

**BIO**  
**CONSOMACTEURS**

AGIR POUR UNE BIO LOCALE ET ÉQUITABLE

« La bio en questions » vous est offert par  
Bio Consom'acteurs.

Par vos adhésions et vos dons à notre association (voir encart pages centrales), vous participez à ses actions d'information des citoyens et d'interpellation des élus pour favoriser le développement de la production et de la consommation alimentaire biologique en France.

Nous vous en remercions.

[www.bioconsomacteurs.org](http://www.bioconsomacteurs.org)

Bio Consom'acteurs soutient Bio Cohérence,  
une nouvelle marque pour une agriculture biologique respectueuse des  
équilibres environnementaux, sociaux, et économiques.



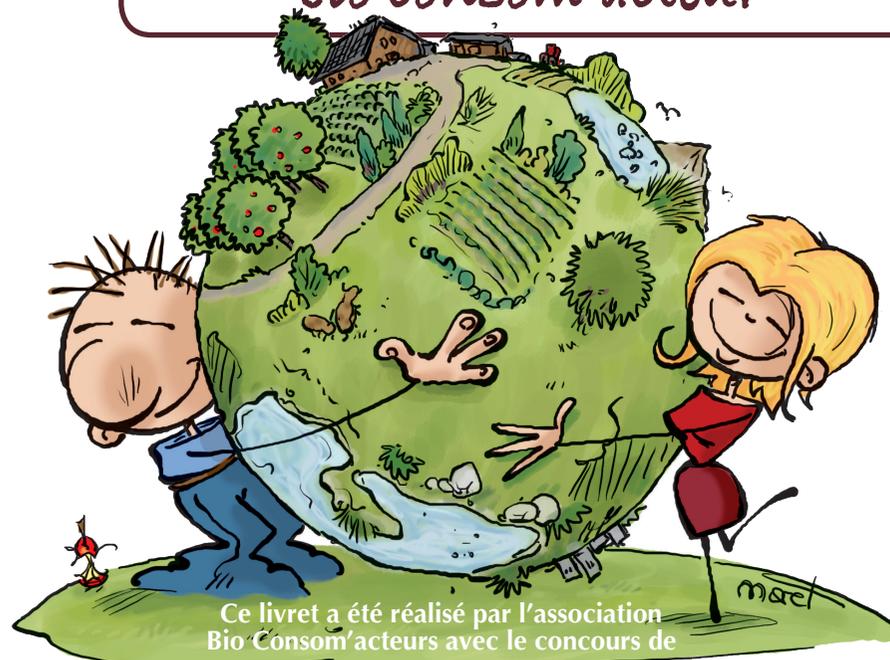
Un très grand merci à nos partenaires qui ont permis la réalisation de ce livret.



**BIO**  
**CONSOMACTEURS**

# La bio en questions

25 bonnes raisons de devenir  
bio consomm'acteur



Ce livret a été réalisé par l'association  
Bio Consom'acteurs avec le concours de

Claude Aubert, Denis Lairon, Lylian Le Goff, François Thierry et Christian Vélot.

## AVRIL



- FRUITS**  
pomme  
kiwi  
rhubarbe  
citron  
pommes
- LEGUMES**  
fève  
épinard  
blette  
céleri  
oignon blanc  
radis noir  
radis rose  
asperge  
poireau  
carotte  
aillet  
choux  
navet  
endive

## MARS



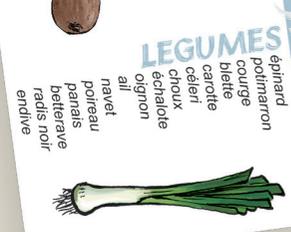
- FRUITS**  
pomme  
poire  
kiwi  
citron  
clémentine  
pommes
- LEGUMES**  
épinard  
potimarron  
blette  
céleri  
poireau  
panais  
choux  
navet  
oignon blanc  
radis noir  
radis rose  
endive  
asperge

## FEVRIER



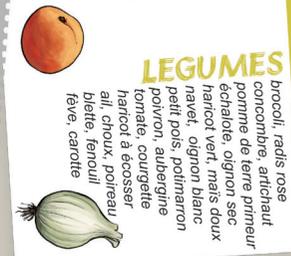
- FRUITS**  
pomme  
poire  
kiwi  
citron  
clémentine  
pommes
- LEGUMES**  
épinard  
potimarron  
courge  
blette  
carotte  
céleri  
poireau  
panais  
choux  
échalote  
ail  
navet  
betterave  
radis noir  
endive

## JANVIER



- FRUITS**  
pomme  
poire  
kiwi  
citron  
clémentine  
noix
- LEGUMES**  
épinard  
potimarron  
courge  
blette  
carotte  
céleri  
choucroute  
échalote  
oignon  
ail  
navet  
poireau  
panais  
betterave  
radis noir  
endive

## AOÛT



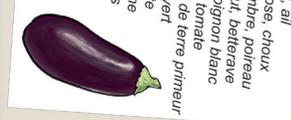
- FRUITS**  
abricot  
pêche  
kiwi  
raisin  
melon  
pastèque
- LEGUMES**  
brocoli, radis rose  
concombre, artichaut  
pomme de terre primeur  
échalote, oignon sec  
haricot vert, mais doux  
navet, oignon blanc  
petit pois, potimarron  
potiron, aubergine  
figue  
fraise  
frenchaise  
panais  
poire  
pomme  
mirabelle

## JUILLET



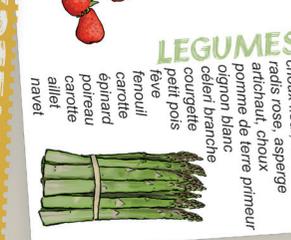
- FRUITS**  
abricot  
brugnion  
cassis  
cerise  
fraise  
frenchaise  
melon  
pomme  
raisin  
kiwi  
noix
- LEGUMES**  
brocoli, radis rose  
concombre, artichaut  
blette, fenouil  
haricot vert, mais doux  
pomme de terre primeur  
ail, chou, poireau  
échalote, oignon sec  
petit pois, potimarron  
potiron, aubergine  
tomate, courgette  
myrtille  
nœclette  
pêche, céleri  
fève, carotte  
navet, céleri  
oignon blanc

## JUIN



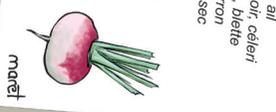
- FRUITS**  
fraise  
frenchaise  
cerise  
abricot  
melon  
pêche  
pommes
- LEGUMES**  
brocoli, ail  
radis rose, chou  
concombre, poireau  
artichaut, betterave  
blette, oignon blanc  
fenouil, tomate  
pomme de terre primeur  
haricot vert  
courgette  
aubergine  
petit pois  
potiron  
fève  
carotte  
navet  
céleri

## MAI



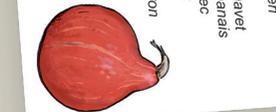
- FRUITS**  
fraise  
cerise  
pommes  
rhubarbe
- LEGUMES**  
choux fleur, ail  
radis rose, asperge  
artichaut, chou  
pomme de terre primeur  
oignon blanc  
céleri, branch  
courgette  
petit pois  
fève  
fenouil  
carotte  
épinard  
poireau  
carotte  
aillet  
navet

## DECEMBRE



- FRUITS**  
kiwi  
mandarine  
poire  
pomme  
clémentine  
noix
- LEGUMES**  
choux, ail  
radis noir, céleri  
cardon, blette  
potimarron  
oignon sec  
salsifis  
fenouil  
épinard  
courge  
navet  
panais  
carotte  
poireau  
échalote

## NOVEMBRE



- FRUITS**  
châtaigne  
kaki  
clémentine  
mandarine  
poire  
pomme  
raisin  
kiwi  
noix
- LEGUMES**  
choux, échalote  
radis, céleri  
ail, blette  
courge, navet  
brocoli, panais  
artichaut, sec  
oignon, sec  
artichaut  
fenouil  
potimarron  
carotte  
poireau

