



# LE BIO

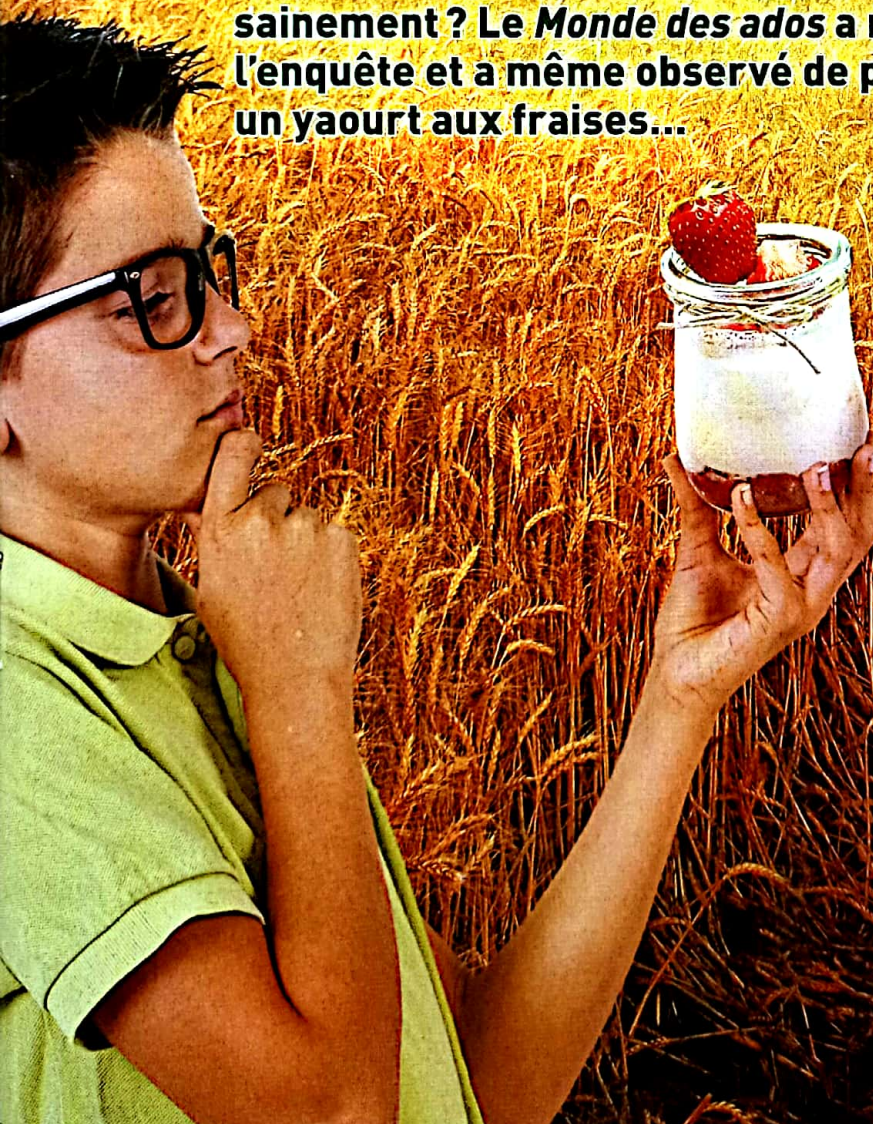
*pourquoi ça marche*

DOSSIER : MARION GILLOT

**Légumes, fruits, viande... Près d'un Français sur dix mange au moins un produit bio tous les jours. Effet de mode ou besoin de vivre mieux et plus sainement ? Le Monde des ados a mené l'enquête et a même observé de près un yaourt aux fraises...**

Tu vois, Fred, ce champ est bio, sans engrais ni pesticides !

Ah bon, Jamy, il est vraiment bionique ?



© Photos : Fred et Jamy, Olivier Rolfe, Patrice Mammouthre

# LE BIO

en 8 questions

Le bio a pris sa place dans les magasins et nos assiettes. Mais sais-tu vraiment tout ce qu'il faut savoir pour déguster un produit issu de l'agriculture biologique ?

