

Alimentation : sommes nous en danger ?

Sais-tu vraiment ce que tu manges ? / Nadia Benlakhel.



Résumé : À l'heure où le bien-manger et le retour aux bonnes choses sont dans l'air du temps, aussi bien pour les adultes que pour les enfants (émissions TV, ateliers de cuisine), cet ouvrage revient sur les secrets d'une bonne alimentation, qui allie le plaisir et les besoins nutritionnels qui assurent énergie et vitalité. Que sont les organismes génétiquement modifiés ? Que renferment les conservateurs ? Pourquoi utilise-t-on des colorants ? Comment lire un emballage, une étiquette de produit ? Autant de questions auxquelles répond l'auteur, pour enfin savoir ce qu'il y a dans nos assiettes

Les 100 meilleurs aliments pour votre santé et la planète/ Laurent Chevallier



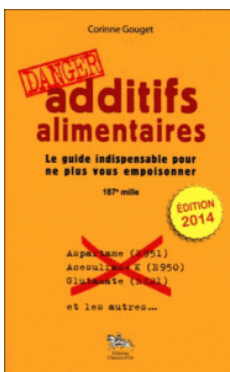
Interpréter les étiquettes, quels sont les mauvais ingrédients et les produits alimentaires à boycotter? Pourquoi? Quels sont leurs effets sur notre santé et sur la planète? Une véritable sélection des 100 meilleurs aliments est présentée ici par le grand connaisseur de la nutrition, Laurent Chevallier, qui les a testés pour nous et les a classés selon des critères de santé, gustatifs, mais aussi de prix et d'accessibilité. Ainsi, chacun peut, selon ses moyens et l'endroit où il habite, devenir un consommateur averti. Grâce à cet ouvrage, il saura vers quels légume, viande, poisson ou céréale se tourner et, inversement, quels produits éviter. Si l'auteur dénonce les dérives de quelques industriels, une sécurité alimentaire pas toujours suffisamment bien assurée, une réactivité des pouvoirs publics souvent bien lente face à des études scientifiques alertant sur les méfaits éventuels de certains additifs, il

Vous reprendrez bien un peu de pesticides ? : Ces fruits et légumes qui nous empoisonnent/ Gérard Pouradier



Résumé : Ne dites plus " bon appétit ", dites " bonne chance ". Pas moins de 27 produits chimiques ont été identifiés dans une simple pomme vendue sur les marchés ! S'ils contiennent des vitamines, les cinq fruits et légumes que nous sommes censés manger chaque jour pour rester en bonne santé sont également gorgés de pesticides hautement toxiques. Le danger de l'utilisation à grande échelle de ces produits " phytosanitaires " est désormais connu. Ils ont considérablement réduit la biodiversité et sont responsables de nombreux cancers. Ainsi, la génération montante est-elle la première dans l'histoire de l'humanité à être en moins bonne santé que la précédente.,,

Additifs alimentaires Danger : Le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner/ Corinne Gouget.



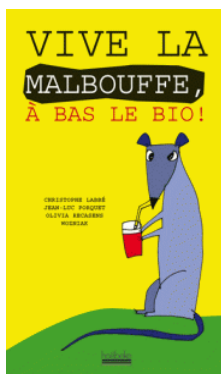
Qu'est-ce qu'un additif alimentaire ? C'est la question que se posent de nombreux consommateurs qui, comme vous, voudraient bien savoir ce qui se cache dans la liste des ingrédients, sous des noms parfois difficiles à lire et à prononcer ou des codes comme le E951, par exemple. Muni de ce guide facile à utiliser, vous serez enfin capable de savoir ce que sont la plupart des ingrédients cités sur les emballages (même si tout n'est pas dit sur les étiquettes) et vous aurez le pouvoir de décider d'acheter ou non les produits concernés.

Nos aliments sont-ils dangereux ? : 60 clés pour comprendre notre alimentation / Pierre Feillet.



