



PARLONS BIO PARLONS BIEN !



BIO... TROIS LETTRES QUI FONT CAUSER AUTOUR DE LA MACHINE À CAFÉ, DANS LES RÉUNIONS ET LES DÎNERS. PETIT FLORILÈGE DE CONTREVÉRITÉS ET D'ARGUMENTS POUR BRILLER EN SOCIÉTÉ. OU POUR INFORMER, TOUT SIMPLEMENT.



« LOCAL, C'EST MIEUX QUE BIO ! »



T'EN VEUX ?
ELLE EST PAS BIO MAIS
LOCALE, DONC BIEN
PLUS ÉCOLO !

HEU... BEN...
À VOIR...

Ce qui est mieux, c'est local, bio et sans suremballage ! S'il réduit le transport (moins d'énergie, de pollution), le local n'est pas forcément écologique : il n'empêche pas une nourriture pour animaux venue de loin, issue d'OGM, le hors-saison, les serres chauffées, les pesticides, les antibiotiques...



Mieux que la moyenne nationale¹, 87 % des produits alimentaires, hors exotiques, sont français : des fruits et légumes de saison, non suremballés (sauf nécessité tels fruits rouges). Si possible, les magasins se fournissent à 150 km maximum. Les produits exotiques voyagent par bateau.

« À QUOI BON, C'EST POLLUÉ MÊME AUTOUR DES CULTURES BIO ! »



BIO, BIEN. ÇA SERT À RIEN.
DE TOUTE FAÇON C'EST POLLUÉ
DANS LES CHAMPS À CÔTÉ.

ça traitent
chimiques

La certification bio ne signifie pas pur et parfait. Elle est d'abord une obligation de moyens, pas de résultats, relatifs à une production agricole et à la transformation d'ingrédients. Les exploitations bio observent des périodes de conversion avant d'être certifiées et sont, dans la mesure du possible, protégées (haies...). En cas de contaminations détectées, les récoltes sont déclassées. Plus de bio, c'est moins de contamination...



Biocoop sélectionne rigoureusement ses fournisseurs, privilégie ceux 100 % bio, encourage les agriculteurs à se rassembler en groupements, ce qui facilite contrôles et traçabilité, et développe la bio.

« LA BIO, C'EST CHER ET POUR LES BOBOS ! »



LE BIO, JE PEUX PAS
TU COMPRENDS ?
J'AI PAS LES MOYENS.

Ah les apparences ! Les prix du conventionnel n'incluent pas les frais de dépollution (pesticides dans 92 % des cours d'eau surveillés²) ou de santé (liés à une mauvaise alimentation, l'utilisation des pesticides) payés avec nos impôts. Et n'offrent pas un salaire décent aux agriculteurs. Les différentiels bio – pas systématiques – se justifient par le fort besoin en main-d'œuvre, les faibles volumes commercialisés, le prix des contrôles, le revenu correct des producteurs. Pour économiser : cuisiner soi-même, local, de saison, avec peu de viande...



Du local et beaucoup de vrac (30 % moins cher) ; la gamme Ensemble : un prix abordable pour le consommateur et une juste rémunération pour les producteurs, les transformateurs et le distributeur ; la sélection La Bio je peux : des prix en baisse grâce à la réduction des marges de Biocoop et des fournisseurs.



« CUISINER BIO C'EST COMPLICQUÉ ET PAS GOURMAND. »



Ne pas confondre bio et diététique : des saucisses-frites bio ne sont pas forcément diététiques. Un soda à l'aspartame peut être considéré diététique, mais pas bio... Les ingrédients bio sont de plus en plus choisis par les grands chefs, preuve de leur intérêt gustatif. Il faut les (re)découvrir ! Tout changement d'habitudes semble compliqué, au début...

LE + BIOCOOP

Un assortiment pour tous les goûts et les modes alimentaires, pour cuisiniers débutants ou chevronnés. Lieux d'échanges, les magasins peuvent organiser conférences et ateliers, proposent des livres et de l'info tel *CULTURE(S)BIO*.

« LA BIO NE POURRA JAMAIS NOURRIR LA PLANÈTE ! »

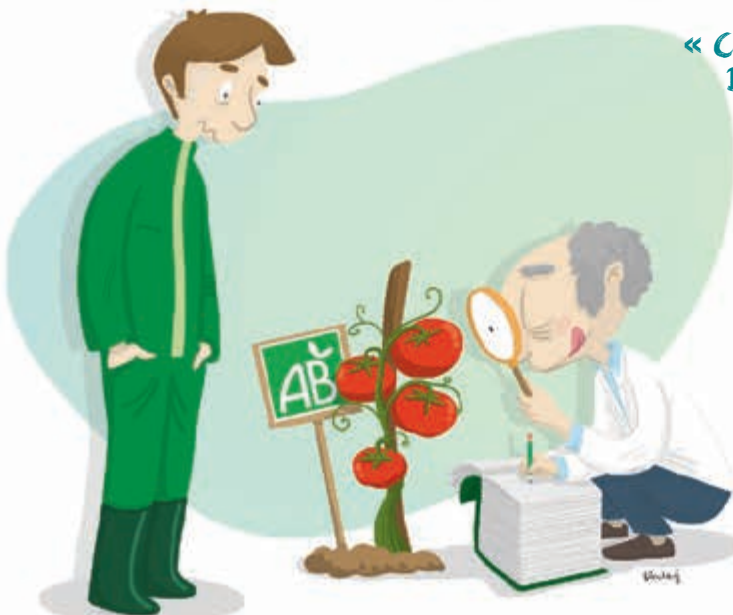


L'agriculture conventionnelle n'a pas réglé la malnutrition qui touche 1 milliard d'êtres humains. 40 % des céréales produites servent à nourrir le bétail. Les matières premières agricoles sont soumises aux spéculations et les cultures pour l'export se substituent aux cultures vivrières. Expériences, études et chiffres favorables à la bio se multiplient : certains montrent que généraliser la bio baisserait légèrement les rendements dans les pays du Nord, mais les augmenteraient au Sud³.

