le petit guide

pour vos amis BIOSCEPTIQUES

remet le couvert !

Edition 2016

Corabio

La Coordination BIO de Rhône-Alpes

LA BIO ?
Moi je n'y crois pas !

L'agriculture bio, une garantie encadrée par la loi

Ce sont les paysans bio, accompagnés d'agronomes et de consommateurs engagés, qui ont développé au fil du temps les principes d'élevage et d'agronomie, les techniques alternatives et les principes éthiques qui constituent l'agriculture biologique. Pour consolider et diffuser ces acquis, ils ont rédigé des cahiers des charges exigeants dont ils ont choisi de confier le contrôle à des organismes certificateurs extérieurs et indépendants.

L'AB est le mode de production agricole le plus contrôlé de France

Les produits bio sont reconnaissables par le logo « eurofeuille » (label de l'Union Européenne obligatoire), éventuellement accompagné du logo AB (label français optionnel). Ces logos signifient que la ferme, le transformateur et le distributeur ont tous été contrôlés, au minimum une fois par an, par un organisme certificateur qui garantit le respect du cahier des charges de l'agriculture biologique. C'est le seul mode de production agricole qui soit autant et aussi bien contrôlé.

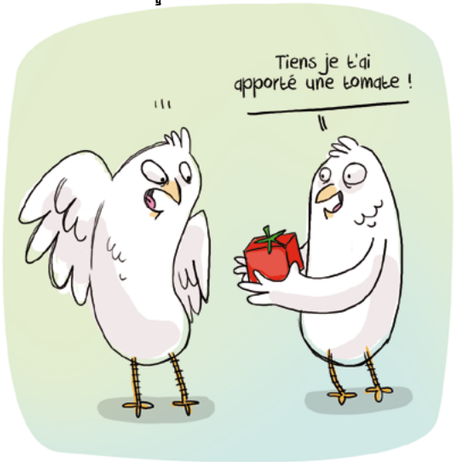
Qu'est-ce qu'un organisme certificateur ?

En France, 9 organismes certificateurs (OC) (Réf-1) sont actuellement habilités à contrôler les fermes et entreprises engagées en agriculture biologique. Les OC effectuent des contrôles stricts et systématiques sur les lieux de production et de transformation, ainsi que des prélèvements et analyses pour vérifier la non utilisation de produits chimiques ou d'OGM*. Reconnus pour leur compétence et leur indépendance, ils sont agréés par l'Institut national de l'origine et de la qualité (INAO) et accrédités par le Comité français d'accréditation (COFRAC). Seuls ces organismes sont habilités à délivrer une certification bio.

Réf-1 : liste des organismes certificateurs sur www.agencebio.org
*Organismes génétiquement modifiés

UN PRODUIT LOCAL EST...

...un produit sain pour moi et la terre



Blautouf

Attention, ce n'est pas aussi simple !

Le bilan carbone des productions locales non bio et des circuits courts n'est pas toujours bon ! En effet, le mode de production représente à lui seul 57 % du bilan carbone d'un produit (Réf-2) :

- Les émissions de gaz à effet de serre liées à la fabrication et à l'épandage des engrais chimiques sont considérables. Par exemple, en grandes cultures, elles représentent 70 à 80 % des émissions totales des exploitations (38 % de la surface exploitée en France en 2013). Rappelons que 100 kg d'azote épandus par hectare équivaut à 10 000 km parcourus en voiture ! (Réf-3)

- En France, le nombre de traitements avec des produits chimiques de synthèse est en moyenne très élevé. Prenons l'exemple des pommes conventionnelles : l'Indicateur de fréquence des traitements est d'environ 36.5, soit plus de 36 passages par an ! (Réf-3 bis)

- Les animaux d'élevage conventionnel français (principalement volailles, porcs et vaches laitières) sont en partie nourris avec du soja qui est importé d'Amérique du Sud, à 80 % OGM. Là-bas, la culture du soja y est développée au détriment des cultures destinées à nourrir les populations locales. Elle est également l'une des causes de la déforestation de la forêt amazonienne. Par conséquence, l'empreinte carbone d'une production locale conventionnelle s'en ressent. A contrario, les éleveurs bio utilisent une alimentation bio pour leurs animaux et mettent tout en œuvre pour la produire sur leur propre ferme. (Réf-4)

Le saviez vous ?

