100 RÉFLEXES

PIERRICK BOURGAULT
Préface de
CORINNE LEPAGE

POUR MANGER BIO ET PAS CHER

LA SANTÉ, DE LA PLANÈTE À MON ASSIETTE

LEDUC.S EDITIONS

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

http://blog.editionsleduc.com

Maquette : Nordcompo

© 2010 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-407-9

PIERRICK BOURGAULT
Préface de
CORINNE LEPAGE

100 RÉFLEXES POUR MANGER BIO ET PAS CHER

LEDUC.S EDITIONS

À Albertine,
aux parfums de son jardin,
laurier, thym, tomates poivrées et girofl ée,
à ses lapins blancs, ses moutons noirs,
ses petites vaches rousses nourries au foin de juin…
Dans la sombre fraîcheur de la cave à cidre,
l'écrémeuse luisait entre les tonneaux
et les pommes devenaient jouets sculptés
par son canif de grand-mère.

Sommaire

	Préface de Corinne Lepage	9
	Avant-propos et remerciements	13
	Introduction	17
Partie 1	**Décrypter les promesses du packaging**	27
Partie 2	**Reconnaître les aliments naturels, nutritifs et vivants**	51
Partie 3	**Suggestions de boycott**	99
Partie 4	**Objets utiles, domestiques ou voyageurs**	125
Partie 5	**Acheter bio : où, quand et comment ?**	147
Partie 6	**Cueillir et cultiver bio**	161
Partie 7	**Cuisiner et recevoir bio**	183
	Conclusion	219
	Bibliographie	223
	Où acheter ses produits bio ?	227
	Table des matières	231

Préface de Corinne Lepage

Ancien ministre de l'Environnement et avocat

Le bio fait débat. Pourquoi une telle agressivité de ceux qui y sont opposés et sont parvenus à cette situation ubuesque qui fait que notre pays, agricole par excellence, importe 75 %* du bio qu'il consomme ?

Certes, n'est pas bio qui veut. Depuis 1993, une réglementation européenne fixe en quelque sorte les règles du jeu, et ce sur toute l'échelle verticale du bio : depuis les modes de production jusqu'à la présentation des produits pour leur vente. La chaîne du bio est donc très réglementée et a été mise à jour depuis l'arrivée sur le marché de produits issus de l'élevage et l'extension du bio à tous les produits de consommation courante. Ainsi, les produits transformés n'échappent pas à la réglementation européenne.

Sur le plan légal, deux catégories peuvent être dégagées : d'un côté, les produits comportant au minimum 95 % d'ingrédients reconnus comme « biologiques », vendus sous le terme de «produits

* Selon l'Agence bio, les importations de produits bio varient selon les catégories d'aliments. Ainsi, la France est autosuffisante en viande de bœuf bio, mais importe 90 % de ses produits de la mer, saurs et fumés bio. Le détail par produit : www.agencebio.org.

biologiques » et qui ont le droit au logo AB ; de l'autre, les produits oscillant entre 70 et 95 % d'ingrédients dits « biologiques », qui ne peuvent jouir de l'appellation précitée, mais dont le packaging renseigne sur le pourcentage de constituants « biologiques ».

Mais si le bio appelle autant de réactions, c'est parce qu'au-delà des garanties qu'il apporte au consommateur, tant en ce qui concerne sa santé que les normes de protection de l'environnement, il porte en lui un système de valeurs qui met en cause, voire en péril, le modèle d'une agriculture productiviste reposant sur l'usage massif des pesticides, une concentration des exploitations et des externalités non maîtrisées. L'agriculture biologique présente les avantages d'être autonome, économe, non polluante, et symbolise dans le domaine de l'agriculture un mode de développement soutenable.

L'agriculture biologique traduit une prise de conscience : la survie de l'espèce humaine dépend de la sauvegarde de la biodiversité. Elle illustre la capacité de lier économie et écologie, développement économique et préservation des ressources, santé et équilibre social.

