

manger BIO

pour protéger L'environnement



EN CONSOMMANT DES PRODUITS ALIMENTAIRES
ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE,
VOUS CONTRIBUEZ À LA PROTECTION
DE L'ENVIRONNEMENT, CAR CES DENRÉES
SONT PRODUITES SELON DES PRATIQUES
RESPECTUEUSES DES RESSOURCES NATURELLES.

L'EAU

« Pour les agriculteurs biologiques, l'eau n'est pas un simple intrant du cycle de production agricole. Ils y voient une ressource vitale pour la vie sur terre, qui doit être protégée ou même améliorée. »

(www.ec.europa.eu)

- **LIMITATION DU RUISSELLEMENT :** amélioration de la structure du sol.
- **PRÉSERVATION DE LA QUALITÉ :** non utilisation de produits chimiques (engrais, pesticides, antibiotiques, ...)

L'ÉNERGIE

« L'activité humaine intensifie l'effet de serre et donc le changement climatique. L'agriculture biologique présente des pratiques qui réduisent les consommations d'énergie. » (source Agence Bio)

- **CONSOMMATION D'ÉNERGIE INDIRECTE MOINDRE :** interdiction de produits chimiques onéreux en énergie fossile.
- **COMMERCIALISATION LOCALE PRIVILÉGIÉE :** réduction de frais de stockage et de transport.

LA BIODIVERSITÉ

« La remarquable biodiversité du territoire français est menacée : la France se situe au 4^e rang mondial des espèces animales menacées et au 9^e rang pour les espèces végétales. » (source Agence Bio)

- **CONSERVATION DE LA BIODIVERSITÉ GÉNÉTIQUE DES PLANTES CULTIVÉES**
- **PRÉSERVATION DE LA FLORE ET FAUNE SAUVAGE** pour créer des équilibres naturels entre auxiliaires et nuisibles.

LE PAYSAGE

« Toute activité agricole modifie l'environnement naturel. Cependant, l'agriculture biologique cherche à réduire ces modifications au minimum. »

(source www.ec.europa.eu)

- **CRÉATION ET ENTRETIEN DE HAIES, PRÉS, COURS D'EAU NATURELS**
- **INTÉGRATION DES BÂTIMENTS AGRICOLES DANS LE PAYSAGE,** notamment par le recours à la construction en bois.



Avec le soutien de :



manger BIO

POUR CHANGER notre rapport à L'alimentation

MANGER BIO, C'EST DIVERSIFIER SON ALIMENTATION PAR LA CONSOMMATION DE :

- **CÉRÉALES** : elles sont nombreuses, aux saveurs variées. En association avec les légumineuses, elles sont sources de protéines
- **LÉGUMES DE SAISON** : il existe une grande variété de légumes « oubliés » ou « anciens », comme les différentes sortes de courges, courgettes ou tomates, mais aussi le panais et le persil tubéreux. Cuisiner ces légumes de saison rompt la monotonie des plats qui peut inciter, parfois, à vouloir manger des tomates en hiver...
- **VIANDES** : le mode d'élevage en agriculture biologique (élevage de races adaptées au territoire, croissance modérée et respect du bien-être animal) garantit au consommateur une viande de qualité.



MANGER BIO, C'EST REDÉCOUVRIR LE GOÛT DES ALIMENTS

Nathalie DESHAYES témoigne : « Mes clients sont très souvent étonnés par le goût des légumes bio. Ils sont surpris par les tomates, les carottes, surtout si ces légumes sont cuisinés simplement, ce qui laisse toute la place à la saveur particulière du produit ! »

MANGER BIO, C'EST REDONNER SA PLACE À L'ALIMENTATION DANS LA VIE QUOTIDIENNE

- Acheter des produits bio locaux confère aux aliments une autre valeur : on connaît celui ou celle qui les a produits.
- Cuisiner des produits frais bio frais, c'est se donner le temps de découvrir de nouveaux ingrédients, de nouvelles recettes. C'est découvrir le plaisir de cuisiner et de déguster ce que l'on a préparé. En un mot, c'est un moment créatif, gourmet et convivial !



NATHALIE DESHAYES, CHEF CUISINIER BIO

Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui voudrait découvrir la cuisine bio ?

« Commencez par faire la cuisine comme d'habitude, mais avec des produits bio, puis, peu à peu, osez découvrir de nouveaux produits au gré de vos envies ! »



CUISINER LES CÉRÉALES : EXEMPLE LE MILLET

Recette d'Annick COUTANT
Cuisinière bio gastronomique

Rincer une tasse de millet puis la faire griller dans une casserole (sans matière grasse). Hors du feu, ajouter une tasse et demie d'eau bouillante. Laisser cuire à feu doux jusqu'à absorption complète de l'eau. À consommer avec des légumes de saison coupés fin, cuisinés avec des oignons et de l'ail. Selon son goût, assaisonner, ajouter des épices, des herbes aromatiques, du fromage râpé, ...