Le « local » n'est pas un signe de qualité !

Malgré l'ambigüité souvent entretenue, un aliment produit localement n'est pas forcément un produit sain. Le fait de consommer les produits de votre voisin agriculteur ne vous apporte aucune garantie sur le mode de production de ses produits.

Concernant l'agriculture raisonnée, cette appellation de production a été abrogée par décret officiel depuis 2013. Aujourd'hui, la solution pour manger sain est donc de manger des produits locaux ET bio !

Réf-2 : « Consommer local, les avantages ne sont pas toujours ceux que l'on croit », *Le point sur* n°158, mars 2013, Commissariat général au développement durable - www.developpement-durable.gouv.fr
Réf-3 : *L'agriculture biologique pour nourrir l'humanité*, Jacques Caplat, Editions Actes Sud
Réf-3 bis : Rapport synthétique de l'INRA et conférence de Jean Pierre Butault, Société française d'économie rurale, mars 2010 - www.sfer.asso.fr
Réf-4 : Rapport du WWF « Viandes : un arrière goût de déforestation », 2012
Réf-5 : JORF n°0041 du 18 février 2014_Décret n° 2014-132 du 17 février 2014 portant sur la suppression de commissions administratives à caractère consultatif, article 17, p. 2768

LA BIO À QUOI ÇA SERT
si tout est pollué autour des champs?

La pollution atmosphérique contamine-t-elle les produits bio ?

La proximité immédiate d'un champ bio à moins de 100 m d'une autoroute très fréquentée peut en effet laisser quelques traces de résidus de CO_2 ou de fer sur les plants. Cependant, la pollution de l'air par les véhicules reste bien en dessous des normes pour la consommation des fruits et légumes. (Réf-6)

Et le traitement chimique des champs des voisins conventionnels ?

Il n'y a, à ce jour, aucune réglementation imposant aux agriculteurs conventionnels de se donner les moyens d'éviter la contamination des plantations bio voisines, hormis l'interdiction de traitement lorsque le vent est supérieur à 19km/h (Réf-7). Une « zone tampon » de 2 à 5 mètres de large entre parcelles bio et non bio est le minimum conseillé, voire la mise en place d'une haie végétale suffisamment haute et dense pour se protéger des pulvérisations de pesticides des champs voisins (Réf-7 bis). Dommage que ces « mesures contraignantes » ne soient imposées qu'à l'agriculteur bio qui doit mettre tout en œuvre pour protéger ses champs de ceux de son voisin ! Lors d'une contamination, les produits bio sont « déclassés » par les organismes certificateurs et non vendus en bio. Les données officielles montrent que les productions bio sont très peu contaminées par des résidus de pesticides, alors que près de la moitié des productions végétales conventionnelles le sont. (Réf-8)

L'eau, une source de contamination supplémentaire ?

En 2011, 93 % des cours d'eau et nappes souterraines analysés en France sont contaminés, dont 18 % par plus de 20 pesticides différents, majoritairement issus de l'agriculture (Réf-9). Les traitements pour rendre ces eaux potables ou aptes à l'irrigation agricole coûtent très cher aux communes, aux professionnels et aux ménages. Les eaux de pluie, quant à elles, ne représentent pas une source de contamination des cultures bio, mais peuvent, par ruissellement, entraîner dans les cours d'eau les pesticides des champs conventionnels.

