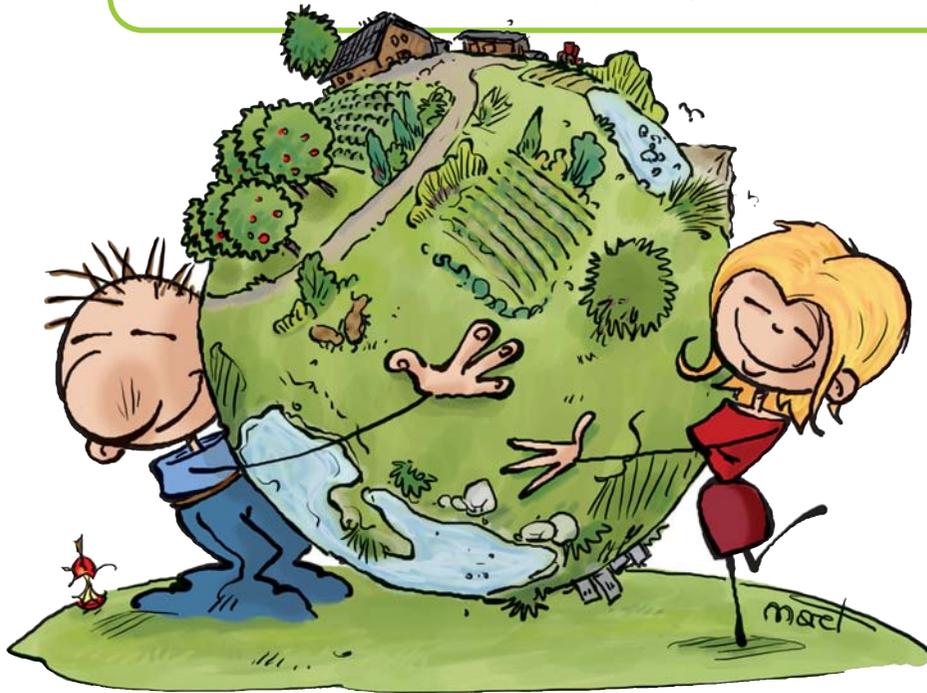
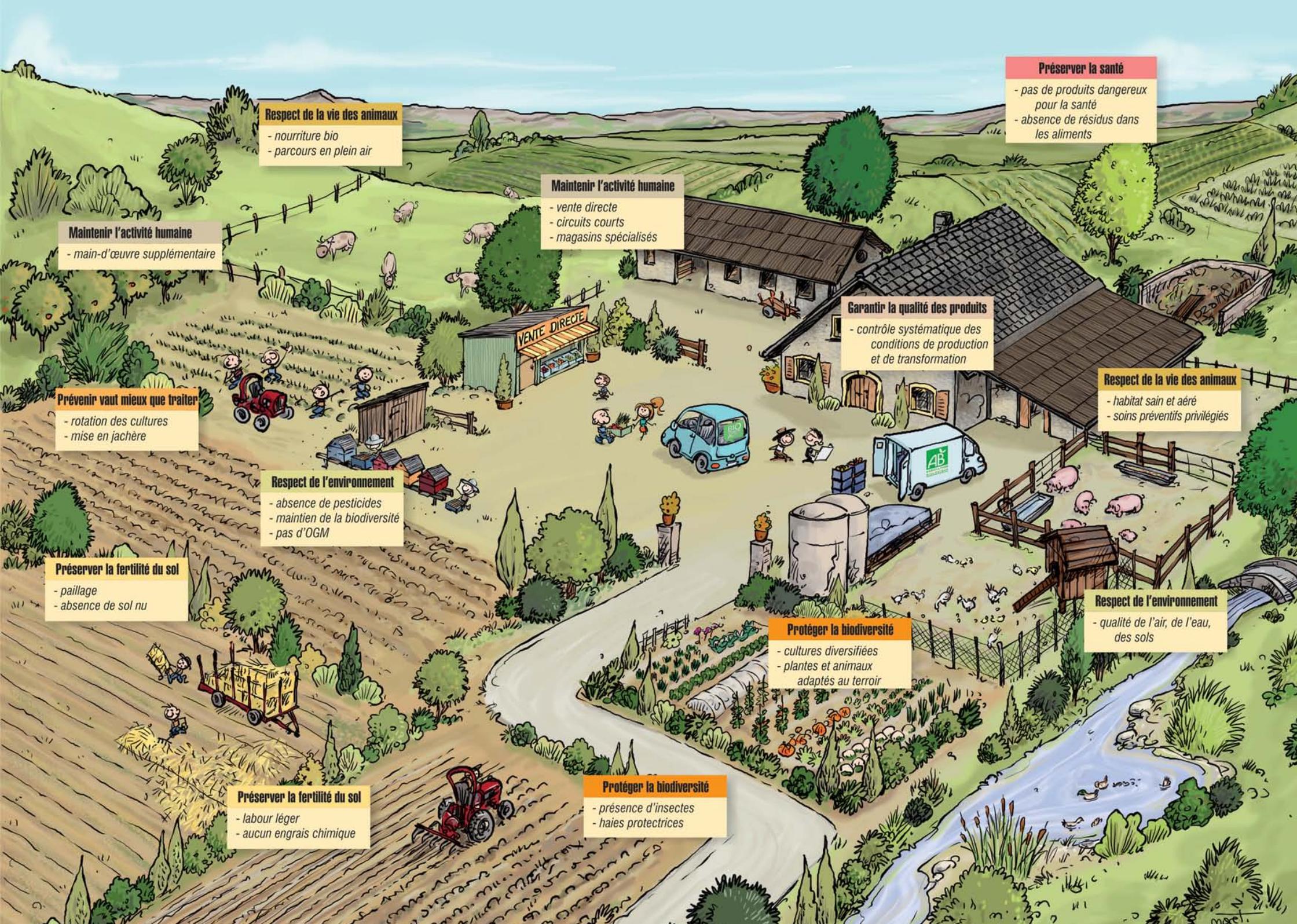


BIO
CONSOM'
ACTEURS

La bio en questions

25 bonnes raisons de devenir
bio consomm'acteur





Préserver la santé

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

Respect de la vie des animaux

- nourriture bio
- parcours en plein air

Maintenir l'activité humaine

- vente directe
- circuits courts
- magasins spécialisés

Maintenir l'activité humaine

- main-d'œuvre supplémentaire

Garantir la qualité des produits

- contrôle systématique des conditions de production et de transformation

Respect de la vie des animaux

- habitat sain et aéré
- soins préventifs privilégiés

Prévenir vaut mieux que traiter

- rotation des cultures
- mise en jachère

Respect de l'environnement

- absence de pesticides
- maintien de la biodiversité
- pas d'OGM

Préserver la fertilité du sol

- paillage
- absence de sol nu

Respect de l'environnement

- qualité de l'air, de l'eau, des sols

Protéger la biodiversité

- cultures diversifiées
- plantes et animaux adaptés au terroir

Protéger la biodiversité

- présence d'insectes
- haies protectrices

Préserver la fertilité du sol

- labour léger
- aucun engrais chimique

Marc Jolivet aime sa planète



OUI il aime sa planète !
Il est fou de cette belle terre
Aux reflets bleutés...
Elle l'attire irrésistiblement,
Il se donne à elle,
Quoi de plus essentiel ?
C'est passionnel
C'est charnel
C'est sensuel
C'est fusionnel
Elle se donne à lui
Et c'est pour la vie !
C'est génial !
Quel régal !
Il la prend dans ses bras...
Et lui susurre tout bas :
« Puissent nos enfants à leur tour
Jouir de ton bel espace d'amour ! »
Dans ce monde bien trop précaire,
Avec un comportement responsable,
Relevons le défi pour la TERRE
Car elle est irremplaçable.

