

Comment bien se nourrir ? Comment produire durablement des aliments sains ? Ces deux questions, devenues préoccupantes, nous invitent à repenser notre alimentation, depuis le contenu de notre assiette jusqu'à la planète qui nous héberge.

En dressant un état des lieux des façons de se nourrir, de leurs bénéfiques et nocivités, ce livre pose donc un double regard sur ces enjeux de société fortement dépendants : notre santé et l'environnement. Expert reconnu en nutrition, l'auteur synthétise des études récentes qui mettent en lumière les liens entre régime alimentaire et santé, montrant clairement l'intérêt de régimes plus végétaux et la réduction, avec une alimentation majoritairement bio, des risques d'obésité, de surpoids et de maladies chroniques telles que les cancers. De plus, il décrit l'efficacité de systèmes alimentaires durables et universels à réduire les impacts écologiques néfastes sur la planète. L'agriculture biologique et d'autres démarches agroécologiques apparaissent comme des modèles à développer pour produire des aliments goûteux, nutritifs et sains, mais aussi pour encourager la consommation locale et recréer des liens directs avec les agriculteurs