



## Et si on décidait d'aller bien.

*Erwann MENTHÉOUR*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Et si on décidait d'aller bien.** Erwann MENTHÉOUR

 [Telecharger Et si on décidait d'aller bien. ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Et si on décidait d'aller bien. ...pdf](#)

**Et si on décidait d'aller bien.**

*Erwann MENTHÉOUR*

**Et si on décidait d'aller bien.** Erwann MENTHÉOUR

## Téléchargez et lisez en ligne **Et si on décidait d'aller bien.** Erwann MENTHÉOUR

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Erwann Menthéour pousse un cri d'alarme et poursuit son combat pour éveiller nos consciences. Cependant, loin de se décourager, il démontre en proposant des pistes simples que nous pouvons, chacun à notre niveau, oeuvrer pour changer les choses.

**ET SI ON DÉCIDAIT D'ALLER BIEN** : pour reprendre le contrôle de nos vies et de notre santé en adoptant des initiatives solidaires, écologiques et alternatives.

Les inégalités se creusent, mais globalement, vivre dans un pays développé au début du XXI<sup>e</sup> siècle, c'est être privilégié. Pour autant, ces privilèges s'accompagnent de maux en cascade. Les maladies liées à une alimentation déséquilibrée ou dangereuse se multiplient, le travail trop sédentaire aggrave les risques tandis que la pollution, le stress ou les conduites à risques prolifèrent. Bien qu'alertés de la nocivité de tel ou tel aliment, de telle ou telle addiction nous fermons les yeux en attendant que cela passe... Aidés dans notre aveuglement et notre soumission volontaires par des professionnels de la propagande au service de lobbies industriels motivés par le seul profit, au mépris de la santé et du bien publics.

Après avoir lu

*Et si on décidait d'aller bien*, vous ne pourrez plus dire que vous ne saviez pas. L'ouvrage dresse un bilan holistique de ces problèmes qui nous touchent tous. S'appuyant sur des enquêtes récentes, des entretiens avec des chercheurs (Paul Ariès, Elie Cohen, etc) et guidé par son désir de partager son savoir et de mener un combat juste, Erwann Menthéour synthétise les racines du mal et décrit les conséquences auxquelles nos sociétés s'exposent à moyen terme ? et nous avec ? si rien ne venait à changer.

Le changement, pourtant, est déjà en marche dans de multiples domaines. Erwann Menthéour se fait donc dans un second temps le défricheur et le porte-parole des initiatives citoyennes qui contribuent à rétablir une vie meilleure, respectueuse de la nature et des hommes. Circuits courts, labels bio, projets solidaires liant producteurs et consommateurs en matière d'alimentation etc. Échanges de temps et de services (projets Sol), médecine chinoise, naturopathie, herbes médicinales, médecines et massages orientales, sport etc. Toutes ces initiatives solidaires ou pratiques alternatives et bien d'autres permettent progressivement de se réapproprier son temps et son corps tout en concourant au bien commun. C'est là tout l'objet de ce livre.

Présentation de l'éditeur

Erwann Menthéour pousse un cri d'alarme et poursuit son combat pour éveiller nos consciences. Cependant, loin de se décourager, il démontre en proposant des pistes simples que nous pouvons, chacun à notre niveau, oeuvrer pour changer les choses.

**ET SI ON DÉCIDAIT D'ALLER BIEN** : pour reprendre le contrôle de nos vies et de notre santé en adoptant des initiatives solidaires, écologiques et alternatives.

Les inégalités se creusent, mais globalement, vivre dans un pays développé au début du XXI<sup>e</sup> siècle, c'est être privilégié. Pour autant, ces privilèges s'accompagnent de maux en cascade. Les maladies liées à une alimentation déséquilibrée ou dangereuse se multiplient, le travail trop sédentaire aggrave les risques tandis que la pollution, le stress ou les conduites à risques prolifèrent. Bien qu'alertés de la nocivité de tel ou tel aliment, de telle ou telle addiction nous fermons les yeux en attendant que cela passe... Aidés dans notre aveuglement et notre soumission volontaires par des professionnels de la propagande au service de lobbies industriels motivés par le seul profit, au mépris de la santé et du bien publics.

Après avoir lu

*Et si on décidait d'aller bien*, vous ne pourrez plus dire que vous ne saviez pas. L'ouvrage dresse un bilan holistique de ces problèmes qui nous touchent tous. S'appuyant sur des enquêtes récentes, des entretiens avec des chercheurs (Paul Ariès, Elie Cohen, etc) et guidé par son désir de partager son savoir et de mener un combat juste, Erwann Menthéour synthétise les racines du mal et décrit les conséquences auxquelles nos sociétés s'exposent à moyen terme ? et nous avec ? si rien ne venait à changer.

Le changement, pourtant, est déjà en marche dans de multiples domaines. Erwann Menthéour se fait donc dans un second temps le défricheur et le porte-parole des initiatives citoyennes qui contribuent à rétablir une vie meilleure, respectueuse de la nature et des hommes. Circuits courts, labels bio, projets solidaires liant producteurs et consommateurs en matière d'alimentation etc. Échanges de temps et de services (projets Sol), médecine chinoises, naturopathie, herbes médicinales, médecines et massages orientales, sport etc. Toutes ces initiatives solidaires ou pratiques alternatives et bien d'autres permettent progressivement de se réapproprier son temps et son corps tout en concourant au bien commun. C'est là tout l'objet de ce livre.

Biographie de l'auteur

Ancien cycliste professionnel, Erwann Menthéour a fait l'apprentissage du meilleur comme du pire du sport de haut niveau. Le meilleur dans l'entraînement, la discipline, le dépassement de soi. Le pire dans le dopage, qui détruit le corps et fausse l'esprit du sport, et qu'il a été l'un des tous premiers à dénoncer en 1999 dans une autobiographie, *Secret Défoncé* (JC Lattès), devenu un best-seller et traduite dans plusieurs pays. Il est aussi l'auteur chez Solar de *La Méthode Fitnext* (2011) et *Et si on arrêtait de se mentir* (2014).

Depuis cette rentrée, Erwann Menthéour est chroniqueur dans l'émission de Stéphane Bern *Comment ça va bien* sur France 2, il est également " Monsieur Bien-être " sur *Yahoo.fr* et dans *Télé 7 jours*.

Download and Read Online *Et si on décidait d'aller bien*. Erwann MENTHÉOUR #SY5RHBZA8W9

Lire Et si on décidait d'aller bien. par Erwann MENTHÉOUR pour ebook en ligneEt si on décidait d'aller bien. par Erwann MENTHÉOUR Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Et si on décidait d'aller bien. par Erwann MENTHÉOUR à lire en ligne.Online Et si on décidait d'aller bien. par Erwann MENTHÉOUR ebook Téléchargement PDFEt si on décidait d'aller bien. par Erwann MENTHÉOUR DocEt si on décidait d'aller bien. par Erwann MENTHÉOUR MobipocketEt si on décidait d'aller bien. par Erwann MENTHÉOUR EPub  
**SY5RHBZA8W9SY5RHBZA8W9SY5RHBZA8W9**