

Le bio en vedette

par Laura Sério diététicienne, Ile-de-France

La nourriture bio intéresse de plus en plus de consommateurs français. Ainsi, de nombreuses questions se posent. Manger bio, est-ce vraiment meilleur pour la santé ? Les aliments biologiques apportent-ils davantage de nutriments et de saveur que les non bio ? Peut-on faire confiance à la réglementation ?

La législation, le respect de règles contraignantes pour avoir le logo

Pour utiliser le terme de « biologique » sur l'étiquetage, un agriculteur doit tout d'abord notifier son activité chaque année, dans un formulaire spécial, auprès de la Direction Départementale de l'Agriculture et de la Forêt (DDAF) de son département. Cette obligation annuelle s'impose aussi bien aux agriculteurs qu'à ceux qui transforment les produits agricoles en denrées alimentaires, les conditionnent ou bien les importent.

Pour arborer le logo de la certification «AB», un produit doit subir de nombreux contrôles réguliers. Pour être commercialisé, il doit obtenir la certification d'un organisme agréé par l'état (ministères de l'Agriculture et de l'Economie), sur le territoire français, tel que Ecocert, Qualité France, Afaq-Acert international. Ces organismes sont accrédités par le comité français d'accréditation (COFRAC). Ce sont eux qui délivrent la certification «Agriculture Biologique». Leur référence doit obligatoirement figurer sur l'étiquette du produit bio.

Les contrôles

Les entreprises qui s'engagent dans le bio sont contrôlées de une à quatre fois par an. Dans le domaine agricole, les contrôleurs examinent les parcelles de culture, les soins et l'alimentation des animaux, les locaux... Ils inspectent toutes les installations.

Le ministère de l'Economie et des Finances aide

à la protection du consommateur, de même que la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF) qui fait respecter la réglementation en surveillant les dossiers d'agrément des organismes certificateurs et élabore les cahiers des charges.

Pas de produits chimiques

Dans toute l'Europe, une directive établit les mêmes règles pour les produits bio d'origine végétale, et aussi pour la fabrication des produits d'origine animale (viande, œuf, fromage, etc.).

Dans l'agriculture biologique, les pesticides, les herbicides et les fongicides chimiques sont interdits. Les agriculteurs ont donc élaboré des méthodes de travail basées sur le recyclage des matières organiques naturelles, qui joueront le rôle d'engrais (trèfle, luzerne, avoine, sarrasin, seigle, des végétaux qui ont la propriété de fixer dans le sol les minéraux qui nourrissent les plantes en culture par les eaux de ruissellement). L'agriculteur bio peut aussi incorporer dans le sol des matières organiques compostées (décomposition de matières organiques végétales ou animales sous l'action des vers, des micro-organismes ou non, et des sous-produits d'élevage, comme le fumier), des matières que l'agriculteur doit produire lui-même.

L'agriculteur utilise aussi les insectes pour nourrir ou protéger les végétaux et les sols, afin d'éliminer insectes nuisibles, pucerons et vers, qui s'attaquent aux végétaux. Les insectes pollinisateurs sont également les bienvenus, pour assurer la reproduction de plantes.

Il peut aussi pratiquer la rotation des cultures : cela consiste à faire « tourner » les cultures sur un seul champ d'une année sur l'autre, pour éviter d'appauvrir le sol et limiter le développement de mauvaises herbes.



Et l'élevage ?

Le logo «AB» concerne aussi la viande et les produits d'origine animale.

L'élevage obéit à des règles strictes : les douze cahiers des charges établis par la loi française. Ces règles visent à assurer de meilleures conditions de vie destinées à améliorer la qualité de la viande.

Ainsi, l'animal bénéficie de plus d'espace et d'une certaine liberté dans les mouvements ; il a une alimentation bio (pâturages, fourrages) ; s'il est malade, il est soigné par homéopathie afin d'éviter les antibiotiques (ceux-ci ne peuvent être utilisés qu'une fois au cours de l'année).

Avant l'abattage, le stress est évité au maximum (accompagnement par l'éleveur durant le transport, pas de brutalité, circuit dit «sourde et aveugle»).

