



# 100 RÉFLEXES POUR MANGER BIO ET PAS CHER

Pierrick Bourgault

## LA SANTÉ, DE LA PLANÈTE À MON ASSIETTE !

**Au menu :** je reconnais les vrais aliments écologiques et diététiques, je les conserve et les cuisine en préservant leurs qualités, je flaire les fraudes, je choisis le bio éthique et de proximité, j'évite contenants et aliments nuisibles, je prépare des boissons et des plats originaux, je déguste la biodiversité des fruits, légumes, fromages, viandes, vins...

Mise en vente :  
**21 septembre 2010**  
Prix : 12,90 €  
Format : 15 x 21 cm

**Relations Presse :**  
**Hélène Lorillard**  
[helene@editionsleduc.com](mailto:helene@editionsleduc.com)  
01 40 52 35 33  
06 62 91 88 81

**Pierrick BOURGAULT** est ingénieur agronome et journaliste indépendant. Il réalise à travers le monde des reportages sur l'agriculture, les nourritures, les vins, l'écologie et la santé. Son site : [www.monbar.net](http://www.monbar.net)

Préface de **Corinne LEPAGE**, ancien ministre de l'Environnement, avocate (Paris).

Découvrez, dans ce guide, 100 suggestions à la fois **écologiques, économiques et savoureuses** pour :

- décrypter les promesses du packaging ;
- reconnaître les aliments sains, nutritifs et vivants ;
- acheter des aliments bio : où, quand, comment ?
- cueillir herbes sauvages et fruits dans la nature ;
- cultiver bio, même en appartement ;
- s'équiper pour faciliter sa pratique du bio ;
- cuisiner et recevoir bio, avec des **recettes** faciles ;
- s'informer sur les bons plans, les acteurs et les actus du bio ;
- bref, manger mieux, meilleur marché et vivre en pleine forme !

**Ce livre réunit écologie, diététique et plaisir de vivre. Pratique, documenté et sans concession, il répond aux questions des consommateurs sur les véritables enjeux du bio pour l'environnement, la société et la santé.**

« *Ce livre est un trésor pour le citoyen du monde socialement et écologiquement responsable, une merveilleuse découverte pour d'autres, et dans tous les cas, un sérieux caillou dans le jardin des détracteurs du bio...* » **Corinne Lepage, ancien ministre de l'Environnement**



**LEDEC.S ÉDITIONS**

<http://blog.editionsleduc.com>

Fax : 01 45 43 76 70

17 rue du Regard - 75006 Paris