

# ESPACE INFO AB

Deux associations répondent à vos questions en permanence

Corabio, présentation p53 et Nature et Progrès p69

**SE** REAPPROPRIER  
NOTRE ALIMENTATION

## DEVENIR PAYSAN BIO, POURQUOI PAS MOI ?



L'agriculture bio continue sa progression en France et en Rhône-Alpes. Si les nouveaux producteurs sont majoritairement des agriculteurs en conventionnel qui se convertissent, un nombre croissant de personnes se questionnent sur l'opportunité de devenir paysan bio, que ce soit en maraîchage ou en plantes aromatiques. Mais, concrètement, comment faire ? Un producteur témoigne de son expérience et de la réalité de son métier au quotidien, accompagné d'**Antoine Couturier**, chargé de mission à Corabio.

Corabio, présentation p53

**Conférence** (1h) : dim 16 à 14h, salle info AB

## LE CASSE-TÊTE DES ÉTIQUETTES

salle info AB

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

AB, Eurofeuille, Demeter, Nature et Progrès... Il n'est pas forcément évident de faire la différence entre tous ces logos. Le bio en supermarché est-il un gage de qualité ? **Carole Deschamps**, chargée de mission à Corabio, revient sur les fondements de l'agriculture biologique, des grandes lignes du cahier des charges qui réglementent l'AB aux autorisations des OGM dans les produits bio. Une vision globale qui permet alors au consommateur d'acheter ses produits bio avec les bonnes cartes en main.

Corabio, présentation p53

**Conférence** (1h) : ven 14 à 16h30

### Les additifs en bio et en conventionnel

Colorants, conservateurs, agents texturants, exhausteurs de goût... L'agro-alimentaire utilise nombre d'additifs. Les pratiques des transformateurs sont peu connues, les impacts pour la santé régulièrement questionnés. **Julie Maisonhute**, coordinatrice de Bioconvergence Rhône-Alpes, rappelle les règles en agriculture bio. Dans les produits conventionnels et en bio, elle explique comment se repérer sur les étiquettes et montre qu'en terme d'additifs dans les aliments, le bio fait la différence !

Bioconvergence Rhône-Alpes, Rovaltain TGV, 1 rue Marc Seguin, BP 11105 Alixan, 26958 Valence cedex 09, 04 75 75 87 46, <http://bioconvergence.org>

**Conférence** (1h) : ven 14 à 15h

### Des OGM dans mon assiette ?

Si l'Europe impose l'étiquetage des aliments contenant des OGM, certains produits y échappent, notamment tous les produits issus d'animaux nourris aux OGM (viande, lait, œuf...). Depuis 2012, il est possible de trouver en France des produits étiquetés "sans OGM" et "nourris sans OGM", mais cet étiquetage reste encore peu utilisé. Difficile alors pour le citoyen de s'y retrouver... **Pauline Verrière**, juriste et rédactrice d'Inf'OGM propose de décrypter toutes ces règles d'étiquetage et de donner les clés pour s'y retrouver au moment de remplir son panier.

Inf'OGM, présentation p65

**Conférence** (1h30) : dim 16 à 15h30



**DEMO** Deux démonstrations de cuisine p35

**ATELIER** Cuisiner avec les fanes p32

**ATELIER** Récolter les jeunes pousses... p32

## DU VIN BIO, DE LA GRAPPE À LA CAVE

Depuis les vendanges 2012, l'ensemble du processus d'élaboration, du raisin jusqu'au vin, est encadré par la réglementation européenne. Avant cette date, seuls les cahiers des charges des fédérations bio associatives, et de nombreux vigneron dans l'intimité de leurs caves, surveillaient la vinification ; la réglementation officielle se limitait à la culture du raisin. **Luc Bauer**, technicien viticulture à l'ARDAB et viticulteur bio, présente le nouveau règlement AB relatif à la mention "vin biologique".

Pour resituer l'arrivée de ce nouveau règlement, plusieurs vigneronns représentants des fédérations **Nature et Progrès**, **FESA** (Fédération Européenne des syndicats d'Agrobiologistes) et **biodynamistes**, acteurs historiques de l'évolution de la réglementation sur la vinification en bio, prennent aussi la parole et témoignent de leur expérience pratique.