Bravo pour ce livret bio.
Je suis avec vous tous dans l'action,
La Bio Consom'action, bien sûr !
Très amicalement,

Marc Jolivet

Avant-propos

Nous sommes plus de 42 % de Français à consommer régulièrement des produits issus de l'agriculture biologique. Car nous connaissons les effets néfastes, aujourd'hui avérés, des pesticides sur notre environnement et sur notre santé.

A contrario, nombre d'entre nous sont encore mal informés des qualités de la bio.

Depuis plus de trente ans, des paysans, des scientifiques et des consommateurs citoyens agissent et prouvent, par leurs recherches, leurs pratiques et/ou leur alimentation, qu'une autre agriculture est non seulement possible mais indispensable.

Pourtant, les résistances à la bio sont fortes. Les privilèges acquis et les profits des grosses exploitations agricoles, des fabricants agro-industriels et d'une grande distribution inéquitable freinent son développement.

En proposant *La bio en questions*, notre intention est double : vous informer sur les bonnes raisons de faire le choix d'une alimentation biologique équilibrée et permettre à chacun d'entre vous de mieux partager avec vos proches, vos amis et vos collègues les raisons de ce choix.

Nous avons besoin de la bio comme elle a besoin de nous tous. Avec l'association Bio Consom'acteurs, nous contribuons au maintien d'un haut niveau qualitatif et à son développement quantitatif.

Le comité de rédaction

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

Directeur de publication : Hugues Toussaint

Edition : Association Bio Consom'acteurs : 9-23 rue Paul Lafargue, 93200 Saint-Denis. Tél. : 06 78 06 21 49
contact@bioconsomacteurs.org www.bioconsomacteurs.org

Comité de rédaction : Claude Colin, Marinette Feuillade, Marie-Georges Filleau, Anne-Laure Gaffuri, Isabelle Grenier, Emmanuelle Pometan, Carole Prost, Bernard Astruc, Guillaume Fernandez, Hugues Toussaint.

Illustrations : François Maret. Maquette : Synonymes.

Révision : Sylviane Biriotti

Premiers membres du comité de soutien : Pr Belpomme (cancérologue), J. Blanc (président de la NEF), P. Desbrosses (chargé de mission bio auprès du ministre de l'Agriculture), Dr L. Le Goff (médecin nutritionniste), E. El Mestiri (directeur du *Nouveau Consommateur*), M. Jolivet (humoriste), J. Longo (championne cycliste), F. Veillerette (président du MDRGF), C. Velot (docteur en biologie).

Imprimé sur papier écologique certifié PEFC.

Encres 100 % végétales. Imp. Ménard, 31 Labège.

Tirage : 500 000 ex. Publication périodique. N° 1, janvier 2009.

Sommaire

Avant-propos	p. 1
Sommaire	p. 1
1 Qu'est-ce que la bio ?	p. 2
2 Comment identifier les produits bio ?	p. 3
3 Les produits bio sont-ils correctement contrôlés ?	p. 3
4 Un produit peut-il être bio dans un environnement pollué ?	p. 3
5 Sans traitements chimiques, les produits bio ne comportent-ils pas de risques pour la santé ?	p. 4
6 Quels dangers présente l'emploi de pesticides en agriculture conventionnelle (non bio) ?	p. 4
7 Trouve-t-on de tout en bio ?	p. 5
8 Où acheter bio ?	p. 5
9 Les produits bio coûtent-ils plus cher ?	p. 6
10 Suffit-il de manger bio pour manger bien ?	p. 7
11 Peut-on manger bio à l'école ?	p. 7
12 Faut-il être végétarien pour manger bio ?	p. 8
13 Les produits bio sont-ils bons ?	p. 8
14 Manger bio veut-il toujours dire bien agir pour l'environnement ?	p. 9
15 Bio et OGM sont-ils compatibles ?	p. 10
16 Quelles modifications apporte la nouvelle réglementation bio ?	p. 10
17 La bio préserve-t-elle la biodiversité ?	p. 11
18 La bio peut-elle nourrir le monde ?	p. 12
19 Que représente la bio en France et dans le monde ?	p. 12
20 La bio est-elle équitable ?	p. 13
21 Un produit non alimentaire peut-il être bio ?	p. 14
22 Qu'est-ce que l'association Bio Consom'acteurs ?	p. 14
23 Comment participer à l'action de Bio Consom'acteurs ?	p. 15
24 Comment soutenir Bio Consom'acteurs ?	p. 15
25 Comment devenir un bio-consomm'acteur ?	p. 16

1

Qu'est-ce que la bio ?

La terre est un milieu vivant complexe qu'il faut «nourrir» pour en maintenir et en accroître la fertilité : protection du sol, des plantes, des animaux, des cycles naturels, de l'environnement et donc de notre vie.

L'agriculture biologique (AB) 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. 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'écosystème¹. 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, aucun produit chimique de synthèse ou organisme génétiquement modifié (OGM) n'a été utilisé. C'est aussi l'assurance du bien-être des animaux. (>>> 3)

L'AB contribue à la santé des paysans et des consommateurs. L'agriculture bio proscrit les manipulations de produits dangereux pour la santé (>>> 6) et améliore la qualité gustative et nutritionnelle des aliments. (>>> 10 et 12)

L'AB maintient l'activité humaine dans les campagnes. L'agriculture biologique nécessite en moyenne entre 20 et 30 % de main-d'œuvre supplémentaire² et réanime nos campagnes.

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

² Source : Agriculture Bio : évaluation d'un gisement d'emplois, éd. Fnab, 1998.

2

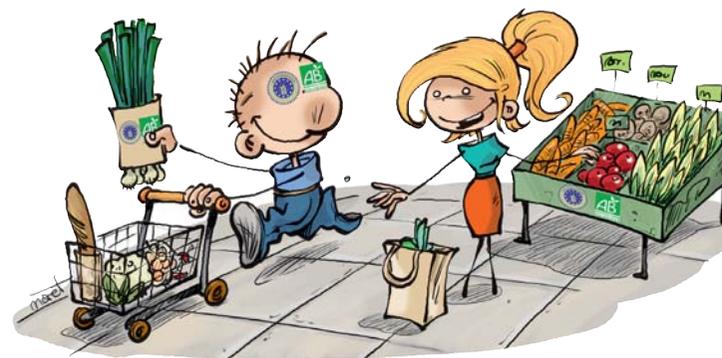
Comment identifier les produits bio ?

C'est la mention «bio» ou «issu de l'agriculture biologique» sur un produit alimentaire qui garantit que celui-ci est bio et respecte la réglementation européenne ou une réglementation équivalente d'un pays non européen.

En France, les logos AB et/ou européen sont très courants sur les étiquettes des produits mais leur présence est facultative.

Un nouveau logo européen bio deviendra obligatoire à partir de juillet 2010. Le logo AB restera facultatif.

Par contre, aucune réglementation ne restreint l'utilisation du terme «bio» pour les produits non alimentaires (détergents, cosmétiques, etc.). Dans ces cas, ce terme n'apporte pas une réelle garantie. Pour ces produits écologiques, il est préférable de se référer à des cahiers des charges privés reconnus par les professionnels de la bio. (>>> 8 et 21)



3

Les produits bio sont-ils correctement contrôlés ?