## OCTOBRE

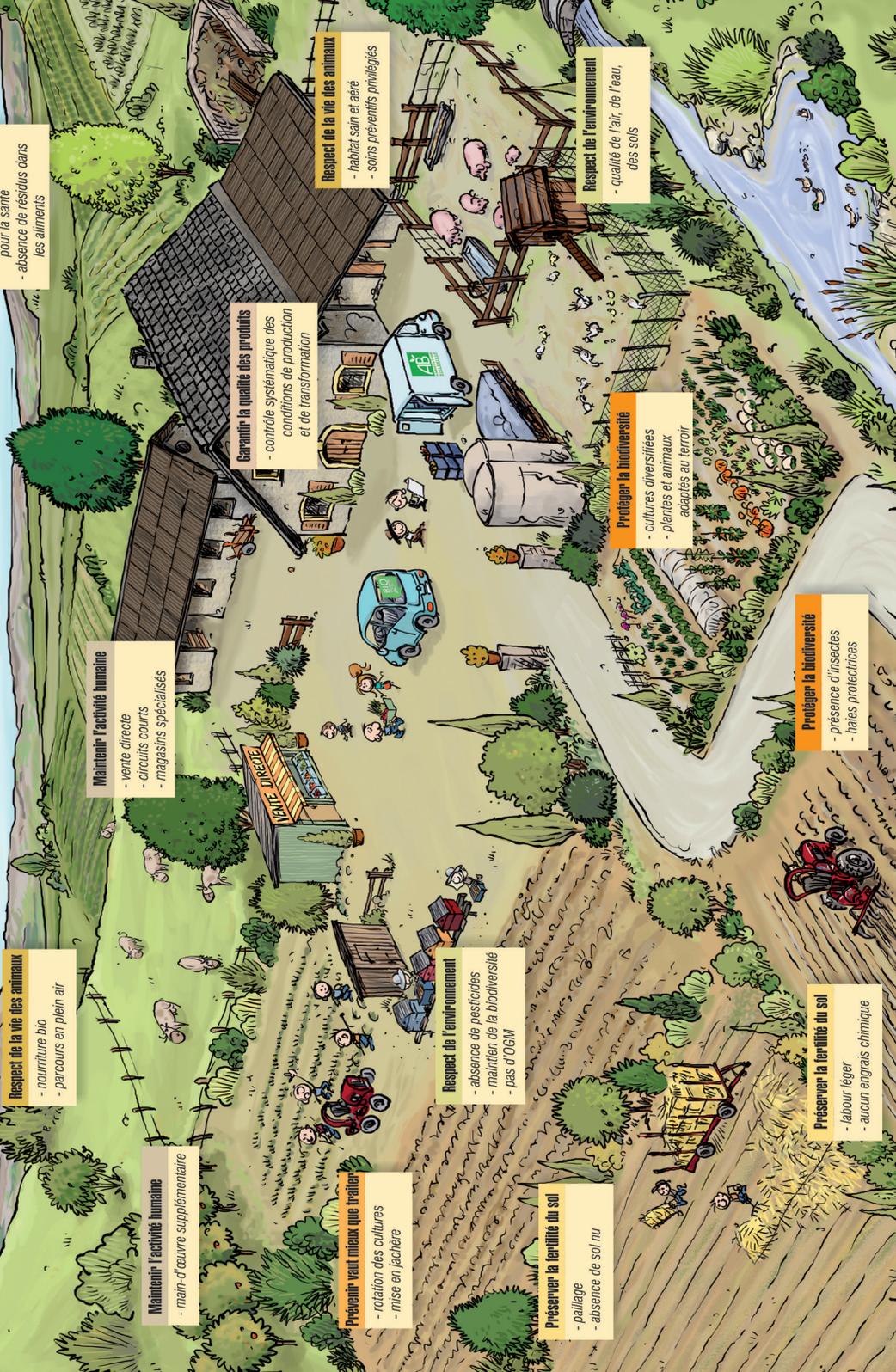


- FRUITS**  
pomme  
poire  
raisin  
noix  
châtaigne  
pêche (de vigne)  
figue  
coing  
frenchaise  
myrtille  
noix  
mûre
- LEGUMES**  
concombre, courge  
haricot à écosser, radis  
artichaut, fenouil, navet  
haricot vert, mais doux  
potimarron, céleri  
potimarron, céleri  
aubergine, échalote  
carotte, poireau  
panais, poireau  
courgette, tomate  
oignon sec  
blette  
choux

## SEPTEMBRE



- FRUITS**  
coing  
figue  
raisin  
noix  
noix fraîche  
pêche  
prune  
pastèque  
melon  
poire  
pomme  
mûre
- LEGUMES**  
concombre, courge  
haricot vert, mais doux  
épinard, petit pois  
potimarron, céleri  
potiron, courgette  
tomate, aubergine  
échalote, oignon sec  
ail, haricot à écosser  
artichaut, fenouil  
carotte, poireau  
blette, navet  
radis



**Préserver la fertilité du sol**  
- paillage  
- absence de sol nu

**Prévenir vaut mieux que traiter**  
- rotation des cultures  
- mise en jachère

**Maintenir l'activité humaine**  
- main-d'œuvre supplémentaire

**Respect de la vie des animaux**  
- nourriture bio  
- parcours en plein air

**Respect de l'environnement**  
- absence de pesticides  
- maintien de la biodiversité  
- pas d'OGM

**Préserver la fertilité du sol**  
- labour léger  
- aucun engrais chimique

**Protéger la biodiversité**  
- présence d'insectes  
- haies protectrices

**Protéger la biodiversité**  
- cultures diversifiées  
- plantes et animaux adaptés au terroir

**Garantir la qualité des produits**  
- contrôle systématique des conditions de production et de transformation

**Respect de l'environnement**  
- qualité de l'air, de l'eau, des sols

**Respect de la vie des animaux**  
- habitat sain et aéré  
- soins préventifs privilégiés

**Préserver la santé**  
- pas de produits dangereux pour la santé  
- absence de résidus dans les aliments

# Préface : une bio pour une société plus juste

La bio en questions, un exercice salubre pour que la bio ne soit pas remise en question. Souvent, aborder le sujet de l'agriculture biologique ou de l'alimentation bio avec des néophytes, professionnels, journalistes ou simplement des copains, revient à répondre fréquemment aux mêmes interrogations : « La bio peut-elle nourrir le monde ? C'est trop cher ! Est-ce sûr ? » Cela peut nous sembler être des poncifs mais nous devons prendre garde à répondre, à apporter des éléments solides pour contrer un manque d'information -souvent-, des a priori culturels -aussi- mais plus sournoisement de la désinformation orchestrée par les tenants d'un système qui ne veut pas se remettre en cause. Il se trouve même des sites Internet spécialistes de la désinformation, qui avancent sous un faux-nez environnemental. Répondre à ces questions, c'est aussi se rappeler que la bio ne se résume pas à un ensemble de règlements, c'est aussi, et surtout, un ensemble de convictions que nous devons nourrir et développer pour une société plus juste et fraternelle.

François Thiery,  
président de l'Agence bio,  
administrateur de la Fnab, éleveur.

# Sommaire

Préface : François Thiery	p. 1
Sommaire	p. 1
<b>1</b> Qu'est-ce que la bio ?	p. 2
<b>2</b> Comment identifier les produits bio ?	p. 3
<b>3</b> Qu'apporte la nouvelle réglementation bio de 2009 ?	p. 3
<b>4</b> Pourquoi des marques privées en plus du label bio européen ?	p. 4
<b>5</b> Les produits bio sont-ils correctement contrôlés ?	p. 4
<b>6</b> Suffit-il de manger bio pour manger bien ?	p. 4
<b>7</b> Faut-il être végétarien pour manger bio ?	p. 5
<b>8</b> Quels sont les avantages nutritionnels des produits bio ?	p. 5
<b>9</b> Les produits bio sont-ils meilleurs au goût ?	p. 6
<b>10</b> Les produits bio se cuisinent-ils différemment ?	p. 6
<b>11</b> Peut-on manger bio à l'école ?	p. 7
<b>12</b> Etre étudiant et manger bio, est-ce possible ?	p. 8
<b>13</b> Un produit peut-il être bio dans un environnement pollué ?	p. 8
<b>14</b> Les produits bio présentent-ils des risques pour la santé ?	p. 9
<b>15</b> Quels dangers présente l'emploi de pesticides en agriculture non bio ?	p.9
<b>16</b> Manger bio est-il toujours bon pour l'environnement ?	p. 10
<b>17</b> La bio préserve-t-elle la biodiversité ?	p. 10
<b>18</b> Bio et OGM sont-ils compatibles ?	p. 11
<b>19</b> La bio peut-elle nourrir le monde ?	p. 12
<b>20</b> La bio est-elle équitable ?	p. 13
<b>21</b> Les produits bio coûtent-ils plus chers ?	p. 13
<b>22</b> Cherche-t-on de tout en bio et où acheter bio ?	p. 14
<b>23</b> Un produit non alimentaire peut-il être bio ?	p. 14
<b>24</b> Quels sont les chiffres de la bio en France et dans le monde ?	p. 15
<b>25</b> Comment et pourquoi devenir bio consommateur ?	p. 15
Postface : Christian Vélot	p. 16

## La bio en questions - 25 bonnes raisons de devenir bio consomm'acteur

**Edition** : Association Bio Consom'acteurs.

Tél. 01 44 11 13 98 - contact@bioconsomacteurs.org  
www.bioconsomacteurs.org - N° SIRET 498 093 376 00024

**Directeur de publication** : Hugues Toussaint.

**Comité de rédaction** : Bernard Astruc, Claude Aubert, Marlène Bertrand Dubuc, Vincent Datin, Corinne Doublat, Guillaume Fernandez, Marion Hervé, Denis Lairon, Lylian Le Goff, Jean-Michel Thuillet, Hugues Toussaint, Christian Vélot. Révision : Diana Semaska.