## 1 Qu'est-ce que l'agriculture biologique ?

C'est un mode de production qui garantit des conditions de culture ou d'élevage non polluantes. L'agriculture biologique n'utilise pas d'engrais chimiques ni de **pesticides**. Elle cherche ainsi à respecter l'environnement. C'est en cela qu'elle s'oppose à l'agriculture dite "conventionnelle". Celle-ci s'est diffusée dans le monde, grâce aux progrès de la chimie. Les traitements chimiques, plus ou moins nocifs, sont appliqués pour prévenir des maladies et éliminer des insectes nuisibles aux cultures.

## 2 Qu'est-ce qu'un produit bio ?

C'est un produit végétal ou animal qui contient au moins 95 % d'ingrédients provenant de l'agriculture biologique. Pour les 5 % restants, il s'agit d'additifs comme le sel et l'eau, qui ne sont pas d'origine agricole, ou d'ingrédients non disponibles en bio (les **ferments**, par exemple). L'ajout d'additifs de synthèse (colorants, arômes et édulcorants artificiels) est interdit, de même que l'utilisation des **OGM**.

## 3 Comment être sûr d'acheter bio ?

Le mot bio dans une marque ne suffit pas ! Seul le logo AB garantit au consommateur qu'un produit a été élaboré et commercialisé selon des règles rigoureuses contenues dans un cahier des charges et qu'il a été contrôlé par un organisme certificateur agréé (tel Ecocert). Il peut aussi comporter le logo européen de l'agriculture biologique s'il a été préemballé en Europe.



## À NE PAS CONFONDRE

- **Produits diététiques** : ces produits ont une composition différente de celle des aliments courants pour répondre à un objectif nutritionnel précis (pour les diabétiques, obèses, sportifs, nourrissons). Mais ils ne sont pas forcément biologiques.
- **Produits naturels** : on n'utilise pas de procédés chimiques pour les transformer (confitures, vins), mais ils ne sont pas toujours bio, eux non plus.



## 4 Quel est l'impact des produits bio sur la santé?

En principe, il n'y a pas de résidus de pesticides dans les fruits et légumes bio, alors qu'il y en a plus ou moins dans les fruits et légumes conventionnels. De plus en plus de médecins font le lien entre pesticides et maladies graves, notamment les cancers.

## 5 Ont-ils meilleur goût?

Oui, le plus souvent. Les fruits et les légumes bio sont généralement plus riches en **nutriments** que ceux de l'agriculture conventionnelle. Or, ces substances sont les supports des saveurs et des arômes.

## 6 Est-ce meilleur pour la planète?

> Prenons l'exemple du labour, le moment où la terre est aérée après la récolte. En bio, point de tracteurs polluants, consommateurs de carburant, une énergie fossile en voie d'épuisement, et émetteurs de CO<sub>2</sub>, un gaz qui augmente l'effet de serre et le réchauffement de la planète. À la place, entre deux récoltes, on plante une culture qui enrichit le sol et sert de couvert à la prochaine culture de la céréale. Une fois mortes, les plantes forment un paillage sur lequel l'agriculteur pourra semer.

> En l'absence de produits chimiques, les sols, les cours d'eau et l'air ne sont pas pollués.

## 7 Quelles sont les limites de l'agriculture biologique?

> L'interdiction d'utiliser des fongicides (substances qui tuent les champignons) augmente le risque de présence de mycotoxines, un poison sécrété par les moisissures, dans les aliments. Néanmoins, ce risque est faible car les produits bio, comme tout produit alimentaire, sont soumis à des contrôles sanitaires.

> En cas de nécessité, l'agriculteur bio a le droit d'utiliser des insecticides d'origine végétale (pyrèthre, roténone).