Les contrôles du respect de la réglementation bio sont systématiques et effectués à tous les échelons de la filière, du producteur au distributeur (ce qui n'est pas le cas des autres labels – Label Rouge, AOC, etc. – ni d'appellations telles que produits fermiers, du terroir, de pays, etc.). Des contrôles inopinés ont également lieu ainsi que des analyses d'échantillons prélevés sur les cultures. Les contrôles sont réalisés par des organismes indépendants agréés par les pouvoirs publics qui attribuent des certificats garantissant l'origine bio du produit. Et bien évidemment, l'ensemble des règles d'hygiène et de sécurité s'applique à la production et à la transformation d'un produit alimentaire bio.

La confiance des consommateurs est justifiée car des sanctions sont prises en cas de non-conformité. En matière de garanties, difficile de faire mieux.

La réglementation bio interdit strictement l'utilisation de produits agrochimiques, pesticides de synthèse et autres produits chimiques³. 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»

³ Sont dénommés «intrants» les engrais et produits phytosanitaires (pesticides, insecticides) pulvérisés pour traiter les cultures ou incorporés aux sols pour améliorer leurs rendements. Sur les dangers des pesticides, voir absolument le film *We feed the world* de Erwin Wagenhofer. Disponible en DVD aux éd. Montparnasse, 20€.

4

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



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 conformités à la réglementation. (>>> 3)

Mais dans notre environnement pollué, des contaminations accidentelles (OGM, pesticides...) peuvent effectivement atteindre à tout moment des cultures biologiques. C'est pourquoi, lors de leurs contrôles, les organismes habilités effectuent des prélèvements à fin d'analyse, en cas de doute ou si un risque a été identifié.

Au-delà d'un seuil de pollution chimique extrêmement faible ou de contamination transgénique décelable, les produits sont systématiquement déclassés, ce qui entraîne une interdiction de vente sous l'appellation biologique.

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

5

Sans traitements chimiques, les produits bio ne comportent-ils pas de risques pour la santé?

Les produits bio, non traités par des fongicides, sont parfois soupçonnés de contenir des mycotoxines (substances toxiques élaborées par des champignons microscopiques, comme les moisissures). En effet, ces toxines peuvent apparaître en cas de mauvaises conditions de stockage ou de transport, d'excès d'humidité par exemple, et cela quel que soit le mode de production⁴. Or les règles d'hygiène qui s'appliquent en agriculture biologique sont les mêmes qu'en agriculture conventionnelle⁵. Mieux encore, grâce à ses circuits courts qui ne nécessitent pas de stockages longs et importants, l'agriculture biologique apporte plus de sécurité aux consommateurs. Sans parler des résidus de pesticides que l'on trouve systématiquement en agriculture conventionnelle. (>>> 6)

6

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

Les exploitants agricoles français conventionnels sont les plus gros utilisateurs de pesticides en Europe⁶ et les troisièmes au monde, pour le plus grand profit des entreprises phytosanitaires.

Les pesticides sont des biocides, littéralement des « tuent la vie ». Ils sont faits pour détruire ou ralentir le développement des herbes indésirables (herbicides), des maladies et des organismes jugés nuisibles aux cultures (fongicides, insecticides...).

⁴ Lire le dossier *FIBL* n°4, mai 2006 « Qualité et sécurité des produits bio », 6 €. <http://www.fibl.org/nc/fr/medias/archives-medias/archives-medias06/communiquemedias06/article/la-qualite-des-aliments-un-atout-des-produits-bio.html>

⁵ On appelle « conventionnelle » ou productiviste l'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.

⁶ Un rapport officiel de l'Union européenne sur les pesticides nous apprend que « la présence de pesticides a été décelée dans 49,5% des fruits, légumes et céréales produits dans l'UE en 2006 », le plus haut niveau de contamination jamais enregistré en Europe, en augmentation de 20 % sur les cinq dernières années.

Les pesticides polluent les sols et les rendent stériles ce qui induit l'utilisation toujours croissante de produits chimiques.

Ils polluent l'air. Plus de la moitié des produits pulvérisés s'échappent dans l'air et retombent en pluies gorgées d'acides nitrique et sulfurique.

Ils polluent les nappes phréatiques. Un rapport de l'Institut français de l'environnement (Ifen) publié le 11 janvier 2008 révèle que neuf rivières françaises sur dix contiennent un ou plusieurs pesticides, ainsi que la moitié des eaux souterraines.

Ils portent atteinte à la biodiversité. Avec la suppression des haies et des jachères florales, leur emploi a un impact sur la disparition des insectes utiles. Ainsi les insecticides Gaucho et Régent, maintenant interdits, ont été la cause de la disparition de centaines de millions d'abeilles alors que leur existence est fondamentale pour la pollinisation, dont dépend un tiers de l'alimentation humaine. Malheureusement d'autres insecticides, tout aussi dangereux, restent autorisés. (>>> 1)

Ils ont un impact négatif sur la santé et en premier lieu, sur celle des agriculteurs qui les utilisent. Des résidus de pesticides se retrouvent communément dans les fruits et légumes non bio. Le professeur Belpomme (www.artac.info), cancérologue, considère que nombre de maladies sont principalement liées à la pollution chimique : cancers, stérilité, malformations congénitales, obésité, maladies du système nerveux, allergies... Avec de nombreux autres scientifiques, il propose une réduction progressive de l'utilisation des pesticides, le développement de l'agriculture biologique, et donc une réforme de la politique agricole commune.



7

Trouve-t-on de tout en bio?

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 boutiques bio proposent également un large assortiment de produits transformés, huiles, pains, gâteaux, etc., aux saveurs et textures nouvelles et goûteuses. (>>> 8 et 13)

8

Où acheter bio?

Il est préférable de privilégier, quand c'est possible, les producteurs locaux, à la ferme ou sur les marchés. Les Amap⁷ (associations pour le maintien de l'agriculture paysanne) établissent des liens directs entre une ferme et un groupe de consommateurs qui s'engagent à acheter ses

⁷ Liste des Amap sur <http://alliancepec.free.fr>

9
Les produits bio coûtent-ils plus cher ?

« paniers » hebdomadaires de fruits et légumes. Il en existe en viron 700 en France dont une majorité en bio. Plus d'un millier de magasins spécialisés bio en France, indépendants ou organisés en réseaux nationaux, proposent plusieurs milliers de références de produits bio et d'écoproduits. Quant aux hypermarchés et aux magasins discount, ils restent très en retard et ne référencent actuellement qu'un nombre réduit de produits alimentaires bio (au mieux quelques centaines).

Mais acheter bio ne suffit pas. La priorité pour les bio consom'acteurs est d'acheter local et de saison et aussi de donner la priorité aux paysans, aux entreprises de transformation et aux circuits de distribution qui pratiquent un commerce équitable de leurs produits et choisissent de maintenir la bio à son plus haut niveau d'exigences⁸.

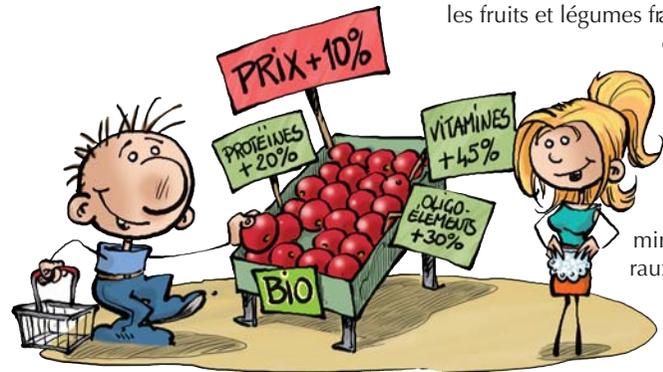
Le prix est communément cité comme un frein majeur à l'achat bio par 78 % des acheteurs de produits bio (enquête CSA-Agence Bio, 2007). Cela mérite d'y regarder de plus près.

