

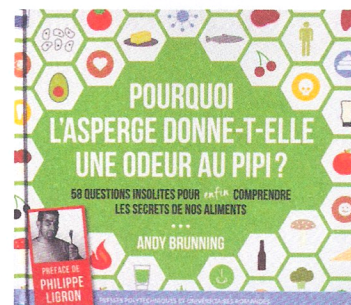
## CHIMIE DANS L'ASSIETTE

Andy Brunning

**POURQUOI L'ASPERGE DONNE-T-ELLE UNE ODEUR AU PIPI?**

Edition Presses polytechniques et universitaires romandes (PPUR), 2016/151 pages/CHF 27.20

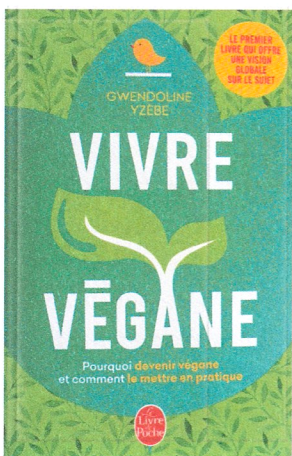
ISBN 978-2-88915-184-4



Avec ce titre amusant, l'ouvrage s'intéresse aux propriétés bizarres et étranges des aliments et des boissons. Il invite à réfléchir et se questionner sur les phénomènes chimiques de notre nourriture. Son auteur, Andy Brunning, est créateur d'un blog à succès, dédié à l'exploration de la chimie du quotidien. Il tente ici de vulgariser ces phénomènes et de les rendre plus accessibles à tous. Après une brève introduction à la chimie organique, le livre s'articule autour de multiples questions insolites (58 au total) du type du titre. Réparties par domaine (saveurs, arômes, couleurs, poisons, sensations physiques, sensations mentales, santé et transformations), chaque question est exposée sur une double page comprenant d'un côté l'aspect chimique et en face le développement.

Quelques exemples pour titiller l'intérêt: les pépins de pomme contiennent-ils du cyanure? ou pourquoi les oignons font-ils pleurer? Quant à la question du titre concernant l'odeur de l'urine après avoir consommé des asperges, on y apprend que cette curiosité ne touche pas tout le monde!

**BILAN:** ⊕ Une jolie façon d'observer du surprenant, de l'extraordinaire se dissimulant derrière la (fausse) banalité de notre quotidien. ⊖ Les questions sont alléchantes, mais malgré les efforts de vulgarisation encore très «chimiques»!



## DROITS ANIMAUX AVANT TOUT

Gwendoline Yzèbe

**VIVRE VÉGANE**

Edition Le livre de poche, 2016/175 pages/CHF 23.60

ISBN 978-2-253-18774-5

Cet ouvrage offre un panorama complet, voire exhaustif du véganisme; son auteur, journaliste et végane (après avoir débuté omnivore, puis végétarienne et flexitarienne), développe une multitude d'arguments pour qui souhaite se convertir à un tel mode de vie. Car il s'agit bien d'un mode de vie engagé, et non seulement d'un mode alimentaire, ce qui le différencie clairement du végétalisme. Parmi ses arguments: le respect des animaux, l'adoption d'une attitude altruiste, la préservation de l'environnement et le souci de sa santé. Extrêmement bien documenté, l'ouvrage développe l'exploitation animale sous toutes ses coutures: animaux tués sans respect, utilisés à outrance pour des fins de médicaments, de cosmétiques, d'habits (même la laine est entachée de sang) et d'accessoires. Même si pour l'auteur ce n'est pas si compliqué (elle propose judicieusement de procéder par étapes), à la lecture on a tout de même l'impression que c'est «un job à part entière»! Nombre de trucs pratiques sont donnés, passant de comment assurer/compléter certains besoins, ou encore faire des cosmétiques et produits ménagers soi-même, se vêtir et même choisir des bijoux adaptés.

**BILAN:** ⊕ L'engagement et la conviction de l'auteur vont convaincre certains indécis et en amener d'autres à une réflexion plus approfondie à la cause animale. ⊖ La diététicienne ne peut cautionner la mise en pratique du véganisme pour les enfants; cela doit rester un choix personnel et non à imposer!

**NICOLE MÉGROZ TARABORI**

Diététicienne ASDD dipl. ES

*Les auteurs expriment ici leur opinion personnelle, laquelle ne reflète pas obligatoirement le point de vue de la SSN.*