

ALTERNATIVES :
OUI LA BIO EST SÛRE, FIABLE ET MEILLEURE POUR LA SANTE !

SOMMAIRE

page **2** L'agriculture bio qu'est-ce que c'est ?

Est-ce que la bio est vraiment sûre?

page **3** Où trouver des produits bio ?
Comment les identifier?

page **4** Pourquoi existe-t-il différents labels bio ?

Mais en bio aussi on utilise des pesticides...

page **5** Manger bio, est-ce vraiment meilleur pour la santé ?

Et d'un point de vue nutritionnel ?

page **6** Le bio en grandes surfaces, est-ce que c'est du « vrai » bio?

page **7** Et si je privilégie le local au bio?

Mais même en mangeant bio on reste exposé aux pesticides alors ça ne sert à rien ?

Peut-on avoir confiance en les produits bio importés en France?

page **8** Quels aliments privilégier si je ne peux pas acheter 100% bio ?

Aller plus loin...

1

L'AGRICULTURE BIO QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'Agriculture biologique est un mode de production agricole, de stockage et de transformation agro-alimentaire respectueux de l'environnement, de la nutrition, du bien-être animal et de la biodiversité **qui exclut le recours à tout produit chimique de synthèse ainsi qu'aux OGM**. C'est un système qui vise à gérer de façon globale la production agricole et agro-alimentaire en **favorisant la biodiversité, la fertilité des sols et l'adaptation aux conditions locales**.

2

EST-CE QUE LA BIO EST VRAIMENT SÛRE ?

Les détracteurs de la bio ne manquent pas de dire que l'agriculture biologique n'est pas un système fiable. Pourtant, les produits issus de l'agriculture biologique, pour être certifiés, **doivent respecter scrupuleusement le règlement européen de la bio** (n°834/2007). Or, ce règlement interdit strictement l'utilisation des produits chimiques de synthèse, des OGM, des techniques d'ionisation et établit des listes limitatives (fertilisants, produits de traitement...). En outre, les exploitations bio subissent **deux contrôles par an** (inopinés et programmés) contrairement à l'agriculture chimique dite « conventionnelle ». Enfin, seuls les produits transformés bio dont la teneur des ingrédients bio est supérieure à 95 % ont droit à la mention « Agriculture biologique » dans leur dénomination à la vente. Les éventuels 5% autorisés sont clairement inscrits dans le règlement (liste précise) et correspondent à des produits comme le sel, les algues... mais dans aucun cas des produits pouvant contenir des pesticides ou OGM et des produits chimiques de synthèse.

Il faut bien noter que **tous les types d'activités** (production, transformation, distribution, importation) et **tous les types de productions** (végétales, animales, produits transformés à usage alimentaire) **sont concernés par ce règlement**. En outre, des autocontrôles sont effectués très régulièrement (pesticides et OGM) notamment par les transformateurs et les distributeurs afin d'anticiper et éviter tout déclassement de produits.

3

OÙ TROUVER DES PRODUITS BIO ? COMMENT LES IDENTIFIER ?

Il est de plus en plus facile de trouver des produits bio près de chez soi : **dans les magasins bio et sur les marchés de producteurs** en premier lieu mais aussi dans la **quasi-totalité des grandes et moyennes surfaces** qui ont souvent un rayon dédié à l'agriculture biologique.

Vous pouvez également consulter l'annuaire officiel des producteurs bio : <http://www.agencebio.org/ou-les-trouver.html>

Pour identifier les produits, rien de plus simple : assurez-vous que le logo Européen soit présent sur le produit car c'est **obligatoire**. Le logo français AB étant très souvent présent mais non obligatoire.



Le logo européen



Le logo français

Le logo européen est obligatoire pour tout produit bio alimentaire y compris les préemballés dans l'Union européenne. La mention "certifié par FR-BIO-XX", obligatoire également, indique le code de l'organisme certificateur qui a contrôlé ce produit.