Consommer des produits bio est donc un acte concret qui permet d'initier le changement pour « vivre autrement ». D'où le dénigrement acharné de tous ceux qui ont intérêt au conservatisme ambiant. Car, ne nous y trompons pas, l'enjeu est de taille.

Il représente la lutte qui oppose aujourd'hui deux modèles : celui d'une croissance qui serait infinie et qui impose un recours grandissant à des techniques de plus en plus pénalisantes, et un modèle alternatif dont la FAO elle-même a admis qu'il permettait de nourrir l'humanité et qui affiche une grande modernité, alliant les connaissances scientifiques les plus fines et le savoir-faire plus traditionnel.

Alors pourquoi manger bio ?

Tout d'abord pour la santé, puisque les cahiers des charges excluent pesticides et OGM. De plus, le gros avantage des produits bio réside dans le fait qu'ils sont traçables et porteurs d'une véritable éthique, puisque très contrôlés et encadrés. L'activité d'agriculture biologique doit ainsi être déclarée à la direction départementale de l'Agriculture et de la Forêt, et être certifi ée par divers organismes agréés, tels Ecocert ou Qualité France.

Ensuite, pour le goût et la diversité. Apprendre ou réapprendre le goût est une affaire qui nous concerne tous. Manger bio assure d'une part une redécouverte de la saveur des aliments – et ce sans ajout de substituts gras, salés ou sucrés –, ainsi qu'une hausse du sentiment de satiété, du fait de la teneur des aliments bio, plus riches en vitamines et nutriments. L'agriculture biologique nous permet de renouer avec des fruits et légumes rares, peu commercialisés, et donc de favoriser en quelque sorte la biodiversité, subjuguant tout un chacun sur les merveilles que peuvent receler potagers et vergers.

Donc pour la biodiversité vivante qui protège des risques liés à l'uniformisation. Mais aussi pour le modèle agricole que promeut l'agriculture biologique, des Amap à l'agriculture paysanne.

Manger bio, c'est donc apprendre à être socialement responsable, à participer à la protection de la biodiversité et de l'environnement, mais également à faire le choix de l'intelligence collective plutôt que de l'égoïsme et de l'individualisme, pour assurer la sauvegarde de l'humanité.

Avec cet ouvrage, Pierrick Bourgault nous livre en détail les indispensables recettes du savoir-vivre bio. Un trésor pour le citoyen du monde socialement et écologiquement responsable, une merveilleuse découverte pour d'autres et, dans tous les cas, un sérieux caillou dans le jardin des détracteurs du bio…

Avant-propos et remerciements

Ce livre se situe à la croisée des chemins, entre diététique, écologie et plaisirs de la vie – car on le sait, bio signifie « vie ». L'objectif est d'offrir au lecteur, après un résumé argumenté du thème de chaque réflexe, une conclusion pratique et utile. Certaines réponses sont limpides, d'autres plus nuancées, car les réalités scientifiques et humaines se révèlent complexes. Parfois, comme dans l'exemple de l'eau, il s'avère difficile de formuler une conclusion définitive. Les adresses des sites et les publications de référence serviront à tous ceux qui désirent approfondir le thème.

Il n'existe pas de baguette magique capable de tout changer d'un coup. Sur la forme, culpabiliser ses interlocuteurs est infantilisant et contre-productif. Mieux vaut remplacer l'écologie de la peur par celle du bien-être.

Le « je » exprimé dans ce livre incarne la voix des dizaines de personnes rencontrées et les commentaires des correcteurs, que

