

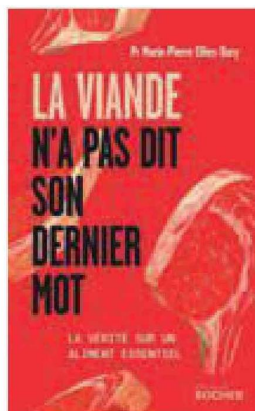
Edition : 03 avril 2026 P.13
Famille du média : Médias professionnels
Périodicité : Hebdomadaire
Audience : 28196



Journaliste : -
Nombre de mots : 218

parution

La viande n'a pas dit son dernier mot



Les Éditions du Rocher publient *La viande n'a pas dit son dernier mot* de Marie-Pierre Ellies-Oury. Plus que jamais, la consommation de viande est au cœur des polémiques : les aprioris et invectives pleuvent dru. La viande est taxée de tous les maux : on la prétend mauvaise pour la santé et pour la planète, on s' imagine qu'on pourrait ou qu'on devrait l'exclure de notre alimentation. Et si on repartait à zéro pour faire le tri entre le vrai et le faux, sans idéologie et en s'appuyant sur ce que la science peut nous dire sur la nutrition aussi bien que sur l'écologie ? Dans cet ouvrage, la chercheuse Marie-Pierre Ellies-Oury déconstruit de nombreuses idées reçues. Elle examine les apports nutritionnels essentiels de la viande, tels que les protéines complètes, le fer héminique et la vitamine B12 et elle analyse également les alternatives végétales ou de synthèse, en mettant en lumière leurs limites actuelles. Face aux préoccupations environnementales souvent évoquées, elle souligne que nos informations sont biaisées par une connaissance insuffisante des réalités agricoles françaises, et plaide pour un élevage durable, soulignant son rôle dans la biodiversité et l'économie rurale. Une réflexion équilibrée et passionnante, invitant à repenser sans dogmatisme notre rapport à la viande.

■ 19,90 euros. 256 pages.