Réf-6 : « Impact de la pollution routière sur l'agriculture », Ressources et Environnement, août 2011 et « Enquête Exppert 6 », Générations Futures, mars 2016
Réf-7 : L'arrêté du 12 septembre 2006 stipule que les produits phytosanitaires ne peuvent être utilisés en pulvérisation ou poudrage que si le vent a un degré d'intensité inférieur ou égal à 3 sur l'échelle de Beaufort. (< à 19km/h) - www.legifrance.gouv.fr
Réf-7 bis : Cahier des charges français de l'agriculture biologique et réglementation européenne de l'agriculture biologique - www.ecocert.fr et « Certifié bio, un système bien rôdé », *Echo Bio* 2011
Réf-8 : European Food Safety Authority - www.efsa.europe.eu
Réf-9 : Indicateurs et indices 2014 - www.statistiques.developpement-durable.gouv.fr et Rapport Potier 2014 - www.developpement-durable.gouv.fr

L'AGRICULTURE BIO ne peut pas nourrir le monde

La faim dans le monde, un problème d'accès à la nourriture

On estime qu'il faut en moyenne 200 kg d'équivalent céréales par habitant pour être bien nourri, or nous en produisons aujourd'hui 330 kg. Nous produisons donc actuellement assez de calories pour nourrir 12 milliards d'êtres humains (Réf-10). Aujourd'hui, 800 millions d'humains souffrent de la faim chaque année, faute d'avoir accès à une nourriture pourtant disponible. C'est donc bien de la répartition des richesses dont il est question ! (Réf-11)

Et si nous pensions à l'avenir ?

Si l'agriculture biologique implique des rendements égaux ou inférieurs de 8 à 25 % à ceux de l'agriculture conventionnelle dans les pays occidentaux, c'est loin d'être le cas dans les pays du Sud où elle permet d'améliorer les rendements de 50 à 100 % tout en augmentant l'autonomie des paysans. Et même en Europe, si la bio bénéficiait d'autant d'investissements de recherche que l'agriculture conventionnelle, cette différence ne serait sûrement plus d'actualité ! (Réf-12)

A contrario, l'agriculture conventionnelle dégrade les sols et la ressource en eau. Sa compétitivité présumée est conditionnée aux réserves de pétrole nécessaires à la production des engrais et pesticides. Dans un contexte de raréfaction des ressources naturelles disponibles, la bio apparait comme une solution véritablement durable ! (Réf-13 et 14)

Changer les comportements, pas les rendements !

Nous pourrions obtenir d'importantes quantités de nourriture supplémentaires sans produire plus, en réduisant notamment :

- Le gaspillage alimentaire : 1/3 des aliments produits dans le monde pour l'alimentation humaine est perdu ou gaspillé, du champ à la cuisine du consommateur. (Réf-14)

- Notre consommation en viande, dont la production est très gourmande en surface agricoles. Les surfaces ainsi libérées pourraient être utilisées pour produire des légumes secs, riches en protéines et jugés solution d'avenir par la FAO* en 2016.

Réf-10 : cf. Jean Ziegler, ancien rapporteur à l'ONU.
Réf-11 : "Agroécologie et droit à l'alimentation", Olivier De Schutter, Conseil des droits de l'Homme de l'ONU, 2011
Réf-12 : Etude de John Reganold et Jonathan Wachter, université de Washington publiée dans *Nature Plants*, 2016
Réf-13 : Site Agriculture et Développement Rural de la Commission Européenne
Réf-14 : Rapport "Global food losses and food waste", FAO, mai 2011
* Food and Agriculture Organization : Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture

MANGER BIO, c'est trop cher pour moi !

Pour manger bio sans vous ruiner, adoptez les bons réflexes

Privilégiez la vente directe et les magasins de producteurs, préférez le vrac et les conditionnements familiaux, consommez des fruits et légumes de saison, évitez d'acheter des plats préparés, testez l'association des céréales et légumineuses (pois, haricots, lentilles vertes, lentilles corail...), réduisez le gaspillage alimentaire (une étude de l'ADEME* auprès de 20 foyers témoins a montré qu'il était possible d'économiser 60 €/personne/an) (Réf-15) et apprenez à cuisiner les restes...