l'auteur remercie vivement pour les longues conversations et leurs témoignages personnels :
- Anne Amblès, animatrice, formatrice, conférencière (Mayenne) ;
- Anne-Lise Bordreuil, lycéenne (Metz) ;
- Flora Boulay, conseillère municipale et fondatrice d'une Amap (Marseille) ;
- Nathalie Buchot, présidente du directoire de la coopérative Le Fenouil (Le Mans) ;
- Corinna Cadetto, blogueuse et acheteusepour l'épicerie Mmmmh! (Bruxelles) ;
- Raphaël Denis, coorganisateur de la Fête de la terre et de son marché bio (Fontaine-Daniel) ;
- Sarah Ghoundale, étudiante (Massy) ;
- Élisabeth Ghoundale-Sohier, mère de famille et militante bio (Laval) ;
- Béatrice Giudicelli, mère de famille et journaliste (Paris) ;
- Adrien Henni, association CookEarth (Moscou, Russie) ;
- Barbara Hutter, journaliste et gastronome (Vienne, Autriche) ;
- Dr Caroline Jolivot, nutritionniste, consultante en alimentation bio (Paris) ;
- Marie-Lise Jory, docteur en écologie (Saint-Malo) ;
- Marine Ky, artiste plasticienne (Australie) ;
- Elsa Lahlil, professeur de français (Maroc et France) ;
- Jeanine Lainé, professeur de yoga (Saint-Malo) ;
- M[e] Corinne Lepage, ancien ministre de l'Environnement, avocat (Paris) ;
- Florence Loyez, journaliste au *Maine libre* (Sablé-sur-Sarthe) ;
- Françoise et Jean-Claude Olivier, organisateurs de la Fête du blé au pain et du marché bio (Vaas) ;

- Angélica Oury, vigneronne bio, domaine Rocaudy (AOC Pézenas – Coteaux du Languedoc) ;
- Rosine Pelletier (Le Mans) ;
- Dr Christian Recchia, secrétaire général du Comité alimentation et santé à l'Institut du cœur (Paris) ;
- Simon Villeneuve, Ecocert Canada (Québec) ;
- Dr Jacqueline Warnet, médecin gastro-entérologue (Paris) ;
- Iris Willard, juriste (Arcueil) ;
- Juliette Wolff, lycéenne (Metz).

Petit lexique

Ademe : Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie, www.ademe.fr
Afssa : Agence française de sécurité sanitaire des aliments, www.afssa.fr
Afsset : Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail, www.afsset.fr
AOC : Appellation d'origine contrôlée, www.inao.gouv.fr
AOP : Appellation d'origine protégée (équivalent à l'AOC, en version européenne)
Asef : Association santé environnement France, www.asef-asso.fr
Cirad : centre de recherche français qui étudie les enjeux internationaux de l'agriculture et du développement, www.cirad.fr
Cniid : Centre national indépendant d'information sur les déchets, www.cniid.org
Conventionnelle : qualifie l'agriculture non biologique
Crédoc : Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie, www.credoc.fr
Décroissance : tendance politique encourageant à réduire sa consommation pour « vivre mieux, avec moins de biens et plus de liens », www.ladecroissance.net

→

DGCCRF : Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes, qui dépend du ministère de l'Économie, de l'Industrie et de l'Emploi, www.dgccrf.bercy.gouv.fr
DLUO : date limite d'utilisation optimale
FAO : Food and Agriculture Organization of the United Nations (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture), www.fao.org
Fnab : Fédération nationale d'agriculture biologique des régions de France, www.fnab.org
Greenpeace : ONG internationale pour la défense de l'environnement, www.greenpeace.org/france
IGP : Indication géographique protégée
INAO : Institut national de l'origine et de la qualité, www.inao.gouv.fr
Industrielle, intensive : qualifie également l'agriculture non biologique.
Inra : Institut national de la recherche agronomique, www.inra.fr
OGM : Organisme génétiquement modifié (ou transgénique)
PNNS : Programme national nutrition santé, www.mangerbouger.fr
Sirha : Salon international de la restauration, de l'hôtellerie et de l'alimentation, www.sirha.com
STG : Spécialité traditionnelle garantie

Introduction

La mode est à l'écologie. De l'affichage publicitaire au discours politique, tout s'affirme durable, renouvelable, recyclable, équitable, écologique… Les mots sonnent comme autant d'incantations, clament des leçons de vertu sans pour autant transmettre des informations concrètes. Or, la nourriture est plus essentielle qu'une mode, une croyance ou une campagne de marketing. Osons des questions : le bio est-il toujours éthique ? Écologique ? Démocratique ? Savoureux ? Meilleur pour la santé ? Évite-t-il l'obésité ? Le prix à payer est-il toujours plus élevé ? Comment se nourrir bio et bon marché ?

