



La vie est BIOtiful



La vie est BIOtiful



Un label, une certitude...

Mon fromage, est-il vraiment BIO ?



J'aime aussi le chocolat même si les fèves ne sont pas produites en Wallonie. Est-ce qu'il est vraiment BIO ?

De nombreux produits bio arrivent de l'étranger pour compléter l'offre locale.

Ces produits répondent à la même réglementation que les pays européens : ils sont contrôlés sur place (dans leur pays d'origine) et à leur arrivée sur notre territoire. Les exigences pour les produits bio importés sont les mêmes que pour nos produits locaux et sont garanties grâce aux contrôles réalisés aux frontières !



3 points à retenir

- #1 Seuls les produits certifiés peuvent utiliser l'appellation « bio » ou « biologique ».
- #2 La présence du label européen est obligatoire sur les produits bio.
- #3 Du producteur au consommateur, ce label te garantit que des contrôles ont eu lieu aux différentes étapes de la fabrication du produit.

Le sais-tu ?

Plus d'un producteur wallon sur 7 est BIO !

Ces agriculteurs proposent de nombreux produits : du lait, des œufs, de la farine, du beurre...

Miam miam, une panoplie de bons ingrédients pour préparer de nombreuses recettes !

QUATRE-QUARTS AUX POMMES

- Sous la surveillance d'un adulte, fais fondre 60 g de sucre dans un poêlon avec un peu d'eau afin d'obtenir un caramel.
- Étends le caramel dans un moule à cake.
- Mélange le beurre et le sucre. Ajoutes-y ensuite les œufs, la farine et la levure.
- Coupe en dés les pommes et dépose-les morceaux dans le moule.
- Verse la pâte sur les pommes, et fais cuire au four à 210° C pendant 30 min.
- Laisse refroidir avant de démouler...

Bon appétit!

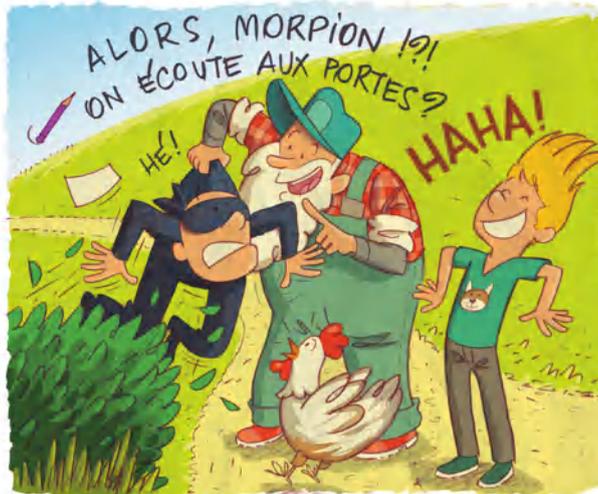
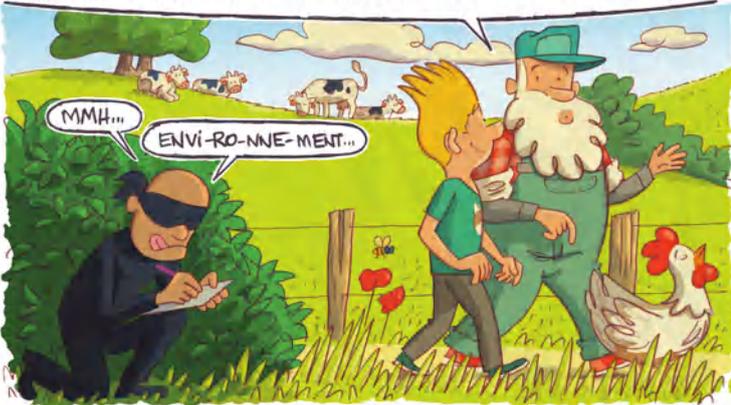


INGRÉDIENTS

- 3 pommes
- 4 œufs
- 160 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- poudre à lever



QUAND JE MANGE MA CONFITURE OU UN AUTRE PRODUIT BIO, JE SUIS CERTAIN QUE SA PRODUCTION ET SA FABRICATION ONT ÉTÉ FAITES DANS LE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT.



