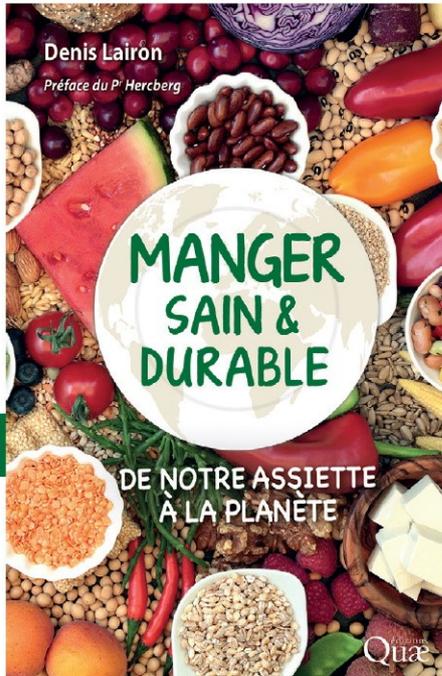


Auteur présent à la Librairie Mot à Mot vendredi 3 avril 2020 à 18h

Un livre des Éditions Quæ



Manger sain et durable

De notre assiette à la planète

Denis Lairon
Préface du Pr Hercberg

Éditions Quæ, 2020, 152 pages
ISBN 978-2-7592-3105-8, référence 02719

18 euros

Disponible au format numérique sur quae.com

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.

Directeur de recherche émérite à l'Inserm, **Denis Lairon** collabore à un programme de l'ONU sur les systèmes alimentaires durables. Il est aussi très impliqué actuellement dans la plus grande étude au monde sur les consommateurs d'aliments bio. À travers ce livre, son ambition est non seulement de divulguer le plus largement possible des informations qui concernent notre santé, mais aussi de revaloriser notre relation à l'alimentation et aux ressources de la Terre.

Préface de **Serge Hercberg**, Professeur de nutrition à l'université Paris 13, équipe de recherche Épidémiologie nutritionnelle Inserm/INRAE/Cnam/université Paris 13.

éditions
Quæ

Sommaire

1. Sécurité alimentaire et malnutrition, du rêve à la dure réalité

Qu'est-ce que l'insécurité alimentaire ? • Sécurité alimentaire et malnutrition, un état des lieux au bilan déplorable • Facteurs favorisant l'insécurité alimentaire et la malnutrition • Et après les inquiétants constats ?

2. Alimentations durables et systèmes alimentaires durables

Des systèmes alimentaires pour produire et consommer des aliments • Des systèmes alimentaires durables sont souhaitables • Un programme international de l'ONU pour des systèmes alimentaires durables

3. Une alimentation pour satisfaire nos besoins

« Je suis ce que je mange » ou « Je mange ce que je suis » ? • Des déterminants importants de la consommation d'aliments • Quels sont nos besoins nutritionnels ? • Que mangeons-nous aujourd'hui ? • Des recommandations pour mieux se nourrir • Aliments bruts/raffinés/transformés • La restauration collective, un acteur important

4. Une alimentation pour le bien-être et notre santé

Des apports nécessaires en énergie, à bien utiliser • Des apports indispensables en nutriments et fibres • Alimentation et prévention des maladies • Alimentation et santé

5. Une alimentation contaminée par des pesticides

Pesticides, diverses familles aux propriétés toxiques variables • Usages des pesticides en agriculture et principales contaminations

• Une alimentation très souvent contaminée • Imprégnation des individus par les pesticides • Pesticides et santé, des liens avérés • Des questions scientifiques qui dérangent

6. Productions alimentaires et santé de la planète

Productions alimentaires et utilisation des ressources • Productions alimentaires et impacts sur les ressources • Les impacts des activités humaines sur la biodiversité • Les systèmes alimentaires et leurs impacts sur le climat

7. L'alimentation méditerranéenne, un système alimentaire en déshérence

Aux origines de l'alimentation méditerranéenne • Un sujet scientifique d'intérêt mondial • Des bénéfices santé prouvés par les études • L'alimentation méditerranéenne, un modèle que l'on perd • Alimentation méditerranéenne, quel avenir ?

8. Des systèmes agroécologiques, prototypes de systèmes alimentaires durables

Quelques définitions utiles • Les préceptes de l'agriculture biologique • La qualité des aliments bio • Relations entre une alimentation plus biologique et une meilleure santé

9. Vers des systèmes alimentaires durables, c'est très urgent !

Les limites actuelles de la planète • Mieux se nourrir, durablement • Produire et consommer autrement : c'est possible et indispensable • La nécessité de systèmes alimentaires durables