FRANCE GUILLAIN

MANGER BIO, C'EST PAS CHER

Des recettes de Miam-Ô-Fruit
et Miam-Ô-5 déclinables à l'infini

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence

Mastiquer, c'est la santé
Les Bains dérivatifs

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2005
© Éditions Jouvence, 2022, pour la présente édition
ISBN : 978-2-88953-572-9

Dessin de couverture : Aurélie de La Pontais
Maquette de couverture : SIR
Couverture : Éditions Jouvence
Mise en pages : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Préface de l'éditeur 6

Introduction 10

1. Cher ou pas cher,
voilà la question ! 15
Les acheteurs du bio ne sont pas les plus riches !. 16
Le bio est-il plus cher dans les magasins bio ?. 19
Le bio est-il vraiment meilleur ? . 21
Qu'est-ce que le bio ?. 23
Autres avantages de l'alimentation bio. . 27
Ne vous laissez pas abuser par les mots. 29
Enfin, ne devenez pas « sectaire » !. . . . 34
Manger bio, c'est manger – et donc acheter – différemment 37

2. Les grandes règles
de l'alimentation bio 41
Manger intelligemment 42
Mastiquer et insaliver correctement . . 45
Les 4 clés de l'alimentation pour équilibrer vos repas 45

1. Chacun de nous finit par devenir ce qu'il mange 45
2. Ce que pense notre cerveau de ce que nous mangeons est fondamental 47
3. Notre cerveau est notre meilleur guide alimentaire 49
4. La performance du corps et de l'esprit ne peut faire l'économie du plaisir 52

3. Comment composer nos repas bio ?. . 55
Les aliments qui régénèrent les cellules 56
Les aliments qui activent les cellules . . 57
Les aliments qui maintiennent les cellules 57
Les aliments qui favorisent la dégénérescence des cellules. 59
Quels sont les méfaits des pesticides et des additifs alimentaires ?. 62
Que mettre dans votre assiette ? 64
Pour les boissons, préférez l'eau 68
Que consommer dans une journée ? . . 69
Et le jeûne intermittent ? 74

Quelle place accorder aux laitages et aux fromages ? 75
Manger bio, c'est aussi cuisiner en respectant les aliments 79

4. Quelques recettes 84
Le Miam-Ô-Fruit 88
Le Miam-Ô-5 91
Salade composée à emporter 93
Soupe complète 94
Brandade d'ortie façon Marie-Thérèse Petit 95
Riz pilaf à ma façon 97
Repas Miam-Ô-5 99
En hiver 99
Au printemps 100
En été 100
En automne 101

5. Comment faire ses achats 102
Ce que vous achetez 103
Ce que vous n'achetez plus 106

Conclusion 111

Adresses utiles 114

Notes 117

Préface de l'éditeur

Manger bio, c'est pas cher n'est pas un titre racoleur et provocateur à souhait, mais il procède d'une démonstration sérieuse, convaincante et précise. Car si un chiffre représente un prix, il est aussi un coût, un revenu et une valeur. Et restreindre sa réalité à la seule perception du prix est certes une tendance dominante actuellement – quoique relativement récente –, mais c'est dangereusement limiter sa vision du monde. En effet :

- le prix est ce que nous payons effectivement à la caisse du magasin ;
- le coût, ce sont les conséquences écologiques (agriculture intensive et non respectueuse de l'environnement, etc.), énergétiques (cultures sous serre, longue distance entre le lieu de production et celui de consommation, etc.) et sociales (conditions sociales inacceptables dans certains pays, chômage dû aux délocalisations) du produit consommé. C'est aussi le coût pour soi

avec les répercussions sur sa santé d'une alimentation par trop dénaturée, déséquilibrée ou artificielle ;

- le revenu est le salaire (équitable en principe dans le cas d'une consommation bio) de tous les partenaires de la chaîne alimentaire et de distribution ;
- la valeur est ce que l'aliment représente pour chacun de nous en termes d'énergie vitale, de respect de l'environnement, de l'autre, de soi.

Ce petit livre a pour seule prétention de vous démontrer que, même si vous restreigniez votre vision du monde à celle du simple prix, vous ne seriez pas perdant à manger bio. De là à dire que vous seriez largement gagnant en y incluant également le coût, le revenu et la valeur, il y a un pas que vous invite justement à faire : Manger bio, c'est pas cher ! Manger bio, ce n'est pas simplement transposer son mode d'achat et d'alimentation (comportement traditionnel de consommateur), c'est s'ouvrir à d'autres formes d'achat et d'alimentation, qui vous sont justement expliquées ici.

Je tiens à remercier tous les partenaires qui ont permis la réalisation de ce livre et particulièrement :

- France Guillain pour son enthousiasme et sa créativité constamment renouvelée ;
- Jacques-Pascal Cusin (auteur de *La Bio malmenée*, Éd. Jouvence, épuisé) pour nous avoir permis de citer les adresses du réseau bio.

