



Livre

Auteur(s) : Aubert, Claude (1936-...) (Auteur) ;Lairon, Denis (Auteur) ;Lefebvre, André (1950?-...) (Auteur)

Titre(s) : Manger bio, c'est mieux ! [Texte imprimé] : nouvelles preuves scientifiques à l'appui / Claude Aubert, Denis Lairon, André Lefebvre.

Editeur(s) : Mens : Terre vivante, DL 2012 (63-Clermont-Ferrand : Impr. la Source d'or).

Résumé : Tout semble aller bien pour l'alimentation bio, puisque elle continue à se développer à un rythme soutenu (20% de l'agriculture française en bio en 2020). Et pourtant... Elle n'a jamais été aussi contestée que ces deux dernières années. Le consommateur, alerté par de multiples informations, touché par la crise, peut - à juste titre - se poser des questions. Pour la première fois en France, Claude Aubert, André Lefebvre et Denis Lairon tous les trois éminents scientifiques reconnus au plan national et international, établissent un panorama objectif des connaissances scientifiques actuelles sur le sujet et démontrent par A'B que oui, manger bio est le bon choix. Les produits bio sont plus riches en nutriments et en anti-oxydants, ils sont dénués d'OGM. Les produits transformés bio ont moins d'ingrédients et d'additifs ; Qui dit manger bio dit manger équilibré : alimentation à dominante végétale, avec des aliments complets, frais et peu transformés. Manger bio c'est se mettre à l'abri des pesticides et de leur cortège de maladies graves. Les liens entre pesticides et cancers sont avérés, la fertilité masculine ainsi que notre système nerveux sont menacés. Les pesticides favorisent diabète et obésité (information reconnue par plus de 40 études). Manger bio c'est préserver l'environnement. En limitant les excès d'azote, l'absorption de nitrates, les pesticides et l'effet de serre. Dans les aliments bio, les risques microbiens ne sont pas plus élevés contrairement à ce qui est véhiculé dans certains media. Et manger bio, ce n'est pas plus cher ! Dans cet ouvrage, 25 recettes à moins de 1.20 € le prouvent !.

Notes : Bibliogr. p. 133-142. Index.

Sujet(s) : Agriculture biologique Aliments naturels : Consommation

Indice(s) : 631.584



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
5000920064	Livre	Adulte	D 631.584 AUB	Disponible	0