Sidonie Bonnec et Marie Drucker étaient invitées à la librairie Doucet du Mans, le 23 novembre 2019, pour présenter leur ouvrage « Naturel pour le meilleur et pour le reste » paru aux éditions Fayard. Les deux journalistes se sont confiées à vitav.fr sur « ce guide indispensable pour prendre soin de soi sans faire de mal à la planète ».

De quoi parle « Naturel pour le meilleur et pour le reste » ?
Marie Drucker. Ce guide pratique est le fruit d'une longue enquête ayant pour point de départ de chercher à démêler le vrai du faux sur les sujets qui concernent notre consommation. Nous avons voulu donner des astuces pour une façon de consommer plus vertueuse et plus accessible.

Comment est née l'idée de cet ouvrage ?
Sidonie Bonnec. Nous sommes parties de notre vie quotidienne, il nous manquait beaucoup de réponses à des questions que l'on se posait sur la manière de consommer le plus naturellement possible. Avec Marie, nous avions envie de rassembler un maximum d'informations pour partager des conseils avec nos lectrices et lecteurs.

« Nous donnons des clés sans jouer aux donneuses de leçon »

Ce guide a-t-il pour objet de faire changer les habitudes des gens ?
Marie Drucker. Oui, si cela est possible, mais sans tomber dans une démarche culpabilisante ou jouer aux donneuses de leçons. Nous ne pouvons pas tout changer radicalement du jour au lendemain. Nous pouvons progressivement modifier des habitudes. Mais nous pouvons aussi faire le choix de ne pas changer certaines choses pour rester en phase avec notre façon de vivre.

Quels faits vous ont marqués durant votre enquête ?
Sidonie Bonnec. Nous faisons attention à manger bio, car nous savons que c'est meilleur pour

la planète et pour la santé. Pour autant, nous avons réalisé qu'il y avait aussi certaines idées reçues. Par exemple, si les légumes sont cuits à la vapeur à plus de 100 degrés et que l'on ne récupère pas l'eau pour éviter les pesticides, il n'est pas nécessaire de les acheter bio.

Propos recueillis par Mattéo LEBRETON.

Le livre « Naturel pour le meilleur est pour le reste » (Éditions Fayard/285 pages) est disponible en librairie.

un grand merci a Sidonie Bonnec et Marie Drucker pour leur disponibilité et à la librairie Doucet pour son accueil.

Partager :

- Cliquez pour partager sur Twitter(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Facebook(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Google+(ouvre dans une nouvelle fenêtre)