



## Manger bio c'est mieux ! : Nouvelles preuves scientifiques à l'appui...

*Claude Aubert, André Lefebvre, Denis Lairon*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Manger bio c'est mieux ! : Nouvelles preuves scientifiques à l'appui...** Claude Aubert, André Lefebvre, Denis Lairon

 [Download Manger bio c'est mieux ! : Nouvelles preuves scientif ...pdf](#)

 [Read Online Manger bio c'est mieux ! : Nouvelles preuves scient ...pdf](#)

# **Manger bio c'est mieux ! : Nouvelles preuves scientifiques à l'appui...**

*Claude Aubert, André Lefebvre, Denis Lairon*

**Manger bio c'est mieux ! : Nouvelles preuves scientifiques à l'appui...** Claude Aubert, André Lefebvre, Denis Lairon

**Téléchargez et lisez en ligne Manger bio c'est mieux ! : Nouvelles preuves scientifiques à l'appui...  
Claude Aubert, André Lefebvre, Denis Lairon**

---

149 pages

Extrait

Introduction

L'agriculture biologique se trouve aujourd'hui dans une situation paradoxale. Tout semble aller bien pour elle, puisqu'elle continue à se développer à un rythme soutenu, avec un objectif ambitieux à moyen terme, fixé par le Grenelle de l'environnement : avoir 20 % de l'agriculture française en bio en 2020. Et pourtant elle n'a jamais été aussi contestée que ces dernières années.

Livres, articles, émissions de télévision, cela fait longtemps que l'on n'avait pas lu et entendu autant de critiques sur la bio. Depuis les attaques frontales de ceux qui affirment que les aliments bio sont plus dangereux pour notre santé que les conventionnels, jusqu'à ceux qui disent, comme les auteurs d'un livre publié en 2011 : «en conclusion, disons qu'il n'est pas déraisonnable d'être prudent en mangeant bio - si on le peut...», une manière de laisser entendre que la bio ne nous fera pas de mal, mais reste un choix coûteux et très facultatif. Pour l'auteur d'un autre livre, publié comme le précédent en 2011, si les consommateurs bio se portent (peut-être) mieux que les autres, ce n'est pas parce qu'ils mangent bio, mais parce qu'ils ont un mode de vie plus sain. Quant aux scientifiques, un certain nombre d'entre eux continue à affirmer que les aliments bio ne sont pas plus nutritifs que les autres et que les résidus de pesticides présents dans les aliments ne menacent pas notre santé. Quant à la thèse selon laquelle les nitrates, loin de présenter un risque sanitaire, protégeraient notre santé, elle trouve un écho favorable dans un certain nombre de médias.

Cette remise en question de l'intérêt de la bio n'est sans doute pas due au hasard. Le fait que ce mode de production sorte enfin de sa niche et connaisse un développement constant intéresse de plus en plus les commentateurs, mais inquiète aussi bon nombre d'acteurs de l'agriculture conventionnelle, à savoir une partie des agriculteurs, mais aussi et surtout ceux qui vivent de la production et de la commercialisation des engrais et des pesticides.

Le consommateur - mais aussi le journaliste, l'élu(e), l'agriculteur, le jardinier, le salarié agricole - se pose donc à juste titre des questions sur ce qu'il lit ou entend à propos de l'agriculture biologique et de ses produits. D'où la volonté des auteurs de ce livre de faire une mise au point objective sur les connaissances actuelles - mais aussi les incertitudes - en matière d'intérêt des produits bio pour la santé et l'environnement. Un livre que l'on pourrait soupçonner de partialité compte tenu de la personnalité de ses auteurs, tous trois impliqués depuis de nombreuses années dans le développement ou la recherche en agriculture biologique. Le lecteur en jugera et pourra remarquer que - fait plutôt rare dans les livres destinés à un large public - tout ce qui est affirmé repose sur des données scientifiques publiées dans des revues internationales ou des rapports officiels. Les références principales figurent à la fin du livre. Les autres sont disponibles sur le site [www.mangerbiocestmieux.fr](http://www.mangerbiocestmieux.fr) Présentation de l'éditeur

Encore un livre sur le bio ? Certes, mais un livre différent des autres. D'abord par la qualité de ses auteurs, trois des meilleurs spécialistes du bio, et aussi par la manière dont le sujet est abordé. Tout ce qui est affirmé dans ce livre s'appuie en effet sur des publications scientifiques ou des rapports officiels indiscutables. Pour la première fois donc, une démonstration solidement étayée de l'intérêt nutritionnel, sanitaire et environnemental de la production et de la consommation de produits de l'agriculture biologique. Avec au passage quelques piques contre ceux qui continuent à nier cet intérêt, et en prime, 30 recettes qui démontrent que manger bio, ce n'est pas forcément manger cher !

Une lecture éclairante et à la portée de tous, destinée aussi bien à ceux qui sont acquis au bio qu'aux sceptiques.

Claude Aubert, ingénieur agronome, s'est spécialisé dans l'agriculture bio et dans les relations entre agriculture, alimentation, santé et environnement. Denis Lairon est nutritionniste, directeur de recherche à l'INSERM et impliqué depuis de nombreuses années dans la recherche en agriculture biologique, André Lefebvre, ingénieur en conseil et développement de l'agriculture bio, est conseiller régional de Bourgogne et membre du Comité national de l'eau.

Depuis 30 ans, Terre vivante édite des livres d'écologie, le magazine Les 4 Sa/sous du jardin bio et propose des stages pratiques dans ses jardins. Biographie de l'auteur

Claude Aubert, ingénieur agronome, un des fondateurs de Terre vivante, pionnier de l'agriculture biologique en France a écrit de nombreux livres sur l'agriculture biologique, l'alimentation saine et les relations entre environnement et santé. André Lefebvre, ingénieur agronome, premier conseiller en bio en Chambre d'Agriculture en France a participé à la recherche d'alternatives aux pesticides et au développement de l'agriculture bio. Il milite pour les droits de produire et de consommer sans pesticides et sans OGM. Denis Lairon, docteur es-sciences en biochimie, Directeur de recherches à l'INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, nutritionniste, s'est spécialisé dans les relations alimentation-santé-agriculture-qualité des aliments.

Download and Read Online Manger bio c'est mieux ! : Nouvelles preuves scientifiques à l'appui... Claude Aubert, André Lefebvre, Denis Lairon #XOV0EY5CU84

Lire Manger bio c'est mieux ! : Nouvelles preuves scientifiques à l'appui... par Claude Aubert, André Lefebvre, Denis Lairon pour ebook en ligne Manger bio c'est mieux ! : Nouvelles preuves scientifiques à l'appui... par Claude Aubert, André Lefebvre, Denis Lairon 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 Manger bio c'est mieux ! : Nouvelles preuves scientifiques à l'appui... par Claude Aubert, André Lefebvre, Denis Lairon à lire en ligne. Online Manger bio c'est mieux ! : Nouvelles preuves scientifiques à l'appui... par Claude Aubert, André Lefebvre, Denis Lairon ebook Téléchargement PDF Manger bio c'est mieux ! : Nouvelles preuves scientifiques à l'appui... par Claude Aubert, André Lefebvre, Denis Lairon Doc Manger bio c'est mieux ! : Nouvelles preuves scientifiques à l'appui... par Claude Aubert, André Lefebvre, Denis Lairon Mobipocket Manger bio c'est mieux ! : Nouvelles preuves scientifiques à l'appui... par Claude Aubert, André Lefebvre, Denis Lairon EPub

**XOV0EY5CU84XOV0EY5CU84XOV0EY5CU84**