

Sous la loupe : Le bio... forcément logique ?

Le « bio » connaît un engouement important chez les personnes désireuses de maintenir ou acquérir une bonne santé et prend de plus en plus de place dans les parts de marché alimentaire. Cet engouement se justifie-t-il pour autant par rapport aux méthodes conventionnelles d'élevage et d'agriculture ?

Qu'est-ce qu'un produit biologique ?

« La production biologique est un système global de gestion agricole et de production alimentaire qui allie :

- les meilleures pratiques environnementales,
- un haut degré de biodiversité,
- la préservation des ressources naturelles,
- l'application de normes élevées en matière de bien-être animal et
- une méthode de production respectant la préférence de certains consommateurs à l'égard de produits obtenus grâce à des substances et à des procédés naturels.

Le mode de production biologique joue ainsi un **double rôle sociétal** : d'une part, il approvisionne un marché spécifique répondant à la demande de produits biologiques émanant des consommateurs et, d'autre part, il fournit des biens publics contribuant à la protection de l'environnement et du bien-être animal, ainsi qu'au développement rural. » (définition du règlement CE n°834/2007 du conseil du 28 juin 2007).



Elle s'applique à toutes sortes de produits répartis en **4 types de production** :

1. **Végétale** : fruits et légumes, céréales, riz, farine, thé, café, chocolat, vin, épices
2. **Animale** : viande, lait fromage, œufs,...
3. **Algues marines**
4. **Aquaculture** : poisson et fruits de mer.

L'Union européenne a établi un règlement concernant la production, la transformation, la distribution, l'étiquetage et les contrôles des aliments biologiques.

Objectifs et principes

Les objectifs de la production biologique sont de produire les denrées alimentaires sur base de différents principes :

- **respecter des normes** en matière de bien-être animal ;
- **respecter les cycles naturels**, les sols, l'eau, les végétaux, les animaux ainsi que leur équilibre ;
- **utiliser les ressources naturelles** et l'énergie de manière responsable ;
- **garantir la haute qualité des produits** en utilisant des procédés ne nuisant pas à l'envi-

ronnement, à la santé humaine, à celle des végétaux et des animaux ;

- **avoir recours à des procédés biologiques et écologiques** utilisant les ressources naturelles internes au système (utilisation d'organismes vivants, interdiction de l'utilisation du rayonnement ionisant) ;
- **éviter/interdire certains intrants extérieurs** : exclure les OGM et dérivés, intrants chimiques, produits phytopharmaceutiques, auxiliaires technologiques, amendements du sol, additifs,...

Contrôles

Les produits issus de l'agriculture biologique sont contrôlés par un organisme de contrôle établi selon l'autorité compétente. Ces contrôles ont lieu au moins 1x/an et les organismes ayant réalisé le contrôle doivent être mentionnés suivant un numéro de code.

Etiquetage

Le terme « biologique » est légalisé et contrôlé selon le règlement

CE 834/2007. Par conséquent, dans l'étiquetage, la publicité ou les documents commerciaux, les termes faisant référence à la méthode de production « biolo-

gique » ou « écologique » doivent être mentionnés **uniquement si le produit ou les ingrédients ont été obtenus selon les règles établies dans ce règlement européen**. Il en est de même pour les diminutifs « bio » et « éco ». Deux indications sont obligatoires sur l'étiquetage :

- Numéro de code de l'organisme de contrôle
- Logo communautaire + endroit où les matières premières ont été produites.

Le bio... en hausse

L'achat et la consommation des produits bio en Belgique représentent 2 % de la part du marché alimentaire total. Le secteur de l'alimentation biologique ne cesse d'augmenter depuis ces dernières

années, tant au niveau du nombre de producteurs (croissance de 9 %), que de la superficie agricole/d'élevage (croissance de 5 %) que de la consommation (croissance

En résumé, l'agriculture biologique est un système de production de denrées alimentaires dans le respect de l'environnement (terre, animaux,...)

de 8 % - données les plus récentes de 2012 à 2013¹). Entre 2008 et 2013, l'achat et la consommation des produits bio ont augmenté de 60 %. Les aliments les plus achetés sont les fruits et légumes, suivis des produits laitiers, des œufs et enfin de la viande. En moyenne, les aliments bio sont 30 % plus chers que les aliments conventionnels. Cette différence est variable d'un produit à l'autre, elle est très marquée en ce qui concerne les œufs. Par contre, pour ce qui est des substituts de viande, la différence est négligeable.

Où trouver les produits bio ?