Ce petit guide pratique ne se limite pas au bio signalé par le logo AB ou les certifications équivalentes, européennes, suisses ou québécoises. Il s'intéresse à l'impact des nourritures sur la santé de la planète et de ses habitants ; aux coûts écologiques de la transformation, de l'emballage, du transport, de la conservation ; à la préparation dans la cuisine de chaque consommateur. On suggérera ainsi de boycotter le bio qui débarque de l'avion, le bio hors saison, et d'acquérir divers accessoires qui limitent la part du jetable (bouteille

Thermos, cafetière italienne…). Chacun de ces 100 réflexes se veut une suggestion à la fois écologique, économique et… savoureuse.

Essentielles nourritures

Au même titre que l'air, l'eau et la lumière solaire, la nourriture constitue l'un des fondamentaux de l'existence. Les substances que j'ingère deviennent ma propre substance, ce qui me sert à marcher, à écrire des mots ou tourner les pages d'un livre, à lire et à comprendre le monde qui m'entoure. Ce que je suis physiquement, je l'ai mangé un jour. Fabuleuse machine, le corps sait métamorphoser en lui-même des éléments de son environnement. Il fabrique quotidiennement 70 millions de nouvelles cellules pour remplacer celles qui disparaissent. Dans ma vie, j'ai changé plusieurs fois de squelette.

Encore plus étonnantes, les plantes vertes savent intégrer le gaz carbonique, l'azote de l'air et les minéraux qu'elles extraient du sol. À partir de ces éléments et de l'énergie solaire, elles synthétisent leur propre matière. Les animaux que nous sommes n'ont pas ce talent : « Essayez de rester plantés les pieds dans l'eau et la tête au soleil, comme un brin de riz, vous verrez si vous tenez longtemps ! » défie Francis Hallé, botaniste et fervent admirateur du monde végétal. Les animaux, les humains sont ce qu'ils mangent, « et les plantes elles-mêmes sont ce qu'elles ont mangé », poursuit Jean-Claude Olivier, agriculteur bio dans la Sarthe.

C'est pourquoi, lorsque l'on parle nourriture, l'argent devrait rester un détail. On ne marchande pas avec le chirurgien qui va fixer une prothèse de hanche ou glisser un stent dans une artère. Loin des urgences, au quotidien et en silence, la nourriture joue le même rôle constructeur et réparateur. Ses critères de qualité sont

simples : le corps réclame les molécules qu'il ne sait pas fabriquer, non détériorées par la conservation ou la cuisson, avec le moins possible de polluants. Or, la fin du xx^{e} siècle a vu se développer des maladies liées à la quantité ou la qualité de l'alimentation (obésité, diabète, troubles cardio-vasculaires, certains cancers…).

Le bio est-il meilleur pour la santé ?

« Mon corps n'est pas une poubelle, je ne mets pas n'importe quoi dedans », résume Annick, mère de famille convaincue, comme 95% des consommateurs de bio*, de ses bienfaits pour la santé. Plusieurs études scientifiques internationales ont examiné ce sujet. L'Afssa en 2003, puis la FSA** en 2009 aboutissent à un match nul entre bio et « conventionnel ». Or, sur le plan sanitaire, ces travaux ne tiennent pas compte :

- des avantages de l'agriculture bio, qui interdit les engrais chimiques et évite de polluer sols et eaux ;
- des résidus de produits phytosanitaires, absents des fruits et légumes bio ;
- des résidus d'antibiotiques dont la viande bio est également préservée.

Les agriculteurs conventionnels pulvérisent des pesticides, car ces produits chimiques réduisent efficacement les indésirables :

- les herbicides détruisent les « mauvaises » herbes ;
- les fongicides attaquent les champignons microscopiques ;
- les insecticides, souvent des neurotoxiques, tuent les insectes qui menacent la récolte.