**Illustrations** : François Maret.

**Maquette** originale Synonymes, revue par Charlotte Gondouin.

Imprimé sur papier écologique certifié PEFC. Encres 100 % végétales.  
Imp. Ménard, 31 Labège. Tirage : 150 000 ex. Publication périodique N° 4, octobre 2012. ISSN : dépôt légal en cours.

**Ce livret vous est offert par Bio Consom'acteurs. Mais il a un coût. Pour aider notre association à poursuivre son travail d'information et d'interpellation, nous avons besoin de vos adhésions et de vos dons (voir encart pages centrales). Nous vous en remercions.**

**1****Qu'est-ce que la bio ?**

L'agriculture biologique est un mode de production qui recourt à des pratiques culturales et d'élevage soucieuses du respect des équilibres naturels.

### **L'agriculture biologique préserve la fertilité du sol**

Aucun engrais chimique n'est utilisé : le recyclage des déchets de la ferme et l'utilisation d'engrais verts développent la fertilité de la terre. L'activité biologique des sols est entretenue, les sols sont couverts pour réduire la prolifération des « mauvaises herbes ».

### **L'AB prévient les maladies des plantes**

Les associations de plantes et les rotations des cultures permettent de lutter préventivement contre les maladies. Les défenses naturelles des plantes et leur croissance sont renforcées par des préparations à base de plantes. Si nécessaire, des traitements naturels sont utilisés.

### **L'AB protège la biodiversité**

Tous les êtres vivants sont indispensables à l'équilibre de l'écosystème<sup>1</sup>. A chacun son rôle. Certains aident les plantes à se reproduire ou à aérer la terre. D'autres permettent de réguler la prolifération nuisible de certains insectes (chenilles, pucerons...). Les cultures sont diversifiées. La sélection de plantes et d'animaux les plus adaptés à un terroir sauvegarde la diversité des semences et des races. Les haies évitent l'érosion des sols, brisent les vents, servent d'abri aux animaux. (>> 17)

### **L'AB respecte les animaux**

Les animaux vivent dans de bonnes conditions : ils mangent bio, disposent de parcours en plein air, sont soignés en limitant les médicaments allopathiques (vaccins, antibiotiques...).

### **L'AB est rigoureusement contrôlée**

Les conditions de production et de transformation sont systématiquement contrôlées. C'est la garantie qu'aucun pesticide, produit chimique de synthèse, ou organisme génétiquement modifié (OGM) n'a été utilisé. C'est aussi l'assurance du bien-être des animaux. (>>5)

### **L'AB contribue à la santé des paysans et des consommateurs**

L'agriculture bio proscriit les manipulations de produits dangereux pour la santé (>> 15) et améliore la qualité gustative et nutritionnelle des aliments. (>> 6 et 7)

### **L'AB maintient l'activité humaine dans les campagnes**

L'agriculture biologique nécessite en moyenne entre 20 et 30 % de main-d'œuvre supplémentaire<sup>2</sup> et réanime nos campagnes.

1. Ecosystème : ensemble formé par une communauté d'êtres vivants et son environnement. Leur interdépendance permet de maintenir et développer la vie.

2. Source : Agriculture Bio : évaluation d'un gisement d'emplois, Fnab (Fédération nationale d'agriculture biologique), 1998.

**2**

Les produits bio répondent à des règles strictes d'étiquetage. Le logo bio européen est obligatoire depuis le 01/07/2010 pour tout produit bio cultivé, fabriqué, préparé ou préemballé dans un état membre de l'UE. Ce logo garantit qu'au moins 95 % des ingrédients composant le produit sont d'origine biologique. Le logo français AB est facultatif.

La référence à l'organisme de contrôle est obligatoire sous la forme « certifié par » suivi du n° de code de l'organisme certificateur (par ex. FR-BIO-01). Le pays d'origine ou l'origine géographique du produit est mentionné sous la forme « Agriculture UE » ou « Agriculture non UE ».

Aux cotés du label bio européen peut figurer le logo d'une marque privée définissant des niveaux d'exigences spécifiques complémentaires à la réglementation européenne (>> 4). Tout producteur ou distributeur doit détenir pour les produits en vrac (fruits et légumes par exemple) le certificat garantissant son origine biologique et doit pouvoir le présenter sur demande à tout consommateur. Par contre, aucune réglementation ne restreint l'utilisation du terme « bio » pour les produits non alimentaires (détergents, cosmétiques etc.). (>> 23)

**2****Comment identifier les produits bio ?****3****Qu'apporte la nouvelle réglementation bio de 2009 ?**

Une nouvelle réglementation bio s'applique dans toute l'Europe depuis le 1er janvier 2009. Les principes fondamentaux de la bio ont été préservés : rotation des cultures, lutte biologique, bien-être animal, interdiction d'emploi des pesticides chimiques de synthèse et des engrais chimiques, interdiction d'utilisation des OGM, système de contrôle indépendant à tous les niveaux, du producteur au distributeur (>> 1 et 5). Plusieurs nouveaux points positifs sont à noter : des produits comme le vin (vinification) ou issus de l'aquaculture ainsi que les levures peuvent désormais du label bio.

L'essentiel est sauf, hormis un point totalement inacceptable : alors que la contamination des plantes non transgéniques par les OGM est inévitable, les ministres européens de l'agriculture ont toléré une pollution transgénique jusqu'à 0,9 % des produits bio commercialisés. Comme la majorité des consommateurs français, Bio Consom'acteurs considère que la seule décision viable pour la survie de l'agriculture biologique est l'interdiction totale et définitive des cultures transgéniques en plein champ et la poursuite exclusive des recherches sur les OGM en laboratoire. (>> 18)

**3**

4

Pourquoi des marques privées en plus du label bio européen ?

La nouvelle réglementation bio de 2009 interdit aux pays européens qui le souhaitent d'être plus exigeants que cette réglementation. Par contre, elle les autorise dorénavant à tolérer des pratiques moins contraignantes (mixité bio/non bio dans les fermes, semences non bio, pas d'obligation de lien au sol<sup>3</sup> pour les volailles et pour les porcs...). Ce qui génère des risques de fraudes ou de fautes et introduit un manque de transparence pour les consommateurs.

Pour réduire les conséquences de ces dispositions laxistes de la réglementation bio, Bio Consom'acteurs recommande de privilégier les produits labélisés bio et portant le logo d'une des marques privées reconnues pour leurs exigences telles que Nature et Progrès, Demeter ou, la dernière-née en 2010, Bio Cohérence. Bio Cohérence, à la création de laquelle Bio Consom'acteurs a participé aux côtés des producteurs de la FNAB, des transformateurs (dont Gaborit), des grossistes (dont Pronatura) et des distributeurs (dont Biocoop), est encore peu présente sur les produits mais connaît un développement rapide. Pour ses fondateurs, Bio Cohérence est « une éthique, un engagement, une marque. » Au-delà d'un mode de production respectueux de l'environnement, l'agriculture biologique est un mouvement sociétal comprenant le volet social (liens directs producteurs/consommateurs, création et maintien d'emplois) et le volet économique (proximité et équité des échanges)<sup>4</sup>.



5

Les produits bio sont-ils correctement contrôlés ?

Les contrôles du respect de la réglementation bio sont systématiquement effectués à tous les échelons de la filière du producteur au distributeur, contrairement aux labels des filières agroalimentaires (Label Rouge, AOC etc.). Des contrôles inopinés ont lieu ainsi que des analyses d'échantillons prélevés sur les cultures. Les contrôles sont réalisés par des organismes indépendants agréés par les pouvoirs publics (tel Ecocert contrôlant et certifiant plus de 70% des producteurs) qui attribuent des certificats garantissant l'origine bio du produit. L'ensemble des règles d'hygiène et de sécurité s'applique à la production et à la transformation d'un produit alimentaire bio.

Si le risque zéro n'existe pas, la confiance des consommateurs pour les produits biologiques est justifiée car des sanctions, pouvant aller jusqu'à l'interdiction momentanée de produire bio, sont prises en cas de non-conformité. Difficile de faire mieux.

6

Suffit-il de manger bio pour manger bien ?