Le bio, partenaire de la nature



Je peux manger une poire bio avec la peau. Plus besoin de l'éplucher puisqu'elle n'a pas reçu de produits chimiques. Quel gain de temps ! Et en plus, je mange ainsi toutes les vitamines contenues dans la peau...

Le sais-tu ?

Les **abeilles** sont indispensables pour la reproduction des fleurs.

Le producteur bio favorise la venue des abeilles sur ses cultures en leur fournissant des espaces de vie tels que les haies, les passages enherbés, les espaces fleuris,...

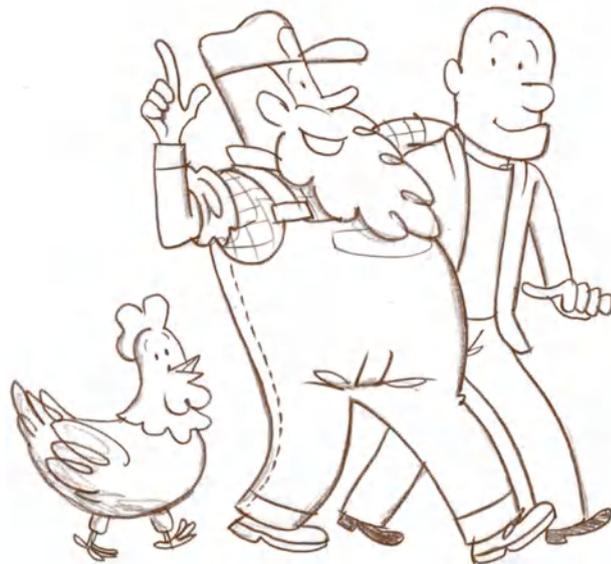
Et en échange, les abeilles le lui rendent bien car elles participent à l'équilibre de la ferme.

En aidant les abeilles, et les autres animaux amis de la nature, le producteur bio participe au développement **de la biodiversité**.



Les alliés du jardin

La **coccinelle**, aussi appelée bête à Bon Dieu, est une bonne copine du producteur bio car elle dévore les pucerons. Ces ravageurs attaquent les plantes et leur transmettent des maladies ! Les coccinelles permettent donc de lutter efficacement et naturellement contre ces ennemis !

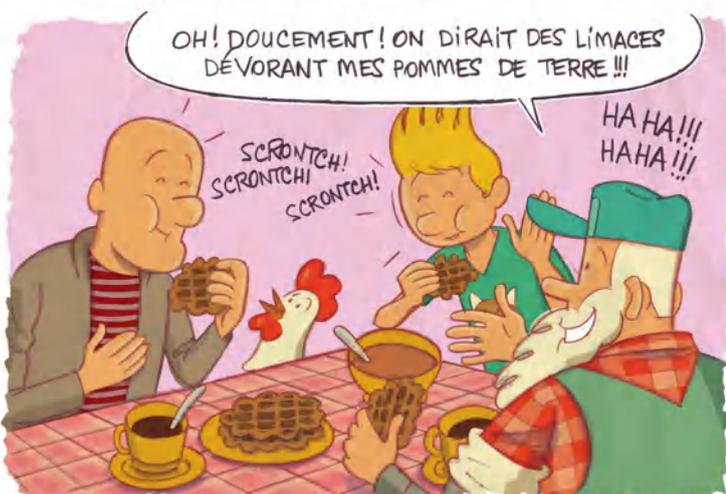


LE PURIN DE RHUBARBE !

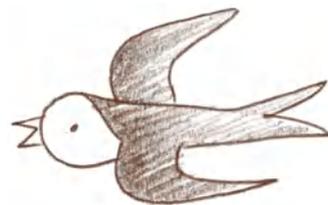
Simple à préparer, le purin de rhubarbe est un super moyen pour lutter contre les limaces mais également contre les pucerons !

RECETTE

- 500 g de feuilles de rhubarbe
- dans 5 litres d'eau
- pendant 24h



Une vie biotiful



Les animaux prennent l'air!

Dans un élevage bio, les animaux peuvent accéder librement à un espace extérieur. Ils vont en pâture dès que les conditions le permettent. Les moutons peuvent ainsi manger l'herbe fraîche. Les poules vont et viennent du poulailler et peuvent picorer à l'extérieur. Les vaches vivent dans les prairies en été et dans l'étable en hiver. Elles ne sont pas attachées et ont un **espace suffisamment grand** qui garantit leur confort et leur bien-être.

