



## Du plaisir dans l'assiette

Manger sainement au XXI<sup>e</sup> siècle nécessite bien quelques conseils. Face aux produits industriels et aux cultures intensives, Christiane Barbiche propose un précieux éclairage sur le bien manger tout en y associant la notion de plaisir. Pratique, l'ouvrage rappelle les lois fondamentales de l'alimentation (protides, lipides, glucides), les bienfaits de l'agriculture bio et invite à découvrir céréales et légumineuses, graines germées, algues, herbes aromatiques, ou encore fleurs comestibles. Une mine de recettes conclut de manière succulente cet ouvrage gastronomique.

L'art de manger sainement au XXI<sup>e</sup> siècle  
Christiane Barbiche, février 2008, Éditions Grancher, 276 p., 16 €.

ECHO BIO  
MAGAZINE  
Génération bio!

BP 16, rue Menez-Caon,  
29560 Telgruc-sur-Mer (France),  
tél. 02 98 27 37 66, fax 02 98 27 37 66,  
e-mail : com@fitamant.fr

Gérant, directeur de la publication, Jacques Fitamant  
Directrice d'édition, Hélène Loudéac  
(tél : 02 98 98 01 40) - helene.loudeac@fitamant.fr

Rédaction :  
Rédactrice en chef : Christiane Rivry-Fournier,  
e-mail : redac.echobio@fitamant.fr

Rédacteurs : P. Le biojardinier, A. Godenne,  
P. Guilbert, F. Ripocha, V. Vidal,  
Secrétaire de rédaction : Gaëlle Poyade  
Charte graphique : Agence Doussel  
Mise en page : Claire Dartevelle, Bureau graphique Alain Louain,  
Crédit photos : couv : BiosPhone ; couv h, p7b, p10b, p32b,  
p33, p36 h, p36d : Fotoka ; couv b : Imerys ; p5b : MDRGF ; p6h ;  
G. Poyade ; p6b, p7h, p8-9, p10h, p11b, p12, p17-19, p41 : C.  
Rivry-Fournier ; p6h, p7m, p11h et m, p20, p28-29, p31, p32h, p35,  
p36g : F. Ripocha ; p10m : Greenpeace ; p 21 : Nopal Tunisie ;  
p23h, p26 : Biodatée Algérie ; p23b, p24b : Raiponce ; p24h,  
p25 : La Chassagnette ; p30 : J. Lhéritier ; V. Deschandoz ; p16-16 :  
p38 : M. Mossaigue/CLER ; p39, p40hg : Messmann ; p 40hd :  
P. Guilbert.

Publicité  
2, rue Félix-le-Dantec, 29000 Quimper (France),  
tél. 02 98 98 01 40

Chef de publicité : Isabelle Jaffré  
Assistante commerciale :  
Véronique Wolfset, pub@fitamant.fr  
Développement abonnements & diffusion :  
Emmanuelle Le Meur  
tél : 02 98 98 01 47 - dev.com@fitamant.fr  
Relations abonnés : Isabelle Alexandra  
BP 16 - 29560 Telgruc-sur-Mer,  
abo@fitamant.fr - tél : 02 98 27 37 66  
Forfaits abonnements : 1 an - 19 € (hors France)  
Prix au numéro : 3,50 €  
Impression sur papier recyclé :  
Léonce Deprez (62)  
Dépôt légal : juillet 2008  
ISSN : 1777-8271  
Commission paritaire : 1008 K 88426

Imprimé sur du papier issu de forêts durablement gérées.

N°12 Juillet-Août 2008

Toute reproduction interdite sans l'autorisation  
expresse de l'éditeur et de l'auteur.