Depuis 2012, grâce au défi « Familles à Alimentation Positive », près de 1 000 foyers français ont prouvé qu'il était possible d'augmenter sa consommation de produits bio de 20 % sans augmenter son budget alimentaire (voire même en le diminuant). (Réf-16)

Le saviez-vous ?

Les aliments non bio sont plus coûteux qu'on ne le pense. Leur prix n'intègre pas les coûts supportés par les contribuables pour traiter l'eau, fortement polluée par les nitrates et les pesticides de l'agriculture conventionnelle (compter 0,46 à 0,81 €/m^3 d'eau pour dépolluer (Réf-15 bis), ainsi que les subventions massives versées aux agriculteurs pour garantir leur compétitivité sur le marché. Les pesticides utilisés en agriculture conventionnelle ont également d'autres coûts cachés : environnementaux, sanitaires, réglementaires,... (Réf-17)

Le prix juste pour une rémunération équitable

Produire en bio coûte plus cher. Les contrôles, les semences bio, l'alimentation des animaux, les apports en matière organique et une main d'œuvre plus élevée représentent des postes de charge importants pour les producteurs bio. Mais ils ont avant tout la volonté de construire une dynamique qui garantit la pérennité des fermes. Un produit bio coûte plus cher car c'est le prix juste pour une rémunération équitable des producteurs bio. Cela crée de l'emploi en milieu rural et de bonnes conditions de travail et de vie. Produire et manger bio répond à un objectif global de développer un nouveau modèle agroalimentaire plus durable, plus viable, plus équitable.

Réf-15 : « Pertes et gaspillages alimentaires : l'état des lieux et leur gestion par étapes de la chaîne alimentaire », ADEME, mars 2016
Réf-15 bis : « Coûts des principales pollutions agricoles de l'eau » n°52 de la série Etudes et documents publiée par le Commissariat général au développement durable, 2011
Réf-16 : plus d'informations sur www.familleesaalimentationpositive.fr
Réf-17 : Sustainable Agriculture Reviews, Chapter 2 "The Hidden and External Costs of Pesticide Use", Denis Bourguet and Thomas Guillemaud
* Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie

Le BIO, ca vient de loin...
je préfère le local !

Bio ou local ?

Le "bio" et le "local" sont des notions différentes, et non opposables. Le "bio" fait référence à un mode de production, contrôlée dans un cadre rigoureux et reconnu en tant que signe de qualité officiel. La mention "local" renvoie à une notion de proximité entre le lieu de production et le lieu de consommation. Un produit bio, comme un produit conventionnel, peut donc être local... ou non !

Un consommateur averti...

Contrairement à ce que l'on croit, l'impact environnemental des produits dépend plus du mode de production que du transport (Réf.18). En effet, l'impact environnemental de la production agricole est prédominant : sans engrais ni pesticides de synthèse (dont la fabrication génère d'importantes émissions de gaz à effet de serre), les produits biologiques ont un impact environnemental moindre.

Si un produit bio n'est pas forcément local, près de 80 % des produits bio sur le marché français sont d'origine française et 50 % d'origine régionale (Réf-19).

Avec près de 30 000 fermes engagées en bio début 2016 en France, consommer des produits biologiques locaux est possible. C'est au consommateur d'être vigilant sur :

- l'origine géographique du produit,
- la saisonnalité, notamment des fruits et légumes,
- la lecture des étiquettes : la réglementation bio impose la mention de l'origine des matières premières : Agriculture UE (matières premières produites en Europe), Agriculture non UE (matières premières importées) ou Agriculture France (pour 98 % minimum de la matière première produite en France).