ARDAB, [www.corabio.org](http://www.corabio.org) ; [www.natureetprogres.org](http://www.natureetprogres.org)  
<http://fesa.over-blog.org> ; [www.lesvinsnaturels.org](http://www.lesvinsnaturels.org)

**Conférence** (1h30) : ven 14 à 20h, salle info AB

## MANGER BIO, C'EST BON POUR L'EAU



Premier pays utilisateur de pesticides en Europe et troisième dans le monde, la France gagne un triste palmarès. Les effets nocifs des pesticides ne sont plus à démontrer. Toute la population est exposée notamment à travers l'eau et l'alimentation. Chargé de mission à Corabio, **Antoine Couturier** explique pourquoi et comment l'agriculture biologique apporte de vraies solutions pour la protection de l'eau. Le débat s'ouvre à la suite de la projection du court-métrage "Manger bio, c'est bon pour l'eau" réalisé par Corabio et Bio de Provence.

Corabio, présentation p53

**Conférence** (1h30) : dim 16 à 17h, salle info AB

## L'ENFANT, L'ADO, L'ADULTE ET LES ÉCRANS

Le numérique c'est génial : Tablettes à 1 an pour l'éveil, twitter au cours préparatoire pour l'écriture, jeux-vidéos à l'adolescence pour l'intelligence "hypothético-déductive" et l'attention visuelle, Facebook au collège pour la sociabilité, Arte à l'âge adulte pour la culture, logiciels d'entraînement cérébral à la retraite contre Alzheimer...

Loin de réclamer le retour de la charrue à bras, **Michel Desmurget**, directeur de recherche en neurosciences à l'INSERM, dénonce un enthousiasme ambiant largement motivé par des intérêts commerciaux et qui ne donne que trop peu de place à une information objective et scientifique. Ce chercheur explique comment l'usage actuel excessif des écrans affecte profondément l'intégrité intellectuelle, sociale et somatique non seulement des enfants, mais aussi des adultes. Spécialiste en neuro-plasticité, il dénonce l'influence des "écrans" sur le développement cérébral. Sa conclusion est sans appel : "un peu d'écrans en moins c'est beaucoup de vie en plus !".

INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale), 101 rue de Tolbiac, 75654 Paris Cedex 13

**Conférence** (1h30) : sam 15 à 18h, salle jaune

## LA MÉNOPAUSE, OUVERTURE VERS LA VIE

Le silence et les croyances qui entourent la ménopause en font un passage souvent difficile davantage tourné vers le deuil que vers la vie.

Pourtant, elle appelle la femme à revenir à elle et l'invite à faire rayonner pleinement cette Femme qu'elle incarne. Elle est libre jusqu'au plus profond de sa biologie car elle peut choisir en conscience les hormones qui l'animent.

**Maitie Trélaün** est actuellement praticienne en coaching thérapeutique à destination des femmes, des couples et des familles, formatrice et auteur. Par cette conférence, elle propose aux femmes un regard chargé d'espoir sur ce passage si mal connu. Sa connaissance de la physiologie du corps humain apporte un éclairage original et novateur qui porte en lui une saveur de jeunesse.

Maitie Trélaün, Les Verchères, 69210 Chevinais, 04 74 26 99 87, [www.maitie-danslafemme.fr](http://www.maitie-danslafemme.fr)

**Conférence** (1h30) : dim 16 à 14h30, salle orange



**CONF** Les additifs en bio et en conventionnel p28

**ATELIER** Cuisiner avec les fanes p32

**ATELIER** Récolter les jeunes pousses... p32

## NOUVEAU DÉMONSTRATIONS DE CUISINE

Pour concilier la consommation de produits bio, locaux et de saison et la préparation d'un repas "rapide", équilibré et original... 2 temps de démonstrations sont proposés.

### Le cru

**Le collectif crusine lyonnais**, passionné de cuisine crue, propose de nouvelles méthodes pour préparer et consommer les aliments. La crusine, c'est une économie d'énergie et de temps avec un résultat maximal de vitamines et de vitalité. Le collectif présentera comment faire ses propres spaghettis de légumes, smoothies verts, glaces sans lait et bien d'autres préparations encore !

Association Végétarienne de France, présentation p47

**Démonstration** (1h30) : dim 16 à 11h, salle info AB



### Un menu bio sur le pouce

Salade méli-mélo, taboulé de saison, club-sandwich, salade de fruits.... Pour manger équilibré et sur le pouce, de nombreuses recettes existent, faciles et rapides à réaliser et conservant tous les intérêts nutritionnels des produits choisis.

Après avoir rappelé les grandes familles d'aliments et l'importance de la pyramide alimentaire, **Philippe Galley**, diététicien-nutritionniste à Corabio, cuisine trois recettes simples avec l'aide des participants pour confectionner un menu complet et équilibré en deux temps trois mouvements.

Corabio, présentation p53

**Démonstration** (1h30) : sam 15 à 11h30, salle info AB capacité d'accueil limitée à 20 personnes, venir bien à l'heure.