

Manger
bio
c'est mieux !

Nouvelles preuves scientifiques à l'appui...

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 Saisons du jardin bio* et propose des stages pratiques dans ses jardins.

ISBN : 978-2-36098-077-2



5 €



www.terrevivante.org