Manger bio, c'est déjà bien<sup>5</sup> car les aliments bio sont exempts de résidus chimiques. Transformés, ils sont soumis à des règles strictes, sans conservateurs chimiques ni additifs de synthèse. Comme ils ont eu le temps de grandir jusqu'à maturité sans activateurs artificiels de croissance, ils sont plus nutritifs (>> 8), satisfont mieux l'appétit. Ils sont beaucoup moins carencés en sels minéraux, oligoéléments, enzymes...

Cela ne suffit pas pour bien manger. Le grignotage entre les repas, même bio, fatigue l'organisme en captant toute l'énergie pour la digestion au détriment des autres fonctions vitales du corps.

3. Lien au sol : alimentation des animaux avec des produits végétaux issus de l'agriculture biologique obtenus sur l'exploitation même.

4. www.biocoherence.fr

5. Manger bio, c'est bien si... H. Toussaint, éd. Vuibert, 2010.

Bien manger bio et équilibré, c'est mieux et c'est possible en :

- privilégiant les fruits et légumes frais de saison,
- consommant des céréales et des légumineuses,
- sélectionnant les produits les moins raffinés possibles : sucre complet, sel de mer, huile de première pression à froid, pain et céréales complètes ou demi-complètes,
- mangeant peu de viande (surtout de viande rouge) mais plus de poisson et de légumineuses,
- limitant la consommation de produits laitiers,
- préférant les tisanes de plantes aux excitants, thés, cafés...,
- buvant peu et non sucré pendant les repas.

Réduire notre consommation de viande a un impact positif sur notre environnement, sur notre santé et sur notre capacité à nourrir le monde.

Selon un rapport de la FAO (Agence des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture) le secteur de l'élevage émet davantage de gaz à effet de serre (mesurés en équivalent CO2) que les transports. D'autre part, la concentration des élevages<sup>6</sup> induit une forte dégradation des terres et des eaux.

Lilian Le Goff, médecin nutritionniste, affirme qu'« en remplaçant les protéines animales accompagnées de graisses saturées par des céréales et des légumineuses dont l'association permet de pallier les carences en acides aminés traditionnellement reprochées aux végétaux, on est largement gagnant en terme de richesse et de variétés nutritionnelles<sup>7</sup>. »

Il faut environ dix kilos de céréales pour produire un kilo de bœuf. Moins consommer de viande peut permettre aux populations souffrant de malnutrition de développer des cultures vivrières et donc de mieux partager la production alimentaire.

Il n'est donc pas besoin d'être végétarien pour manger bio. Mais consommer moins de viande est une démarche économique, écologique, éthique et sanitaire (>> 6).

Deux synthèses d'articles scientifiques<sup>8</sup> sur la composition des produits bio de l'AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) et de la FSA (Food Standards Agency), ainsi que des données plus récentes convergent fortement :

- plus de matière sèche dans les aliments bio comparés aux conventionnels<sup>9</sup>, dans les légumes feuilles (salades, épinards, chou, blette, etc.) racines et tubercules,
- des teneurs en minéraux (calcium, phosphore, potassium, cuivre), des légumes et des fruits comparables mais des tendances à des teneurs supérieures pour le magnésium, le fer ou le zinc dans certains aliments bio,
- des teneurs supérieures en vitamine C pour les pommes de terre, les tomates et les épinards,

6. par ex. 9 à 18 poules au m<sup>2</sup> en conventionnel contre 1 poule pour 4 m<sup>2</sup> en bio.

7. Manger bio, c'est pas du luxe, Dr Lilian Le Goff, éd. Terre Vivante, 2006.

8. AFSSA. Evaluation nutritionnelle et sanitaire des aliments issus de l'agriculture biologique. AFS-SA, 2003, 164 pages. Disponible sur www.anses.fr.

FSA, Food Standards Agency (UK). Comparison of composition (nutrients and other substances) of organically and conventionally produced foodstuffs: a systematic review of available literature. FSA, 2009, 31 pages et annexes. Disponible sur www.food.gov.uk.

9. On qualifie de « conventionnels » des produits issus d'une agriculture utilisant engrais chimiques, pesticides de synthèse et/ou OGM, privilégiant les rendements quantitatifs et financiers au détriment du respect des hommes et de leur environnement.

7

Faut-il être végétarien pour manger bio ?



8

Quels sont les avantages nutritionnels des produits bio ?

- des teneurs supérieures en antioxydants (acides phénoliques, polyphénols (flavonols, flavonoïdes), tannins, anthocyanes) dans les légumes et fruits bio, avec une grande variabilité, de + 13 % à + 100 %,
- pour les viandes de porc, de bœuf et de poulet, des teneurs plus faibles en lipides (graisses) totaux, mais avec plus de lipides polyinsaturés (conseillés contrairement aux saturés), dont des oméga-3 très recommandés,
- des teneurs supérieures en acides gras oméga-3 dans les laits et produits laitiers bio, en moyenne de plus 68 % (de + 21 à +116 %), avec un meilleur rapport oméga-3/oméga-6 (+ 44 - 90) %. Le rapport recommandé est de 1 à 5. Son dépassement peut favoriser l'apparition de maladies, notamment cardio-vasculaires.

Ces différences peuvent encore être augmentées par un bon choix des races et variétés, en ne pelant pas la peau des fruits bio, en consommant des céréales bio peu ou non raffinées (complet ou bis) et panifiées au levain. Concernant les contaminants, les teneurs en mycotoxines sont comparables en bio et conventionnel (>> 14), mais les teneurs en nitrates sont globalement deux fois plus faibles dans les légumes bio. Et les échantillons d'aliments bio contaminés par des résidus de pesticides de synthèse sont très rares (2-3 %), contrairement aux aliments conventionnels, parmi lesquels plus de 40 % sont contaminés (EFSA, Autorité européenne de sécurité alimentaire), dont près de 4 % au-delà des limites maximales autorisées.

L'appellation bio garantit l'origine biologique des aliments mais pas le goût. Evaluer les propriétés organoleptiques d'un aliment reste subjectif. De nombreux éléments sont liés à la qualité gustative d'un aliment : variété, maturité, saisonnalité, fraîcheur, terroir, stockage, savoir-faire du producteur sont prépondérants, quel que soit le mode de production. Les arômes artificiels et exhausteurs de goût, présents dans les produits conventionnels, ont perturbé notre capacité à apprécier le goût naturel d'un produit. Celui des produits bio peut donc surprendre. Pourtant, 59 % des Français trouvent les aliments bio plus savoureux que les autres. La diversité des produits bio permet de découvrir de nouvelles saveurs. Nombre de légumes inconnus ou oubliés méritent d'être goûtés et permettent au cuisinier de laisser libre cours à sa créativité. Les grands chefs ont d'ailleurs de plus en plus recours aux produits bio. Les fruits et les légumes bio contiennent plus de matière sèche et donc davantage de vitamines, de minéraux, donc plus de goût. Les animaux élevés en bio donnent des viandes plus fermes, plus savoureuses et plus goûteuses. (>> 8) Manger bio permet de réveiller nos papilles et de faire du goût un art de vivre.

Les temps de cuisson : les céréales complètes et semi-complètes, les légumineuses (pois chiches, haricots rouges, lentilles..., riches en protéines végétales), réclament souvent quelques heures de trempage (ce qui «réveille» les enzymes, attendrit et facilite la digestion) et un temps de cuisson un peu plus long que leurs homologues raffinées.

- Optez pour des cuissons douces à la vapeur ou à l'étouffée, pour ne pas détruire les précieux bienfaits des légumes bio avec des cuissons trop fortes

ou inadaptées (cocotte-minute, cuisson à gros bouillon, etc.). Privilégiez également le cru, qui préserve enzymes et vitamines.

- Les fruits et légumes bio : il est recommandé de ne pas les éplucher car les nutriments se concentrent dans la peau. Une brosse en crin suffit à les nettoyer. En bio, de nombreuses variétés oubliées sont mises à l'honneur : légumes racines peu communs, courges diverses, tomates incroyables, courgettes multicolores...

- Compte tenu de l'élevage extensif, les viandes et volailles sont souvent plus fermes, ce qui augmente sensiblement leur temps de cuisson, qui peut également se faire à la vapeur douce avec les légumes d'accompagnement. Rien de bien compliqué pour déguster des aliments aussi sains que savoureux, à consommer modérément, car plus nutritifs ! (>> 8) Bon appétit.

Le Grenelle de l'environnement avait conduit les pouvoirs publics à fixer un objectif de 20 % de produits bio dans les commandes de la restauration collective publique pour 2012. Malgré une forte croissance, nous en sommes encore très loin : à cette date, moins de 3 % des achats alimentaires de la restauration collective sont bio.

