

# 5 raisons de choisir **LES PRODUITS BIO**



## Le vrai goût des choses

Des légumes de pleine terre, des animaux élevés en plein air, du pain qui a pris le temps de lever.

En bref, les modes de préparation employés en bio reposent sur des procédés physiques et mécaniques qui conservent au maximum le goût et les qualités nutritionnelles naturellement présents dans la matière première tels que les vitamines ou les minéraux.



## Côté santé

Les produits bio sont obtenus par des procédés de fabrication respectueux de la santé de l'homme et de la terre. De nombreuses études scientifiques le prouvent : le label bio offre des produits qui contiennent moins de substances dangereuses et de grandes qualités nutritionnelles.



## Des champs vivants

L'agriculteur bio n'a pas recours aux OGM, aux pesticides et aux engrais de synthèse. Grâce à la rotation de ses cultures, à la fertilisation naturelle des champs, à la lutte biologique et à une large palette de techniques innovantes, l'agriculteur maintient ses champs fertiles et productifs tout en respectant la biodiversité et les nappes phréatiques.



## Le respect des animaux

Les animaux issus d'un élevage bio peuvent accéder librement à un espace extérieur. Ils mangent une nourriture biologique et ont le temps de grandir dans des conditions idéales. Un éleveur choisit des races adaptées au climat de sa région pour réduire au maximum le recours à la médication.



## Les garanties du bio

La filière bio est contrôlée tout au long de la chaîne par des organismes de contrôle indépendants agréés par les autorités. C'est la meilleure garantie qu'offre le bio. En consommant des produits bio, locaux et de saison, vous avez la garantie de respecter au mieux la nature et d'encourager l'économie locale.

## Comment reconnaître les produits labellisés **BIO** ?

On ne s'autoproclame pas bio ! L'utilisation du terme « bio » ou « biologique » est protégée. Cela signifie que pour vendre un produit avec l'appellation bio, l'opérateur doit respecter la réglementation européenne stricte (RUE 2018/848).

### Le label européen



Obligatoirement présent sur tous les produits bio préemballés, il vous assure que le produit respecte le règlement bio européen. Cette réglementation couvre toutes les étapes de l'élaboration du produit. Du producteur au point de vente, en passant par le transformateur, tous sont soumis aux contrôles pour pouvoir vendre des produits avec le label bio.

## Les produits bio, le **JUSTE PRIX**

Le juste prix des produits bio est celui qui vous permet de consommer des produits alimentaires de qualité à un coût raisonnable, et qui offre une juste rémunération aux producteurs.

Pour limiter les coûts, privilégiez les achats en circuit court qui réduisent le nombre d'intermédiaires.

Produire dans le respect de l'environnement et des cycles naturels, représente une valeur ajoutée et a aussi un coût (certification, rendements légèrement plus faibles, main d'œuvre plus élevée...).



Pour consommer  
**bio & local**



ER : Ph. Mattart - Apaq-W - 2024



 **Apaq-W**

Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité

Avenue Comte de Smet de Nayer, 14 | 5000 Namur

Tél. 081/33 17 00 | [biomonchoix@apaqw.be](mailto:biomonchoix@apaqw.be)





# L'agriculture **BIO**, C'est quoi ?

## C'EST UN SYSTÈME DE PRODUCTION QUI GARANTIT AUX CONSOMMATEURS :

- ✓ la non-utilisation de produits de synthèse (engrais et produits chimiques) ;
- ✓ l'absence d'OGM et de produits dérivés ;
- ✓ la préservation de la biodiversité et de la qualité des sols agricoles ;
- ✓ le respect du bien-être animal.

## Des **méthodes culturales** adaptées

L'agriculture biologique se base avant tout sur l'observation fine et la mise en pratique d'actions anticipatives. En pratique, le producteur bio :

- met en place des **rotations-culturales longues** (5 à 7 ans) afin de diminuer la présence de parasites (insectes, champignons...).
- utilise des **variétés adaptées et résistantes** aux maladies.
- a recours aux **cultures associées**. Cela permet une couverture rapide du sol par les plantes et limite ainsi le développement de plantes non désirées.



## Des **techniques d'élevage** adaptées

Les animaux issus d'un élevage bio sont nourris avec une alimentation 100% bio et de préférence locale (70%). Ils bénéficient d'un **parcours extérieur** adapté à leurs besoins dès que les conditions météo le permettent. Ils sont libres dans un espace adéquat pour exprimer leur comportement naturel. Aussi, les **racés** choisies sont **rustiques**, adaptées à leur environnement et résistantes aux maladies.



## De la **biodiversité**

L'agriculture biologique permet de préserver la biodiversité. En effet, l'agriculteur bio a besoin d'une faune diversifiée comme par exemple des abeilles pour polliniser ses cultures ou des vers de terre pour fertiliser son sol. C'est pourquoi il organise sa ferme dans le but de favoriser les services rendus par la nature en fournissant le gîte et le couvert à différents animaux et insectes (haies, mélanges de variétés cultivées, ...).



## Des **contrôles**

Du plant jusqu'à l'assiette, de nombreux contrôles sont réalisés par des organismes de contrôle et de certification reconnus par la Belgique. Cette certification vous apporte la garantie que les produits nommés « bio » le sont réellement.



## Le bio **local**

Manger bio et local est possible ! Si le bio est avant tout un mode de production, il est aussi à l'échelle de la Wallonie un secteur qui garantit le respect des exploitations rémunérées à un juste prix. De nombreux producteurs diversifient leurs productions, mettent en place des ateliers de transformation et privilégient la vente de leurs produits en circuit-court (magasins à la ferme, marchés de producteurs...).



## Le **coût** du bio

Produire dans le respect de l'environnement et des cycles naturels, représente une valeur ajoutée mais a aussi un coût (certification, rendements légèrement plus faibles, main d'œuvre plus élevée...). Les structures bio sont souvent de petites tailles et ne peuvent bénéficier des économies d'échelles notamment sur la logistique. Et si le prix des produits bio est parfois plus élevé, il est important de rappeler que cette différence est relative et varie selon les saisons, les produits et le lieu d'achat.



# Adoptez quelques réflexes " **BIO-LOGIQUES** »



## Tout se mange en bio !

Les aliments bio ne contiennent aucun produit chimique. Saviez-vous que les épluchures, qu'il s'agisse de la peau, des fanes ou encore des tiges, sont consommables et que ces morceaux sont particulièrement riches en nutriments ?

En bio, pas besoin d'éplucher des carottes pour faire des carottes râpées ou un potimarron pour faire une soupe ! Cela vous simplifiera la vie et vous fera économiser 10 à 15 % du produit.

## Privilégiez les produits de saison

Parce qu'ils n'ont pas besoin d'être stockés pendant des mois, les produits de saison sont généralement moins chers que les aliments cultivés hors saison. Pour cette raison, et parce qu'ils ont été cultivés dans les conditions climatiques optimales, les produits de saison sont plus savoureux et riches en nutriments.

## Achetez en circuit court

Paniers de fruits et légumes, colis de viande, marchés ou encore magasins à la ferme, les formules ne manquent pas pour s'approvisionner en produits bio de proximité. Si les circuits courts permettent d'acheter des produits frais et locaux à des prix avantageux, ils favorisent surtout la rencontre entre producteurs et consommateurs. Ils permettent ainsi la création d'une relation de confiance, basée sur un prix juste.