

# Manger Bio c'est pas du luxe

Par Lylian Le Goff

128 pages - format 15 x 21 cm - Prix : 17 €

Vente en librairie, dans les magasins de produits bio, ou par correspondance  
Terre vivante, Domaine de Raud, 38 710 Mens - [www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)



Disons-le d'emblée : **manger bio n'est pas plus cher** que consommer des produits « conventionnels ». A la condition d'appliquer certains principes simples dans son alimentation quotidienne.

Dans cet ouvrage, Lylian Le Goff nous donne LA recette : manger équilibré, intégrer plus de fibres, privilégier les protéines végétales... et bien penser ses menus, pour lesquels il nous livre des coûts comparés.

Ainsi, en modifiant nos comportements alimentaires et en choisissant judicieusement les produits, c'est aussi notre **santé** que l'on prend en mains/améliore.

Manger bio n'est pas non plus un luxe pour la **planète**. L'auteur dénonce les faillites écologiques de l'agriculture conventionnelle : pollutions, pesticides, effet de serre... Et apporte également des solutions argumentées pour éviter d'aggraver ces dégâts. Par exemple, en diminuant la consommation de viande, nous participons efficacement à la réduction des gaz à effet de serre.

Explication claire des problématiques, conseils nutritionnels, exemples de menus chiffrés, tout est mis sur la table pour que chacun sache comment agir au quotidien.

Et chacun, après avoir lu ce livre, sera convaincu que manger bio n'est pas du luxe, mais une urgente nécessité, pour la planète et pour notre santé.

Un livre à mettre entre toutes les mains.

*« ... j'ai pu apprécié la rigueur de la réflexion et l'expérience du praticien, le pragmatisme de l'homme de terrain comme la conviction et l'énergie du militant associatif... » - Nicolas Hulot, Président de la Fondation pour la nature et l'homme - **Préfacier***

*« ... ce livre est d'une qualité exceptionnelle, documenté, pertinent. Il pourrait inverser la situation en faveur de l'agriculture biologique. Je lui souhaite un vif succès. » - Jean-Marie Pelt, Président de l'Institut européen d'écologie, professeur émérite de l'Université de Metz - **Préfacier***

## L'auteur

Médecin, Lylian Le Goff est impliqué depuis des années dans la prévention sanitaire. Cofondateur et animateur de plusieurs réseaux coopératifs, ses objectifs sont la promotion d'un véritable développement durable et l'essor des produits biologiques.



Je souhaite recevoir, en service de presse, un exemplaire du livre "Manger bio c'est pas du luxe"

Nom : ..... Tél. : .....

Journal : ..... Mail : .....

Adresse du journal : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Adresse d'envoi : .....

(si différente de celle du journal)