Vu de notre porte-monnaie de consommateur, même si les prix ne sont pas identiques selon que l'on achète directement chez le producteur ou dans un point de vente – spécialisé ou non –, il est vrai qu'en moyenne les produits bio sont plus chers. Le différentiel s'inscrit dans une fourchette comprise entre 0 et 50 %, selon que le produit est plus ou moins transformé.

Plusieurs explications à cela, parmi lesquelles les faibles volumes commercialisés et la dispersion des fermes sur tout le territoire, les contrôles systématiques et les analyses régulières, l'âge plus élevé des bêtes avant leur abattage, une productivité moindre, etc., qui augmentent les coûts de production et de logistique. Les pratiques culturales en bio nécessitent également plus de main-d'œuvre et bénéficient de moins d'aides que l'agriculture intensive, de l'ordre de 20 % en moyenne d'après la Fnab⁹. Mais ce n'est qu'une partie de la réponse. Pour qu'elle soit complète, d'autres facteurs doivent être pris en compte.

Les consom'acteurs bio, conscients qu'un bon équilibre alimentaire est nécessaire à leur santé, modifient leurs comportements. Ils privilégient

les fruits et légumes frais, en premier lieu ceux de leur région, les céréales et légumineuses (en vrac), et minimisent leur consommation de viande et de plats prêts à l'emploi. (p>>> 10 et 12) En outre, de nombreuses études confirment que les aliments bio sont plus riches en nutriments que ceux du conventionnel (20 à 75 % de plus en vitamines, protéines, oligo-éléments, sels minéraux...). Leur poids en matière sèche est de 20 à 25 % plus élevé ! Même s'ils sont plus chers, ils sont plus nutritifs donc on peut en acheter moins. Enfin, les prix des pro-



⁸ Liste des réseaux de détaillants sur Internet : « Magasins de produits biologiques bio » ou pages jaunes « Produits biologiques ».

⁹ Fnab : Fédération nationale d'agriculture biologique : organisme professionnel à vocation syndicale pour la défense et la représentation des agriculteurs biologiques. www.fnab.org

duits conventionnels non bio n'intègrent pas les dégâts environnementaux, sociaux et de santé générés par leur production et leur consommation. Leurs coûts sont supportés par la collectivité des citoyens. (p>>> 6) En conclusion, le budget alimentaire d'une famille consommant bio peut être équivalent voire inférieur à celui d'une famille consommant non bio. Et si tout le monde mangeait bio, la bio serait encore moins chère et les coûts de santé et de dépollution diminueraient.

Manger bio c'est déjà bien. Les produits bio sont exempts de résidus chimiques. Comme ils ont eu le temps de grandir jusqu'à maturité sans activateurs artificiels de croissance, ils sont plus nutritifs (p>>> 9) et satisfont mieux l'appétit. Les produits transformés sont également soumis à des règles strictes, sans conservateurs chimiques ni additifs de synthèse. Mais cela ne suffit pas pour bien manger. Ainsi le grignotage, même bio, fatigue l'organisme. Il capte toute l'énergie pour la digestion au détriment des autres fonctions.

Manger bio et équilibré, c'est mieux. C'est possible notamment :

- en privilégiant les fruits et légumes frais et de saison ;
- en consommant des céréales et des légumineuses ;
- en sélectionnant les produits les moins raffinés possible : sucre complet, sel de mer, huiles de première pression à froid, céréales complètes ;
- en mangeant peu de viande (surtout la viande rouge) et un peu plus de poisson ;
- en limitant la consommation de produits laitiers ;
- en préférant les tisanes de plantes aux excitants (thé, café...).

Suite au Grenelle de l'Environnement, le gouvernement a fixé un objectif de 20 % dans la restauration collective publique à l'horizon 2012. C'est déjà un premier objectif ambitieux – le taux des repas bio servis dans les écoles a voisine aujourd'hui les 0,5 % – qui nécessiterait des mesures incitatives fortes des pouvoirs publics pour le développement de surfaces cultivées en bio en France. De nombreuses collectivités ont déjà engagé leurs restaurateurs dans cette démarche, certains depuis plus de dix ans, sans surcoût pour les familles. Entre 2004 et 2007, le nombre de repas bio a ainsi été multiplié par dix. Les villes de Lons-le-Saunier (Jura) et de Lorient (Morbihan) sont pionnières dans ce domaine depuis près de dix ans. Vingt-cinq pour cent des achats de nourriture dans les cantines de la cité lorientaise sont bio. A Lons-le-Saunier, l'idée de se lancer dans le bio est venue d'un problème de pollution de la nappe phréatique par les nitrates. On trouve d'autres exemples à Brest, Paris, et dans de nombreux départements français. La Fnab a mis en place un service chargé de la restauration collective bio¹⁰.

¹⁰ Pour tout renseignement sur les repas bio en collectivité, voir www.repasbio.org. Voir également le film documentaire de Jean-Paul Jaud, *Nos enfants nous accuseront*.

10
Suffit-il de manger bio pour manger bien ?

11
Peut-on manger bio à l'école ?



12

Faut-il être végétarien pour manger bio ?



Manger bio ne veut pas dire exclure la viande de ses repas. La réglementation bio s'applique aussi à l'élevage et garantit une qualité d'alimentation, de parcours et de soins vétérinaires des animaux. Cependant, 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 publié fin 2006 par la FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture), le secteur de l'élevage émet des gaz à effet de serre (production de méthane par les ruminants, de protoxyde d'azote par l'épandage de fumier...) qui, mesurés en équivalent CO₂ (18 % de la totalité), sont plus élevés que ceux générés par les transports. Il est aussi une source principale de dégradation des terres et des eaux. Sachant qu'il faut environ sept kilos de céréales pour produire un kilo de bœuf, mieux partager la production alimentaire entre tous passe nécessairement par consommer moins de viande et permettre aux populations locales de développer des cultures vivrières¹¹.

Lilian Le Goff, médecin nutritionniste, affirme qu'« en remplaçant les protéines animales, source de graisses insaturées, par des céréales et des légumineuses, dont l'association permet de pallier les carences en acides aminés traditionnellement reprochés aux végétaux, on est largement gagnant en terme de richesse et de variétés nutritionnelles¹² ».

Consommer moins de viande est donc une démarche économique, écologique, éthique et bonne pour la santé. (>>> 10)

13

Les produits bio sont-ils bons ?

Manger bio permet de découvrir de nouvelles saveurs grâce à la diversité des produits proposés. Nombre de légumes inconnus ou oubliés méritent d'être goûtés. Ainsi le potiron n'est pas qu'une décoration sympathique pour Halloween. Il existe en bio une multitude de courges magnifiques et délicieuses : pâtisson, butternut, turban turc, delicata... Et de très nombreuses variétés de céréales (quinoa, millet, épeautre...), de laits végétaux (soja, riz, amande...) et d'huiles permettant de varier au maximum les goûts et les plaisirs !