Nous demandons beaucoup aux aliments : nous nourrir, nous faire plaisir, protéger notre santé, être bon marché, faciles à préparer, à acheter et à conserver. Depuis quelques années, s'alimenter, c'est aussi consommer de manière citoyenne sans mettre en danger les grands équilibres de la planète. Face aux conseils contradictoires exprimés sur internet et dans les médias sur la manière de "bien manger", il n'est pas simple de faire son marché. Les questions se bousculent ! Faut-il plébisciter une alimentation naturelle et condamner les produits industriels ? Pourquoi les agriculteurs vivent-ils si mal de leur travail alors que les aliments sont de plus en plus chers ? Les aliments sont-ils plus dangereux qu'autrefois ?,,,

Vive la malbouffe, à bas le bio ! / Christophe Labbé



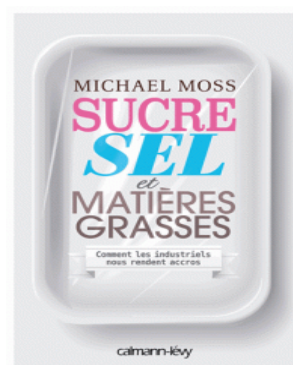
Amis de la malbouffe, réjouissez-vous: notre cause avance à pas de géant. Pas un jour sans que les industriels de l'agroalimentaire ne lancent un nouveau produit sur le marché. Après les lasagnes au canasson, voici pour nous régaler le fromage sans lait, la frite aromatisée, les carottes recolorisées, la cuisine moléculaire, les yaourts aux lactobacillus, les bonbons astiqués au dioxyde de titane... Et pour demain, le lait de vache clonée, le hachis Parmentier aux punaises d'eau géantes ou encore le steak in vitro. Vive l'innovation innovante ! Mieux encore: le bio, dans lequel certains hurluberlus voyaient leur salut, est en train de rejoindre nos rangs.

Décrypter les étiquettes : les étiquettes alimentaires à la loupe/ Rachel Frély.



Codes, symboles et abréviations, mentions légales, allégations réelles ou fantaisistes. Les étiquettes des produits alimentaires, sensées informer l'acheteur, le laissent souvent démuni et à la merci de ses propres idées préconçues. Cet ouvrage propose : d'expliquer la signification précise de tous les termes : "nectar de fruit", "label rouge", "gélifiant E406" "sans sucre ajouté", "à l'ancienne", "allégé", "source de fibres", "produit de l'agriculture biologique", de donner les astuces pour faire les bons choix : Différencier le bon gras du mauvais....

Sucre, sel et matières grasses : comment les industriels nous rendent accros / Michael Moss.



Résumé : Sommes-nous prêts à entendre la vérité sur le contenu de notre assiette ? L'Américain Michael Moss, prix Pulitzer 2010 et journaliste d'investigation au New York Times, nous livre une enquête explosive sur la nourriture industrielle et ses corrélations avec l'accroissement de l'obésité. Il dénonce sans détours les industries agroalimentaires qui saturent leurs produits de sel, de sucre et de matières grasses pour nous rendre dépendants dès le berceau..

L'alimentation en otage / José Bové



Résumé : Dans L'alimentation en otage, aux éditions Autrement, les auteurs tentent de nous expliquer pourquoi le système mis en place n'est pas fait pour nourrir les hommes mais la recherche du profit aux dépens de la santé. Il se dit alors que dans un contexte si fragile écologiquement, nourrir à tout va les marchés financiers nous amènera droit dans le mur. Surproduction, gâchis, épuisement des ressources jouent le jeu des grandes entreprises mondiales et non du consommateur..

Vous êtes fous d'avalé ça ! : Un industriel de l'agroalimentaire dénonce / Christophe Brusset.



Résumé : Matières premières avariées, marchandises trafiquées, contrôles d'hygiène contournés, Christophe Brusset dénonce les multiples dérives dont il est, depuis vingt ans, le complice ou le témoin dans les coulisses de l'industrie agroalimentaire. Ingénieur de haut niveau devenu dirigeant au sein de groupes internationaux, à 44 ans, il a décidé de "faire aujourd'hui son devoir" et de briser la loi du silence. Piment indien rempli de crottes de souris, thé vert de Chine bourré de pesticides, faux safran marocain, viande de cheval transformée en boeuf, confiture de fraises, organ coupé aux feuilles d'olivier etc.