LE + BIOCOOP

Biocoop milite pour le développement d'une agriculture bio paysanne, capable de nourrir et d'employer autant, sinon plus, que l'agriculture industrielle. Elle donne aussi aux paysans de l'autonomie (possibilité d'utiliser leurs semences...).

« CE N'EST PAS TRAITÉ, DONC C'EST BIO ! »



La bio ne se résume pas à « sans chimie ». C'est une approche agronomique exigeante, des techniques préventives et pointues pour la culture et l'élevage. Donc le sel ne peut être certifié bio ni les objets du quotidien, aussi naturels ou écologiques soient-ils. Seule la certification accordée par un organisme de contrôle garantit qu'un produit est bio.

LE + BIOCOOP

Que du bio certifié. Les produits non bio sont ceux qui ne peuvent être certifiés comme tel (sel, poissons sauvages...) ou ceux issus de fermes en conversion bio (c'est alors indiqué).



« LA BIO N'EST PAS MEILLEURE POUR LA SANTÉ ! »



Aujourd'hui, le danger des pesticides est avéré. De nombreux travaux prouvent que les produits bio en comportent bien moins que les non bio⁴. Une étude suédoise, réalisée sur une famille passant au bio pendant 2 semaines, a montré une nette diminution des traces de pesticides dans les urines⁵.

Les produits bio (légumes notamment) sont souvent plus riches en matière sèche, en minéraux (magnésium, zinc et fer), en vitamine C (pomme de terre, tomate, épinard...), en antioxydants et polyphénols (de 18 à 69 % en plus). Ils contiennent moins de métaux lourds. Et moins d'additifs, voire aucun !

LE +
BIOCOOP

En diffusant de l'info, des conseils, des recettes..., Biocoop encourage à être acteur de sa santé et à faire des choix en connaissance de cause.

« LES PRODUCTEURS PAYENT POUR LA CERTIFICATION. TOUT S'ACHÈTE ! »



Le mode de production bio est parmi les plus contrôlés. Tout producteur ou transformateur bio se déclare auprès de l'Agence bio. Puis, outre les contrôles publics, un des neuf organismes indépendants privés, surveillés et agréés par l'État (Agrocert, Ecocert, Certipaq bio, Certisud, Qualité France, Certis, Bureau Alpes Contrôles, Qualisud, Biotek Agriculture), passe au crible toute l'activité lors de visites prévues et inopinées. Il vérifie le respect des cahiers des charges du règlement européen bio. Le coût du contrôle annuel qui donne la certification est à la charge du producteur ou du transformateur bio. Ne serait-il pas plus juste de payer quand on pollue plutôt que pour prouver qu'on ne pollue pas ?

LE +
BIOCOOP

En plus de la certification bio obligatoire, Biocoop applique des conditions d'achat très exigeantes, parfois au-delà du règlement bio, conformes à ses valeurs.

« BIO, UNE ARNAQUE MARKETING, PAS TOUJOURS NATURELLE, MÊME SOUVENT INDUSTRIELLE. »



Distinguer bio et naturel (peu transformé, non traité), artisanal (fabriqué par un artisan), à l'ancienne, traditionnel (fabriqué selon des usages anciens repertoriés, sans additif), fermier, industriel (notion large désignant des process). Et ne pas confondre brut (céréales, fruits, légumes) et transformé (soupes, purées...).

Lors de la transformation bio, quelques additifs d'origine naturelle sont permis s'ils sont indispensables et répertoriés. Ceux qui ne sont pas listés ne sont pas autorisés ! Les process bio visant à conserver les qualités intrinsèques de l'ingrédient (pas de solvants...) rendent superflus les artifices chimiques (exhausteurs de goût...).

LE +
BIOCOOP

Beaucoup de producteurs ou de transformateurs sont plus exigeants que les cadres bio légaux déjà contraignants. C'est aussi ce qui explique la différence entre une marque, une entreprise et une autre.



À lire :

- *La bio en questions, 25 bonnes raisons de devenir bioconsom'acteur*, dans les magasins Biocoop, à partir d'avril et dans la limite des stocks disponibles, ou sur www.bioconsommacteurs.org
- *L'agriculture paysanne expliquée aux urbains*, BD de Claire Robert, sur www.achetons-responsable.fr

¹ Manger bio et local est de plus en plus possible : la France fournit 76 % des produits bio consommés sur son territoire. Sur les 24 % restants, près de la moitié sont exotiques, l'autre moitié provient de l'Union européenne.

² Service de l'observation et des statistiques (SOeS) du ministère de l'Écologie, 2015.

³ *L'agriculture biologique pour nourrir l'humanité et Changeons d'agriculture*, Jacques Caplat, Éd. Actes Sud.

⁴ Quatre fois moins selon une méta-analyse publiée dans le *British Journal Of Nutrition*, 2015.

⁵ Étude de la chaîne d'épicerie Coop et de l'Institut environnemental suédois : www.coop.se/organiceffect