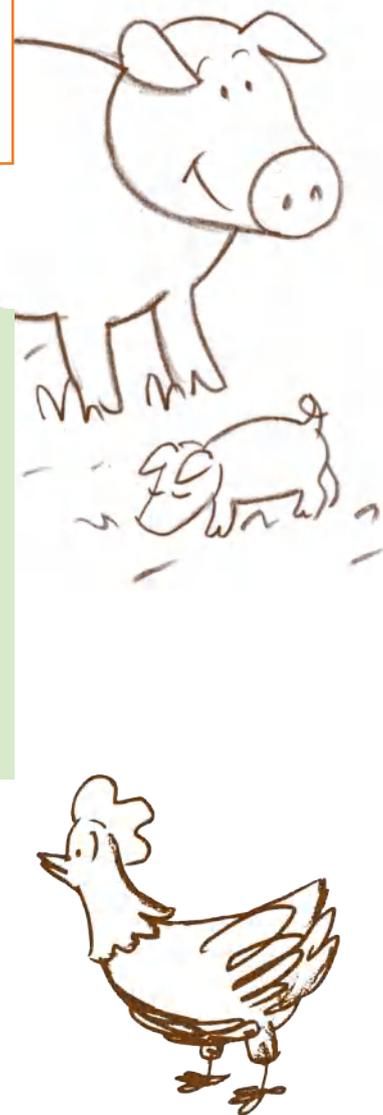
Le sais-tu ?

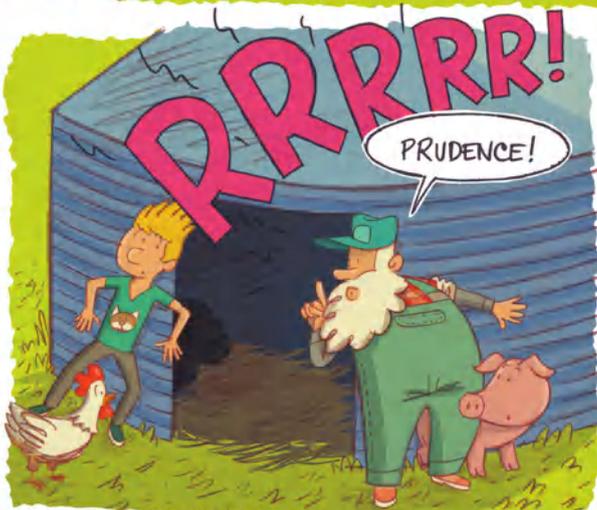
As-tu déjà observé les vaches ? On rencontre des brunes, des noires, des tachetées, des blondes... Les éleveurs bio sont particulièrement attentifs au **choix de ces races**. Ils choisissent des animaux **résistants et adaptés** aux conditions extérieures. Ils favorisent aussi des vaches présentant des **qualités maternelles** et pouvant donner naissance naturellement.

Comment reconnaître des oeufs bio ?

Mode d'élevage*	Pays d'origine	Code du producteur
0	BE	6012
Biologique	Belgique	

* Les autres modes d'élevage sont :
plein air (1), au sol (2), en cage (3)

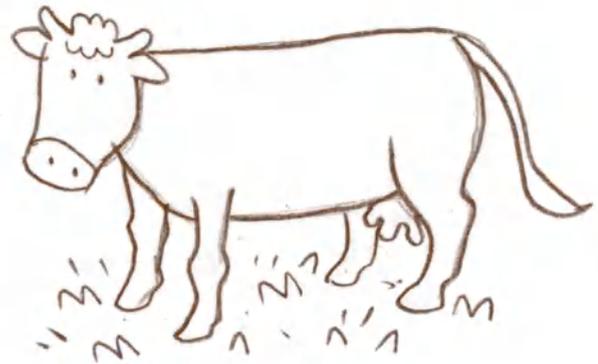




Autonomie avant tout!



Une ferme autonome, c'est quoi?