La dernière ligne indique **l'origine** de la matière première agricole :

- ⇒ Nom du **pays** lorsqu'au moins 98% des ingrédients en sont originaires
- ⇒ **UE** : Union Européenne
- ⇒ **NON-UE** : hors Union européenne

4

POURQUOI EXISTE-T-IL DIFFÉRENTS LABELS BIO ?

C'est le règlement européen qui définit le cahier des charges de la bio. Certains opérateurs de la bio ont **souhaité ajouter des éléments pour aller encore plus loin dans les exigences**. Ils ont donc créé leur propre cahier des charges comme par exemple le **label Bio Cohérence** qui exige notamment 80% de lien au sol sur l'exploitation contre 60% dans le cahier des charges européen, la vente uniquement en vente directe ou magasins spécialisés – vente possible en grande distribution si à moins de 80Km et sans intermédiaires etc... Les labels Demeter (agriculture biodynamique) et **Nature et Progrès** ont également des **exigences supérieures** à celles de la réglementation européenne.

5

MAIS EN BIO AUSSI ON UTILISE DES PESTICIDES...

L'agriculture biologique agit au maximum **en prévention pour lutter contre les maladies** et ravageurs en privilégiant notamment des techniques comme l'utilisation de variétés de semences spécifiques, la rotation des cultures, le travail du sol, le désherbage thermique... Il arrive cependant qu'en cas de menace avérée, les agriculteurs bio puissent utiliser des « pesticides » mais **les substances utilisées en bio, sont toutes d'origines naturelles** à faible rémanence et se dégradent plus rapidement que les produits de synthèse sous l'effet de la pluie, de la lumière et de la chaleur (exemple purins de prêle, d'orties ou encore de fougères...) **Aucun pesticide chimique de synthèse n'est autorisé**. L'utilisation des produits autorisés en bio peut être toutefois réglementée, car certains sont à utiliser avec précaution et modération car ils ne sont pas sans effets indésirables pour la biodiversité comme par exemple le pyrèthre, le soufre ou le cuivre.

Aujourd'hui, **35 substances actives peu préoccupantes sont homologuées en agriculture biologique** par le règlement européen encadrant l'agriculture biologique. Ils bénéficient également d'une autorisation de mise sur le marché délivrée par l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES).

A savoir : en AB **aucun herbicide n'est autorisé** pour lutter contre les herbes non désirées – on emploie des procédés mécaniques tels les herbes étrilles et les bineuses.

6

MANGER BIO, EST-CE VRAIMENT MEILLEUR POUR LA SANTÉ ?

Les pesticides sont des substances chimiques dont la terminaison en « cide » indique qu'ils ont pour fonction de tuer des champignons, des insectes, des herbes... mais ils présentent également un **risque toxique pour certains organismes qu'ils ne ciblent pas** (pour en savoir plus lire notre brochure « pesticides et santé »)

L'expertise collective de l'INSERM de 2013, qui atteste d'un certain nombre de liens entre exposition aux pesticides et santé, rappelle également que les pesticides se trouvent partout : dans l'eau, dans l'air mais aussi et surtout dans l'alimentation. **Il est donc important d'éviter au maximum d'être exposé aux pesticides.** Manger bio est ainsi un des moyens permettant de réduire son exposition.

De même lors de la transformation alimentaire, les **nombreux auxiliaires technologiques de synthèse** tels les colorants ou arômes utilisés massivement peuvent nuire à la santé. Ils sont **interdits en bio.**

7

ET D'UN POINT DE VUE NUTRITIONNEL ?

L'AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) a conclu dès 2003 à une **concentration en certains nutriments bénéfiques plus élevée dans les produits bio** comme par exemple :

- ↪ une teneur supérieure en polyphénols, dans les fruits et légumes car ces puissants antioxydants sont produits naturellement par les plantes pour se protéger en cas d'attaque environnementale,
- ↪ une teneur élevée du lait et des produits laitiers en acides gras Oméga 3 (+ 60 à + 68 % par rapport aux produits conventionnels) car les vaches bio sont nourries essentiellement avec de l'herbe,
- ↪ des teneurs plus fortes en acides gras poly-insaturés dans la viande bio car les rythmes naturels sont mieux respectés et la croissance des animaux est plus lente.