## 8 Est-ce plus cher?

Oui. Ils coûtent en moyenne de 20 à 30 % de plus que les autres. Pourquoi? Parce que les agriculteurs bio reçoivent moins d'aides que les agriculteurs conventionnels et que les contrôles des organismes certificateurs agréés sont à leur charge, ce qui se répercute sur les prix des produits. Mais un repas "normal", dans lequel la part de la viande est très importante, est souvent plus cher qu'un repas bio à base de protéines végétales (lentilles, haricots secs, pois cassés). Il faut tout simplement apprendre à équilibrer ses repas!



Reste logique! Cela ne fait pas du bien à la planète si tu consommes des produits bio qui viennent de loin, alors que tu peux trouver les mêmes dans ta région...



**Pesticides**: substances qui détruisent les insectes et les herbes nuisibles aux cultures.  
**Ferment**: micro-organisme responsable d'une fermentation, comme celui qui transforme le lait en yaourt.  
**OGM**: organisme vivant (plante ou animal) dont on a modifié les gènes pour mieux résister aux insectes ou aux maladies.  
**Nutriments**: constituants des aliments (vitamines, minéraux, oligo-éléments).

**DOSSIER**

Fred et Jamy

# La recette D'UN YAOURT aux fraises BIO

**Du pis de la vache au supermarché, ce produit laitier répond à des critères de fabrication bien précis.**



© Plainpicture/Culture

On ne devient pas agriculteur bio du jour au lendemain ! Il faut trois ans pour se convertir au bio, le temps qu'il faut à la terre pour retrouver une fertilité naturelle.

## LE FERMIER BIO

*Il respecte le bien-être de ses vaches*

> Les bêtes sont principalement nourries à l'herbe. L'été, les vaches paissent dans une prairie. L'hiver, elles mangent du foin et un complément de céréales bio, produits à la ferme. En cas de mauvaise récolte, l'agriculteur a le droit de leur donner des aliments conventionnels (à hauteur de 5 %). Dans l'étable, les vaches disposent d'une aire de couchage propre et confortable et elles ne sont pas attachées. Les veaux tètent leur mère autant que nécessaire.

> Elles sont soignées à

l'homéopathie. En cas de besoin, le fermier administre un traitement antibiotique dans la limite de deux par an.

*Il respecte les cycles de la nature*

> Sa prairie est constituée d'herbes et de trèfles, une plante qui a la particularité de fixer l'azote de l'air pour se nourrir. L'exploitant n'a donc plus besoin d'engrais chimiques. Autour de ses champs de céréales, il fait pousser des haies afin d'attirer les insectes utiles (les coccinelles, par exemple, qui mangent les pucerons), ce qui évite l'emploi de pesticides de synthèse.

> Il pratique la rotation des cultures pour permettre à la terre de reconstituer ses éléments minéraux.



## LE PRODUCTEUR DE FRAISES BIO

*Il achète des semences bio*

- > Il cultive ses fraises en pleine terre, de mai à août.
- > Il remplace les engrais chimiques par des engrais organiques (**compost**, fumier, algues). Ils libèrent progressivement leurs éléments minéraux sous l'action de la pluie et du soleil, contrairement aux engrais chimiques qui sont immédiatement opérationnels. C'est pourquoi une fraise bio met plus de temps à pousser qu'une fraise conventionnelle.
- > Il désherbe à la main ou avec une **bineuse**.
- > Il cueille ses fruits à la main.



**Azote**: gaz qui entre dans la composition de l'atmosphère.  
**Compost**: engrais résultant de la pourriture d'un mélange de déchets organiques et minéraux.  
**Bineuse**: machine mécanique qui élimine les mauvaises herbes.

## LES CHAMPS AU RÉGIME BIO ?

- Les surfaces agricoles biologiques ont été multipliées par deux en cinq ans. On compte aujourd'hui 25 000 exploitations, soit 4,7 % de la surface agricole du pays.
- Deux tiers des exploitations certifiées se situent dans sept régions : Rhône-Alpes, Midi-Pyrénées, Pays de la Loire, Languedoc-Roussillon, Aquitaine, Bretagne et Provence-Alpes-Côte d'Azur.

