

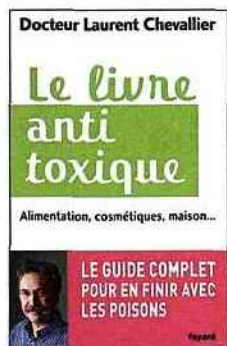


DES LIVRES POUR EN SAVOIR PLUS

Voici des ouvrages qui vous éclaireront sur ce que contiennent les aliments et qui vous aideront à cultiver votre jardin et à faire de petits élevages.

Le Livre antitoxique

Laurent Chevallier
Écrit par un médecin spécialiste de la nutrition, cet ouvrage dénonce la nocivité de certaines molécules chimiques très présentes non seulement dans l'alimentation agro-industrielle, mais aussi dans les cosmétiques, les vêtements, les objets de la vie courante.



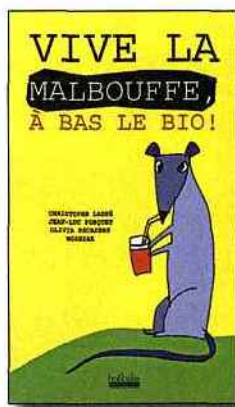
Cette pollution environnementale cause des cancers, augmente les cas de diabète, les allergies et le développement de certaines maladies (Parkinson, Alzheimer...). Au-delà de ce constat accablant, il propose des solutions pour y échapper : éviter les additifs les plus suspects, manger bio, choisir des produits sains... Un livre qui fait le point sur les

connaissances actuelles et donne des clés pour consommer autrement.
Éd. Fayard, 2013, 18 €.

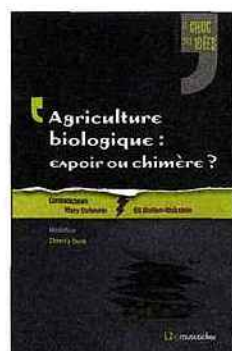
Vive la malbouffe, à bas le bio !

Christophe Labbé, Jean-Luc Porquet, Olivia Recasens, Wozniak

Le titre, volontairement provocateur, de cet ouvrage donne le ton de son contenu. Avec un humour acide, les auteurs dévoilent les dessous de l'agro-industrie. Et ce que l'on y rencontre fait froid dans le dos : arômes de fumée présentant des « problèmes de sécurité », nanoparticules dans les bonbons, colorant caramel cancérigène dans le cola ou les bières brunes, frites aromatisées cuites dans



un mélange d'huiles bas de gamme agrémentées d'antimoussant... Le tout est accompagné de dessins humoristiques. Des pages à la fois drôles et terribles !
Éd. Hoëbeke, 2013, 16 €.



Agriculture biologique : espoir ou chimère ?

Thierry Doré, Marc Dufumier, Gil Rivière-Wekstein

L'originalité de ce petit livre, c'est qu'il présente des visions différentes de l'agriculture bio, sous la forme d'un débat organisé. Après une introduction sur les fondements de ce mode de production, la parole est donnée à Marc Dufumier, professeur d'agriculture comparée et ardent défenseur du bio. Puis Gil Rivière-Wekstein, journaliste agricole farouche

détracteur de ce mouvement, lui répond. Au centre, Thierry Doré, président de l'Association française d'agronomie, joue les médiateurs. De quoi se faire sa propre opinion à partir des arguments échangés.
Éd. Le Muscadier 2013, 9,90 €.

Guide de survie joyeuse

Guylaine Gouffier et Jean-Luc Féat

Dans cet ouvrage, Guylaine Gouffier nous livre ses secrets de jardin : comment faire son potager, ses conserves ou ses produits ménagers, comment élever des poules, préparer des potions à base de plantes médicinales, glaner dans les champs... Une mine d'idées pour faire des économies tout en retrouvant le plaisir d'élaborer

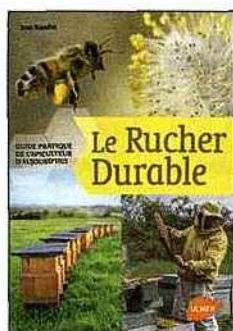


soi-même une partie des produits du quotidien. Le ton est alerte, on sent que ces pages reposent sur du vécu. Et de nombreuses photos rendent le livre encore plus vivant !
Éd. Ulmer, 2013, 26 €.