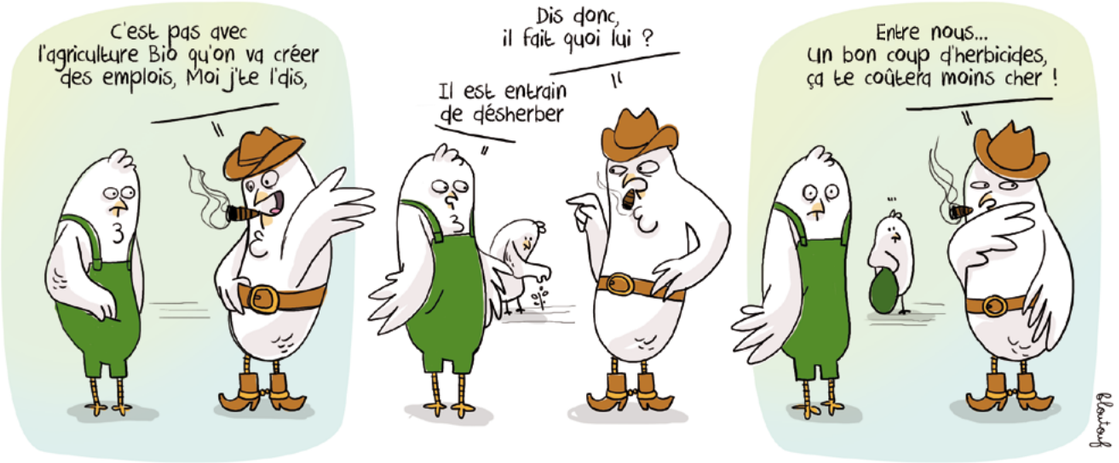
... achète bio localement !

Manger bio local, c'est aussi une invitation à modifier ses habitudes d'achat en profitant des nombreux circuits de distribution de produits bio : vente directe à la ferme, marchés, magasins de producteurs, AMAP* et paniers, magasins spécialisés, etc.

Savez-vous qu'en France plus de 50 % des fermes bio pratiquent les circuits-courts ? En Rhône-Alpes, la part y est encore plus élevée : les circuits courts concernent 72 % des fermes bio, contre 30 % des fermes non bio.

Réf-18 : Commissariat général au développement durable - www.developpement-durable.gouv.fr
Réf-19 : www.agencebio.org
*Association pour le maintien d'une agriculture paysanne

L'AGRICULTURE BIO, ça change quoi pour l'emploi ?



La bio crée de l'emploi en zone rurale

Les exigences particulières du cahier des charges de l'agriculture biologique engendrent un besoin de main d'œuvre plus élevé dans les fermes bio (surveillance accrue des troupeaux et des cultures, désherbage mécanique, travail du sol, etc.). C'est pourquoi, les paysans bio créent et maintiennent plus d'emplois en milieu rural. À surface égale, une ferme bio emploie ainsi davantage de personnes qu'une ferme conventionnelle : en moyenne + 0,6 emplois, selon le recensement général agricole de 2010. (Réf-20).

De nouveaux circuits de distribution, pour plus de lien social.

Le marché alimentaire bio a été multiplié par 4 en 10 ans. Les consommateurs ne s'y trompent pas, ils diversifient leur panier et veulent de la bio qui vient d'ici. Avec 1,375 millions d'hectares cultivés en agriculture biologique en 2015, la production française est en mesure de répondre à l'augmentation de la demande (Réf-21). Les circuits courts rendent la bio plus accessible pour le consommateur et davantage rémunératrice pour le producteur, créant ainsi une économie sociale de proximité pour nos territoires. De plus, la notion de commerce équitable existe aussi en bio en replaçant le lien l'humain au cœur des produits que nous consommons (Réf-22).

Des projets bio à caractère social

Il existe de nombreux circuits courts bio à dimension sociale. En choisissant de commercialiser collectivement ce que chacun vendait individuellement, les producteurs bio créent des emplois s'inscrivant dans des démarches d'économies sociales et solidaires. L'agriculture bio est également un outil d'insertion par l'emploi dans de nombreuses fermes et jardins d'insertion, dont le réseau Jardins de Cocagne. Enfin, de plus en plus d'AMAP*, systèmes de paniers et épiceries solidaires développent des projets solidaires visant à rendre accessibles les produits bio aux personnes en difficultés financières (Réf-23).

