

Le B.A. BA du BIO



Si le mot bio te fait penser aux gilets en poils de chèvre... eh bien, tu as tout faux ! Aujourd'hui, le bio sort de sa niche pour devenir une gamme de produits comme les autres, voire meilleurs... D'abord relégué à quelques adeptes, le bio compte aujourd'hui beaucoup plus de convaincus. La production augmente doucement mais sûrement, boostée par la préoccupation grandissante du monde pour l'environnement.

Le point sur "le bio"

Difficile de donner une définition précise du bio...

"Bio" est avant tout le diminutif de biologique.

Qui dit biologique sous-entend agriculture. Une agriculture biologique privilégie une culture saine et respectueuse des aliments, des végétaux, etc. Elle n'utilise pas d'engrais et de pesticides chimiques. Les OGM sont par ailleurs totalement interdits.

Le bio suit un cahier des charges européen très strict et la certification bio n'est pas des plus simples à obtenir : il doit en effet respecter des règles au niveau de sa production, de sa transformation, de sa distribution et commercialisation.

Dans quels domaines ?

Cosmétique, sanitaire, alimentaire,... on trouve maintenant du bio partout, y compris dans le prêt-à-porter ou les matériaux de construction. De nombreuses enseignes de grande distribution ont développé leur propre gamme.

Certains géants de l'industrie surfent sur la vague, clairement pour investir une « niche » (=un domaine peu exploité, connu) et faire encore plus de bénéfices.

Avantages et inconvénients

Les aliments issus de l'agriculture biologique sont plus goûteux (parce qu'ils poussent à leur rythme, dans un environnement naturel, en respectant les saisons et ils sont récoltés à maturité, ce qui n'est pas le cas des produits industriels). Ils sont surtout exempts de pesticides chimiques. Attention, les aliments bios sont certes "meilleurs", mais ils peuvent néanmoins contenir des produits qui ne sont pas non plus "tout blancs", comme par exemple l'huile de palme, dont la culture est dévastatrice pour les forêts tropicales et qui n'est pas très bonne pour la santé.

Principal inconvénient : le coût (environ 20 à 30% plus cher).

Ces produits ne sont pas accessibles à toutes les franges de la population. Pour consommer bio sans se ruiner, il faut revoir son alimentation, par exemple consommer beaucoup moins de viande et faire la part belle aux céréales.

Où se procurer ces produits ?

Tu peux te rendre dans les boutiques d'alimentation naturelle, mais aussi en grandes surfaces (plus abordable qu'en épicerie bio). Tu peux aller faire un tour sur le marché ou te fournir directement chez le producteur.

Il existe aussi la possibilité de s'abonner à des paniers de fruits et légumes (plus d'infos sur www.napro.be).

Comment s'y retrouver ? Focus sur les labels

Difficile de s'y retrouver parfois. Certains produits s'affichent comme bios, mais à la lecture de leur composition, on s'aperçoit qu'ils ne le sont pas du tout! Pour ne pas passer des heures à éplucher les étiquettes, tu peux te référer à certains logos officiels. Pour la Belgique, nous retiendrons les deux principaux logos (**Biogarantie**: alimentaire et **Ecogarantie**: non alimentaire, valable pour les produits d'hygiène et d'entretien).



Très rencontrés aussi en Belgique:

- **logo AB** : agriculture biologique valable pour l'alimentaire.



- **Ecocert** : organisme de contrôle et de certification.

Les deux sont des pistes fiables.



Enfin, tout récemment, un nouveau logo a été adopté par l'Union Européenne.

Un fond vert, sur lequel des étoiles sont disposées en forme de feuille.



Il sera obligatoire à partir du 1er juillet 2010.

Plus d'info

Sources, références et liens utiles :

<http://raffa.grandmenage.info>

www.bioforum.be www.natpro.be

www.ekopedia.org : le pendant

"nature" de Wikipédia

070 233 444

www.inforjeunes.be