Pourtant, en 2011, 4180 opérateurs (2000 producteurs, 1490 transformateurs et 690 distributeurs) ont déclaré fournir la restauration collective en produits bio<sup>10</sup>, soit 34 % en plus par rapport à 2010. Le secteur de l'enseignement est le plus concerné : en 2011, 61 % des établissements scolaires ont déclaré avoir proposé des produits bio contre 51 % en 2010. Les produits bio pourraient être présents dans 8 restaurants scolaires sur 10 fin 2012.

Pour faciliter les démarches des acteurs concernés, l'association Bio Consom'acteurs a édité en 2010 un livret intitulé « La bio en restauration collective »<sup>11</sup> qui présente les 7 points clés de l'introduction de la bio en restauration collective, et cite de nombreux témoignages. Les villes de Lons-le-Saunier (39), Lorient (56), Saint-Etienne (42) sont pionnières dans ce domaine et Mouans-Sartoux (06) propose depuis janvier 2012 une restauration scolaire 100 % bio (1200 repas par jour) dont tous les légumes sont cultivés sur un terrain communal.

Chaque jour de nouvelles collectivités engagent leurs restaurants scolaires dans cette démarche, certains sans surcoût pour les familles.



10. Source : Agence Bio, 2012

11. Livret disponible gratuitement sur [www.bioconsomacteurs.org](http://www.bioconsomacteurs.org). La FNAB a également mis en place un site dédié à l'accompagnement des acteurs de la restauration collective : [www.repasbio.org](http://www.repasbio.org)



9

Les produits bio sont-ils meilleurs au goût ?

10

Les produits bio se cuisinent-ils différemment ?

11

Peut-on manger bio à l'école ?

12

Etre étudiant  
et manger  
bio, est-ce  
possible ?

Seuls 6 % des 2,5 millions d'étudiants Français disposent d'un budget mensuel de plus de 1000 €. L'entrée dans l'enseignement supérieur signifie donc pour la majorité d'entre eux un changement d'habitudes alimentaires, une baisse de budget alloué aux courses, la consommation d'aliments de moins bonne qualité et la diminution du temps de repas. Et si 48 % d'entre eux déclarent acheter des produits issus de l'agriculture biologique, l'autre moitié avance le coût comme raison principale de ne pas consommer bio. L'association Bio Consom'acteurs a édité en 2011 un petit livret pratique « Etudie en bio »<sup>12</sup> destiné à sensibiliser les étudiants à l'alimentation bio et surtout à leur donner les clés d'une consommation bio financièrement accessible et compatible avec leur mode de vie. Diffusé en partenariat avec trois réseaux étudiants (REFEDD, GRAPPE et Animafac), il incite également à l'introduction de la bio dans les restaurants universitaires et donne des informations pratiques sur une meilleure alimentation, sur des lieux d'achats et sur des initiatives étudiantes (les AMAP<sup>13</sup> Campus avec leurs paniers bio individuels à prix réduit).

Etudier tout en privilégiant sa santé, adopter un mode de consommation responsable sans pour autant dépenser plus, est difficile mais possible !

13

Un produit  
peut-il être  
bio dans un  
environnement  
pollué ?

La réglementation bio interdit strictement l'utilisation de produits agrochimiques, pesticides de synthèse et autres intrants chimiques. Elle garantit une démarche globale de respect de la santé et de l'environnement.

Lorsqu'un paysan décide de produire bio, une période dite de « conversion » des terres de deux à trois ans est obligatoire pendant laquelle ses produits ne peuvent être commercialisés sous l'appellation bio. Puis un contrôle annuel, au minimum, vérifie l'absence de non conformité à la réglementation. (>> 5) Mais dans notre environnement pollué, des contaminations accidentelles (OGM, pesticides...) peuvent effectivement atteindre à tout moment des cultures biologiques. Lors des contrôles, les organismes habilités effectuent des prélèvements aux fins d'analyse, en cas de doute ou de risque identifié. Au-delà d'un seuil de pollution chimique extrêmement faible ou de contamination transgénique décelable, les produits sont systématiquement déclassés et interdits de vente sous l'appellation biologique.

Le consommateur peut donc acheter bio en toute confiance et rendre visite aux paysans bio, lorsque l'occasion se présente, pour mieux connaître leurs pratiques.



12. Livret disponible gratuitement sur [www.bioconsomacteurs.org](http://www.bioconsomacteurs.org)

13. Association pour le maintien d'une agriculture paysanne

BIO

# CONSOMACTEURS

## AGIR POUR UNE BIO LOCALE ET ÉQUITABLE

L'association Bio Consom'acteurs agit en faveur du développement d'une agriculture biologique locale et équitable et d'une consommation éco-responsable. A cet effet, elle sensibilise et informe les citoyens sur l'importance de leurs choix de consommation. Elle interpelle les élus sur la nécessité de mettre tous les moyens en oeuvre pour favoriser cette agriculture. Elle encourage des échanges garantissant, du producteur au consommateur, des pratiques sociales et économiques respectueuses de l'Homme et de son environnement.



[www.facebook.com/bioconsomacteurs](http://www.facebook.com/bioconsomacteurs)

[www.twitter.com/bioconsomacteur](http://www.twitter.com/bioconsomacteur)

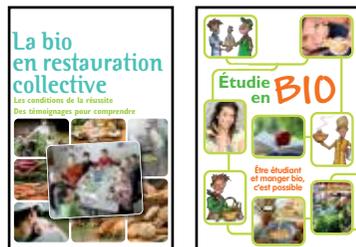
# WWW.BIOCONSOMACTEURS.ORG

## Outils pédagogiques

Les livrets et les affiches de l'association sont des outils précieux d'information et de sensibilisation. Ils sont disponibles gratuitement en version papier sur commande (par 10 minimum, frais d'envoi et de gestion à la charge du destinataire), mais aussi en version électronique téléchargeable sur le site Internet de l'association : [www.bioconsomacteurs.org](http://www.bioconsomacteurs.org)

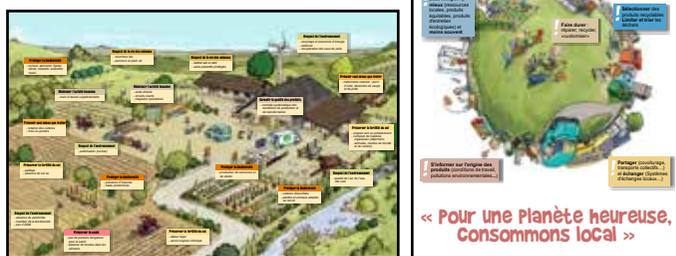
### Livrets

- La bio en questions - 25 bonnes raisons de devenir bio consom'acteur
- La bio en restauration collective - les conditions de la réussite, des témoignages pour comprendre
- Etudie en bio - être étudiant et manger bio c'est possible
- Bio, nutrition, santé (parution en 2013)



### Affiches

- La ferme bio
- La planète heureuse



### Relais locaux

Un réseau d'associations et de correspondants porte les valeurs de Bio Consom'acteurs, relaie localement les actions de l'association et en diffuse les outils. Ces relais apportent leur contribution à la vie et au développement de l'association en France métropolitaine et dans les DOM-TOM, participent à l'organisation d'événements pour la promotion d'une bio locale et équitable et développent des actions pédagogiques.

## Actions de terrain

Conférences, projections-débats, animations sur des salons, interventions en milieu scolaire, ateliers (cours de cuisine, jardin pédagogique) sont menés par les bénévoles pour informer et sensibiliser les citoyens.

## Appels à mobilisation

L'association développe aussi des actions de plaidoyer en mobilisant les citoyens. Elle interpelle les élus sur la nécessité de mettre tous les moyens en oeuvre pour favoriser le développement de cette agriculture. Elle a ainsi lancé la pétition « Osons la bio ! », qui a recueilli 55000 signatures.

Osons  
la **BIO!**

## Partenaires

L'association Bio Consom'acteurs travaille en partenariat avec des organisations qui agissent en faveur de l'agriculture biologique et de la protection de l'environnement.