Dans une ferme en autonomie, les **animaux** et les **cultures** ont des **rôles complémentaires**. L'alimentation des animaux provient en priorité de la ferme. Et le sol est nourri principalement par les engrais naturels, produit avec la paille et les déjections des animaux. L'agriculteur peut ainsi faire fonctionner sa ferme sans faire appel à des éléments extérieurs.

Et pour vendre ses produits, l'agriculteur favorise le **circuit court** !

Qu'entend-t-on derrière le mot "circuit court" ?



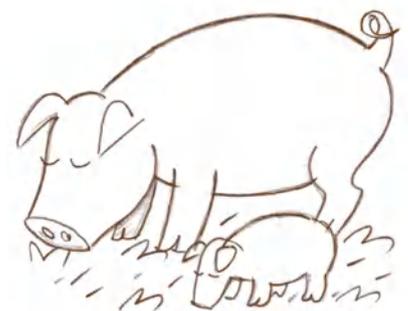
Le circuit court permet de **rapprocher le producteur et le consommateur**... Par exemple, aller au marché ou se fournir à la ferme permet de savoir d'où vient le produit, de rencontrer les producteurs bio wallons qui proposent une gamme très diversifiée : de la viande aux fruits et légumes en passant par les céréales et les produits laitiers...

Et surtout, manger des **produits de saison** est excellent : les aliments ont plus de goût et sont aussi moins chers !

Est-ce que les produits bio sont plus chers ?

La production bio demande souvent plus de travail manuel et plus d'espace pour les animaux. Cela explique pourquoi le prix des produits est parfois un peu plus élevé.

Un truc à retenir : si tu achètes les **produits de saison**, tu paieras toujours **moins cher**. 😊





MOI, LE BIO LOCAL, JE N'Y CROIS PAS!

HÉ BIEN, MORPIQUE!?! TE VOILÀ SCEPTIQUE? HAAAA!



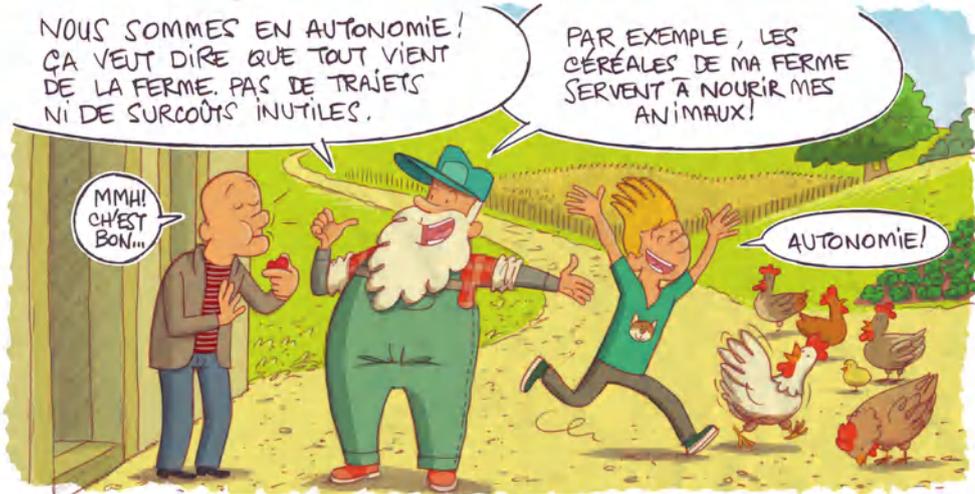
ALLONS, JETTE UN ŒIL ICI! EN PLUS TOUT EST LOCAL ET DE SAISON! ET REGARDE CE CHOIX! ET POUR CE QUI EST DE LA QUALITÉ...
ET HOP! GOUTEZ-MOI ÇA MONSIEUR LE SCEPTIQUE!



MMH! CH'EST VRAI QUE CH'EST PLEIN DE GOÛT!
MMH! MMH!



DIS, J'AMY, SI TU LUI MONTRAIS COMMENT FONCTIONNE TA FERME?
BONNE IDÉE, FÉLIX! LE SCEPTIQUE N'EN A PLUS POUR LONGTEMPS!