Même si un poireau bio se cuisine de la même manière qu'un poireau conventionnel, comme n'importe quel autre légume, et qu'il n'est donc pas nécessaire de réapprendre à cuisiner, le goût des produits bio est aussi fonction du cuisinier. Du tofu nature non préparé n'est pas très engageant, mais un tofu mariné et grillé avec sa poêlée de légumes, c'est une autre histoire ! Et ceux pour qui les légumes secs évoquent qu'un mauvais souvenir de cantine devraient goûter les pois cassés au curry, le velouté de lentilles à la tomate ou le chili végétarien aux haricots rouges et quinoa. La cuisine bio devient alors créative, attrayante et variée¹³.

N'oublions pas que manger bio, c'est aussi manger sainement et équilibré, en prenant conscience que l'alimentation est la base de notre santé. (>>> 10 et 12)

¹¹ Cultures vivrières : cultures destinées à nourrir la population locale. Elles ne sont ni dédiées à l'industrie ni à l'exportation.

¹² *Manger bio, c'est pas du luxe*, Dr Lilian Le Goff, éd. Terre Vivante, 17€.

¹³ De très nombreux livres de recettes aux éd. Terre Vivante : <http://www.terrevivante.org>. A découvrir également : *L'Atelier bio, ingrédients, recettes et savoir-faire*, éd. La Plage, 32€.

14

Manger bio veut-il toujours dire bien agir pour l'environnement ?



Le respect de l'environnement est un des objectifs fondamentaux de l'agriculture biologique (>>> 1). Par exemple, 17 ans après avoir encouragé les producteurs en amont 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 largement été compensé par les économies réalisées sur les coûts de dépollution.

Bien entendu, l'agriculture biologique génère de la pollution, en émettant elle aussi des gaz à effet de serre (GES). Mais tous les modes de production, même bio, ne se valent pas. Par exemple, le paysan préférera utiliser un intrant local (compost) plutôt qu'un guano d'Amérique du Sud. Et le bilan écologique d'un aliment doit intégrer d'autres éléments que les seuls modes de production, tels le transport, l'emballage, le coût énergétique de la transformation et de la conservation... Comme ils ne sont pas pris en compte dans la réglementation bio, c'est au consommateur à les intégrer dans ses critères d'achat.

Ainsi, 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 qu'elles arrivent 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 surballé, composé d'ingrédients venus du bout du monde¹⁴.

¹⁴ Ingrédients pour une tarte aux pommes industrielle non bio

- De la farine de blé ; les grains ont été enrobés d'un fongicide avant semis, les plants ont subi 2 à 6 traitements de pesticides, un traitement aux hormones pour raccourcir les tiges, ont reçu plusieurs engrais chimiques de synthèse, des herbicides. Pour la conservation, les grains peuvent être fumigés au tétrachlorure de carbone et au bisulfite de carbone puis arrosés au chlorpyrimiphosméthyl.
- Des corps gras qui ont reçu un antioxydant comme l'hydroxytoluène de butyle et un émulsifiant.
- Des huiles préparées avec des graines (cultivées, comme le blé) ; l'extraction se fait par des solvants ; les huiles sont ensuite raffinées par l'action de l'acide sulfurique, lavées à chaud, neutralisées à la lessive de soude, décolorées au bioxyde de chlore ou au bicarbonate de potassium et désodorisées à 160° C avec du chlorure de zinc. Enfin, elles sont recolorées à la curcumine.
- Des œufs d'élevages industriels ; les poules ont été nourries avec des granulés contenant des antioxydants, des arômes, des émulsifiants, des colorants comme la capsanthéine, des liants tels le lignosulfate, des appétants, parfois des antibiotiques. Lors de la transformation, les œufs peuvent recevoir, avant séchage, des émulsifiants, des agents actifs de surface et d'éventuelles enzymes pour en retirer le sucre.
- Des pommes qui ont 27 traitements de pesticides en moyenne, dont certains peuvent être cancérigènes ou neurotoxiques ; elles ont été plongées dans du sulfate d'aluminium et conservées grâce à du sorbate de potassium (E202).
- Du sucre ajouté provenant de betteraves qui ont reçu leur dose d'engrais et de pesticides.
- Du sucre extrait par décantation à la chaux et à l'anhydride sulfureux, décoloré au sulfoxylate de sodium, raffiné au norite et à l'alcool isopropylique, et enfin azuré au bleu anthraquinonique. Ajouter des pesticides et des fongicides pour conserver les matières premières, ainsi que des conservateurs, des colorants, des gélifiants, des épaississants, des stabilisants... utilisés lors de la préparation finale de la tarte.

En bio tous ces produits chimiques de synthèse sont interdits.

Recette d'une tarte aux pommes bio : farine bio, œufs bio, beurre bio, pommes bio, sucre bio, eau. A vous de choisir !

15

Bio et OGM
sont-ils
compatibles ?

Partout où les plantes transgéniques sont cultivées sur de grandes surfaces, disparaît la possibilité de produire sans OGM. Et cela, quelles que soient les précautions prises. Il en est ainsi au Saskatchewan, province du Canada où plus aucun hectare de colza bio n'est cultivé du fait de la contamination transgénique. Également en Argentine, où l'engouement pour le soja Roundup Ready de Monsanto, qui a la particularité de posséder un gène lui permettant de résister à un puissant herbicide, le Roundup, développé par la même entreprise, a entraîné

une multiplication par dix du nombre d'hectares de cette monoculture destinée à l'exportation pour l'alimentation des cheptels européens. Avec pour conséquences l'abandon des cultures vivrières, l'accélération de la déforestation qui a pour effet de détruire la biodiversité locale et de provoquer une érosion très grave des sols, l'exode rural, la paupérisation des populations et l'augmentation de la consommation de pesticides avec les problèmes de santé associés¹⁵.

Ainsi également en Espagne où la culture de plusieurs dizaines de milliers d'hectares de maïs transgénique Monsanto 810 interdit progressivement toute culture de maïs bio. Là où l'OGM passe, le bio trépe.

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. Après le Grenelle de l'Environnement, le Président de la République avait confirmé la nécessité d'une loi OGM qui garantirait le droit et la liberté de produire et consommer sans OGM (et non pas avec ou sans). Or sans OGM signifie zéro OGM et non pas un pourcentage, fût-il infime et qui n'ira qu'en s'accroissant avec le développement des hectares OGM et de la contamination. Quelles que soient les barrières à la dissémination mises en place, preuve est faite que la coexistence est impossible et la contamination irréversible.

La loi votée au printemps 2008 institue donc de fait, à terme, l'obligation pour tous de produire et de consommer des OGM ! Les bio consommateurs s'y refusent et s'y opposeront. (>>> 16 et 22)

Dans la réglementation qui s'applique dans toute l'Europe depuis le 1^{er} janvier 2009, les principes fondamentaux de la bio sont préservés : rotation des cultures, lutte biologique, bien-être animal, interdiction d'employer des pesticides chimiques de synthèse et des engrais chimiques.

¹⁵ En mars 2008, un rapport officiel du Secrétariat de l'Environnement et du Développement argentin conclut à un échec complet des OGM agricoles (voir <http://www.amisdela terre.org/OGM-en-Argentine-une-etude>)
Sur les OGM, voir également le film documentaire de Marie-Monique Robin, *Le Monde selon Monsanto*, ou lire son livre. Une coédition Arte éd./La Découverte, 22 €.

miques, interdiction d'utiliser des OGM, système de contrôle indépendant à tous les niveaux, du producteur au distributeur. (>>> 1 et 3)
Plusieurs nouveaux points positifs sont à noter Ainsi, des produits comme le vin, ceux issus de l'aquaculture, de même que les levures bénéficieront désormais de la labellisation bio.

