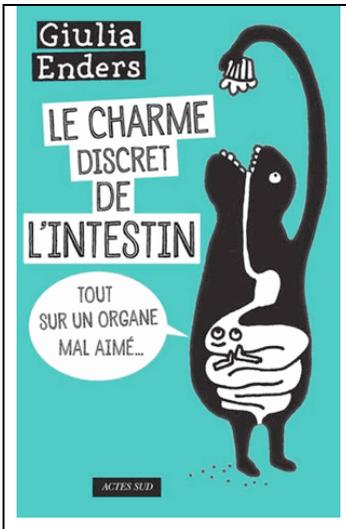


Suite à l'émission très intéressante passée récemment sur Arte - **Le ventre, notre deuxième cerveau** – les notions scientifiques concernant notre compréhension du corps humain sont en train d'évoluer. L'intestin n'est pas un organe étanche. Les processus digestifs que nous avons cru simples, sont en réalité très complexes. De même origine embryonnaire que le cerveau, l'intestin est un relais de ce dernier car il possède lui aussi les mêmes neuromédiateurs qui induisent de multiples messages en réseaux connectés ciblant des milliers de gènes, des milliards de neurones, et des centaines de milliards de bactéries. Les bactéries de notre intestin influencent ce que nous sommes et comment nous fonctionnons.

<http://www.rts.ch/play/tv/19h30/video/giulia-enders-parle-dintestin-et-de-digestion-dans-son-livre-le-charme-discret-de-lintestin?id=6824046>



Le charme discret de l'intestin - Giulia Enders

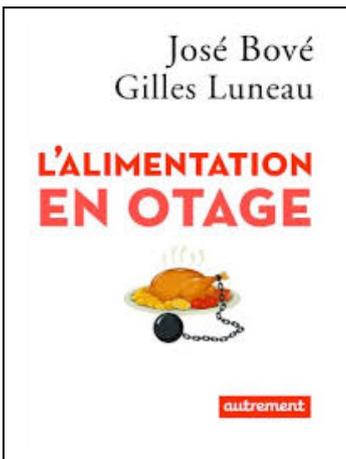
Giulia Enders, jeune doctorante et nouvelle star allemande de la médecine, rend ici compte des dernières découvertes sur un organe sous-estimé. Elle explique le rôle que jouent notre "deuxième cerveau" et son microbiote (l'ensemble des organismes l'habitant) dans des problèmes tels que le surpoids, la dépression, la maladie de Parkinson, les allergies... Illustré avec beaucoup d'humour par la sœur de l'auteur, cet essai fait l'éloge d'un organe relégué dans le coin tabou de notre conscience.

Avec enthousiasme, Giulia Enders invite à changer de comportement alimentaire, à éviter certains médicaments et à appliquer quelques règles très concrètes pour faire du bien à son ventre. Véritable phénomène de librairie, *Le Charme discret de l'intestin* s'est vendu à 950 000 exemplaires en Allemagne et sera publié dans 26 pays.

Voir l'entrevue avec Giulia Enders :

<http://www.actes-sud.fr/catalogue/sciences-humaines-et-sociales-sciences/le-charme-discret-de-lintestin>

Editeur : Éditions Actes Sud, Collection : Questions de santé - 2015



L'alimentation en otage - José Bové et Gilles Luneau

QUAND LES MULTINATIONALES CONTRÔLENT NOS ASSIETTES. - Dans l'ombre de la finance et du profit à court terme, une poignée de multinationales aux pouvoirs tentaculaires ont mis la main sur tous les échelons du système agroalimentaire mondial. De la graine plantée en terre à la grande distribution, des OGM à la sélection génétique animale, du négoce à la transformation, rien ne leur échappe.

Les ressources s'épuisent, les inégalités se creusent, le paysan est dépossédé de son métier, le consommateur berné. Une seule réponse possible face à la superpuissance industrielle mondialisée : exercer chacun et ensemble, en toute conscience, le droit de choisir ce que nous mangeons. Nous vivons une époque où le mensonge économique est roi. La perte de repères sur laquelle nous alertent philosophes et politiques touche aussi l'alimentation.

L'industrie agroalimentaire et la grande distribution s'ingénient à inventer une histoire à l'aliment qu'ils nous vendent. Peu à peu, son origine réelle s'estompe au profit d'une représentation mentale de la denrée représentation savamment concoctée par le marketing. Il n'y a plus ni campagne ni paysans dans cette affaire, mais des usines à malbouffe dont on sait qu'elles peuvent faire des raviolis avec du cheval, de la viande avec des OGM, des antibiotiques et bientôt des hormones, des fruits et légumes avec des pesticides cancérigènes, du lait avec des vaches folles et maintenant du steak sans animal et des préparations aux œufs sans œufs. Ce brouillage des cartes sur la nature exacte des aliments sert à nous faire avaler les produits qui procurent le maximum de bénéfices aux industriels qui les fabriquent. Qu'on le comprenne bien, il y a des décennies que le commerce agroalimentaire ne sert plus le client mais la Bourse.

Dans ce livre, vous allez découvrir que votre assiette est sous l'empire de quelques multinationales qui, à grand renfort d'«innovations», rongent notre liberté de choisir notre régime alimentaire et qu'à l'échelle planétaire, les paysans sont les premières victimes de ces stratégies industrielles et financières. Ils sont dépossédés du choix des semences de leurs cultures et de celui des races des animaux qu'ils élèvent. Ils perdent leur accès à la terre, à l'eau au marché.

Notre enquête révèle la volonté permanente d'un certain nombre d'entreprises transnationales de tout faire pour s'interposer entre l'homme et la nature. Pour effacer le souvenir du jardin nourricier primordial qu'est la Terre. Pour nous faire perdre nos repères et mieux nous accrocher à ceux que ces entreprises nous tendent : des marques au lieu de noms d'aliments, une multitude de produits alimentaires industriels, un choix restreint de légumes non transformés, des préparations où la liste des additifs est plus longue que celle des aliments de base, des ersatz peu reluisants, des bidouillages génétiques et tant de gaspillage.

Editeur : Autrement – collection : Angles & reliefs - 2015