Je dédie ce livre à tous les partenaires et les artisans de la chaîne du bio : ils nous réapprennent en effet cette nouvelle forme d'approche de l'alimentation, mais aussi de la vie. Merci à eux tous de nous montrer la voie !

À tous nos lectrices et lecteurs, je leur souhaite de découvrir les vraies joies de manger bio, dans l'esprit bio. Les partenaires de ce livre vous ouvrent des pistes, à vous de chercher et de trouver votre propre chemin : bon appétit !

Jacques Maire

Selon Jacques-Pascal Cusin, les critères de base pour acheter bio futé sont :

- le respect de l'esprit de la bio : pérennité, équité et santé ;
- le choix d'un circuit de distribution cohérent ;
- un bon rapport qualité/juste prix.

(Extrait de *La Bio malmenée*, Éd. Jouvence, épuisé.)

Introduction

Manger bio, c'est pas cher! Un tel titre serait-il une provocation ? Tout le monde autour de nous essaie de nous faire croire que manger bio est forcément cher, que seuls quelques privilégiés peuvent s'offrir ce luxe, que l'alimentation biologique coûterait en moyenne 30 % de plus que le non-bio !

Mais disons-le tout de suite : manger bio, c'est manger autrement ! L'idée fausse que nourrir sa famille en bio serait plus cher vient du fait que l'on compare ce qui n'est pas comparable ! Bien sûr, si vous consommez des corn flakes, des confitures, des biscuits ou des barres de céréales industriels, en bio, tout cela coûte bien plus cher. Ou si vous consommez 80 % de produits animaux et seulement 20 % de végétaux, le bio est plus cher !

On nous dit aussi que les fruits, les légumes ainsi que la viande bio sont beaucoup plus chers. Mais en réalité, la viande bio ne coûte pas plus cher que celle d'un vrai bon boucher, un boucher qui se donne la peine de choisir ses bêtes.

Manger bio, ce n'est pas simplement remplacer une alimentation industrielle par des produits bio ; ce n'est pas non plus continuer de se nourrir de viande, de fromages, de laitages et de friandises, comme auparavant ! Manger bio, c'est en général synonyme de réduire la part des produits animaux pour augmenter celle des végétaux. Or, ce sont les premiers – viandes, charcuteries, poissons, fromages et produits laitiers en général – qui constituent la part la plus onéreuse de l'alimentation dite classique ! Depuis la fin du XIXe siècle, les végétaux sont considérés comme les aliments du pauvre qui servent d'accompagnement, de garniture ou de dessert (pour ce qui concerne les fruits). Depuis longtemps, le contenu de bien des assiettes est constitué principalement de viande, de volaille ou de poisson, de fromages et de charcuteries.

Les personnes qui choisissent le bio font le contraire. Les produits animaux n'y sont pas exclus, mais ils se réduisent à une part minime, de l'ordre de 20 % de la ration quotidienne. Les végétaux ne sont pas détériorés par des substances chimiques (herbicides, pesticides, etc.), leur valeur nutritive est largement supérieure à celle des produits conventionnels. De plus, il nous faut les choisir complets, non raffinés, et en mastiquant bien, nous en consommons bien moins que des produits industriels. Enfin, manger bio, c'est manger des produits frais en privilégiant les crudités, les modes de cuisson à la vapeur douce, le mijotage qui, contrairement aux idées reçues, ne signifie pas que l'on passe de nombreuses heures à la cuisine.

En bio, il n'est pas question d'ouvrir une boîte de conserve ou de placer son plat surgelé au micro-ondes ! Pour se nourrir sainement, on se donne la peine d'entrer dans un magasin ou une coopérative bio où l'on trouve beaucoup de produits en vrac, une abondance de légumes, de fruits, de céréales, de graines oléagineuses, de légumineuses. Ne nous fions pas

aux prix du bio des grandes surfaces réputées bon marché : ils sont souvent supérieurs à ceux des coopératives !

Beaucoup de personnes interrogées prétendent, sans même se donner la peine de le vérifier, que si ces produits sont déjà chers dans les supermarchés, ils doivent être encore plus chers dans les magasins bio ! Ce qui n'est pas toujours vrai ! Mais manger bio, c'est remplir son assiette surtout de produits végétaux. Une assiette bio composée de 80 % de végétaux et de 20 % de produits animaux ne peut en aucun cas coûter plus cher que l'assiette dite classique ! Quant aux produits bio, ils sont souvent moins chers en coopérative bio qu'en grande surface. J'ai vu de mes propres yeux le prix du kilo de farine bio en supermarché de 20 % supérieur à celui des coopératives ! Au risque de nous répéter, insistons sur le fait que **manger bio, ce n'est pas manger comme avant en achetant bio, mais c'est manger autrement !** Nous allons voir que tout compte fait, manger bio, ce n'est pas plus cher, bien au contraire !

Le saviez-vous ?

Un steak de 100 grammes de viande nourrira très correctement 4 ou 5 adultes, s'il est accompagné d'une cuillerée à soupe de légumineuse, de légumes, d'un peu de céréale et d'une bonne huile.