* Enquête « Baromètre consommation et perception des produits biologiques en France », CSA/Agence Bio, octobre 2009.

** FSA : Food Standards Agency (Agence des normes alimentaires), Londres, www.food.gov.uk.

Or, ces toxiques le sont aussi pour les agriculteurs, à l'instant de la pulvérisation et à long terme. La MSA * observe « une corrélation entre la maladie de Parkinson, le métier d'agriculteur et l'exposition professionnelle aux pesticides ». Pour limiter les indésirables, l'agriculture bio pratique des méthodes alternatives, mécaniques (couper l'herbe) ou biologiques (favoriser les prédateurs, les insectes antagonistes), mais plus coûteuses en temps ou en argent.

Et dans mon assiette ? La science relie difficilement la consommation d'aliments pollués par divers résidus de pesticides avec des maladies qui apparaissent quelques dizaines d'années plus tard ; causes et conséquences sont trop multiples et éloignées. Néanmoins, des études telles que l'« Abarac » du Pr Joyeux concluent que les adeptes d'une alimentation bio vivent en meilleure santé que les autres. Cela est-il dû au fait que la population concernée prête davantage attention à son alimentation du point de vue diététique ? Manger bio relève-t-il du principe de précaution ?

Corinna, blogueuse : « Manger bio est un éveil, une attention à soi-même et donc aux autres, l'envie de changer le monde en commençant par son petit monde. C'est prendre le temps de s'écouter et d'écouter. De lire les étiquettes, de savourer des produits non standardisés, sains et savoureux. »

Dans une vision globale, manger bio favorise la bonne santé de la terre et des humains qui y vivent. Bien sûr, des aliments sains peuvent être abîmés par les conservateurs, les exhausteurs de goût, un excès de sel ou la façon de les cuisiner. Plutôt que frire à l'huile, mieux vaut verser un filet d'une excellente huile extra-vierge après cuisson à la vapeur ; la saveur sera plus intéressante, et l'huile crue

* MSA : Mutualité sociale agricole, www.msa.fr.

plus saine que les « hydrocarbures de friture », selon l'expression ironique du Dr Recchia. L'équilibre alimentaire idéal dépend bien sûr de l'âge, du sexe et de l'état de santé ; femmes enceintes, enfants ou seniors n'éprouvent pas les mêmes besoins.

Manger bio évite-t-il l'obésité ?

Les causes de l'obésité sont multiples : hormonales, génétiques, psychologiques, liées au manque d'activité physique… et manger bio ne provoque aucun miracle instantané. Les équilibres de la diététique s'appliquent bien sûr à ces produits : se gaver de frites bio et de bonbons bio à longueur de journée est inapproprié. En revanche, on sait que la nourriture bio, plus riche en fibres et en sucres lents, provoque moins de pics de glycémie. Moins modifiée par le raffinage, elle présente un profil nutritif plus intéressant ; le sucre roux se révèle plus riche en sels minéraux et oligoéléments que le sucre blanc, qui contient seulement des calories.

L'obésité est aussi liée au grignotage devant la télévision, à la désorganisation des rythmes, à une consommation inattentive. Profiter des repas pour concentrer son attention sur la nourriture peut alors jouer un rôle important, surtout avec les enfants.

Raphaël, père de famille : « Nous parlons de géographie, des paysages où ce que l'on mange a grandi. L'alimentation nous relie au réel. Dès leur plus jeune âge, on tente de développer chez les enfants la culture du goût. C'est pourquoi il importe de leur proposer des produits bio et savoureux, en particulier à la cantine. »

On peut aussi tout simplement prendre le temps, savourer son repas et retrouver ainsi les méthodes des experts en dégustation.

Anne, formatrice : « Si l'on mastique longuement des bouchées moyennes, on a besoin d'ingérer une quantité moindre. Ce qui est bien salivé est mieux assimilé par le corps et laisse moins de résidus. Certains aliments ne révèlent toutes leurs saveurs aux nombreuses terminaisons nerveuses de la bouche qu'une fois bien broyés. »

Le bio est-il plus savoureux ?

