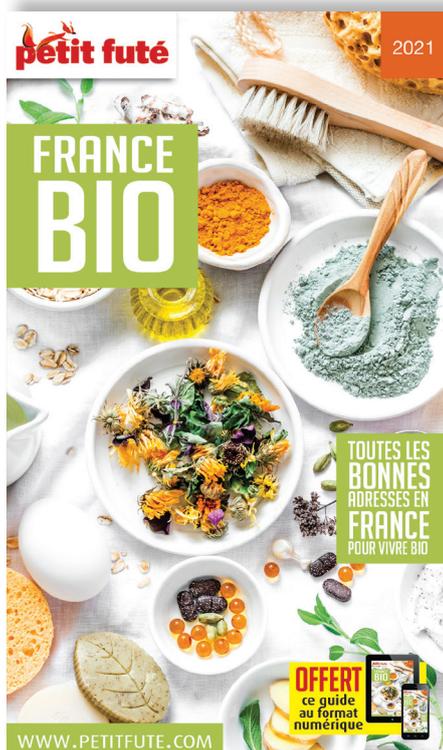


GUIDE DE LA FRANCE BIO



Les mauvaises langues pourraient crier que le bio est un business. Certes, mais en constant développement et, par ailleurs, tout ce qui est naturel et respectueux de l'environnement n'est pas forcément étiqueté ni labellisé bio.

Cependant si nous retraçons la manière dont l'homme se nourrit, dans une perspective historique plus vaste, force est de constater une évolution qui n'est pas que positive. L'homme a commencé à se nourrir à base d'aliments qu'on qualifierait « issus de l'agriculture biologique » depuis l'époque de la préhistoire où l'homo sapiens s'est sédentarisé. Il a changé alors ses habitudes de chasseur-cueilleur pour cultiver la terre il y a bientôt 12 000 ans.

Il ne fait nul doute que la permaculture s'inspire de ces premières cultures et n'est pas juste l'invention de quelques illuminés. Les considérations sur le lien entre agriculture et préservation de la biodiversité remontent à la fin du XIXe siècle. À cette époque, on a commencé à se rendre compte de l'impact négatif du développement des civilisations humaines sur l'écosystème. Pour répondre aux besoins croissants en nourriture d'une population en expansion, et pour s'affranchir des aléas climatiques et lutter contre les maladies et parasites qui amenuisaient la productivité agricole, l'industrialisation de l'agriculture et le développement de l'industrie agroalimentaire ont profondément modifié nos habitudes alimentaires, et rendu néfaste cette interaction avec la nature. La dégradation des conditions de culture nous a amenés aujourd'hui à produire des fruits et légumes dont l'apport nutritif et le goût sont inférieurs à ceux qu'ont connus nos grands-parents ! Sans compter, l'apport en pesticide, la dégradation des sols, les maladies de plus en plus fréquentes dans les élevages.

Voilà deux siècles que l'homme a pris un « mauvais virage ». Il est inutile de polémiquer sur la réalité du réchauffement climatique, les risques de santé liés au développement de l'énergie nucléaire ou induits par l'omniprésence de produits chimiques dans notre environnement quotidien. Il est simplement important de prendre conscience que cautionner ce fonctionnement ne rend service à personne. Il suffit de regarder le nombre de personnes malades ou ayant des problèmes liés aux perturbateurs endocriniens.

Le bio n'est pas une simple mode, mais bel et bien une nécessité absolue et durable. En consommant différemment, chaque euro dépensé vient conforter une démarche encore minoritaire, mais qu'il est impératif de soutenir et renforcer malgré ses succès croissants actuels. Grâce à ce guide, vous découvrirez un florilège de saveurs et de petits gestes quotidiens qui vous apporteront bien être et satisfaction. Des réflexes simples, parfois ignorés, viendront remplacer des habitudes néfastes bien ancrées, et vous permettront d'adapter vos convictions philosophiques à votre style de vie, que vous soyez végétarien, végan ou que vous ayez un régime sans gluten. Que vous ayez envie de faire évoluer votre mode de vie, cette **nouvelle édition** du guide de la **France Bio** vous permettra de surfer aisément sur la multiplicité des labels, de trouver facilement des adresses proches de chez vous, ou en ligne, pour y effectuer vos achats. Il vous proposera également des conseils et recettes astucieuses pour votre quotidien. Le Petit Futé y a établi un panel d'établissements et de producteurs vous permettant de consommer sans culpabiliser et en confiance, tout en respectant la planète et en prenant soin de votre santé !

Infos pratiques : Guide de la France Bio 2021 - Le Petit Futé - Version numérique offerte

264 pages quadri - Format : 120 L x 205 H

Prix public : version print : 14,95 € - version numérique : 6,99 € - Disponible sur : <https://boutique.petitfute.com>

Retrouvez le Petit Futé sur Internet, votre smartphone et votre tablette : www.petitfute.com

Service Presse : ouvrage disponible en service de presse sur simple demande par courriel avec vos coordonnées postales complètes à l'attention de Jean- Mary Marchal - Email : marchal@petitfute.com