Le Rucher durable

Jean Riendet

Pour ceux qui souhaitent se lancer dans l'apiculture, voici un guide pratique très complet.

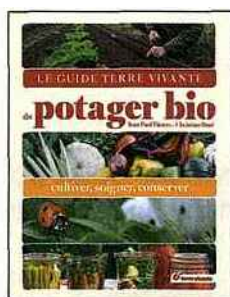


On y apprend à choisir ses ruches et son matériel, à soigner les abeilles de façon naturelle, à récolter son miel... L'auteur détaille des opérations plus complexes, comme celle qui consiste à prélever une reine pour créer un nouvel essaim et agrandir son rucher. De nombreuses informations sont données pour comprendre la physiologie des abeilles et l'organisation des ruches. Très utile !
Éd. Ulmer, 2013, 29,90 €.

Le Guide Terre vivante du potager bio

Jean-Paul Thorez et Christian Boué

Voici la bible du potager bio. Ce gros bouquin abonde en conseils pratiques,



photos et dessins pour créer un potager, connaître les gestes essentiels et découvrir les fondamentaux du bio (travail réduit du sol, fertilisation naturelle, association et rotation de cultures, limitation de l'arrosage...). L'ouvrage propose également des fiches de culture très détaillées sur les légumes et les petits fruits, de l'ail à la vigne en passant par le cassis, le potiron et la rhubarbe. Idéal pour apprendre !

Éd. Terre vivante, 2013, 35 €.

J'élèverais bien des poules !

Michel Audureau et Patricia Méaille



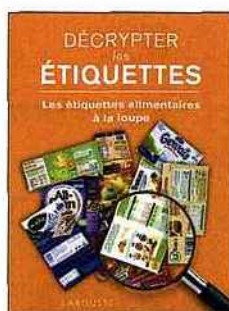
Très pédagogique, ce petit guide illustré de nombreuses photos est un bon outil pour ceux qui veulent commencer un élevage de poules. On y apprend à quoi peut ressembler l'aménagement d'un poulailler et d'un

parcours pour les volailles, quels sont les races les plus résistantes, l'alimentation et les soins à apporter pour éviter le développement de maladies. L'ouvrage établit également un comparatif entre les poules pondeuses et celles qui sont élevées pour leur chair, afin que le lecteur puisse choisir celles qui sont le mieux adaptées à ce qu'il souhaite.

Éd. Terre vivante, 2012, 12 €.

Décrypter les étiquettes

Rachel Frély



Quelles sont les mentions obligatoires sur les étiquettes ? Que nous apprennent-elles ? À travers de nombreux exemples, ce petit guide nous donne les éléments pour choisir nos aliments. On y découvre la signification de termes présents sur les emballages, que l'on croit connaître sans toujours savoir ce qu'ils recouvrent précisément : nectar de fruits, allégé, médaille d'or... L'auteur met également en garde contre les soupçons de nocivité qui pèsent sur

certains additifs, comme l'aspartame, et donne quelques informations nutritionnelles. Pour savoir déjouer les pièges du marketing et ne plus acheter les yeux fermés, mais en consommateur averti.

Éd. Larousse, 2013, 9,90 €.

Mon petit élevage de chèvres

Alain Raveneau

Rustique et attachante, la chèvre est un animal plutôt facile à élever pour qui possède un grand jardin. L'auteur passe en revue les différentes races et donne des conseils d'achat et d'entretien. On apprend à détecter les signes d'alerte en cas de maladie, à assister la chèvre lors de la naissance de son petit, à la traire, et même à faire du fromage... sachant qu'une bête de 60 kilos produit 10 fois son propre poids de lait en 1 an ! Un bon guide pour se lancer dans l'élevage caprin, avec de nombreuses photos et une mine d'adresses pour dénicher la chèvre de ses rêves.

Rustica éditions, 2011, 12,50 €.