Et le plaisir ? Le cahier des charges de l'agriculture biologique semble l'oublier. Aucun jury de dégustateurs n'est invité à donner son avis, comme dans les appellations d'origine et le Label Rouge. Bien sûr, le goût est subjectif et dépend des papilles gustatives de chaque individu, de ses valeurs culturelles, de ses souvenirs et des circonstances de la dégustation.

Le plus souvent, à part quelques insipides exceptions, les produits bio offrent des saveurs plus intenses. Les fruits bio locaux sont cueillis plus mûrs et en saison. Le goût du sucre roux, moins raffiné que le blanc, se révèle plus intéressant. En Suisse, des chercheurs ont démontré que les règles de la production bio favorisaient la biodiversité du pâturage, les arômes des laitages et par conséquent des fromages. Issu d'une fermentation lente, le pain bio au levain offre des saveurs plus riches que celles du pain blanc. On sait que la cuisson lente favorise les qualités gustatives, car elle génère toute une gamme de molécules différentes, une palette de demi-teintes.

Le bio est-il plus cher ?

Depuis 1960, les ménages français ont réduit de moitié leur budget pour l'alimentation à domicile [*]. La crise de 2008 a renforcé cette tendance et les dépenses alimentaires fondent comme beurre au soleil, surtout parmi la jeune génération qui réserve à la « bouffe » une enveloppe trois fois moindre que les aînés. Cette dépense est jugée moins impérieuse que l'immobilier ou les transports, moins attractive que la téléphonie, le multimédia ou les vêtements.

Plusieurs études comparent le prix des produits conventionnels et bio dans la grande distribution. « Manger bio coûte en moyenne 72 % plus cher », conclut le magazine *Linéaires* (novembre 2009). Le bio motive une clientèle urbaine, aisée, et les magasins appliquent des marges conséquentes. Le prix reflète aussi le déséquilibre entre une forte demande et une offre souvent importée.

De nombreux consommateurs ne partagent pas cette analyse. Au supermarché, Elsa, enseignante, choisit « ces produits bio pas chers vendus depuis peu par la grande distribution ».

Jean-Claude, agriculteur bio : « Tout dépend de la composition du panier. Plats cuisinés et desserts bio sont onéreux. En revanche, dans les petits magasins spécialisés ou directement à la ferme, on trouve des produits de base bio meilleur marché que les conventionnels. »

Produire bio coûte effectivement davantage à l'agriculteur. Il s'interdit les engrais et les pesticides de synthèse qui procurent des rendements supérieurs – mais polluent le sol, l'eau et l'air. Pour remplacer la chimie du désherbant, le vigneron bio entreprend une

[*] Enquête « Le repas depuis 45 ans : moins de produits frais, plus de plats préparés », Insee, septembre 2008.

action mécanique, fauchage ou passage à la binette, qui économise l'herbicide, mais exige un temps de travail humain plus long et coûteux. En cas de maladie ou d'invasion d'insectes, refuser les phytosanitaires provoque une perte de récolte, parfois intégrale. L'agriculteur bio « travaille plus pour produire moins » et règle lui-même le coût des audits de sa certification. L'aliment bio débarque ainsi sur le marché à un tarif nécessairement plus élevé que son équivalent conventionnel.

Coût, valeur et prix

Quel est le juste prix de la nourriture, quelle est sa vraie valeur ? Un achat plus onéreux mais d'excellente qualité est souvent une meilleure affaire que le *low cost* non durable.

L'agriculture bio favorise l'emploi rural : selon le Recensement général agricole, elle emploie 25 % de main-d'œuvre à l'hectare en plus que le conventionnel. Et ces employés ne souffrent pas d'intoxication, aiguë ou à long terme, par les pesticides. Dans certains pays aux réglementations laxistes, la production bio constitue la seule alternative, la seule garantie d'un réel contrôle.