NOUS SOMMES EN AUTONOMIE! ÇA VEUT DIRE QUE TOUT VIENT DE LA FERME. PAS DE TRAJECTS NI DE SURCÔUTS INUTILES.
PAR EXEMPLE, LES CÉRÉALES DE MA FERME SERVENT À NOURIR MES ANIMAUX!
AUTONOMIE!
MMH! CH'EST BON...



UN AUTRE EXEMPLE? LA BOUSE DE VACHE QUI...
OH NON! PAS LA BOUSE DE VACHE, J'AMY!
MORPIQUE EST DÉJÀ SCEPTIQUE, TU VAS LE FAIRE FUIR!



MAIS LA BOUSE DE VACHE, C'EST EXCELLENT!
ON EN FAIT UN SUPER ENGRAIS POUR MES CULTURES.
AH BON? ?!?



HEU!...
HÉ HÉ



TOUJOURS SCEPTIQUE, MORPIQUE? HAAA!
SÛR QUE VOUS NE VOULEZ PAS GÔTER?

Un sol vivant



La richesse d'un sol

As-tu déjà entendu parler de la richesse des sols ? Y a-t-il de l'argent dans le sol ? Non bien sûr ! Cela signifie simplement que le sol renferme de la nourriture pour les plantes.

Le sol est vivant : beaucoup d'insectes, d'animaux et d'autres bestioles y sont présents. Ils aident à dégrader la matière organique (restes de cultures, feuilles, racines...). Les vers de terre mangent les débris de feuilles, de racines et les mélangent à la terre. Ils participent ainsi à la décomposition naturelle de la matière. Cette matière foncée s'appelle l'humus et libère des éléments importants pour la croissance des plantes.

4 bonnes raisons pour faire un compost chez soi ?

- #1 Cela nourrit la terre et fait pousser les plantes
- #2 C'est un engrais gratuit pour son jardin
- #3 Cela diminue le poids et le nombre de poubelles
- #4 Cela favorise la vie et la biodiversité du sol



Et la nappe phréatique, sais-tu ce que c'est ?

C'est de l'eau souterraine qui alimente traditionnellement les puits et les sources en eau potable. Il est important de la préserver car elle est la plus exposée à la pollution en provenance de la surface.

Cette pollution est en partie liée à l'utilisation d'engrais en agriculture. Tout comme les engrais chimiques, les engrais naturels tels que le compost s'infiltrent dans le sol. Leur décomposition est par contre plus lente et limite la contamination des eaux (eau souterraine et des rivières). Bref, la faune et la flore sont davantage préservées.



Pour accompagner vos enfants...

Comment lire les étiquettes des produits bio?



1 Logo bio européen, obligatoire sur les produits alimentaires préemballés

2 Identification du pays certificateur

3 Code de l'organisme certificateur

4 Origine de la matière première agricole, obligatoire

L'agriculture biologique est un système de production réglementé garantissant la non-utilisation de produits de synthèse (engrais chimiques et pesticides) et d'OGM lors de la production. À travers un ensemble de pratiques, l'agriculteur limite son impact sur l'environnement **en préservant la biodiversité et améliore la qualité des sols agricoles**. En plus de choisir une race adaptée à sa production et à son environnement, l'éleveur veille à réduire les facteurs de stress des animaux afin de **préservier leur santé** tout en renforçant leur **immunité naturelle**.

L'appellation bio est protégée. Le règlement européen, mis en place en 1991 et régulièrement mis à jour, couvre **toutes les étapes de la fabrication du produit, de la production à la ferme à la vente en passant par la transformation, la distribution et l'importation**. Il impose des règles très précises en matière de **bien-être animal**, de **pratiques culturelles et de transformation des produits**. Du producteur au consommateur, de nombreux contrôles sont réalisés par **des organismes de contrôle et de certification reconnus par le pays**.

En Belgique, les contrôles sont réalisés par **4 organismes certificateurs** :

- Certisys
- Quality Partner
- TUV Nord Integra
- CdL'Certif

Ces organismes sont agréés par le Service Public de Wallonie (SPW). Celui-ci supervise leur fonctionnement, accède à leurs installations et vérifie leurs contrôles.



Pour consommer bio & local
biomonchoix.be



Éditeur responsable : APAQ-W, Avenue Comte Smet de Nayer, 14 - 5000 Namur
Illustrations : Frédéric Thiry



