

Manger bio, c'est mieux !

Nouvelles preuves scientifiques à l'appui

Claude Aubert, Denis Lairon, André Lefebvre

150 pages - Format 12 X 18 cm

Prix : 5€

En vente en librairie, par correspondance ou sur www.terrevivante.org



Tout semble aller bien pour l'alimentation bio, puisque elle continue à se développer à un rythme soutenu. Pourtant... elle n'a jamais été aussi contestée que ces dernières années.

Dans ce manifeste, les auteurs dressent un panorama objectif des connaissances scientifiques actuelles et démontrent que manger bio est le bon choix.

Pour la première fois, une démonstration solidement étayée

Facile à lire, ce livre répond à ceux qui croient encore que manger bio est un choix coûteux et sans intérêt. Il le fait en s'appuyant sur des centaines de publications scientifiques, dont les plus récentes, et sur des rapports qui font autorité. Toutes les sources sont citées, notamment sur un site internet dédié (www.mangerbiocestmieux.fr), mis à jour régulièrement.

Oui, manger bio protège notre santé et l'environnement...

La démonstration est fulgurante. Les aliments bio sont bien souvent plus riches que les conventionnels en vitamines, anti-oxydants, omega 3, fibres... Ils sont de plus dénués de pesticides (ou en comportent infiniment moins que les produits issus de l'agriculture conventionnelle) et ne comportent aucun OGM. Or les liens entre pesticides et cancers sont désormais avérés et notre système nerveux, la fertilité masculine et le développement fœtal sont menacés.

Par ailleurs, la production de produits bio préserve l'environnement des excès de pollutions en oxydes d'azote, nitrates, pesticides, limite l'effet de serre et préserve la fertilité des sols.

... Et manger bio n'est pas plus cher : dans ce livre, 30 recettes à moins de 1,20€/personne, pour ne plus en douter !

Trois auteurs éminents

Claude Aubert, André Lefebvre et Denis Lairon sont trois des meilleurs spécialistes de l'agriculture et de l'alimentation biologiques en France, reconnus au plan national et international.

Claude Aubert, ingénieur agronome, un des fondateurs de Terre vivante et pionnier de l'agriculture biologique en France. Il a écrit de nombreux livres sur l'agriculture biologique et l'alimentation saine.

Denis Lairon, docteur es-sciences en biochimie, nutritionniste et directeur de recherches à l'Inserm (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale). Il est spécialisé dans les relations alimentation - santé - agriculture - qualité des aliments.

André Lefebvre, ingénieur, conseiller agricole en bio pendant plus de 30 ans. Elu au Conseil régional de Bourgogne, il œuvre pour préserver la qualité de l'eau et le droit de produire et consommer sans pesticides ni OGM.

Un manifeste éclairant, que l'on soit sceptique ou déjà convaincu.