Yves Cochet, ancien ministre de l'Environnement : « L'agriculture productiviste est le système d'alimentation humaine le plus inefficace qui soit. Pour apporter une calorie ingérable dans notre assiette, il faut 13 calories énergétiques en amont, dont 7 de pétrole, quand on fait le bilan complet de la fourche à la fourchette, en comptant notamment le machinisme agricole, les engrais, les phytosanitaires, le transport, le conditionnement et la distribution. »

Hélas, la facture de l'agriculture industrielle ne s'arrête pas là… « Toute analyse économique d'un prix complet devrait tenir compte du coût pour le contribuable des subventions à l'agriculture, de la décontamination des eaux polluées par l'agriculture et des conséquences pour la santé d'une alimentation surchargée en pesticides», poursuit la Fnab. La qualité de l'air, de l'eau et des nourritures a un prix. Les produits bio sont certes plus onéreux pour le consommateur, mais coûtent moins cher à la société.

Comment évaluer l'impact de l'alimentation sur la santé ? Il est troublant de constater que les dépenses alimentaires diminuent tandis que celles de santé explosent. « Chaque année, un Français consacre moins de 1900 euros aux dépenses alimentaires à domicile et le coût de la santé pour la société s'élève à plus de 3 800 euros par personne, soit le double ! » s'indigne le Dr Recchia.

Bref, l'agriculture industrielle, c'est comme le nucléaire : si l'on compte tous les coûts (gestion des déchets, démontage des centrales hors d'usage, dépollution des sites…), l'affaire n'est pas aussi rentable qu'on le croyait.

Anne, formatrice : « Le bio est plus nourrissant que les aliments appauvris du conventionnel. On ne peut comparer poids pour poids, car le produit bio réduit moins à la cuisson et rassasie davantage donc on en achète moins… Mieux vaut un frigo sain qu'un frigo plein et mieux vaut aller à l'épicerie qu'à la pharmacie. Certaines personnes qui trouvent le bio onéreux paient fort cher, en pharmacie ou ailleurs, des compléments vitaminés, dopants et divers traitements compensatoires. Plus je mange bio, plus je ressens que la pleine forme est si précieuse qu'elle mérite une dépense supérieure – et ce supplément de coût reste d'ailleurs à prouver. »

Partie 1

Décrypter les promesses du packaging

Observons les emballages des produits alimentaires. Pour se distinguer du voisin et concurrent, pour être choisi et acheté, chaque paquet s'acharne à provoquer la fièvre acheteuse en affichant des signes de qualité : « bonne affaire » du mois, conditionnement « prêt-à-l'emploi », packaging moderne ou nostalgique, ciblé enfants, appellation d'origine contrôlée, agriculture biologique, certification halal ou casher, Label Rouge, équitable… Dans la jungle des sigles, comment s'orienter ?

Bien sûr, le packaging n'affiche pas que des promesses, on y lit aussi des informations utiles, le détail de la composition du produit et ses additifs éventuels en petits caractères. Sur ces points, les dossiers de *60 millions de consommateurs* ou de *Que choisir* sont précieux.

1 JE DISTINGUE LES VRAIS PRODUITS BIO

« Authentique », « artisanal », « paysan », « naturel », « traditionnel », « à l'ancienne », « d'excellence », « issu du terroir », « issu de fermes sélectionnées », « respectueux de l'environnement », « durable »… Les adjectifs du marketing vert fleurissent sur les emballages. Le *greenwashing* ou « verdissage » va bon train, mais ces promesses de qualité n'engagent que le consommateur naïf qui les écoute : aucune législation, aucun contrôle ne réglemente l'usage de cette poétique

logorrhée. Quoique d'aspect appétissant, ces produits viennent le plus souvent de l'agriculture intensive ou de sa version « raisonnée ». Quant aux produits « fermiers », leur allure irrégulière ou artisanale ne suffit pas pour s'autoproclamer « bio ». Les seules affirmations vérifiables et contrôlées sont celles relatives aux signes officiels de qualité : labels, appellations et certifications biologiques.