Importation d'aliments bio en France

Les consommateurs consomment davantage de produits bio. Ainsi, on observe une hausse des ventes de 15% entre 2009 et 2010. Face à la demande croissante des produits bio à laquelle il est parfois difficile d'y répondre, la France importe 38% de ses aliments bio. En effet, certains consommateurs recherchent des fruits et légumes qui ne sont pas de saison, ou encore des produits exotiques.

Si le produit vient d'un autre pays européen, les directives de contrôle sur l'agriculture biologique s'appliquent.

Consommer bio

Les fruits et légumes bio n'ont subi aucun traitement chimique. Ils ont mûris grâce au soleil.

La viande bio s'avère plus fine et plus tendre, elle contient moins d'eau et a davantage de goût.

Le bio : des atouts nutritionnels ?

Les études manquent pour affirmer que l'alimentation bio est nettement meilleure pour la santé. Cependant, quelques points sont en faveur du bio. Ainsi, les aliments bio sont dépourvus ou ont peu de pesticides et de nitrates, nocifs pour la santé. Egalement, ils sont plus riches en polyphénols, des anti-oxydants, qui luttent contre le vieillissement cellulaire.

Les légumes bio contiennent moins d'eau, et certains sont donc plus riches en vitamines, telle que la vitamine C, et minéraux. Concernant la viande bio, elle contient moins d'eau et l'animal se dépense plus donc a moins de graisse emmagasinée.

L'alimentation bio est en plein essor. Elle est souvent associée à la santé, à une époque où le consommateur recherche la qualité dans ce qu'il mange et se soucie de l'impact sur l'environnement. ●

Références : www.agencebio.org

L'agriculture biologique française : les chiffres clés, édition 2012

Testez vos connaissances

Crosnes, rutabagas, topinambours, légumes « boudés » et « oubliés » refont leur apparition. Il y a des modes même en cuisine !

1. Le crosne doit son nom à Burrill Bernard Crohn, explorateur qui l'a découvert.

Faux : Originaire d'Extrême-Orient, le crosne a été importé en France à la fin du XIXe siècle et introduit dans le village de Crosne (Essonne), d'où son nom.

Burrill Bernard Crohn est un chirurgien digestif newyorkais !

2. Le crosne est un légume plus calorique que la moyenne.

Vrai : Sa teneur en glucides est d'environ 17 g pour 100 g. C'est un légume racine (ou tubercule). Son goût est légèrement sucré et rappelle celui de l'artichaut. Le crosne a été assez peu étudié nutritionnellement et il y a peu de données précises quant à ses teneurs en micronutriments. Comme tous les légumes il est source de fibres et de vitamines.

3. Le rutabaga appartient à la famille des choux.

Vrai : Le rutabaga est un légume de la famille des crucifères comme toutes les variétés de choux. Il semblerait qu'il soit né d'un croisement entre un chou frisé et un navet. Le terme « rutabaga », apparu dans la langue française en 1803, vient du suédois rottabaggar, qui signifie « chou-navet ».

4. Le potimarron est le fruit du croisement d'une graine de potiron et d'une châtaigne.

Faux : Le potimarron est un légume de la famille des cucurbitacées, famille des courges et potirons de toutes sortes.

5. Le potimarron est riche en glucides (sucres).

Faux : Sa teneur en glucides est de 5 à 6g /100g

et n'a rien de comparable à celle de la châtaigne (36g environ pour 100g).

6. Le topinambour est riche en fibres.

Vrai : Avec 7 g de fibres pour 100 g. Elles font de ce légume un excellent stimulateur du transit intestinal. Attention donc aux personnes aux intestins fragiles qui peuvent être irrités et devront donc limiter sa consommation.

7. La consommation du topinambour a été très importante pendant la guerre.

Vrai : Grâce à sa culture facile et son pouvoir nourrissant le topinambour était alors l'un des légumes les plus consommés. Cette réputation de légume « de disette » persiste. Pourtant, sa saveur est fine et délicatement sucrée, comparable à celle du fond d'artichaut. Les anglo-saxons l'appellent d'ailleurs « l'artichaut de Jérusalem ».

Sources : www.fondation-louisbonduelle.org