## Épargne solidaire

Bio Consom'acteurs a créé des comptes d'épargne solidaire avec le Crédit Coopératif et la Société financière de la Nef, dont les intérêts perçus aident au développement des actions de l'association. Plus d'informations sur :

[www.bioconsomacteurs.org/association/je-soutiens-l-association#solidaire](http://www.bioconsomacteurs.org/association/je-soutiens-l-association#solidaire)



## Comité de soutien

De nombreuses personnalités soutiennent l'association : Antoine (chanteur navigateur), André Aschieri (maire de Mouans-Sartoux), Claude Aubert (ingénieur agronome), Jacky Blanc (ancien président de la Nef), Jacques Caplat (agronome, auteur, conférencier), Jérôme Celle (président du directoire de Celnat), Cyriaque Crosnier-Mangeat (dirigeant et fondateur d'Agrosemens), Valérie Cupillard (créatrice culinaire, auteure et consultante en cuisine bio), Eric Darche (naturopathe spécialisé en nutrition), Philippe Desbrosses (docteur en sciences de l'environnement, écrivain), Alain Duez (directeur de la rédaction du journal L'âge de faire), Marc Dufumier (ingénieur agronome, expert auprès de la FAO et de la Banque Mondiale), Laurent Espinosa (fondateur du journal Human & Terre), Maud Fontenoy (navigatrice), Pierre Gevaert (agronome, conseiller en agroécologie, conférencier), Jean-Paul Jaud (réalisateur), Marc Jolivet (humoriste), Henri Joyeux (professeur de cancérologie et de chirurgie digestive), Denis Lairon (directeur de recherche à l'INSERM), Michaël Latz (maire de Correns), Lylian Le Goff (médecin nutritionniste), Yves Michel (éditeur), Jean-Loup Mouysset (cancérologue oncologue), Marie-Monique Robin (journaliste d'investigation, réalisatrice), Laurence Salomon (chef cuisinier et naturopathe), Gilles-Eric Séralini (enseignant-chercheur), François Veillerette (porte-parole de Générations Futures), Christian Vélot (docteur en biologie), Denise et Daniel Vuillon (maraîchers, initiateurs des AMAP). Découvrez leur témoignage sur [www.bioconsomacteurs.org](http://www.bioconsomacteurs.org)

## Bulletin d'adhésion

Votre soutien est essentiel pour garantir notre indépendance, notre légitimité et poursuivre nos actions en faveur du développement de la bio, respectueuse de l'Homme et de son environnement. Merci !

- Personne physique : 12€ / an (soit 1€ / mois)       Personne morale : 50€ / an  
 Don de soutien : ..... € (Déduction fiscale de 66% de vos dons et adhésions à l'association)  
 Paiement par virement bancaire (RIB : 42559-00004-21028056003-86)  
 Par chèque     Par paypal sur [www.bioconsomacteurs.org](http://www.bioconsomacteurs.org)

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_  
Tel. : \_\_\_\_\_  
Mail : \_\_\_\_\_  
Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

Bulletin à envoyer à Bio Consom'acteurs 9/11 avenue de Villars 75007 Paris

Certains considèrent que les produits d'une agriculture sans chimie de synthèse et sans fongicides seraient forcément contaminés par des myco-toxines (toxines parfois cancérogènes issues des moisissures). Des contrôles renforcés entrepris par l'organisme de contrôle Ecocert ont infirmé cette hypothèse. De plus, la FAO est venue conforter l'agrobiologie par une large enquête comparative entre produits bio et conventionnels, consacrée à « l'influence de l'AB sur l'innocuité et la qualité des aliments ». Ce mode de production y est jugé très positivement, notamment en ce qui concerne la sécurité alimentaire.

Enfin, contrairement à ce que certains avancent, les risques de contaminations microbiennes ne sont pas plus élevés en bio qu'ailleurs, comme l'ont montré les diverses études comparatives réalisées.

La France est le premier pays consommateur de pesticides en Europe, le troisième dans le monde. Depuis des dizaines d'années, entre 70 et 80 000 tonnes de pesticides (fongicides, herbicides, insecticides...) sont déversées annuellement sur le sol français. Les agriculteurs en sont les plus gros consommateurs. Les jardiniers amateurs – qui les utilisent trop souvent avec des dosages excessifs – et les collectivités locales en consomment environ 10 %. D'après l'Institut français de l'environnement, on retrouve des traces de pesticides dans 90 % des rivières et dans 60 % des nappes d'eau souterraines. Ils sont également présents dans l'air. Ainsi, l'Institut de veille sanitaire a montré la saturation dans l'air de produits chimiques utilisés dans les vignes, en Gironde entre mai et août. Présents dans les sols, ils contribuent à leur érosion. Ils ont également un impact négatif sur la santé. Leurs conséquences sur la santé des paysans sont désormais reconnues par la sécurité sociale et la MSA<sup>14</sup>. Les consommateurs ne sont pas épargnés, puisque ces pesticides se retrouvent aussi dans nos aliments. En 2011, une étude menée par le laboratoire indépendant Fytolab, a révélé la présence de 128 résidus chimiques dans les repas types d'une journée.

De nombreux scientifiques considèrent aujourd'hui que de multiples maladies sont liées à la pollution chimique, notamment par les pesticides : cancers, stérilité, malformations congénitales, problèmes d'infertilité, problèmes neurologiques, système immunitaire affaibli, obésité, diabète. Avec les insecticides modernes, qui tuent les insectes en paralysant leur système nerveux, les effets neurologiques sont particulièrement inquiétants.



14. Mutualité sociale agricole

14

Les produits bio présentent-ils des risques pour la santé ?

15

Quels dangers présente l'emploi de pesticides en agriculture non bio ?

16

Manger bio est-il toujours bon pour l'environnement ?

Le respect de l'environnement est un des objectifs fondamentaux de l'agriculture biologique (>> 1). Nombre d'exemples confirment son impact positif. Ainsi, une quinzaine d'années après avoir encouragé les producteurs du bassin versant de la ville à passer en bio, la municipalité de Munich (Allemagne) a constaté une très nette amélioration de la qualité de l'eau (-43 % de nitrates et -54 % de pesticides). L'accompagnement financier des producteurs bio par la ville a été largement compensé par les économies réalisées sur les coûts de dépollution. Pour diminuer la quantité de nitrates dans l'eau potable, la municipalité de Lons-le-Saulnier a soutenu la conversion de fermes en bio et a passé les cantines de la ville en bio pour faciliter la commercialisation de leurs produits.

Mais tous les modes de production, même bio, ne se valent pas. Faire son compost localement est préférable à l'utilisation d'un guano venu d'Amérique du sud. La production de fruits et légumes issus de cultures de plein champ ou de serres froides consomme moins d'énergie que celle provenant de serres chauffées. Le bilan écologique d'un aliment doit également intégrer le transport, l'emballage, le coût énergétique de la transformation et de la conservation qui ne sont pas pris en compte dans la réglementation bio. Produire et transporter un melon venu par avion d'Amérique du Sud nécessite soixante fois plus de pétrole que s'il est cultivé localement. Consommer un kilo de fraises en hiver peut nécessiter l'équivalent de cinq litres de gasoil pour arriver dans notre assiette ! Des haricots verts cultivés en Provence transportés par camion sur les marchés parisiens représentent une émission d'environ 600 fois moins de CO2 par kilo que ceux consommés au mois de janvier et venus par avion du Kenya.

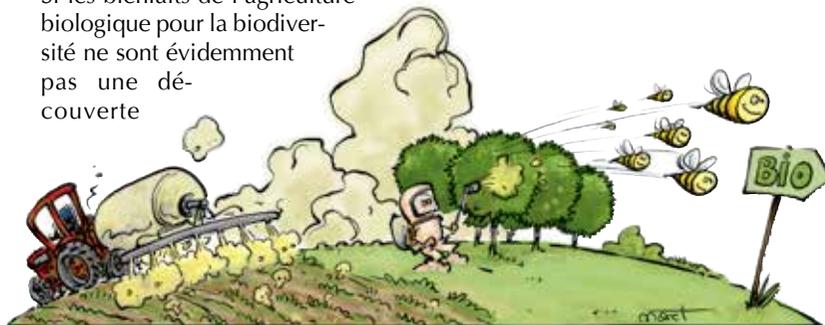
Bref, mieux vaut prendre 5 minutes pour faire sa salade composée de produits bio frais, locaux et de saison que de décongeler un plat cuisiné suremballé, composé d'ingrédients venus du bout du monde.

17

La bio préserve-t-elle la biodiversité ?

L'agriculture biologique apparaît comme un mode de production favorable à la biodiversité. Telle est la conclusion d'une expertise scientifique de l'Inra parue en 2008. L'impact positif de l'AB sur la biodiversité est d'autant plus fort que la ferme bio s'inscrit dans un paysage diversifié. L'organisation de rotations longues et variées, une répartition adaptée des cultures dans les territoires, l'utilisation de cultures associées et de variétés moins sensibles aux maladies sont autant d'éléments importants pour la biodiversité dans les régions de grandes cultures.

Si les bienfaits de l'agriculture biologique pour la biodiversité ne sont évidemment pas une découverte



10

puisqu'ils sont l'essence de ce mode de production, le fait que ce soit ainsi souligné par une expertise de l'Inra à la demande des ministères de l'Ecologie et de l'Agriculture a valeur de symbole<sup>15</sup>.