« C'est simple, vite préparé et délicieux ! »



Avec le soutien de :



manger BIO

POUR S'ANCER dans LE TERRITOIRE

**S'APPROVISIONNER LOCALEMENT :
UN SOUTIEN À L'ÉCONOMIE LOCALE**

L'APPROVISIONNEMENT DE PROXIMITÉ PERMET À LA FOIS
LA RÉDUCTION DES COÛTS DE DISTRIBUTION,
LA CRÉATION DE LIENS DIRECTS ENTRE PRODUCTEURS
ET CONSOMMATEURS, LE SOUTIEN À L'ÉCONOMIE LOCALE.



LES AMAP : ASSOCIATIONS POUR LE MAINTIEN D'UNE AGRICULTURE PAYSANNE

Une AMAP naît de la rencontre d'un groupe de consommateurs et d'un producteur prêts à entrer dans la démarche.

Ils établissent entre eux un contrat et définissent la diversité et la quantité de denrées à produire pour la saison : fruits, légumes, œufs, fromage, viande... .

OÙ S'APPROVISIONNER LOCALEMENT EN PRODUITS BIO ?

- **MARCHÉS** : marchés bio dans certaines agglomérations ; présence de producteurs bio sur des marchés traditionnels ;
- **VENTE DIRECTE À LA FERME**: ouverture aux consommateurs une à deux fois par semaine ou sur rendez-vous ;
- **PANIERS DE LÉGUMES SUR ABONNEMENT** (gérés par des associations ou des entreprises privées) ;
- **MAGASINS SPÉCIALISÉS** dont certains travaillent régulièrement avec des producteurs locaux. C'est le cas également de **CERTAINES GRANDES SURFACES**.

AGRICULTURE BIO POUR LE MAINTIEN D'UNE ÉCONOMIE LOCALE

- Les exploitations biologiques emploient 20 à 30% de main d'œuvre de plus que les structures agricoles traditionnelles, et pour des durées plus longues. (source Agence Bio)
- La filière bio favorise le développement des structures locales de transformation, artisanales et industrielles, qui se fournissent en matières premières biologiques auprès des producteurs locaux.
- Les exploitations biologiques sont des structures agricoles à taille humaine, qui permettent la survie de petites exploitations facilement transmissibles.

Avec le soutien de :



manger BIO vraiment plus cher ?

LA RÉPONSE À LA QUESTION EST :
OUI, SI L'ON SE CONTENTE DE REGARDER
LES PRIX INDIQUÉS SUR LES ÉTIQUETTES.
MAIS, SI L'ON GRATTE LA SURFACE DE CETTE ÉVIDENCE,
LA RÉPONSE DEVIENT PLUS COMPLEXE .



LE BIO ET LES AUTRES PRODUITS DE MARQUE

- **COMME TOUS LES PRODUITS LABELLISÉS** les produits certifiés bio sont plus chers que les aliments non labellisés. Cela s'explique par les conditions de production qui répondent aux exigences des cahiers de charge de labels, qui garantissent une qualité supérieure au consommateur.
- **LES PRODUITS DE BASE**, comme les pâtes, sont souvent d'un coût équivalent aux produits non bio, et parfois moindre, notamment dans les magasins spécialisés qui vendent des produits en vrac.



FRANÇOISE VANALDER DÉLÉGUÉE RÉGIONALE CENTRE-NORD- EST DU RÉSEAU BIOCOOP

« Les consommateurs veulent du bio pour préserver leur santé, c'est une bonne chose mais ils doivent accepter que le travail des autres, les producteurs notamment, a de la valeur et mérite une juste rémunération. La course aux prix toujours plus bas pour le bio n'est pas réaliste et, si elle devait persister, elle entraînerait des dérives dont les producteurs seraient les premières victimes, qu'ils travaillent en France ou ailleurs dans le monde. »



LE BIO ET LA DISTRIBUTION DE PROXIMITÉ

- **ACHERER DES PRODUITS BIO LOCAUX** (marchés, paniers, vente à la ferme, magasins spécialisés, certaines grandes surfaces) permet non seulement d'acquérir des produits frais bio à un coût moindre ou équivalent aux prix du « conventionnel », mais également de garantir un revenu décent au producteur.



LE BIO ET LE COÛT INDIRECT POUR LA SOCIÉTÉ

- **L'AB CRÉE DES EMPLOIS** ce qui allège le coût sociétal de gestion du chômage ; (source Agence Bio)
- **L'AB N'IMPLIQUE PAS DE COÛT DE DÉPOLLUTION** (résidus de pesticides dans l'eau) ; (source www.fao.org)
- **L'AB N'ENGENDRE PAS DE COÛT SUPPLÉMENTAIRE POUR LA SANTÉ PUBLIQUE** (cancers liés à l'usage de pesticides). (source www.fao.org)



Avec le soutien de :

