

Manger bio c'est pas du luxe, pour moi et pour la planète

De Lylian Le Goff, éditions Marabout, 2016, 189 pages, 6.50 €

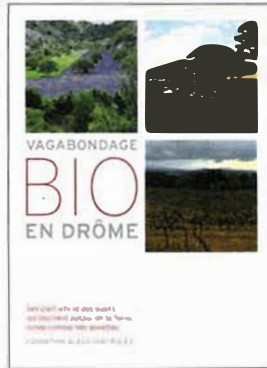


Non et non, manger bio ne coûte pas plus cher, mais il faut changer ses habitudes et mieux équilibrer ses repas : c'est un médecin qui le dit... Et le prouve. Le Dr Lylian Le Goff a en effet été à l'initiative de l'une des

premières démonstrations de menus bio sans surcoût en restauration collective. Militant environnementaliste, il se bat depuis près d'une vingtaine d'années pour réduire les inégalités de santé environnementale et aider les citoyens à prendre conscience de leur pouvoir dans l'acte d'acheter. De même qu'un homme averti en vaut deux, « un consommateur avisé et responsable devient un partenaire influent dans le concert économique et non plus un simple instrument manipulable en fonction des intérêts du marché ». C'est bon pour soi et c'est bon pour la planète.

Vagabondage bio en Drôme

Par Frédérique Chevalier, Virginie Heitz, Pauline et Michel Vignoud, édité par la Fondation Alpes Contrôles, 2015, 382 pages, 22 €



Ce livre est une invitation à voyager dans ce premier département bio de France et d'y découvrir des pionniers et leurs héritiers partis à la conquête d'une utopie désormais reconnue par

toute la société. Ces parcours de paysans oeuvrant en harmonie avec la nature, ces portraits accompagnés de textes documentés, nous inspirent pour imaginer et construire une cité où l'homme ne détruirait, pour se nourrir, ni la nature à laquelle il a oublié qu'il appartenait, ni ses semblables. Au fil des pages et des interventions de nombreux spécialistes comme Marc Dufumier, Philippe Labre, Éric Petiot et bien d'autres, nous apprenons également beaucoup de choses sur la bio, son histoire, ses objectifs, son savoir-faire, son projet, sa garantie.

Le Biogaz, manuel pratique

Par Jean-Philippe Valla, éditions de Terran, 2016, 136 pages, 18 €



« Apprendre la sobriété et la coopération est devenu une nécessité vitale si nous voulons éviter l'effondrement de la biodiversité et la barbarie pour nos enfants et nos petits-enfants ». C'est pourquoi Jean-Philippe

Valla, ingénieur de formation reconverti en paysan, partage ici ses expériences et donne les clés nécessaires pour auto-construire une installation produisant du biogaz et les techniques pour l'utiliser. Un nouveau pas vers l'autonomie énergétique ! Le biogaz doit être produit à partir de déchets ; son énergie peut être utilisée pour cuisiner, se chauffer, faire fonctionner un groupe électrogène ou faire rouler un véhicule. Il suffit de trouver de la matière organique et de posséder un minimum de surface pour l'installation.

En forme grâce aux baies !

Par Claude Aubert, éditions Terre Vivante, 2016, 144 pages, 16.90 €



Saviez-vous qu'une fraise des bois contient cinq fois plus de polyphénols (micronutriments possédant des propriétés antioxydantes) qu'une fraise cultivée ? Claude Aubert, ingénieur agro-

nomme ayant participé à l'écriture des premiers cahiers des charges de Nature & Progrès dans les années soixante-dix, ne s'est jamais arrêté de mettre en pratique ses connaissances. Il nous présente ici vingt baies pouvant être achetées ou cultivées en France, avec pour chacune, une description indiquant sa valeur nutritive, son impact sur la santé, la meilleure façon de la consommer et de la conserver. Ces petits fruits ont une valeur nutritionnelle inversement proportionnelle à leur taille avec des teneurs en nutriments à faire pâlir la plupart des autres aliments.

Composer avec les moutons, lorsque des brebis apprennent à leurs bergers à leur apprendre

De Vinciane Despret et Michel Meuret, éditions Cardère, 2016, 149 pages, 12 €



C'est le genre de livre qui reste malheureusement très rare mais nous informe merveilleusement du va-et-vient selon lequel les bergers et les moutons co-apprennent un mode d'existence basé sur l'apprentissage de "l'autre". On

y découvre comment les bergers façonnent leur savoir-faire à partir d'une confrontation patiente et attentive avec leurs troupeaux, et comment les moutons guident ce savoir tandis que les bergers guident leurs parcours, et ainsi de suite. Il y a dans ces pages une dimension non seulement extrêmement pragmatique, mais également une teneur profondément philosophique, qui permet au lecteur de comprendre pourquoi et comment nous sommes appelés à retrouver le lien perdu avec la nature via cette "connexion sensorielle" que les bergers expérimentent chaque jour. (Recension de Jacques Tassin)

Le jardinier-maraîcher

De Jean-Martin Fortier, éditions Écosociété, 2016, 240 pages, 25 €



Voici la nouvelle édition revue et augmentée du manuel d'agriculture biologique sur petite surface. L'auteur a

perfectionné ses techniques et testé des outils pour optimiser ses cultures. Il prouve qu'il est possible d'obtenir beaucoup de légumes bio sur un terrain de moins d'un hectare ce qui permet de nourrir en circuits-courts plusieurs centaines de personnes.

Ce guide pratique fournit des notes culturelles sur plus de 25 légumes : Jean-Martin Fortier partage avec beaucoup de générosité son savoir-faire pour tous ceux et celles qui veulent pratiquer une agriculture écologique, locale et véritablement nourricière. L'heure est venue de tourner le dos à l'agriculture agro-industrielle, dépendante du pétrole, qui est si dommageable à notre santé et à celle de la terre.