



Manger Bio, pourquoi ?

Dans un film, Vincent Roca pose la drôle de question : « un père **biologique** est-il forcément **écologique** ? » ; et bien pour l'alimentation en tout cas c'est certain : bio ne veut pas forcément dire écologique (ex: une pomme bio importée du Chili), et bio ne veut pas forcément dire aliment santé (ex: un saucisson bio reste gras). **Alors pourquoi manger bio ???**

Voici **LES raisons qui donnent à réfléchir selon moi** :

- ✓ **Pour ce qu'ils contiennent:**
 - [Vitamines](#), oligoéléments et enzymes qui préviennent les troubles aigus chroniques et dégénératifs de + en + fréquents.
 - Flavonoïdes et caroténoïdes reconnus d'intérêts contre le développement de cancers et de [radicaux libres](#), et pour prévenir des problèmes cardiovasculaires et immunologiques.
- ✓ **Pour ce qu'ils ne contiennent pas (ou en tout cas moins):**
Pesticides, herbicides, insecticides, engrais industriels, anabolisants, dioxines, nitrates, colorants, [conservateurs](#) etc...
- ✓ **Pour leur saveur authentique** et donc notre **PLAISIR** :
Qui a déjà goûté une pomme de terre biologique ou une tomate fraîche à la bonne saison ne pourra pas me contredire !
- ✓ **Pour leur aspect énergétique** :
Des systèmes de mesures démontrent la vitalité supérieure des aliments de production biologiques (cf. *Tableaux de mesure en Angström* d'[André Bovis](#))
- ✓ **Pour leur aspect psy**: manger bio c'est aussi autogérer sa santé.
- ✓ **Pour la position politique, sociologique & environnementale**: soyons 'éco-citoyen' un petit peu ! Et pour **la position philosophique et spirituelle**: respectons la vie sous toutes ses formes.
- ✓ **Pour limiter le problème des OGM** : Mais **Attention**, ils peuvent être présents même dans le bio: il faut bien lire les étiquettes.
- ✓ **Et encore plus pour les [femmes enceintes](#) et leur fœtus, les jeunes [enfants](#), les personnes âgées et les personnes dévitalisées.**

→ BONNE REFLEXION !

Côté recette



Recette 2 en 1 :

Courgettes et chèvre frais? Une seule [recette](#) mais deux effets.

L'Astuce en plus



Comment choisir son huile de cuisine ? Comment l'utiliser et la conserver ? [Suivez le guide !](#)

Le coin lecture



Pour nos petits allergiques, les parents sont souvent démunis. **Dr Christine Rizk** vous présente Ici un vrai guide pour garder une vie sociale avec votre enfant [allergique](#).

Mon actualité

Suivez-moi sur [Twitter](#), [Facebook](#), mon [site internet](#) et à la [radio](#).
RDV le 26 juin, thème : [la Peau](#).

Entreprises

Pourquoi la Naturopathie dans le [monde de l'entreprise ?](#)

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com

www.naturopathe-courbevoie.com

OnlYYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre