



## LE BIO EN QUELQUES MOTS

Une agriculture respectueuse de l'environnement... La culture et l'élevage biologiques ont pour principe le respect de la qualité des sols, de la biodiversité, de l'air, de l'eau, des êtres humains et du bien-être animal.

L'usage de produits chimiques de synthèse (engrais, pesticides...) et d'OGM est exclu. Le rythme naturel des animaux est respecté, ils sont nourris avec des aliments bio et variés et ont accès au plein air et aux pâturages.

.... et de la qualité des aliments.

Les aliments bio sont généralement plus riches sur le plan nutritionnel\*. De plus, le Programme National Nutrition Santé 4 recommande la consommation de produits végétaux bio (fruits et légumes, produits céréaliers et légumineuses).

C'est aussi un secteur en pleine croissance, créateur d'emplois et de valeur ajoutée dans les territoires.



\* cf. Études Bionutrinet et AFSSA.

## Y A-T-IL UNE DIFFÉRENCE ENTRE LE LOGO AB ET LE LOGO BIO EUROPÉEN ?

Depuis 1985, le logo AB garantit officiellement le respect des fondamentaux de l'agriculture biologique. Le règlement européen entré en vigueur en 2009 précise l'ensemble des règles à suivre concernant la production, la transformation, la distribution, l'importation, le contrôle et l'étiquetage des produits biologiques.

Dès lors, tous les produits bio européens doivent respecter ce cahier des charges européen commun. Depuis 2010, le logo bio européen ou « Eurofeuille » devient obligatoire sur les produits pré-emballés originaires de l'Union européenne. Le logo AB est facultatif. Les logos AB et Eurofeuille garantissent donc, tous deux, le respect du cahier des charges de l'Union européenne sur l'agriculture biologique aux différents stades - production, transformation, stockage et distribution - pour les produits couverts par la réglementation européenne.

## COMPRENDRE L'ÉTIQUETAGE DES PRODUITS BIO

**MARQUE AB DE CERTIFICATION :**  
Facultatif



**LOGO BIO EUROPÉEN : Obligatoire**  
sur les produits alimentaires  
pré-emballés d'origine européenne



**1** Code de l'organisme certificateur (obligatoire). Pour retrouver la liste des organismes certificateurs : [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)

**2** Origine de la matière première agricole (obligatoire)

- UE : Union Européenne.
- NON-UE : hors Union Européenne.
- Ou nom du pays lorsqu'au moins 98 % de l'ensemble des ingrédients sont originaires du même pays.

Ces deux logos garantissent le respect de la réglementation européenne et française en vigueur en agriculture biologique, notamment :

- Des contrôles stricts et systématiques à tous les stades (production, transformation, distribution).
- Une certification par un organisme agréé compétent et indépendant.
- Ils indiquent que les produits sont 100 % bio ou contiennent au moins 95 % de produits agricoles bio dans le cas des produits transformés, si la part restante n'est pas disponible en bio et expressément autorisée.

Rendez-vous sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)



[f](https://www.facebook.com/agencebio) AgricultureBio • [i](https://www.instagram.com/agencebio) @agricultureBIO • [t](https://www.tiktok.com/@agencebio) @agricultureBIO



## LE B.A.-BA DU BIO

### Guide de survie en milieu (bio)-sceptique !

Pour vous aider à répondre aux doutes et scepticismes qui entourent parfois le bio, voire à vos propres interrogations, nous avons édité ce petit guide rappelant les grands principes du bio et ses intérêts.



**Le bio, bon pour (tout) le monde**

Le contenu de cette plaquette représente le point de vue de l'auteur uniquement et relève de sa responsabilité exclusive. La commission européenne décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.



Enjoy it's from Europe = Plaisirs d'Europe



# LE BIO ET L'ENVIRONNEMENT

## « N'y a-t-il vraiment pas de pesticides dans l'agriculture bio ? »

L'agriculture biologique garantit la non-utilisation de pesticides chimiques de synthèse. Elle s'appuie sur des méthodes naturelles de protection des cultures, comme la rotation des cultures et la lutte biologique. Ce n'est qu'en cas de menace avérée pour une culture et seulement pour cette raison qu'un produit de traitement phytopharmaceutique d'origine naturelle et autorisé par le règlement peut être utilisé.

Les agriculteurs bio s'engagent aussi à tout mettre en œuvre pour se protéger des contaminations environnementales par :

- la plantation de haies, le respect de distances de séparation entre cultures, réalisation d'analyses...
- un contrôle rigoureux de leurs produits (contrôle annuel obligatoire sur site et contrôles inopinés) pouvant conduire au déclassement des produits bio en cas de détection de traces de pesticides.

## « Donc, le bio c'est mieux pour la biodiversité ? »

L'agriculture biologique permet de protéger les espèces et de restaurer des écosystèmes terrestres et aquatiques. Elle est à la fois gardienne et utilisatrice de la biodiversité en :

- proscrivant l'emploi des produits chimiques de synthèse,
- privilégiant des variétés et des races rustiques, plus résistantes aux maladies, mieux adaptées à l'environnement et aux conditions climatiques
- préservant ou en aménageant des zones naturelles (bandes enherbées, talus...), fournissant abri et nourriture pour une faune indispensable à la pollinisation ou à la prédation des ravageurs.



# L'ÉLEVAGE BIO

## « Les animaux bio sont-ils bien traités ? »

Les animaux bio sont élevés dans le respect de leur bien-être, de leurs besoins physiologiques et de leur cycle naturel de développement. Ils disposent obligatoirement d'un accès au plein air, d'espaces de vie adaptés à leurs besoins en extérieur comme en bâtiment d'élevage. Protéger le bien-être des animaux bio implique aussi de réduire au minimum toute souffrance tout au long de leur vie, y compris lors de l'abattage.

## « Que donne-t-on aux animaux élevés en bio ? »

Les animaux sont nourris avec une alimentation bio et variée issue essentiellement de la ferme. Pour leur santé, l'éleveur bio privilégie la prévention et le recours aux médecines douces en cas de besoin. L'utilisation des médicaments antibiotiques est strictement encadrée par le règlement européen et très limitée.

Toutes ces conditions sont contrôlées chaque année par les organismes certificateurs.



# LE PRIX DU BIO

## « Le bio, pourquoi c'est plus cher ?! »

Le surcoût des produits bio n'est pas un effet marketing. Produire en bio coûte cher. Qu'il s'agisse de culture ou d'élevage, la production biologique demande plus d'espace, car elle met en œuvre des pratiques extensives. Elle nécessite le recours à davantage de main d'œuvre (surveillance accrue des troupeaux, des cultures, travail du sol...). Enfin, la non-utilisation de produits chimiques de synthèse et le respect des cycles naturels réduisent les rendements. Autant de contraintes qui influent sur le prix !

## « Et si on n'a pas les moyens ? »

Il est possible de manger bio à budget maîtrisé en revoyant ses habitudes d'achat et ses pratiques alimentaires. Le fait de privilégier les circuits courts de production et de distribution (fermes, producteurs locaux, marchés...) réduit sensiblement le prix d'achat de son produit puisqu'il n'intègre plus les coûts de conditionnement et les « marges » des intermédiaires. Pour trouver les opérateurs pratiquant la vente directe aux consommateurs rendez-vous sur [annuaire.agencebio.org](http://annuaire.agencebio.org).

Acheter des produits de saison permet de les payer moins chers et de diversifier son alimentation. Le vrac est aussi un bon moyen pour acheter la bonne quantité, éviter les pertes et réduire les emballages et leurs coûts. Cuisiner ses repas à partir de produits bruts permet d'économiser les frais de transformation mais aussi d'éviter les sels, sucres et gras cachés. Comparer les prix et limiter le gaspillage alimentaire en planifiant ses menus, en cuisinant les restes ou en les congelant permettent aussi de dépenser moins.