- Dans les supermarchés
- Dans les magasins spéciali-

Labels bio

Il existe une multitude de labels, il est important de discerner les officiels.

1. Le label de l'Union européenne



Le label Bio de l'UE est obligatoire sur toutes les denrées alimentaires préemballées

2. Labels publics



France



Belgique



Allemagne

3. Labels d'associations (privés)



Ex.

4. Labels d'entreprises



Ex.

5. Label Fairtrade

Ce label signifie que le produit est issu du commerce équitable et issu de la culture biologique.



Pour de plus amples informations sur les différents labels officiels : <http://www.infolabel.be/>

sés « bio », magasins diététiques,...

- Epicerie de quartier
- Directement du lieu d'exploitation : marché, chez le producteur local, vente à la ferme.

Sur le plan de la santé, quels avantages y a-t-il à consommer ce type d'aliments ?

1. D'un niveau sanitaire

D'une part, les produits issus de la culture biologique ne contiennent normalement* ni additifs alimentaires chimiques (arômes, colorants), ni produits chimiques (insecticides, pesticides, engrais,...), ni auxiliaires technologiques, ni antibiotiques, ce qui représente un avantage. La méthode biologique utilise des moyens « naturels » et utilise l'environnement (plantes, animaux, insectes) pour lutter contre les nuisibles. Par exemple, les coccinelles se nourrissent des punaises des céréales. L'homéopathie et la phytothérapie peuvent être également utili-

sur les cultures alimentaires (ceci peut se passer pendant la culture et/ou le stockage). Les études existantes étant contradictoires, les données scientifiques ne permettent pas de déterminer si les aliments issus de l'agriculture biologique sont davantage exposés aux mycotoxines. Que ce soit la méthode conventionnelle ou biologique, il est important de noter que des bonnes pratiques agricoles de manutention et de stockage sont impératives pour limiter le risque de contamination par mycotoxines.

2. D'un niveau nutritionnel

Les études existantes étant divergentes, il nous est impossible de dire si le fait de manger « bio » est meilleur pour la santé. Selon ces dernières comparant les valeurs nutritionnelles des aliments issus de l'agriculture biologique et ceux issus de l'agriculture conventionnelle, il n'y a pas de différence significative. Certaines études mettent en évidence quelques différences au niveau des nutriments :

Aucune étude ne prouve de manière irréfutable que le fait de manger bio est meilleur pour la santé

sées dans le cadre de l'élevage biologique des animaux comme « médicaments ». Ceci permet en finalité de limiter l'ingestion d'antibiotiques et d'hormones de croissance par le consommateur. D'autre part, puisque l'emploi de fongicides et d'insecticides est limité dans l'agriculture biologique, il en résulte une problématique qui a été soulevée par de nombreuses études : la présence de mycotoxines dans les produits issus de l'agriculture biologique. Ces mycotoxines, dangereuses pour la santé, sont produites par des champignons se développant

- plus d'oméga 3 dans le lait bio et le poulet bio ;
- plus de vitamine E et de bêta carotène dans le lait bio ;
- plus de polyphénols (antioxydants), de vitamine C et de magnésium dans les légumes et fruits bio ;
- un peu moins de protéines dans les céréales bio.

Cependant, toutes ces différences de composition nutritionnelle restent négligeables.

Selon un grand nombre d'études, ce qui détermine le plus la valeur nutritionnelle des aliments bio est :

le type de sol, les conditions climatiques et plus important encore les aliments donnés aux animaux, que ce soit le système de culture biologique ou conventionnel.

Avis de la diététicienne

Il n'y a pas de différence significative mise en évidence dans la composition nutritionnelle entre les produits biologiques par rapport aux aliments conventionnels. Les aliments bio, si « bons » soient-ils en termes d'écologie et de durabilité, ne signifient pas que leur composition nutritionnelle soit significativement différente, meilleure ou plus intéressante que leur équivalent conventionnel. Exemples : le fait de manger un yaourt bio n'implique pas qu'il est « meilleur » en termes de quantité et qualité des graisses.

