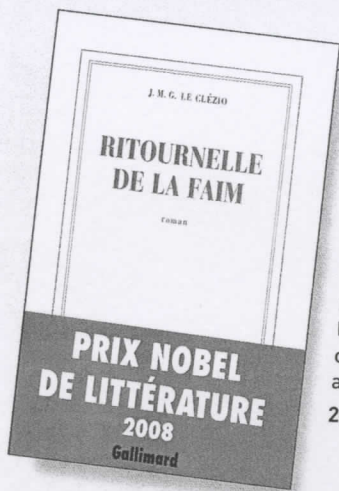
Manger, est-ce si dangereux que notre société anxieuse en vient à le penser ? Eh bien non. En France, chaque année, on compte un millier d'intoxications pour près de cent milliards de repas pris. Le risque d'intoxication à la salmonelle est de...1 oeuf sur 1,6 million, alors que nous en consommons 250 par an. Et qu'en est-il des fruits de mer ? 10 cas d'intoxication sur 66 millions de dégustations ! À qui profite la phobie du risque ? Elle favorise en tout cas une alimentation de plus en plus industrialisée... qui est loin d'être la plus saine !

Manger sain serait coûteux. Rien de plus faux. Les oméga-3 des sardines et des maquereaux coûtent 400 fois moins que ceux de la lotte. Les protéines et la vitamine B12 de l'œuf sont les moins chères.

Pour autant, 450 personnes meurent chaque jour en France de maladies cardio-vasculaires et de cancer parce que leur alimentation est déséquilibrée. D'où vient le problème ? Des aliments eux-mêmes ? Ou bien de notre façon de manger ?

La seule alimentation qui soit saine est celle qui est fondée sur nos vrais besoins physiologiques. Comment les couvrir au mieux dans un monde où fausses rumeurs, aberrations marketing et tours de passe-passe industriels nous les font oublier ?

14€



3 • **Ritournelle de la faim, Le Clézio**
Éditions Gallimard

«Ma mère, quand elle m'a raconté la Première du Boléro, a dit son émotion, les cris, les bravos et les sifflets, le tumulte. Dans la même salle, quelque part, se trouvait un jeune homme qu'elle n'a jamais rencontré, Claude Lévi-Strauss. Comme lui, longtemps après, ma mère m'a confié que cette musique avait changé sa vie. Maintenant, je comprends pourquoi. Je sais ce que signifiait pour sa génération cette phrase répétée, serinée, imposée par le rythme et le crescendo. Le Boléro n'est pas une pièce musicale comme les autres. Il est une prophétie. Il raconte l'histoire d'une colère, d'une faim. Quand il s'achève dans la violence, le silence qui s'ensuit est terrible pour les survivants étourdis. J'ai écrit cette histoire en mémoire d'une jeune fille qui fut malgré elle une héroïne à vingt ans.»

20 €