Les règles du bio

« Bio veut dire vie, tout simplement », sourit Corinna, blogueuse. Les agriculteurs bio s'engagent à respecter le cahier des charges de l'agriculture biologique, qui interdit d'épandre pesticides de synthèse et engrais chimiques. Attentifs à la fertilité durable des sols, ils pratiquent d'autres méthodes, telle l'alternance de cultures complémentaires. Ils sèment des « engrais verts » ou épandent des matières organiques compostées à la ferme. Ils ne polluent pas leurs terres avec ces boues de stations d'épuration qui risquent de contenir des métaux lourds et divers toxiques.

Pour limiter les herbes indésirables, ils choisissent des méthodes mécaniques (fauchage, binage) ou thermiques (brûlage), ils cultivent des plantes nettoyantes ou couvrantes. Ils s'efforcent de maintenir vivant le sol où la plante puisera nourritures et défenses immunitaires. Contre les insectes parasites, ils pratiquent la lutte biologique ou intégrée, par exemple en favorisant les coccinelles qui détruisent les pucerons.

Bien sûr, il serait plus rapide et efficace de pulvériser quelque magie chimique, du moins à court terme. Les agriculteurs bio ressemblent à ces navigateurs à la voile, attentifs au sens du vent, experts à la fois dans les connaissances anciennes et les techniques ultramodernes. Ce n'est pas le passéisme qui motive les marins des

voiliers, mais un défi à relever : voyager grâce à l'énergie du vent et son savoir-faire. Le naturel et l'indépendance énergétique sont à ce prix. À l'inverse, piloter un hors-bord ne demande pas d'être très malin, il suffit d'avoir du carburant dans le réservoir.

Autre exigence du cahier des charges, les éleveurs bio nourrissent les animaux avec des aliments labellisés bio et sans OGM. Le plus souvent, le soja importé est remplacé par des légumineuses locales (lupin, pois, féverole…). Pour éviter au consommateur les résidus de médicaments, les éleveurs limitent autant que possible le recours aux antibiotiques et aux vaccins. Ils privilégient les thérapeutiques alternatives, notamment l'homéopathie.

Les agriculteurs bio favorisent la biodiversité dans leur production, qu'elle soit végétale ou animale. Ils remettent au goût du jour des variétés et des espèces peu communes ou oubliées, certes moins productives mais souvent plus rustiques, qui se défendent mieux contre les maladies et offrent une belle gamme de saveurs retrouvées.

Les transformateurs qui préparent les plats cuisinés et les conserves bio utilisent seulement des colorants et des conservateurs naturels définis dans une liste limitée. Les aliments ne subissent aucune irradiation nucléaire, aucun ajout de ces récents et inquiétants nanomatériaux montrés du doigt par l'Afsset. De la ferme au magasin, chaque entreprise de la filière qui utilise le label bio accepte les visites inopinées d'organismes de contrôle et de certification. Verdir l'emballage ne suffit pas !

Bon à savoir

Certains producteurs affirment travailler « presque » en bio. Ils ne demandent pas de label pour des raisons de coût, ou parce qu'ils réussissent à vendre leur production en direct. Aucun regard extérieur n'est posé sur leur travail, rien ne les empêche de pulvériser des pesticides lorsque cela les arrange. À vous d'estimer la marge de confiance que vous pouvez leur accorder.

Reconnaître les logos

Logo	Signification
	Le logo AB du ministère de l'Agriculture français.
	L'ancienne version du logo européen, de couleur bleuâtre et verdâtre.
	Le nouveau logo européen, d'un vert printanier.
	Le bio européen autorise jusqu'à 0,9 % d'OGM, tandis que la nouvelle marque Bio Cohérence, plus rigoureuse, les proscrit totalement. L'alimentation des animaux doit être 100 % bio. Les produits transformés contiennent 100 % d'ingrédients bio (contre 95 % minimum pour les labels AB et bio européen).
	Label bio au Canada.
	Label bio en Belgique.
	Label bio en Suisse.