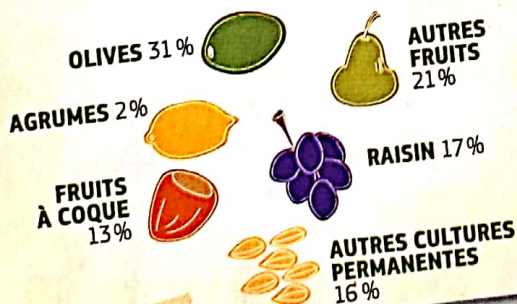


## LE TRANSFORMATEUR BIO

*Il collecte le lait dans des fermes proches de son usine, ce qui limite les transports*

- > Il n'ajoute pas de colorants ou d'arômes artificiels.
- > L'emballage des pots de yaourt est en carton recyclé et recyclable. Il supprime le suremballage et préfère le carton.

## Cultures biologiques les plus répandues en Europe



En Europe, les fraises bio sont cultivées majoritairement en Allemagne et en Pologne.

## LES DISTRIBUTEURS

*Il y a plusieurs circuits de distribution :*

- > Des magasins indépendants ou des réseaux de distribution spécialisés.
- > Des grandes surfaces qui ont leur marque bio ou qui s'approvisionnent auprès de fabricants bio.

## Un monde

# BIO

Gel douche,  
vêtement,  
liquide  
vaisselle...  
Tout peut être  
bio. Trois  
exemples.



### CUISINER BIO, ça change quoi?

"Il y a moins d'eau dans la viande bio que dans la viande conventionnelle. Elle a plus de goût et on n'a pas besoin d'y ajouter de la sauce. La cuisson bio est douce (à basse température), ce qui permet de conserver la valeur nutritionnelle des aliments. Quand on cuisine bio, on respecte la saisonnalité des produits (pas de tomates en plein hiver!) et on privilégie les assaisonnements simples comme les graines germées ou les herbes fraîches."

*Amandine Geers, animatrice  
d'ateliers de cuisine bio  
<http://amandinegeers.weebly.com>*

### LES COSMÉTIQUES qui ont le label

> "Nature et Progrès", "Cosmébio", "Cosmétique Éco" ou "BDIH" respectent un cahier des charges plus ou moins strict selon les cas : des procédés de fabrication aussi peu polluants que possible, des emballages recyclables et biodégradables, pas de tests sur les animaux, des conservateurs de synthèse en nombre limité.

### LE COTON certifié biologique

> Il est produit sans pesticides, sans fertilisants chimiques et sans régulateurs de croissance.  
> Il est plus sain pour l'environnement et pour la peau.

### LES PRODUITS d'entretien bio

> Ils ne contiennent ni produits chimiques ni phosphates, mais des agents lavants d'origine végétale (comme le sucre, par exemple).

### + d'infos

▶▶ **Un magazine** : "Les ados et la bio", un dossier spécial du mensuel *Biocontact*.  
■ À télécharger sur [biocontact.fr](http://biocontact.fr), 1 €.

▶▶ **Quatre salons** :

- ✓ "Vivez nature, vivez bio", à Lyon (69), du 21 au 24 novembre.
- ✓ "Respire la vie", à Poitiers (86), du 21 au 23 novembre.
- ✓ "Natura bio", à Lille (59), du 28 au 30 novembre.
- ✓ "Noël en bio", à Paris (75), du 12 au 14 décembre.

▶▶ **Un livre** : *Passé à l'acte ! Cuisine le chocolat bio sans beurre ni crème, mais avec de la purée de noisettes, du miel, des épices. Un régal.*

■ *Mes irrésistibles recettes au chocolat*, de Marie Chloca, éd. Terre vivante, 12 €.



▶▶ **Un manga** : un paysan japonais se bat pour produire des pommes sans pesticides. L'histoire vraie d'un combat obstiné.

■ *Les pommes miracles*, de Tsutomu Fujikawa, éd. Akata, 7,95 €.

▶▶ **Un site** : celui de l'Agence française pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique.

■ [www.agencebio.org/la-bio-en-france](http://www.agencebio.org/la-bio-en-france)