Réf-20 : www.agreste.agriculture.gouv.fr
Réf-21 : Dossier de presse de l'Agence Bio - "La bio passe à la vitesse supérieure" Mai 2016
Réf-22 : www.biopartenaire.com
Réf-23 : Recueil d'expériences "Circuits de proximité à dimension sociale en agriculture biologique", janvier 2012, FNAB

*associations pour le maintien d'une agriculture paysanne

RIEN NE DIT...
que la bio est meilleure pour la santé !

La bio, c'est bon pour la santé des agriculteurs, mais pas que ...

Les agriculteurs étant les plus exposés, ils sont les premières victimes des pesticides. La maladie de Parkinson est, par exemple, reconnue maladie professionnelle agricole depuis 2012 et ce n'est pas la seule. En 2015, un cancer du système immunitaire, le lymphome malin non hodgkinien, est également venu rallonger la liste... (Réf-24)

Par ailleurs, le rapport INSERM* publié en 2013 dresse un bilan des différentes études scientifiques existantes sur le sujet. Il démontre une corrélation positive entre pesticides et certaines pathologies graves chez les adultes et les enfants, notamment en zone rurale, due à la contamination de l'air (tumeurs, maladies neuro-dégénératives, troubles de la fertilité, leucémies, etc.). (Réf-25) Dans ce contexte, l'agriculture biologique, proscrivant l'emploi de produits phytosanitaires de synthèse, reste la meilleure réponse afin d'éliminer ces risques pour la santé humaine.

C'est également positif pour mon assiette

Si les agriculteurs sont les victimes directes des pesticides, pour le reste de la population, la principale voie d'exposition aux pesticides reste la voie orale par le biais de l'alimentation. (Réf-25) Selon une étude de Générations Futures intitulée "Menus Toxiques", on retrouve 223 fois moins de résidus de pesticides dans les aliments bio. Par ailleurs, 17 résidus de pesticides suspectés d'être cancérigènes ou perturbateurs endocriniens ont été détectés dans des produits non bio. (Réf-26)

Un plus sanitaire mais aussi nutritionnel

De nombreuses études le prouvent, les produits bio sont nettement plus riches d'un point de vue nutritionnel : d'avantage de matière sèche, de vitamine C, d'antioxydants dans les fruits et légumes, meilleure composition des acides gras dans les produits animaux et également moins d'additifs dans les produits transformés (Réf-27). L'étude BioNutrinet montre d'ailleurs que les consommateurs de produits bio, pour des apports journaliers en énergie identiques, bénéficient d'apports en vitamines, minéraux, acides gras Oméga 3 et fibres supérieurs. (Réf-28)

Par ailleurs, puisque les fruits et légumes bio ne sont pas traités, l'épluchage de la peau n'est pas nécessaire. Les fruits et légumes peuvent donc être consommés entièrement et bénéficier ainsi de la totalité des éléments nutritifs contenus dans la peau.

Réf-24 : Décret n° 2012-665 du 4 mai 2012 - legifrance.gouv.fr
Réf-25 : Rapport INSERM 2013 « Pesticides et santé » - www.inserm.fr
Réf-26 : Générations Futures - www.menustoxiques.fr
Réf-27 : *Manger Bio, c'est mieux* - C. Aubert, D. Lairon, A. Lefebvre, Edition Terre Vivante
Réf-28 : bionutrinet.etude-nutrinet-sante.fr
*Institut national de la santé et de la recherche médicale

L'agriculture BIOLOGIQUE est-ce vraiment mieux pour l'environnement ?

0 produits phytosanitaires de synthèse !

Pour fertiliser les sols, les agriculteurs biologiques utilisent fumier, compost, engrais organiques, et introduisent dans leur assolement des légumineuses qui sont capables de fixer l'azote de l'air pour le rendre disponible dans le sol.