Mais si l'essentiel est sauf, plusieurs points sont inacceptables :

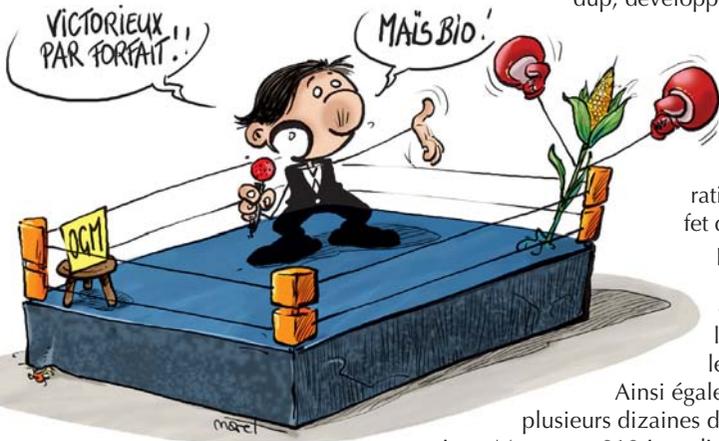
- Parce qu'ils savent que la contamination des plantes non transgéniques par les OGM est techniquement inévitable, les ministres européens de l'agriculture ont décidé de tolérer dans le nouveau règlement bio une pollution transgénique jusqu'à 0,9 % des produits commercialisés. Avec 86 % des consommateurs français qui estiment que pas d'OGM signifie zéro OGM dans les produits qu'ils consomment, Bio Consom'acteurs estime que la seule décision viable pour la survie de l'agriculture biologique est tout simplement l'interdiction des cultures transgéniques en plein champ et la poursuite des recherches sur les OGM uniquement en laboratoire. (>>> 15)

- Le nouveau règlement interdit aux pays européens qui le souhaitent d'être plus exigeants que la réglementation (c'était jusqu'à fin 2008 le cas du règlement bio français pour l'élevage). Par contre, il les autorise dorénavant à tolérer des pratiques exceptionnelles moins exigeantes (par exemple, mixité bio non-bio dans les fermes, semences non bio, non-obligation de « lien au sol¹⁶ » pour les volailles et les porcs). Ce qui génère des risques et introduit un manque de transparence pour les consommateurs.

Pour s'opposer à ces dispositions laxistes de la réglementation bio, Bio Consom'acteurs recommande d'acheter les produits bio chez les paysans et dans les points de vente qui maintiennent la bio à son plus haut niveau d'exigences de qualité pour le consommateur et de respect de l'environnement. (>>> 8)

D'après une expertise scientifique de l'Inra (Institut national de la recherche agronomique) publiée en 2008, l'agriculture biologique apparaît comme un mode de production favorable à la biodiversité. 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

¹⁶ Lien au sol : alimentation des animaux par des produits végétaux issus de l'agriculture biologique obtenus sur l'exploitation même.



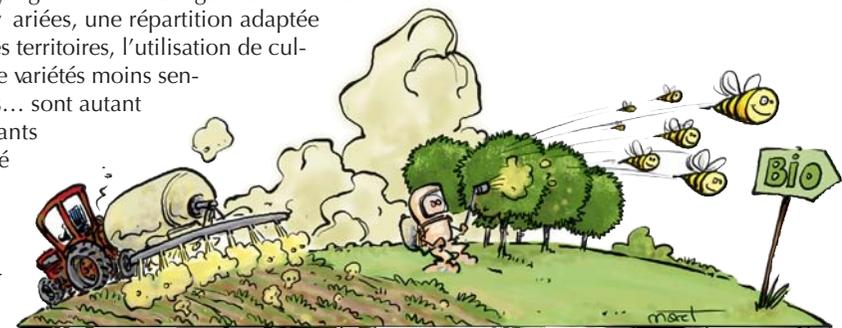
17

La bio
préserve-t-elle
la biodiversité ?

16

Quelles modifications apporte la nouvelle réglementation bio ?

10



11

18

La bio peut-elle nourrir le monde ?

évidemment pas une découverte puisqu'ils sont l'essence de ce mode de production et mis en avant par ceux qui la promeuvent, 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 est nouveau et a valeur de symbole¹⁷.

Dans un rapport publié en mai 2007, la FAO mettait en évidence l'intérêt de développer des modes de production alternatifs pour combattre la malnutrition qui touche aujourd'hui plus de 900 millions de personnes, principalement des petits paysans¹⁸. Elle s'appuie sur des simulations réalisées par des chercheurs de l'université du Michigan (Etats-Unis) qui concluaient que le développement de bonnes pratiques agro-environnementales plus respectueuses des écosystèmes (rotation et complémentarité des cultures, lutte contre les maladies par la biodiversité) dans les pays les plus pauvres permettrait d'accroître de moitié la production agricole. Certaines méthodes ont en effet permis des améliorations considérables : mil et sorgho en Afrique de l'Ouest, café au Mexique... Mais la malnutrition est aussi la conséquence de politiques de *dedumping*¹⁹ des pays riches. Comme le rappelle Bruno Parmentier, directeur de l'École supérieure d'agronomie d'Angers, « ce n'est pas en envoyant des cargos en Afrique que l'on réglera de toute façon le problème de la malnutrition, mais en laissant les agriculteurs du Sud produire pour couvrir leurs besoins et en privilégiant les circuits de distribution locaux ». Propos confirmés par la FAO qui estime qu'« en Afrique subsaharienne, une conversion à l'agriculture biologique à hauteur de 50 % entraînerait probablement un accroissement des disponibilités alimentaires et une réduction de la dépendance à l'égard des denrées ».

Proximité + équité + « agrobio-écologie », telle est la recette pour vivre mieux, au Nord comme au Sud. (>>> 19)

19

Que représente la bio en France et dans le monde ?

Avec 6,9 millions d'hectares fin 2005, l'Union européenne représente une part non négligeable (plus de 20%) des surfaces bio cultivées dans le monde.

En France, depuis 2003, le nombre de paysans et d'hectares bio stagne de façon préoccupante faute de volonté des pouvoirs publics. En cinq ans, alors que la demande des consommateurs a crû de 10 % par an, les surfaces bio n'ont progressé que de 0,45 % par an et représentent 560 000 hectares, soit 2 % seulement de la SAU (surface agricole utile²⁰). Actuellement, chaque nouveau consommateur bio français favorise les importations. C'est contre cette situation paradoxale que les bioconsommateurs luttent depuis la création de leur association. (>>> 23)

Fin 2007, à l'issue du Grenelle de l'Environnement, sous la pression des organisations professionnelles bio et des associations environnementales,

¹⁷ Pour lire 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

¹⁸ Le nombre de personnes souffrant de malnutrition ne cesse d'augmenter. Et ce malgré les affirmations mensongères des promoteurs des pesticides et des OGM dont le développement ne fait qu'accroître la dépendance et la disparition des paysans.

¹⁹ *Dumping* : fait de vendre une marchandise dans un autre pays à un prix inférieur à celui pratiqué dans le pays d'origine, le plus souvent grâce à des subventions. Cette pratique détruit les productions locales du pays importateur.

²⁰ Surfaces bio : certains experts estiment que pour nourrir une famille de 4 personnes, en moyenne 1,5 ha de cultures bio sont nécessaires.

tales, le gouvernement s'est engagé à tripler les surfaces bio d'ici 2012 et les multiplier par six à l'horizon 2020.

