

8 bonnes raisons d'opter pour le bio

Spécialiste de la nutrition et expert en développement durable, Jacques-Pascal Cusin* nous livre ici huit arguments imparables pour manger bio et sept erreurs à éviter pour rester «biocoherent».

1 CONSOMMER BIO favorise le développement d'une agriculture durable qui répond aux impératifs écologiques, sociaux et économiques du développement durable.

2 UNE AGRICULTURE DURABLE est meilleure pour l'environnement, car elle renonce à l'utilisation de produits agressifs et nocifs qui polluent le sol, l'eau, l'air et les écosystèmes.

3 L'AGRICULTURE BIO préserve la biodiversité, puisqu'elle respecte la vie des sols et encourage des modes de production diversifiés, ainsi que la rotation des cultures.

4 LES ANIMAUX élevés en bio bénéficient de conditions de vie et de croissance bien meilleures que les autres.

5 MANGER BIO est plus favorable à la santé humaine. La quasi-absence de résidus et d'additifs chimiques (produits phytosanitaires, hormones, antibiotiques, arômes, conservateurs et colorants de synthèse...) constitue un atout majeur des produits bios. Leur densité nutritionnelle, soit leur apport nutritionnel pour un poids de produit identique, est globalement supérieure à celle des produits non bios. On y retrouve souvent plus de vitamines, de minéraux, de fibres, d'antioxydants et d'acides gras de qualité, autant d'éléments favorables et indispensables à la santé.

6 LES PRODUITS BIOS frais de saison sont en général plus savoureux que les autres, grâce à leur forte densité nutritionnelle et à leur haute teneur en acides organiques.



7 CONSOMMER BIO en accord avec la saison permet à des agriculteurs soucieux de la santé de la planète de vivre décemment du fruit de leur labeur.

8 MANGER BIO ne coûte pas forcément plus cher si l'on rééquilibre son bol alimentaire en consommant moins de produits animaux et si l'on privilégie les produits de saison et de proximité.

► «To bio or not to bio?» (Ed. Marabout)
et «La bio malmenée» (Ed. Jouvence).

7 erreurs à éviter

1 Faire ses courses bios fréquemment en voiture dans un magasin situé à grande distance; une telle habitude réduit à néant une partie des acquis environnementaux de la production biologique en termes de pollution. Préférer les commerces de proximité ou les achats groupés (paniers par exemple).

2 Acheter bio dans un magasin qui favorise les filières de commercialisation longues en transport, en manutention et en intermédiaires. Préférer les filières courtes, qui rapprochent le producteur et le consommateur.

3 Consommer du bio d'importation lointaine aux coûts environnementaux et sociaux élevés. Préférer les produits locaux et de saison.

4 Acheter des produits bios conditionnés et transportés dans des emballages non dégradables et/ou non recyclables. Préférer le vrac.

5 Choisir un produit bio nutritionnellement diminué, notamment lorsqu'il est raffiné. Préférer les produits frais et complets.

6 Acheter régulièrement des plats préparés, des sodas ou des confiseries bios qui n'ont qu'un intérêt nutritionnel limité et sont souvent très énergivores. Préférer les préparations maison.

7 Consommer trop de produits animaux, ce qui ne sert ni la planète, ni les animaux, ni notre santé. Préférer une grande diversité végétale.