Partout où les plantes transgéniques sont cultivées sur de grandes surfaces, la possibilité de produire sans OGM disparaît, quelles que soient les précautions prises<sup>16</sup>. Au Saskatchewan (Canada), plus aucun hectare de colza bio n'est cultivé du fait de la contamination transgénique. En Argentine, l'engouement pour le soja Roundup Ready de Monsanto, possédant un gène de tolérance au Roundup (herbicide de Monsanto), a entraîné une multiplication par dix du nombre d'hectares de cette monoculture destinée à l'exportation pour l'alimentation des cheptels européens. Conséquences : l'abandon des cultures vivrières, l'accélération de la déforestation (donc destruction de la biodiversité locale et érosion grave des sols), la paupérisation des populations et l'augmentation de la consommation de pesticides, avec les problèmes de santé associés. En Espagne, la culture de dizaines de milliers d'hectares de maïs transgénique Monsanto 810 interdit progressivement toute culture de maïs bio et met en danger la filière apicole (comme en Allemagne). Là où l'OGM passe, la bio trépane.



En 2008, le législateur a inscrit dans la loi française « la liberté de consommer et de produire avec ou sans OGM ». Cette pseudo-liberté offerte est une insulte au bon sens, un mépris des citoyens et un déni de démocratie. (>> 3) Sans OGM signifie zéro OGM et non pas un pourcentage, fût-il infime, qui n'irait qu'en s'accroissant avec le développement des hectares transgéniques et de la contamination.

Une nouvelle étude toxicologique d'un OGM et du pesticide Roundup, la première jamais effectuée sur une longue durée (2 ans), sous la direction du professeur Gilles-Eric Séralini<sup>17</sup> a été publiée en septembre 2012 dans

15. Cf. le rapport de l'INRA, Agriculture et biodiversité, des synergies à valoriser : [http://www.inra.fr/l\\_institut/expertise/expertises\\_realisees/agriculture\\_et\\_biodiversite\\_1](http://www.inra.fr/l_institut/expertise/expertises_realisees/agriculture_et_biodiversite_1)

16. Sur les OGM, voir le film documentaire de Marie-Monique Robin, Le monde selon Monsanto, ou lire son livre coédition Arte - La Découverte.

17. Etude publiée le 19/09/2012 dans «Food and Chemical Toxicology», et dont les résultats sont présentés dans le livre «Tous cobayes ?» de Gilles-Eric Séralini, Ed. Flammarion 2012

18

Bio et OGM sont-ils compatibles ?

11



une grande revue scientifique spécialisée internationale. Elle conclut à un taux de mortalité par tumeurs plus élevé chez des rats nourris avec du maïs transgénique que chez les rats témoins. Par précaution à l'égard des consommateurs, avant que d'autres études ne confirment ces résultats inquiétants, il est impératif que les autorisations de mise sur le marché des produits OGM soient suspendues.

En outre, les modalités des expériences menées sur les OGM par les grandes firmes de biotechnologies et par les instances sanitaires internationales devraient être modifiées : les tests actuellement en vigueur de 90 jours pour les OGM doivent impérativement être prolongés à 2 ans et les pesticides évalués sur leur formule commerciale (et non sur le seul principe actif). Les résultats des tests devraient également être immédiatement rendus publics et soumis à expertise contradictoire par des organismes de recherche indépendants.

**19**  
La bio peut-elle nourrir le monde ?

L'agriculture industrielle chimique domine. Pourtant les crises alimentaires se multiplient et la malnutrition touche 1 milliard d'êtres humains. 40 % de la production céréalière mondiale est détournée pour nourrir le bétail. La bourse spéculé sur les matières premières agricoles et les cultures spécialisées tournées vers l'exportation sont substituées aux cultures vivrières.

Pour le Pr. Marc Dufumier<sup>18</sup>, « *La faim et la malnutrition n'ont pas pour origine une insuffisance de disponibilités en calories alimentaires à l'échelle mondiale, puisque celles-ci sont d'ores et déjà équivalentes à 300 kg de céréales par personne et par an, alors même que les besoins ne sont que de l'ordre de 200 kg. C'est la pauvreté qui est à l'origine de la faim et de la malnutrition : les pauvres ne parviennent pas à acquérir les disponibilités excédentaires et ces dernières vont de préférence vers les seuls marchés solvables: l'alimentation du bétail et l'abreuvement de nos automobiles en agrocarburants.* »

Selon Jacques Caplat<sup>19</sup>, toutes les études sur la généralisation de la bio (DARCOF, université du Michigan...) concluent dans le même sens : généraliser l'agriculture biologique ferait provisoirement baisser légèrement les rendements en Europe et Amérique du Nord... mais ferait augmenter rapidement et fortement les rendements dans de nombreux pays du Sud. Les études sur des millions d'hectares menées par l'université d'Essex et le Programme des Nations-Unies pour l'Environnement montrent qu'en agriculture non tempérée, le passage en bio permet d'augmenter les rendements de 50 à 100 %. Pour Jacques Caplat, « *l'agriculture conventionnelle est un épiphénomène européen et nord-américain, sans efficacité dans le reste du monde. L'agriculture biologique est une démarche agronomique variée et adaptable partout, qui permet d'augmenter les rendements là où cela est nécessaire : dans les pays non tempérés. Si nous parlons de la vraie agriculture biologique, c'est-à-dire d'une agriculture qui renoue le lien entre les trois domaines d'un agroécosystème (le milieu naturel, les plantes et animaux domestiques, les humains), alors la réponse est sans équivoque: oui, la bio peut largement nourrir le monde !* »

<sup>18</sup>. Ingénieur agronome, auteur de « Famine au Sud, malbouffe au Nord » éd. NIL éditions, 2012.  
<sup>19</sup>. Ingénieur agronome, auteur de « L'agriculture biologique pour nourrir l'humanité » éd. Actes Sud, 2012.

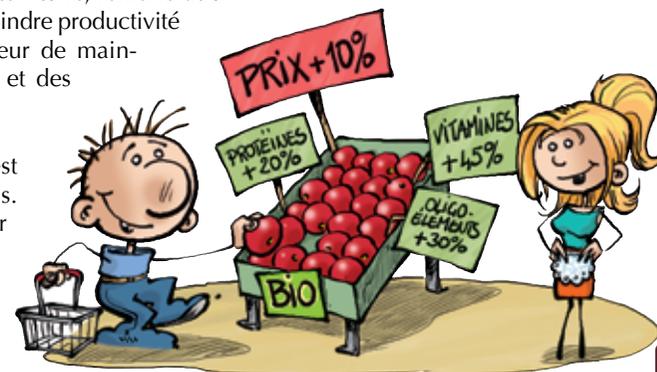
Tous ceux qui s'engagent par conviction dans l'agriculture biologique désirent cultiver et entretenir des relations humaines équitables à tous les niveaux et avec tous les acteurs. Produire, transformer, distribuer, consommer bio, c'est vouloir fournir à tous une bonne qualité d'aliments en quantité suffisante et donc contribuer au bien vivre, à la souveraineté alimentaire et à la réduction de la pauvreté. C'est faire que les animaux soient élevés dans les meilleures conditions de vie possibles. C'est respecter notre environnement et la biodiversité qui y règne.

Ces principes d'équité sont l'un des fondements de la bio. Tous les professionnels devraient s'en inspirer pour bâtir leurs actions. Mais ce n'est pas toujours le cas. Le commerce équitable est l'une des expressions éthiques majeures des relations entre les hommes : la dignité dépend en grande partie de pouvoir vivre du fruit de son travail, sans abuser ni être exploité. Il appartient au consommateur de contribuer à ce juste équilibre en privilégiant les achats directs aux producteurs (ferme, marchés, AMAP bio) ou les magasins et réseaux de distribution spécialisés bio qui essaient de développer des relations commerciales plus équitables et plus solidaires au Nord comme au Sud.

Alors même que les produits conventionnels deviennent hors de prix pour bien des foyers, ils restent artificiellement bas car ils ne prennent pas en compte les dégâts environnementaux, sociaux et les effets négatifs sur la santé générés par leur production et leur consommation. Le consommateur contribuable doit en effet savoir qu'en matière de prix alimentaires conventionnels, on « externalise les coûts ». C'est-à-dire que ce sont nos impôts qui subventionnent la pollution et la dépollution. Plutôt que de responsabiliser les filières de production et de répercuter les avantages ou les inconvénients des pratiques culturelles sur le prix des produits, les responsables agricoles et politiques ont marginalisé la bio avec des déséquilibres flagrants dans les aides à la production.