A cette fin, en septembre 2008, le ministre de l'Agriculture a décidé de dé plafonner les aides à la conversion, jusque-là limitées à 37 hectares, visant à motiver davantage de producteurs, notamment de céréales, une des filières les plus déficitaires. Cette mesure et les quelques autres prises sont à l'évidence totalement insuffisantes pour atteindre les objectifs fixés.

Une bonne façon pour les consommateurs de soutenir le développement de la bio en France est de favoriser l'installation de paysans bio. C'est aujourd'hui possible en investissant dans la foncière Terre de Liens, qui a ainsi acquis en 2007 une dizaine de fermes pour les mettre à disposition d'agriculteurs bio. D'autres sont en cours d'acquisition. Cette initiative est soutenue par Bioconsommateurs²¹.

Dans un document intitulé « Principes de l'agriculture biologique », l'Ifoam (organisation internationale des mouvements de l'agriculture biologique) définit quatre principes éthiques, parmi lesquels le principe d'équité.

Ce principe souligne que ceux qui sont engagés dans l'agriculture biologique devraient entretenir et cultiver les relations humaines d'une manière qui assure l'équité à tous les niveaux et pour tous les acteurs – producteurs, salariés agricoles, préparateurs, transformateurs, distributeurs, commerçants et consommateurs.

L'Agriculture biologique doit fournir une bonne qualité de vie à chaque personne engagée et contribuer à la souveraineté alimentaire et à la réduction de la pauvreté. Elle vise à produire en suffisance des aliments et d'autres produits, de bonne qualité. Ce principe insiste sur le fait que les animaux doivent être élevés dans des conditions de vie qui soient conformes à leur physiologie, à leurs comportements naturels et à leur bien-être.

Ce principe d'équité est l'un des fondements de la bio (certains labels comme Demeter ou Nature & Progrès ont d'ailleurs des exigences sociales et environnementales). Tous les professionnels devraient s'en inspirer pour bâtir leurs actions. Ce n'est pas toujours le cas. Aussi les consommateurs doivent privilégier les achats directs aux producteurs (fermes, marchés, Amap bio) ou les circuits de distribution spécialisés bio qui développent des relations commerciales plus équitables et plus solidaires au Nord comme au Sud.

²¹ La foncière Terre de Liens est un outil d'investissement solidaire ancré dans une économie réelle et équitable. La foncière Terre de Liens est née du constat de l'urgence à agir face à la disparition de terres agricoles et à la difficulté pour les agriculteurs de s'installer ou de transmettre leur ferme. La foncière Terre de Liens collecte de l'épargne auprès de citoyens pour acquérir du foncier agricole et le mettre à disposition d'agriculteurs bio.

Foncière Terre de Liens, 10 rue Archinard, 26400 Crest
Tél. : 09 70 20 31 09 fonciere@terredeliens.org



20

La bio est-elle équitable ?



21

Un produit non alimentaire peut-il être bio ?

La réglementation européenne ne s'applique qu'aux végétaux et aux animaux (production, élevage et transformation). Pourtant de nombreux fabricants, en cosmétiques et produits lessiviels par exemple, ont mis au point des recettes à base d'ingrédients biologiques et naturels pour composer leurs produits afin de les rendre non seulement inoffensifs pour l'environnement mais bénéfiques pour la santé. Mais ils ne peuvent faire figurer le logo AB. Ces produits sont facilement identifiables par les consommateurs grâce au logo imprimé sur leurs étiquettes tels Cosmebio, BIDH, etc.



D'autres actes de notre vie quotidienne (se vêtir, se déplacer, se loger...) offrent l'occasion de marquer notre attachement à un monde plus « bio ».

Il est également possible d'épargner solidaire avec le Crédit Coopératif (www.agiraveclecreditcooperatif.coop) ou la NEF (www.lanef.com) (>>> 24), dont les produits de partage sont labellisés Finansol (www.finansol.fr).

Enfin, on peut choisir un fournisseur d'électricité 100 % renouvelable comme Enercoop (www.enercoop.fr), la seule entreprise d'électricité reconnue d'utilité sociale et d'intérêt collectif.

22

Qu'est-ce que l'association Bio Consom'acteurs ?

Bio Consom'acteurs est l'association française de consommateurs de produits biologiques.

Elle regroupe des consommateurs citoyens désireux de mieux faire entendre leur voix auprès des pouvoirs publics afin de promouvoir une agriculture biologique, écologique et durable.

Ses missions sont :

- informer les citoyens sur l'importance de leurs choix de consommation et l'exemplarité de l'agriculture biologique ;
- promouvoir une consommation responsable privilégiant les produits biologiques et écologiques (cosmétiques, droguerie, vestimentaires, etc.), ainsi qu'un commerce équitable de ces produits ;
- intervenir auprès des élus, localement et au niveau national, sur l'urgence de développer l'agriculture bio ;
- défendre les intérêts des consommateurs de produits biologiques et écologiques.

23

Comment participer à l'action de Bio Consom'acteurs ?

Être un bio consomm'acteur, c'est faire le choix de :

- produits cultivés localement : pour favoriser l'autonomie alimentaire de nos régions et un développement équilibré de la bio sur tout le territoire (sont exclus les produits ayant parcouru en avion des milliers de kilomètres avant d'arriver sur notre table) ;
- la saisonnalité, la fraîcheur, la typicité du terroir, la proximité avec le producteur ;

14

- réseaux d'achat transparents et coopératifs afin de favoriser des relations commerciales plus équitables et plus solidaires, au Nord comme au Sud.

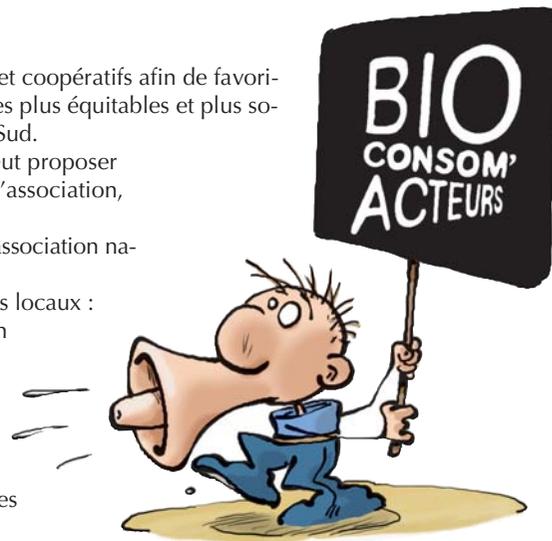
Chaque bio consomm'acteur peut proposer d'être correspondant local de l'association, avec pour rôles :

- d'être le relais en région de l'association nationale ;
- d'être le contact des adhérents locaux : en animant la page web selon ses possibilités, en participant à des salons ou autres événements ;
- de faire adhérer à l'association pour qu'elle soit toujours plus représentative des consommateurs bio.

Pour devenir correspondant local, s'inscrire sur :

<http://www.bioconsomacteurs.org/page.php?page=pdcv-d-c>

Pour participer bénévolement à l'activité de l'association : contact@bioconsomacteurs.org ou Tél. : 06 78 06 21 49



24

Comment soutenir Bio Consom'acteurs ?

Le nombre d'adhérents d'une association de consommateurs est ce qui la qualifie et lui donne un poids dans les décisions locales, nationales et internationales.