Pour protéger les cultures, les producteurs bio ont recours à des variétés naturellement résistantes, aux rotations des cultures, au désherbage mécanique, à la lutte biologique et à des traitements naturels aux dosages contrôlés.

Pour limiter l'usage d'antibiotiques, les éleveurs bio privilégient l'utilisation de plantes (phytothérapie, aromathérapie), d'oligo-éléments et de l'homéopathie, tout en promouvant les races autochtones davantage adaptées aux conditions locales.

L'ensemble de ces pratiques préserve la biodiversité, la fertilité des sols ainsi que la qualité de l'air et de l'eau. C'est pourquoi la bio est le seul signe officiel de qualité qui apporte des garanties aux consommateurs sur le plan environnemental.

La bio, une solution pour nos eaux ?

En 2007, des pesticides étaient détectés dans 91 % des points de suivi de la qualité des cours d'eau et dans 59 % des points pour les eaux souterraines (Réf-29). Face à cela, de plus en plus d'expériences (dont les villes de Münich et Lons-le-Saunier) prouvent qu'il est 20 fois moins couteux à la collectivité d'éviter la pollution de l'eau en soutenant le développement de la bio, plutôt que de se contenter de traiter l'eau polluée. (Réf-30)

Le saviez-vous ?

- L'agriculture et la forêt émettent 53 % du total des particules atmosphériques en suspension dans l'air. (Réf-31)

- Malgré le plan Ecophyto lancé en 2008, la France reste le 1er consommateur de pesticides en Europe, avec une progression particulièrement en hausse depuis 2013 (+ 9,5 % entre 2013 et 2014). (Réf-32)

Réf-29 : Projet de recherche ABAAC de l'Isara Lyon et www.fnab.org
Réf-30 : Etude « Les pesticides dans les milieux aquatiques – données 2007 », Ministère de l'Environnement, de l'Energie et de la Mer
Réf-31 : Séminaire scientifique Primequal « Agriculture et pollution atmosphérique », organisé le 2 juillet 2014
Réf-32 : Chiffres du ministère de l'Environnement, de l'Energie et de la Mer (2016)

LA BIO N'EST PAS MIEUX pour le bien-être animal !

Si ! Grâce à la réglementation bio

Cette dernière impose des règles en termes de bien-être animal qui n'existent pas en agriculture conventionnelle. D'ailleurs, la majorité des consommateurs qui achète de la viande bio le savent : 78 % d'entre eux le font car *« elle est issue d'élevages respectueux du bien-être animal »* (Réf-33). En effet, le respect des rythmes naturels des animaux, l'accès à des espaces de plein air et la stricte limitation de la densité dans les bâtiments sont des principes fondamentaux de l'élevage biologique. Pour chaque espèce, une densité maximale est définie pour favoriser le confort et éviter les risques sanitaires.

Un accès à l'herbe garanti !

L'accès à des pâturages pour les ruminants et à des parcours pour les volailles est obligatoire (Réf-34). Certaines dérogations existent mais elles sont très encadrées et contrôlées. Par exemple, l'attache des bovins est en principe interdite, sauf pour des raisons climatiques ou de sécurité des animaux (notamment en hiver, dans les zones de montagne).

Les animaux vivent plus vieux

La durée de vie des animaux est allongée par rapport à l'agriculture conventionnelle (81 jours au minimum pour les poulets bio contre 35 à 40 jours pour un poulet standard).

Sur les conditions de transport et d'abattage, la règlementation bio renvoie à la réglementation générale agricole qui stipule que la durée du transport et la souffrance des animaux sont réduites au minimum. La certification bio des abattoirs garantit la traçabilité, afin d'éviter le contact entre la viande bio et conventionnelle. Afin d'aller plus loin, la FNAB (Fédération nationale d'agriculture biologique) soutient les propositions du Parlement européen pour renforcer les exigences en termes d'abattage (étourdissement obligatoire, durée de transport maximum...), dans le cadre de la révision du règlement bio (Réf-35).