Les prix des produits bio jouent davantage la transparence économique. Et s'ils sont en général plus élevés que leurs équivalents conventionnels, en moyenne de 20 à 50 %, de multiples facteurs, économiques, écologiques et sociaux l'expliquent : faibles volumes commercialisés, dispersion des fermes sur tout le territoire, rémunération plus juste des producteurs, moindre productivité associée à un besoin supérieur de main-d'œuvre, coût des contrôles et des analyses...

Mais choisir la bio, ce n'est pas forcément dépenser plus. On est même gagnant pour son budget et sa santé si l'on mange varié et équilibré, à commencer par les apports en protéines végétales, beaucoup plus



**20**  
La bio est-elle équitable ?

**21**  
Les produits bio coûtent-ils plus chers ?

22

Trouve-t-on de tout en bio et où acheter bio ?

abordables que les protéines animales, autour desquelles s'organisent les autres apports de nutriments. En consommant des produits riches en éléments protecteurs, on réduit en même temps des facteurs de risques de surpoids, de maladies cardiovasculaires et de cancers.

Consommer bio, c'est également consommer moins car les aliments bio sont plus denses en nutriments, arômes et saveurs et plus rassasiants. Et ils sont moins chers quand on les achète en vrac, en circuit court et en les cuisinant (>> 8).

Tous les produits alimentaires sont disponibles en bio. Ils sont même plus nombreux qu'en conventionnel car il existe de multiples variétés de fruits et légumes oubliés, de céréales et légumineuses qui ont disparu des étals des hypermarchés.

Les produits bio sont aujourd'hui disponibles partout : à la ferme, sur les marchés, en AMAP, ainsi que dans les grandes et moyennes surfaces. Mais c'est dans les magasins spécialisés que l'on trouve l'assortiment le plus large et les conseils les plus avisés. Les boutiques bio proposent de nombreuses références de produits en vrac et transformés, huiles, pains, gâteaux etc. aux saveurs et textures nouvelles et goûteuses (>> 9).

23

Un produit non alimentaire peut-il être bio ?

De nombreux fabricants de cosmétiques, lessives, vêtements, literie, etc. proposent des articles dont certains ingrédients sont biologiques ou issus de procédés respectant l'environnement. Ils ne peuvent pas être étiquetés avec le logo AB ou le logo bio européen car la réglementation européenne ne s'applique qu'aux produits alimentaires, végétaux et animaux. Ils ne sont donc pas « bio » mais relèvent de la gamme des éco-produits. Par contre, la plupart se réfèrent à des cahiers des charges privés contrôlés par des organismes indépendants et sont facilement identifiables grâce au logo imprimé sur leurs étiquettes tels BIDH, Cosmebio, Ecocert, etc. D'autres actes de notre vie quotidienne (se déplacer, se loger, se chauffer...) sont également l'occasion de marquer notre attachement à un monde plus écologique, comme choisir un fournisseur d'électricité 100% renouvelable tel Enercoop, la seule entreprise d'électricité reconnue d'utilité sociale et d'intérêt collectif. Il est également possible d'épargner solidaire avec le Crédit Coopératif ou la Nef, dont les produits de partage sont labellisés Finansol.



14

24

Quels sont les chiffres de la bio en France et dans le monde ?

En 2010, 37,3 millions d'hectares ont été certifiés bio dans le monde, ce qui représente 0,9 % de la surface agricole utile (SAU) des 160 pays enquêtés. L'Union Européenne, avec 9,3 millions d'hectares bio (5,1 % de sa SAU), se place donc en seconde position après l'Océanie (12,2 millions d'hectares). En France, fin 2011, 975 140 hectares sont certifiés bio, soit plus de 3,5 % de la SAU française. Ce qui place notre pays en 5ème position européenne en nombre d'hectares mais en 22ème position en pourcentage de SAU, loin derrière l'Autriche dont la part des surfaces bio est de 18,5 %. Le nombre de fermes bio est passé en France de 10 364 fermes certifiées en 2001 à plus de 24 000 au 30 juin 2012. Dans le même temps, la consommation de produits bio n'a cessé d'augmenter. La part des produits bio sur le marché alimentaire a atteint 2,3 % en 2011.

Mais la croissance de la demande est plus rapide que celle des surfaces bio. En 2011, 32 % en valeur des produits bio commercialisés en France étaient importés. En 2011, les grandes et moyennes surfaces commerciales françaises ont vendu 49 % des produits bio. Les ventes en circuit court ont représenté 11 % du total et les magasins spécialisés, 35 %.<sup>20</sup>



Consommer bio, c'est se faire plaisir sans nuire. Un bio consommateur est conscient que son pouvoir d'achat, aussi minime puisse-t-il être, est apte à influencer les options des producteurs et distributeurs et au final les décisions politiques. Il considère son assiette tel un bulletin de vote quotidien et sa fourchette comme un levier économique – celui de la restauration collective, qui commande de plus en plus de bio, étant considérable.

Il s'agit de concilier son intérêt particulier – manger avec plaisir des produits sains et savoureux, sans grever son budget grâce à une alimentation équilibrée et variée – et l'intérêt général en considérant que ses achats contribuent au développement d'une filière répondant à des enjeux majeurs de société :

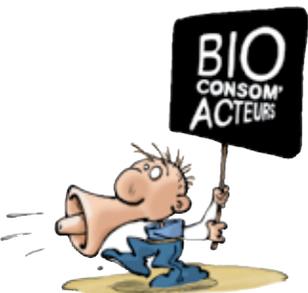
- sanitaires, non seulement l'agriculture bio ne pollue pas, mais elle produit des aliments plus riches en nutriments protecteurs,
- socio-économiques : plus de 40 exploitations disparaissent en moyenne chaque jour en France alors que la bio crée de l'emploi,
- de gestion des ressources et de l'énergie : la bio veille à renouveler les ressources nourricières du sol,

20. Chiffres Agence bio : [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)

25

Comment et pourquoi devenir bio consommateur ?

15



- d'aménagement des territoires : reconverter l'agriculture périurbaine à la bio est très rentable pour la gestion de l'eau potable et l'harmonie des paysages comme le prouvent la Bavière, la Toscane ou l'Autriche et quelques rares villes françaises.

- écologiques considérables en terme de biodiversité et de gaz à effet de serre (30 % passent par notre assiette : mangeons bio, local et de saison en réduisant les protéines animales dont la production dégage beaucoup plus d'équivalent CO2 que leurs équivalents végétaux).

Le bio-consom'acteur donne du sens à un véritable développement soutenable par le contenu de son assiette.

### Postface : le pouvoir des consom'acteurs

Lors de mes nombreuses conférences grand public sur les OGM, une question revient de façon récurrente : « Nous, citoyens, que pouvons-nous faire à notre échelle ? » Face aux OGM, aux pesticides, aux engrais chimiques et autres merveilles de l'agriculture conventionnelle, c'est souvent le sentiment d'impuissance qui prédomine, l'impression d'être totalement démunie face à une machine infernale qui place le respect de l'environnement et la santé publique à la remorque des intérêts financiers de l'agro-industrie. Et pourtant, comme le disait très justement Coluche : « Il suffirait que les gens n'en veuillent pas pour que ça ne se vende pas. » Non, nous ne sommes pas démunis et notre levier d'action ne se résume pas à glisser un bulletin dans l'urne tous les cinq ou six ans. Chacun d'entre nous a un pouvoir immense, au quotidien : celui qui consiste à décider de ce qu'il consomme. C'est en passant du rôle de consommateur à celui de consom'acteur que nous pouvons renverser la vapeur. En boycottant les produits hors-saison, en faisant la démarche d'acheter ceux issus d'une agriculture respectueuse de l'environnement, de la biodiversité, c'est-à-dire des produits de qualité garantis sans ces poisons que sont les pesticides. Consommer bio, ce n'est pas seulement préserver sa santé, c'est aussi préserver celle de notre planète. En devenant consom'acteur, la consommation se transforme en un acte militant qui ne demande aucun engagement personnel, aucune appartenance à une quelconque organisation. C'est un acte individuel mais d'une efficacité redoutable car justement à la portée de tous. A condition néanmoins d'être suffisamment informé pour ne pas être trompé sur la marchandise. C'est la mission que se donne ce livret. Il constitue un fantastique outil pour soutenir et promouvoir l'agriculture biologique, et pour que continue ainsi à se développer la résistance face à tous ceux qui, au nom des profits à court terme, sont prêts à sacrifier la santé des consommateurs et à hypothéquer les générations futures.

Christian Vélot,

Docteur en Biologie

Auteur de « OGM, tout s'explique » (Ed. Goutte de Sable, 2009)

et « OGM, un choix de société » (Ed. de l'Aube, 2011)