Ces différences ont été confirmés par de nombreuses études publiées depuis le rapport de l'AFSSA.

De même, sur les produits transformés, le cahier des charges bio **interdit les additifs de synthèse souvent mauvais pour la santé** qui sont autorisés et largement utilisés sur les produits non bio. C'est notamment le cas pour le pain pour lequel une liste de plus de 200 additifs sont autorisés en conventionnel mais interdit en bio.

D'autre part, plusieurs études sont en cours ou ont été réalisées pour mesurer spécifiquement l'intérêt des produits bio pour la santé humaine :

- ⇒ **L'étude « Implications pour la santé humaine des aliments biologiques et de l'agriculture biologique »** lancée par le Groupe d'évaluation des options scientifiques et technologiques et géré par l'unité de prospective scientifique (STOA) au sein de la Direction générale des services de recherche parlementaire du Parlement européen a notamment montré des liens entre consommation d'aliments biologiques et une diminution du risque de maladies allergiques, ainsi qu'un effet bénéfique potentiel sur l'obésité chez les adultes.
- ⇒ **L'étude BioNutriNet** est encore en cours mais ses premiers résultats montrent que les consommateurs bio réguliers ont les mêmes apports caloriques que les consommateurs non bio. Cependant, leurs apports sont plus élevés pour les vitamines et minéraux (+10 à 20%), les acides gras oméga-3 (+20%) et les fibres (+27%). Ils ont également tendance à avoir une alimentation plus végétale (fruits, légumes, céréales, légumineuses) et consomment moins de boissons sucrées et produits raffinés ou fast-food. Ils ont également tendance à faire plus de sport. Toutes ces caractéristiques peuvent expliquer qu'ils ont une probabilité beaucoup plus faible d'être en surpoids ou obèses.

8

LE BIO EN GRANDES SURFACES, EST-CE QUE C'EST DU « VRAI » BIO ?

La consommation de produits bio ayant fortement augmenté ces dernières années, les circuits de commercialisation des produits bio se sont diversifiés et de **nombreuses grandes surfaces vendent des produits issus de l'agriculture biologique**. Il faut rester attentif aux marges² que peuvent pratiquer certaines enseignes sur ces produits d'appels. Heureusement certaines enseignes sont également à l'origine de contractualisation et planification avec des producteurs bio (et parfois locaux) ce qui permet d'aider à la structuration des filières biologiques.

Dans la mesure où il est certifié comme tous les autres produits, un produit bio sous marque de distributeur offre les mêmes garanties quel que soit le lieu d'achat.

¹ <https://www.quechoisir.org/action-ufc-que-choisir-fruits-et-legumes-bio-les-sur-marges-de-la-grande-distribution-n45900/>

² <https://www.quechoisir.org/action-ufc-que-choisir-fruits-et-legumes-bio-les-sur-marges-de-la-grande-distribution-n45900/>

9 ET SI JE PRIVILÉGIE LE LOCAL AU BIO ?

L'amalgame entre un produit bio et un produit local est souvent entretenu mais attention, **manger local n'est PAS synonyme de manger bio**. En effet, un produit peut provenir de votre voisinage mais avoir été produit avec autant de pesticides chimiques de synthèse qu'un même produit qui viendrait de plus loin. Cela ne vous apporte donc aucune garantie quant au mode de production, de stockage ou de transformation utilisé même par un agriculteur voisin. **Aujourd'hui, le seul moyen de se protéger de l'exposition aux pesticides par l'alimentation c'est de manger bio** (c'est également meilleur pour l'environnement, l'agriculture bio permettant entre autres de diminuer les émissions de gaz à effet de serre – il y a par exemple ¼ de moins de gaz à effet de serre pour un kilo de beurre bio que pour un kilo de beurre conventionnel²) ...et si possible local.

Bio et local c'est l'idéal : organisé par la FNAB avec plein d'évènements partout en France. Plus d'infos sur <http://bioetlocalcestlideal.org/>.