Si vous souhaitez participer au développement de la bio en France, vous pouvez adhérer et faire adhérer à Bio Consom'acteurs, en retournant le bulletin d'adhésion ci-après ou sur le site www.bioconsomacteurs.org. Bio Consom'acteurs est totalement indépendante. Son financement provient de ses adhérents et de l'épargne solidaire. En effet, pour soutenir l'association, vous pouvez également choisir Bio Consom'acteurs comme destinataire des intérêts perçus sur les comptes d'épargne solidaire suivants :

- le Codesol Bio Consom'acteurs du Crédit Coopératif <http://www.credit-cooperatif.coop/particuliers.nos-produits-solidaires/codesol/>
- le Compte Epargne Nature de la NEF http://www.lanef.com/epargner/produit_epargne.php

Vous pouvez également soutenir l'association par vos dons.

«Consommer est un acte qui nous engage.»

Que ce soit au marché, dans un magasin spécialisé bio ou dans une Amap, n'hésitez pas à poser des questions. Qu'il soit paysan, distributeur ou consommateur, votre interlocuteur aura toujours plaisir à échanger avec vous et à vous faire partager ses connaissances, ses recettes, pour vous aider à mieux « vivre bio ».

Notre conseil : essayez, testez, goûtez, lisez. Petit à petit vous modifierez

25

Comment devenir Bio Consom'acteur ?

15



vos habitudes. Très vite vous mesurerez les effets sur votre santé sans pénaliser votre porte-monnaie.

Faites-vous votre opinion puis défendez-la en usant de vos pouvoirs de consommateur²² et de citoyen. Et rejoignez ceux qui, patiemment, mettent bout à bout ces petits riens qui transforment notre monde.

Bienvenue!

²² Lire *La Fracture agricole* de Vincent Gallon et Sylvie Flatrès, éd. Delachaux et Niestlé, 19 €. Les auteurs concluent ainsi leur ouvrage « (...) la contribution des citoyens et des consommateurs sera indispensable. Quelle que soit l'attitude adoptée par les différents représentants du monde agricole et de l'agro-industrie, l'expression des attentes de la société peut jouer un rôle déterminant dans la décision politique finale. La capacité des citoyens et des consommateurs à adapter leurs propres pratiques aura quant à elle un rôle essentiel pour l'avenir de la planète. ».

ASSOCIATION BIO CONSOM'ACTEURS BULLETIN D'ADHESION

Mme M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. fixe : Tél. portable :

Adresse email :

Montant : 1 an : 6 € 2 ans : 11 € 3 ans : 15 €

Couple : 1 an : 10 € 2 ans : 20 € 3 ans : 30 €

Offre parrainage

Nom du parrain :

Parrainage : 1 an : 5 € 2 ans : 11 € 3 ans : 15 €

Date :

Signature :

Retournez ce bulletin accompagné de votre chèque à :

Bio Consom'acteurs

9-23 rue Paul Lafargue – 93200 Saint-Denis

Disposez-vous de temps libre pour aider l'association ? Oui Non

Si oui, de quels domaines de compétences pourriez-vous faire bénéficier l'association ?
.....
.....
.....

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 intensive, 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 consomm'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 consomm'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*
www.gouttedesable.fr

Faire ses courses avec les saisons

JANVIER

FRUITS
pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
noix



LEGUMES
épinard
potimarron
courge
blette
carotte
céleri
choux
échalote
oignon
ail
navet
poireau
panais
betterave
radis noir
endive



FEVRIER

FRUITS
pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomelos



LEGUMES
épinard
potimarron
courge
blette
carotte
céleri
poireau
panais
choux
échalote
oignon
ail
navet
betterave
radis noir
endive



MARS

FRUITS
pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomelos



LEGUMES
épinard
potimarron
blette
céleri
poireau
panais
choux
navet,
oignon blanc
radis noir
radis rose
endive
asperge

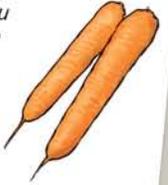


AVRIL

FRUITS
pomme
kiwi
rhubarbe
citron
pomelos

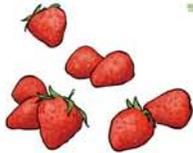


LEGUMES
fève
épinard
blette
céleri
oignon blanc
radis noir
radis rose
asperge
poireau
carotte
aillet
choux
navet
endive



MAI

FRUITS
fraise
cerise
pomelos
rhubarbe



LEGUMES
choux fleur, ail
radis rose, asperge
artichaut, choux
pomme de terre primeur
oignon blanc
céleri branche
courgette
petit pois
fève
fenouil
carotte
épinard
poireau
carotte
aillet
navet



JUIN

FRUITS
fraise
framboise
cerise
abricot
melon
pêche
pomelos



LEGUMES
brocoli, ail
radis rose, choux
concombre, poireau
artichaut, betterave
blette, oignon blanc
fenouil, tomate
pomme de terre primeur
haricot vert
courgette
aubergine
petit pois
poivron
fève
carotte
navet
céleri



JUILLET

FRUITS
abricot
brugnion
cassis
cerise
fraise
framboise
melon
prune
figue
myrtille
nectarine
pêche
pastèque
poire



LEGUMES
brocoli, radis rose
concombre, artichaut
blette, fenouil
haricot vert, maïs doux
pomme de terre primeur
ail, choux, poireau
échalote, oignon sec
petit pois, potimarron
poivron, aubergine
tomate, courgette
fève, carotte
navet, céleri
oignon blanc



AOÛT

FRUITS
abricot
pêche
prune
raisin
melon
pastèque
figue
fraise
framboise
poire
pomme
mirabelle



LEGUMES
brocoli, radis rose
concombre, artichaut
pomme de terre primeur
échalote, oignon sec
haricot vert, maïs doux
navet, oignon blanc
petit pois, potimarron
poivron, aubergine
tomate, courgette
haricot à écosser
ail, choux, poireau
blette, fenouil
fève, carotte

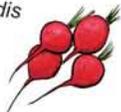


SEPTEMBRE

FRUITS
coing
figue
raisin
noix fraîche
pêche
prune
pastèque
melon
poire
pomme
mûre



LEGUMES
concombre, courge
haricot vert, maïs doux
épinard, petit pois
potimarron, céleri
poivron, courgette
tomate, aubergine
échalote, oignon sec
ail, haricot à écosser
artichaut, fenouil
carotte, poireau
blette, navet
choux, radis



OCTOBRE

FRUITS
pomme
poire
raisin
noix fraîche
châtaigne
pêche (de vigne)
figue
coing
framboise
myrtille
noix
mûre



LEGUMES
concombre, courge
haricot à écosser, radis
artichaut, fenouil, navet
haricot vert, maïs doux
épinard, petit pois, ail
potimarron, céleri
aubergine, échalote
carotte, poireau
panais, poivron
courgette, tomate
oignon sec
blette
choux

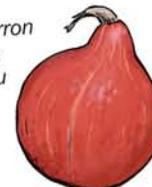


NOVEMBRE

FRUITS
châtaigne
kaki
clémentine
mandarine
poire
pomme
kiwi
raisin
noix

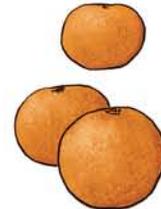


LEGUMES
choux, échalote
radis, céleri
ail, blette
courge, navet
brocoli, panais
oignon sec
artichaut
fenouil
potimarron
carotte
poireau



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





« La bio en questions – 25 bonnes raisons de devenir bio consomm'acteur »
vous est offert gracieusement par l'association Bio Consom'acteurs.

www.bioconsomacteurs.org

Un très grand merci à nos partenaires qui en ont permis la réalisation.

