

# CULTURES **BIO**



N° 89 / SEPTEMBRE-OCTOBRE 2016 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION

L'INVITÉ P.8

**FLORIAN**  
PAYSAN BIO  
DES SEIGNEURS  
DE LA TERRE



INTERVIEW  
EXCLUSIVE DU  
HÉROS DE LA BD  
+ EXTRAITS  
DU TOME II

**GAGNEZ LA BD !**

SANTÉ P.19

HYGIÈNE INTIME

**OUATE IS IT ?**

PRATIQUE P.35 **PÂTE À TARTINER**  
**FAIT MAISON**

DOSSIER P.14

LE **BIO**

**SOUS CONTRÔLE**



# Pas du luxe !

**N'EST PAS PLUS CHER OU PAUVRE  
CE QU'ON CROYAIT L'ÊTRE ET VICE VERSA**



« *Manger bio ne revient pas plus cher que de consommer des produits "conventionnels"... à condition d'équilibrer ses repas* », assure le docteur Lylian Le Goff. Cofondateur et animateur de réseaux associatifs et coopératifs, il n'a de cesse depuis des années de promouvoir l'agriculture et l'alimentation bio. Dans cette réédition actualisée, il met sur la table des solutions pour passer à l'action, préserver sa santé et celle de la planète avec des conseils, des menus, des indications chiffrées pour estimer les dépenses. Vu son prix, l'acquiescer n'est pas du luxe non plus ! Dans la série « c'est pas cher », il y a aussi les légumineuses, mises à l'honneur en 2016 par l'ONU. Incontournables de l'AB pour leur capacité à enrichir naturellement le sol, les légumes secs ont d'innombrables qualités nutritionnelles et gustatives à redécouvrir. Pour en parler, de la culture aux recettes de cuisine, il fallait bien une bible illustrée : Terre vivante l'a faite en 290 pages.

→ *Manger bio, c'est pas du luxe*, Dr Lylian Le Goff, Éd. Marabout Poche, 6,60 €

→ *Le Guide Terre vivante des légumineuses*, Éd. Terre vivante, 29,90 €



## POUBELLES BLUES

Lao Tseu, Lavoisier, Thoreau et d'autres encore réunis pour expliquer comment on gaspille et pollue. Barbant ? Oh non ! Car ces sages, scientifiques et philosophes sont les personnages d'une BD pédagogique décalée, drôle et rythmée. En 176 pages en noir et blanc, ils passent en revue toute la problématique, donnent une tonne d'infos, des alternatives, des idées...

Pour les convaincus et ceux pas encore concernés. *Qui descendra les poubelles ?*, Nat Mikles, Éd. Rue de l'échiquier, 19,90 €. Chez le même éditeur et dans la même veine, *Couture Récup'* (Emmanuelle Vibert, 9,95 €) propose 44 modèles pour réaliser pulls, jupes, châles, etc. à partir de vêtements de récup'. Fastoche et intelligent.

## EN BREF

Les vins bio ont leurs concours, leur guide et leurs experts...

→ *Guide Amphore des vins bio*, Christophe Casazza, Pierre Guigui, Éd. de La Martinière, 20,90 €

→ *Soif de bio*, Jean-Marc Carité, Éd. La Plage, 15 €

Végétarienne pendant une grossesse ? Oui et alors ? Si c'est sérieux...

→ *Enceinte et végétarienne !*, Héléne Defossez, Éd. Terre vivante, 19 €

Pour être vigilants sur les nanomatériaux omniprésents dans notre quotidien.

→ *Nanomatériaux et risques pour la santé et l'environnement*, Association Avicenn, Éd. Yves Michel, 7 €



## ODE VÉGÉTALE

Ce livre super gourmand, même pour les amateurs de viande et d'œufs, est un recueil de recettes vegan. Marie Laforêt, qui signe aussi les belles images, nous offre une mine d'idées colorées et créatives. Sa cuisine légère et parfumée est une ode à la nature qui dépoussière la cuisine végétale, parfois tristounette.

→ *Healthy Vegan*, Marie Laforêt, Éd. La Plage, 29,95 €



## RESPIRER, ÇA S'APPREND !

Inspirez, expirez ! Avec ces 50 exercices de dynamisation du souffle, respirer correctement devient plus facile.

Des techniques simples permettent de se détendre, de gagner en fluidité, de retrouver de l'énergie, de maigrir, d'arrêter de fumer, de développer sa capacité pulmonaire...

→ *Dynamique du souffle*, Alain J. Marillac, Éd. Chariot d'or, 15 €



## DU CALCIUM À GOGO

Stressé à l'idée de manquer de calcium ? Ce livre est pour vous : l'auteur vous explique où on le trouve et comment on l'assimile, puis elle livre plein de recettes végétales bien gourmandes, avec des ingrédients classiques ou bizarres, et illustrées de photos très appétissantes !

→ *Calcium végétal*, Géraldine Olivo, Myriam Gauthier-Moreau, Éd. Alternatives, 13,50 €