10 MAIS MÊME EN MANGEANT BIO ON RESTE EXPOSÉ AUX PESTICIDES ALORS ÇA NE SERT À RIEN ?

L'exposition aux pesticides est nocive, notamment car nous sommes quotidiennement exposés à de nombreuses substances différentes qui peuvent avoir un « effet cocktail ». Cela signifie que seule, une molécule n'aura peut-être pas d'impact sur notre santé mais mélangée à des dizaines d'autres, cela peut avoir des conséquences. L'Inserm vient même de démontrer la véracité de cet effet cocktail en publiant une étude³ qui montre que l'exposition de l'Homme à plusieurs molécules perturbateurs endocriniens simultanément augmente les effets observés avec ces mêmes molécules indépendamment les unes des autres.

Certes, manger bio ne permet pas de ne plus être exposé du tout aux pesticides mais **cela permet quand même fortement de réduire notre exposition**. Une enquête en Suède – où une famille a mangé 100% bio pendant deux semaines – a montré que l'exposition aux pesticides de chacun des membres de la famille avait été très fortement réduite en seulement deux semaines. Des études américaines, publiées dans des revues scientifiques, sont arrivées à la même conclusion. Manger bio est donc un moyen efficace pour réduire son exposition.

11 PEUT-ON AVOIR CONFIANCE EN LES PRODUITS BIO IMPORTÉS EN FRANCE ?

Les produits bio importés dans l'UE **doivent être conformes aux règles de production et soumis aux dispositions de contrôle** prévues par la réglementation européenne. La Commission européenne a établi une liste de pays tiers et d'organismes de contrôle appliquant des règles de production et des dispositions de contrôle équivalentes à celles prévues par la réglementation bio européenne. Les produits importés doivent en outre être couverts par un certificat délivré par un organisme de contrôle agréé dans l'Etat membre où se situe l'importateur.

Les produits bio importés et commercialisés sous le label bio sont donc sûrs et ont bien été produits de manière respectueuse de notre santé et notre environnement.

³ <http://rac-f.org/Un-coup-de-fourchette-pour-le-climat>

⁴ <http://bit.ly/2xf8qLG>

S'il est impossible pour vous de manger bio à 100% ou de faire pousser vos propres fruits et légumes dans un jardin, privilégiez en **conventionnel les fruits à peaux épaisses** (bananes, oranges...) et en **bio les fruits et légumes à peau fine** (fraises, pommes, raisins, pommes, courgettes, salades...) – en particulier ceux que l'on mange sans les éplucher comme le raisin et les autres baies - car ce sont souvent ceux pour lesquels on retrouve de nombreux résidus de pesticides⁵.

Les « biosceptiques » ont longtemps affirmé que les produits bio contenaient davantage de mycotoxines (des toxines produites par des champignons microscopiques) puisqu'en bio on n'utilise pas de fongicides de synthèse. Une affirmation dénuée de fondements, comme l'ont montré de nombreuses publications scientifiques.

ALLER PLUS LOIN

- ↪ Le site de l'Agence Bio : <http://www.agencebio.org/> et notamment la partie « Tout savoir sur la bio » : <http://www.agencebio.org/tout-savoir-sur-la-bio>
- ↪ « La bio en questions », réalisé par l'association Bio consom'acteurs : <http://www.bioconsomacteurs.org/association/publications/livret/la-bio-en-questions>
- ↪ « Le guide des biosceptiques » réalisé par Corabio : <http://www.eauetbio.org/publications/petit-guide-pour-vos-amis-biosceptiques-edition-2016/>
- ↪ Les enquêtes de Générations Futures sur pesticides et santé : <https://www.generations-futures.fr/publications/thematique/sante/>
- ↪ Les dossiers « alternatives aux pesticides » de Générations Futures : <https://www.generations-futures.fr/publications/thematique/alternatives-aux-pesticides/>
- ↪ "Manger bio, c'est mieux", de Claude Aubert et André Lefebvre et Denis Lairon, ed. Terre vivante
- ↪ "Les dessous de l'alimentation bio" de Claude Gruffat, édition La Mer salée

⁵ cf les enquêtes EXPERT de GF