Waarde voedingswaarde per		100 g	150 g
nutritive moyenne par			
Nährwert pro			
Energie / Brennwert	kJ/kcal	416/99	627/148
Grasses / Fett		3,4 g	5,1 g
waarvan verzadigde / dont			
waarvan verzadigde / dont		2,9 g	4,4 g
Glucides / Glucides /			
waarvan suikers / dont		13,8 g	20,7 g
waarvan suikers / dont		13,8 g	20,7 g
Ballaststoffen / Ballaststoffe		0,0 g	0,0 g
Proteïnes / Proteïnes / Eiweiß		3,4 g	5,1 g
Zout / Zout / Kochsalz		0,1 g	0,2 g

Yaourt bio

Valeurs nutritionnelles /		Pour	Pour	% RI
Voedingswaarden		Per 100g	1 potlop (125g)	
Energie (kJ/kcal)		399/95	500/119	6
Matières grasses/Vetten (g)		3,1	3,9	6
dont acides gras saturés /		2	2,5	13
waarvan verzadigd (g)				
Glucides/Koolhydraten (g)		13,1	16,4	6
dont sucres /		13,1	16,4	18
waarvan suikers (g)				
Proteïnes/Eiwitten (g)		3,6	4,5	9
Zout (g)		0,13	0,16	3
Calcium (mg) (% RI)		120 (15)	150 (19)	

Yaourt non bio

...et que manger une confiture bio n'implique pas qu'elle contient moins de sucres que confiture ordinaire.

	100g	20g	R*
Energie	kJ 1070	204	
	kcal 240	48	25
Matières grasses / Vetten / Fett	0,2g	<0,1g	<1%
dont saturées / waarvan verzadigde / davon gesättigte	<0,1g	<0,1g	1%
Glucides / Koolhydraten / Kohlenhydrate	58,6g	11,7g	
dont sucres / waarvan suikers / davon Zucker	58,6g	11,7g	12%
Fibres alimentaires / Vezels / Ballaststoffe	1,0g	0,2g	
Protéines / Eiwitten / Eiweiß	0,5g	0,1g	
Sel / Zout / Salz	0,0g	0,0g	0%

Confiture bio

	100g	20g	R*
Energie	kJ 1043	209	
	kcal 244	49	25
Matières grasses / Vetten / Fett	0,2 g	< 0,1 g	< 1 %
dont saturées / waarvan verzadigde / davon gesättigte	0,1 g	< 0,1 g	1 %
Glucides / Koolhydraten / Kohlenhydrate	58,6 g	11,7 g	
dont sucres / waarvan suikers / davon Zucker	58,6 g	11,7 g	12 %
Fibres alimentaires / Vezels / Ballaststoffen	0,9 g	0,2 g	
Protéines / Eiwitten / Eiweiß	0,5 g	0,1 g	
Sel / Zout / Salz	0,0 g	0,0 g	0 %

Confiture non bio

L'avantage des aliments bio réside dans le fait de ne contenir quasiment aucun contami-

nant et de garantir la sécurité alimentaire. Cependant, les aliments issus de l'agriculture conventionnelle sont soumis également à des normes strictes en matière de sécurité alimentaire. L'inquiétude des consommateurs

coûteux. Par conséquent, les produits issus de la production biologique peuvent trouver leur place dans un mode de vie sain et équilibré, mais il est tout à fait possible d'adopter ce même mode de vie avec des aliments

Bon à savoir...

Le bio ne signifie pas « sans sucres » et « sans graisses » mais représente plutôt un courant de pensée

en ce qui concerne les aliments conventionnels est la présence de pesticides. Il faut savoir que le lavage des aliments à grandes eaux élimine 80 % de ceux-ci. Les aliments bio sont produits dans le respect de l'environnement et souvent plus savoureux selon une grande partie des consommateurs. Ceci est dû au fait, en ce qui concerne les viandes par exemple, que les animaux bénéficient d'un plus grand espace de vie, la durée du transport avant abattage est limitée, ce qui limite le stress chez l'animal et la libération de toxines, et l'abattage est plus tardif. Cependant, ils sont généralement plus

« non bio ». En effet, en matière de santé et d'équilibre alimentaire, il est préférable de consommer un fruit non bio qu'un biscuit bio. **L'équilibre alimentaire dépend plus des choix alimentaires que l'on fait que de la nature des aliments (bio ou non). Acheter bio ne dispense pas de lire les étiquettes.** ■

*Certains additifs (produits phytopharmaceutiques, des engrais et produits d'amendement des sols, certains aliments non biologiques pour animaux, des additifs pour alimentation animale, auxiliaires technologiques et des produits de nettoyage et de désinfection) peuvent être néanmoins utilisés dans l'agriculture biologique (filière végétale) si nécessaire pour lutter contre un organisme nuisible ou maladie et s'il n'existe pas une alternative biologique et s'il n'y a aucun contact avec les parties comestibles de la plante.

Chère Nicole,

Est-ce que je dois essayer de faire une «vrai» demi-page ici?

Cordialement,
Diederik

