



Réseau Santé diabète

Le Bio : Qu'est-ce que c'est ?

Quelle est la signification de biologique ?

Un produit bio ou biologique, c'est un produit issu de l'agriculture biologique.

L'agriculture biologique

C'est produire le plus naturellement possible dans le respect de l'agriculteur, de la nature, des animaux et de notre santé.

Dans cette optique l'agriculture biologique privilégie les méthodes sans produits chimiques et sans produits de synthèse.

Une relation de confiance

Le bio, c'est aussi rétablir le contact entre *producteurs* et *consommateurs* afin de créer une relation de confiance et de responsabilité réciproque.

C'est pourquoi, le Bio privilégie le commerce de proximité et l'achat directement auprès du producteur.

Conclusion :

L'agriculture biologique c'est :

- ▶ ne pas utiliser d'engrais chimique,
- ▶ éviter au maximum de recourir aux pesticides,
- ▶ bannir les OGM,
- ▶ élever les animaux en plein air et non en batterie,
- ▶ privilégier les méthodes de soins naturels,
- ▶ proscrire les hormones de croissance.



Réseau Santé diabète

Comment reconnaître un produit biologique ?

N'est pas bio qui veut...

Pour qu'une marque puisse apposer « l'appellation bio » ou « biologique » sur un produit, il faut que celui-ci ait été produit dans le respect de certaines règles.

Donc, même sans aucun label, si vous voyez bio ou issu de l'agriculture biologique sur un produit, vous êtes sûr d'avoir affaire à un produit bio.

Le contrôle de l'agriculture biologique

Les règles de l'agriculture biologique sont définies par l'Union européenne (au travers de plusieurs directives européennes) et sont complétés par les Etats membres (au travers de plusieurs arrêtés ministériels en Belgique).

Les exploitations qui pratiquent l'agriculture biologique sont soumises à un contrôle régulier par un organisme indépendant (Blik ou Ecocert) qui veillent au respect des règles fixées par l'Union européenne.

Et les labels alors, à quoi servent-ils ?

La présence d'un label n'est pas nécessaire pour être sûr qu'un produit est effectivement issu de l'agriculture biologique.

L'appellation bio est elle même contrôlée.

Néanmoins, ils existent divers labels pour les produits Bio. Ces labels s'additionnent à « l'appellation bio » pour les produits dont la production respecte des critères supplémentaires.



**Label biogarantie
(belge)**

www.biogarantie.be



Logo européen de l'agriculture biologique(UE)

www.agencebio.org



Réseau Santé diabète



**Label Nature et progrès
(belge et français)**

www.natpro.be



Label agriculture biologique(français)

www.agriculture.gouv.fr

Les aliments bio sont-ils chers ?

Plus cher le bio ?

Oui, en règle générale, mais pas pour tous les produits ainsi l'enquête que l'Observatoire Bruxellois de la Consommation durable, effectuée en novembre 2006, montre que dans certains cas il n'existe pas de différence de prix.

C'est le cas pour certains fruits et légumes, pour le vin et également pour les plats servis dans les restaurants (*source : Observatoire bruxellois de la Consommation durable*).

Pourquoi plus cher ?

Deux raisons expliquent cette différence de prix :

-d'une part, la production de produits biologiques se fait à plus petite échelle, ce qui réduit les économies d'échelle. Si tout le monde mangeait bio, le bio serait beaucoup moins cher.

-D'autre part, les méthodes naturelles qu'utilisent l'agriculture biologique coûtent plus cher que les méthodes qu'utilisent l'agriculture conventionnelle. De plus, le prix d'un produit issu de l'agriculture conventionnelle ne comprend pas les frais (externalité négative) qu'elle engendre : dépenses de l'Etat pour dépolluer l'eau, pour les dégâts causés à la santé des consommateurs...

De meilleure qualité aussi

Les aliments bio sont plus riches en nutriments (20 à 75% en plus de 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 il faut en acheter moins.

(Sources : Observatoire bruxellois de la Consommation durable, Bioforum, Nature et Progrès).



Réseau Santé diabète

Le bio en grandes surfaces

Pour ceux qui n'ont pas le temps ou l'envie d'aller dans des magasins bio, on trouve aussi des produits issus de l'agriculture biologique dans les rayons des Supermarchés.

En effet, la plupart des grandes surfaces commercialisent des produits certifiés bio sous leur propre marque. Evidemment, le « bio-spirit » n'y est pas vraiment mais c'est nettement plus facile en étant tout aussi bio. En effet, comme pour tout produit portant l'appellation bio, les produits commercialisés sous ces marques sont certifiés bio et portent en plus le label bio-garantie.

Pratiquement, pour les reconnaître :

Voici les logos de ces marques, pour ne pas passer à côté des produits bio qui se cachent dans les rayons de nos grandes surfaces :

► La marque biotime de Colruyt :



► La marque bio de Delhaize :



► La marque " bio, le bien-être de la nature " de Carrefour :



Les petits magasins bio

Certains magasins sont spécialisés dans les « produits bio et naturels ». C'est l'idéal si vous voulez faire vos courses entièrement « bio ».



Réseau Santé diabète

Le « bio- spirit »

Outre la disponibilité d'une très large gamme de produits bio, les magasins bio se caractérisent aussi par une certaine convivialité, un certain accueil.... Vous y trouverez des épiciers, toujours prêts à vous conseiller, qui font du bio par passion et pas par intérêt.

Une « bio-intensité » variable

Il existe deux types de magasins : ceux qui sont certifiés 100% bio et les points de vente non certifiés qui proposent des produits bio en proportion variable.

Pratiquement, où trouver leurs adresses ?

► Le Biottin : liste des magasins, marchés et producteurs qui proposent des produits certifiés bio.
www.natpro.be : le biottin est disponible en version papier auprès de l'asbl Nature et Progrès ;

► Le moteur de recherche de bioforum : liste des « points de vente certifiés "100% bio" ainsi que ceux qui proposent des produits bio en proportion variable.
www.bioforum.be : moteur de recherche des points de vente proposant des produits bio.



Réseau Santé diabète

QUIZZ

1. Je viens d'acheter les courgettes Bio au supermarché, je suis donc certain qu'il n'y a pas eu de pesticides ni d'engrais dessus ? VRAI FAUX
2. Je dois toujours aller dans un magasin Bio pour acheter des aliments Bio, je n'en trouve pas au supermarché ? VRAI FAUX
3. Le Bio est plus cher que le non-bio ? VRAI FAUX
- 4.



Ce label n'indique pas forcément que mon produit est bio ?

VRAI FAUX

5. Les aliments Bio sont de meilleures qualités nutritionnelles que le non Bio ?
VRAI FAUX
6. Quand je mange Bio, je me soucis également de l'environnement ? VRAI FAUX
7. Le Bio est un « effet de mode », il n'y a aucun intérêt à manger Bio ? VRAI FAUX
8. Bio veut dire que les aliments ont été traité avec des engrais Bio ? VRAI FAUX

Morgane DANIEL – diététicienne- Réseau santé diabète