Des auteurs émérites

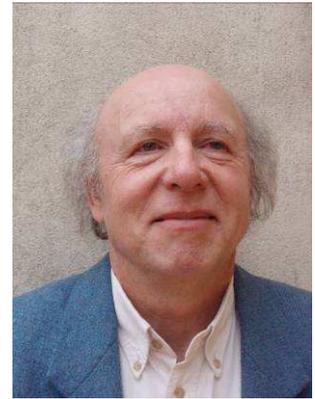


Claude Aubert

- ✓ Ingénieur agronome
- ✓ L'un des principaux acteurs du développement et de la reconnaissance de l'agriculture biologique en France dès le milieu des années 60, comme
 - secrétaire général de l'association Nature et Progrès,
 - conseiller indépendant en agriculture biologique,
 - fondateur de l'Association des Conseillers indépendants en Agriculture Biologique (ACAB)
- ✓ Auteur de plusieurs ouvrages de référence sur l'agriculture, le jardinage biologiques et l'alimentation saine
- ✓ Nombreuses conférences, en France et à l'étranger, sur ces sujets
- ✓ A participé à la rédaction du premier cahier des charges bio français, celui de Nature et Progrès, qui a largement inspiré la réglementation française
- ✓ A contribué à la création de la Fédération Internationale d'Agriculture Biologique (IFOAM) et a été l'un des rédacteurs du cahier des charges de cette organisation
- ✓ Cofondateur, puis directeur de Terre Vivante jusqu'en 2005
- ✓ Puis se consacre à l'écriture et à l'édition, et est devenu un spécialiste reconnu des relations entre agriculture, alimentation, santé et environnement
- ✓ Membre de la commission qualité de l'ITAB (Institut Technique de l'Agriculture Biologique)
- ✓ Aujourd'hui, travaille comme consultant, auteur et conférencier.

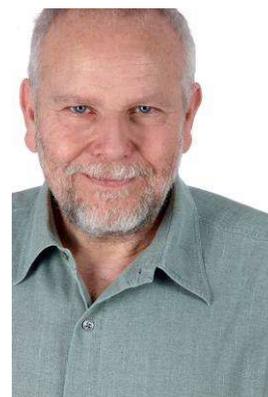
Des auteurs émérites

Denis Lairon



- ✓ Etudes de biochimie puis doctorat es-sciences en biochimie (1979)
- ✓ Chercheur à l'INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale) depuis 1974
- ✓ Directeur de recherche depuis 1989 à l'INSERM
- ✓ Dirige (1998-2007) une équipe de recherche puis un laboratoire mixte de recherche INSERM/INRA de nutrition humaine à la faculté de médecine de Marseille
- ✓ Expert national et international, il travaille sur les relations alimentation/santé et agriculture/qualité des aliments
- ✓ Auteur de plus de 200 publications scientifiques et chapitres d'ouvrages
- ✓ Publication de plusieurs articles scientifiques et revues de synthèse sur la qualité des produits bio
- ✓ A encadré deux thèses sur ce même sujet
- ✓ Préside (2000-2003) le groupe de travail et le rapport de l'AFSSA sur la qualité nutritionnelle et sanitaire des produits de l'agriculture biologique
- ✓ Créé et préside en 1979 le Groupe de Recherche en Agriculture Biologique (GRAB)
- ✓ A l'initiative de la création de l'Institut Technique de l'Agriculture Biologique (ITAB) en 1982, dont il est membre de la commission qualité
- ✓ Membre du Conseil scientifique de l'agriculture biologique (Ministère de l'agriculture)
- ✓ Participe à des réseaux internationaux sur l'alimentation durable et la qualité des produits bio.

Des auteurs émérites



André Lefebvre

- ✓ Ingénieur en agriculture
- ✓ Publie, à 24 ans, avec ses collègues, L'Agriculture biologique en France: écologie ou mythologie ?
- ✓ Premier conseiller bio en France en Chambre d'Agriculture
- ✓ Participe pendant 32 ans à la recherche d'alternatives aux pesticides et au développement de l'agriculture biologique dans l'Yonne et en Bourgogne
- ✓ Crée le SEDARB : Service d'Eco Développement Agricole et Rural de Bourgogne, qu'il a dirigé pendant un peu plus de 20 ans et qui accompagne les agriculteurs ne souhaitant plus utiliser de pesticides et désirant pratiquer l'agriculture biologique
- ✓ En qualité d'expert, a siégé à la Commission Nationale de l'Agriculture Biologique et contribué à l'émergence des premiers Cahiers des Charges de l'agriculture biologique française
- ✓ Administrateur du Mouvement pour le Droit et le Respect des Générations Futures (MDRGF) et du Centre de Recherche et d'Information Indépendante sur le Génie Génétique (CRIIGEN), il milite pour le droit de produire et consommer sans OGM ni pesticides
- ✓ Elu au Conseil régional de Bourgogne, il devient membre des Comités de Bassins des Agences de l'Eau Loire Bretagne et Seine Normandie
- ✓ Elu au Comité National de l'Eau.