

## Nous avons lu pour vous

### Mieux se nourrir



Pharmacien de son état, et spécialiste en nutraceutique, Loïc Bureau nous livre un opuscule dense et sans fioritures sur la façon de mieux se nourrir.

Dans le cadre des nouvelles missions demandées aux pharmaciens dans la prévention et l'information du public pour l'éducation nutritionnelle, ce petit livre tombe à pic. Dans sa relation privilégiée avec le patient, le

pharmacien en officine se doit de délivrer un message clair, objectif et actualisé en matière d'alimentation. C'est le pari réussi de *Mieux se nourrir* d'assister le professionnel de santé dans cette tâche ardue, noyé dans la jungle des multiples diètes, régimes et compléments alimentaires à la disposition de nos patients. Posant dans un premier temps une synthèse pratique des principes nutritionnels fondamentaux de la macronutrition (lipides, glucides, protides, besoins énergétiques), l'auteur aborde ensuite avec beaucoup de clarté la question des micronutriments : nos besoins et la nécessité d'une supplémentation. À la lumière des données scientifiques les plus récentes, l'ouvrage nous éclaire objectivement sur les risques liés aux régimes, sur les allégations santé et sur l'étiquetage nutritionnel toujours complexe. Sans faire l'impasse sur les groupes à besoin spécifique, Loïc Bureau aborde sans complexe les enjeux de la diététique dans la prévention et la prise en charge des maladies de civilisation comme le surpoids, la maladie diabétique, les maladies cardiovasculaires et même l'ostéoporose et le cancer. Loin de la nutrition austère officielle, ce manuel est résolument moderne en intégrant, comme peu d'ouvrages traitant de diététique le font, les notions fondamentales d'insulinorésistance, de chrononutrition, d'index et de charge glycémique (adoptée depuis 10 ans déjà par la nutrition australienne) et propose des conseils diététiques battant en brèche nombre d'idées reçues sur le sujet.

F. Gigon

*Mieux se nourrir*, Pr Loïc Bureau, Collection Médicale Univers Pharmacie, Éditions Altal, 112 pages, 9,90 €

### Du cacao à la vanille, une histoire des plantes coloniales

Cet ouvrage permet de situer la place de l'agriculture dans la politique globale de mise en valeur de l'Afrique française durant la première moitié du xx<sup>e</sup> siècle et de comprendre le rôle déterminant joué par la recherche



agronomique tropicale à partir des années 1930.

Café de Côte d'Ivoire, cacao du Cameroun, huile d'arachide du Sénégal, Vanille de Madagascar..., aujourd'hui il est aisé de relier un pays d'Afrique à des produits tropicaux. Et ce n'est pas le fruit du

hasard si dès la fin du xix<sup>e</sup> siècle, toutes les plantes tropicales se trouvent réunies sur le continent africain, prêtes à jouer un rôle économique de premier plan.

Par le récit et les nombreuses illustrations commentées, l'auteur nous fait revivre la captivante aventure des hommes et des plantes en Afrique.

K. Ghedira

*Du cacao à la vanille, une histoire des plantes coloniales*, Serge Volper, préface Gérard Matheron, Éditions Quae, 141 pages, 26 €

### Le palmier à huile



L'huile de palme, extraite de la pulpe des fruits du palmier à huile, est aujourd'hui la première source de corps gras végétal sur le marché mondial. C'est un élément majeur de la sécurité alimentaire des pays d'Asie et de la ceinture tropicale. Revers de ce succès, la filière fait l'objet de critiques parfois vives quant à son impact sur l'environnement et la déforestation.

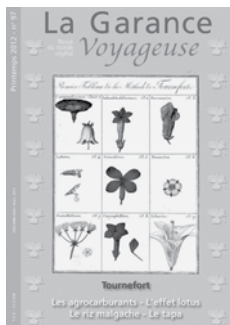
Fondé sur les connaissances scientifiques et techniques accumulées par les chercheurs et experts du Cirad, cet ouvrage prend également en compte le travail accompli en matière de développement durable du palmier à huile depuis le début des années 2000, qui devrait conduire rapidement à une certification de la filière garante de bonnes pratiques.

D'une culture respectant l'objectif d'une production durable aux effets de la consommation de l'huile de palme sur la santé humaine, cet ouvrage aborde tous les aspects de la plante et de ses produits : marche, morphologie et biologie, création et exploitation d'une palmeraie avec étude d'impact environnemental et socio-économique, extraction et utilisation des produits et sous-produits, sécurité au travail et santé.

*La Palmier à huile*, Jean-Charles Jacquemard, Éditions Quae, coll. Agricultures tropicales en poche, 240 pages, 25 €

## La Garance voyageuse n° 97

### La Garance classe les plantes



La revue du monde végétal s'est intéressée au botaniste aixois, Joseph Pitton de Tournefort, qui fut l'un des premiers à avoir proposé une classification des plantes méthodique et simple, fondée sur les caractères des fleurs.

De nombreux autres sujets sont présentés dans ce numéro.

- Le tapa, étoffe des Océaniens

- Le riz : un peu, beaucoup, à la folie ?
- Des carburants verts dans nos moteurs ?
- L'effet lotus ou comment les feuilles ont inventé la « superhydrophobie »
- Les Brassicacées

Sans oublier les rubriques habituelles : *Échos des sciences*, *Lecture*, *Coin jeunesse*, *La toile botanique*, *En bref*.

**La Garance voyageuse n° 97, disponible à l'unité pour 7,50 € franco ou par abonnement : 1 an (4 numéros) : 27 € (France), 30 € (Belgique et Suisse), 33 € (autres pays). La Garance voyageuse, F-48370 St Germain-de-Calberte ; tél. et fax : 04 66 45 94 10 ; info@garancevoyageuse.org ; web : www.garancevoyageuse.org**