Réf-33 : Résultats de l'enquête nationale menée par la Commission Bio d'INTERBEV, l'Interprofession du Bétail et des Viandes, réalisée en mars 2016.
Réf-34 : Règlement (CE) n°834/2007 du Conseil du 28 juin 2007 relatif à la production et à l'étiquetage des produits biologiques, règlement (CE) n°889/2008 de la Commission du 5 septembre 2008 portant modalités d'application et cahier des charges complétant les dispositions des 2 règlements.
Réf-35 : Note de position de la FNAB du 2 juin 2015 qui reprend les amendements 112 et 109 votés dans le rapport d'opinion de la commission environnement du Parlement européen.

MANGER BIO ?

Pour ne manger que des graines ? Non merci

Vous ne mangez jamais de graines ? En êtes-vous bien sûr ?

En effet, nous mangeons déjà tous des graines et sous des formes diverses et variées :

- entières, comme les grains de maïs, les lentilles, le quinoa...,
- plus ou moins raffinées, comme les grains de riz, le sarrasin décortiqué,
- transformées, comme les flocons d'avoine, pétales de maïs, la chapelure,
- en farine : farine de blé, d'épeautre, de seigle,
- en semoule : couscous, polente,
- sous forme de matières grasses : huile de tournesol, de colza,
- sans oublier le pain, les pâtes à tarte... !

Le saviez-vous ?

Il existe 4 types de graines !

- les vraies graines (graminées), c'est-à-dire les céréales (blé, orge, seigle, avoine, epautre, maïs, riz...)
- les "fausses" céréales (quinoa, sarrasin)
- les légumineuses ou fabacées (pois, haricots, fèves, soja, arachide, lentilles...)
- les graines oléagineuses (sésame, colza, tournesol...).

Manger des 'graines ' bio présente plusieurs avantages

Leur enveloppe est riche en nutriments (fibres, sels minéraux, vitamines...) et exempts de produits chimiques.

Elles diversifient notre alimentation car elles offrent un choix gustatif plus important, en utilisant des variétés et des espèces plus rustiques et traditionnelles.

Elles sont riches en protéines, si bien qu'associer céréales et légumineuses permet de manger moins de viande, pour limiter à la fois l'impact sur notre santé et sur l'environnement.

Ces "graines" font partie intégrante d'une alimentation équilibrée, saine, riche en protéines et en différentes sources de nutriments. (Réf-36)

Réf-36 : Philippe Galley, diététicien-nutritionniste

le petit guide

pour vos amis BIO SCEPTIQUES

MANGER BIO LOCAL C'EST L'IDEAL®

Vous en avez marre d'entendre que la bio c'est cher, ça vient de loin et que de toutes façons, ce n'est pas la bio qui va nourrir le monde ? Vous trouverez dans ce petit argumentaire à l'attention de vos amis bio sceptiques quelques réponses argumentées aux idées reçues qui ont la vie dure…

Retrouvez toutes les références citées dans ce guide sur www.corabio.org

FRAB AURA
Les Agriculteurs BIO d'Auvergne-Rhône-Alpes

www.corabio.org
04 75 61 19 35
contact@corabio.org

ADABio
Les Agriculteurs BIO de l'Ain, l'Isère, la Savoie et la Haute-Savoie

ARDAB
Les Agriculteurs BIO de Rhône et Loire

Agribiodrôme
Les Agriculteurs BIO de la Drôme

Agri Bio Ardèche
Les Agriculteurs BIO d'Ardèche

Avec le soutien de :
AUVERGNE – RhôneAlpes*
L'EUROPE S'ENGAGE
AUVERGNE – RhôneAlpes avec le FEADER

** Signature provisoire : le nom de la Région sera fixé par décret en Conseil d'Etat avant le 1er octobre 2016, après avis du Conseil Régional.*

Imprimé par IML CAPCOLOR avec des encres végétales et sur papier PEFC issu de forêts gérées durablement

IMPRIM'VERT

Création graphique : Bénédicte Moret - Bloutouf.fr