

Devenez un adepte averti du bio !

par Pascale du Mesnildot, Naturopathe

06 22 95 42 11 – p.dumesnildot@orange.fr

La bio connaît un développement, en France, qui ne se dément pas ; aujourd'hui, le marché réalise 4 milliards d'euros de chiffre d'affaires avec une croissance de 47% entre 2008 et 2011. De nombreux français en sont devenus des adeptes. Cependant, les produits bio fleurissent sur tous les étalages et il devient difficile dans cette déferlante, de faire les choix les plus justes ! Alors, posons-nous la question de savoir tout d'abord ce qu'est un produit bio, ses atouts mais aussi les dérives de cette filière convoitée. Comment devenir un utilisateur averti ? Les quelques conseils qui suivent vous apporteront un premier éclairage sur le sujet.

• Qu'est-ce qu'un produit bio ?

C'est un produit élaboré à partir de matières premières issues au moins à 95% de l'agriculture biologique qui privilégie un mode de culture, d'élevage et de conditionnement respectueux de l'environnement et de la santé. Il est identifié par un logo certifié.

Un produit bio répond à des exigences notamment sur l'origine biologique des ingrédients de base nécessaires à sa fabrication ; absence d'OGM, d'additifs de synthèse tels que les colorants, les conservateurs, les agents de texture, les exhausteurs de goût et toutes autres substances chimiques préjudiciables pour la santé.

L'agriculture biologique s'attache à la vitalité des sols, à la rotation des cultures. Elle n'utilise pas d'engrais chimiques, ni de pesticides, ni d'insecticides ou de désherbants mais favorise les fertilisants naturels. De la même façon, elle protège ses plantations des insectes par des préparations naturelles comme les algues. S'il s'agit d'un animal, des conditions de vie respectables sont requises ce qui suppose une nourriture biologique, une vie en plein air, des soins sans antibiotique, ni produits de synthèse. En cas de maladie, le recours à la phytothérapie ou à l'homéopathie est privilégié. Seuls les vaccins obligatoires sont autorisés.

• Les atouts de la bio

Une alimentation Bio, saine et équilibrée se caractérise par sa variété, par des produits frais et par l'absence de produits raffinés, trop gras, trop sucrés, trop salés ou provenant à grands frais du bout du monde. Les aliments bruts de qualité biologique recèlent de nombreux atouts nutritionnels, surtout lorsqu'il s'agit de céréales et de produits céréaliers, d'huiles vierges de première pression à froid, de fruits et légumes frais et secs, de légumineuses, d'oléagineux. Les protéines animales sont moins gorgées d'eau et présentent des qualités gustatives reconnues. Les viandes sont aussi moins grasses. Plus riches en substances nutritives, ces produits rassasient plus rapidement.

Dans la démarche bio, les cultures et les élevages s'adaptent à leur terroir. Certains producteurs bio ont ainsi protégé des semences, revalorisé des légumes et des fruits oubliés ainsi que des races anciennes.

Dans un monde désormais sans frontières, les notions d'importation et de saison sont devenues flexibles. La saison européenne est-elle biocompatible ? Pour rester cohérent, il convient de privilégier les produits les plus proches et d'opter progressivement et par défaut pour des solutions régionales, nationales, puis enfin continentales. Dans ce cas, la consommation de produits de saison est davantage favorisée.

• La bio ne concerne pas que l'alimentation

En effet, la bio concerne également les vêtements, les produits cosmétiques et de soin ainsi que divers produits d'entretien domestiques et de jardinage. Tous ont en commun la qualité biologique de tout ou

partie de leurs ingrédients de base. Il est cependant préférable de choisir prioritairement des produits dont la démarche bio accompagne tout le processus d'élaboration jusqu'à l'obtention du produit fini. La cosmétique bio par exemple refuse les essais sur les animaux ; elle n'utilise pas de molécules de synthèse et, par le recours aux huiles essentielles, elle n'émet pas de gaz à effet de serre. Quant aux produits d'entretien bio, ils ne génèrent pas de pollution, ni de l'air ni de l'eau puisqu'ils sont biodégradables et exempts de molécules chimiques.

• Des labels de certification

Les labels « Bio » attestent de la qualité des ingrédients et des processus de fabrication. Ils garantissent que les composants sont issus de l'agriculture biologique et sont produits sans molécules chimiques. La différence entre les diverses certifications réside principalement dans le niveau d'exigence du cahier des charges de chacun des organismes. Le label « AB » est le label officiel de l'agriculture biologique française. Le label bio européen, en vigueur depuis 2010, s'appuie sur les mêmes règles que la marque « AB » avec des exigences cependant moins fortes puisqu'elles autorisent jusqu'à 0,9% d'OGM et l'utilisation de pesticides lorsqu'il n'existe pas d'équivalent. D'autres labels comme « ECOCERT », « Nature et Progrès » (plus exigeant que le label « AB »), « Demeter » (agriculture biodynamique) jalonnent la filière biologique.

• Les limites d'un marché en pleine croissance

Dans ce marché des produits bio, les motivations de certains acteurs divergent avec ceux d'autres plus enclins à suivre les principes de l'hyperconsommation mondialisée au détriment de la planète, de la santé et de l'équité. Pour rester cohérent, le choix de la filière est déterminant. Plus elle est courte, plus elle est écologique car elle rapproche le producteur du consommateur sans passer par de multiples intermédiaires. Le bon sens et la réflexion permettent aussi de quantifier l'impact écologique, le bilan carbone et le bilan énergétique du produit choisi. L'émergence d'une nouvelle économie fondée sur les principes du développement durable est à encourager au détriment d'une montée en puissance d'une filière bio d'importation biologique qui pourrait empêcher le développement d'une production bio plus local, ce qui constituerait un non-sens environnemental, social et économique. Pour finir, les produits bio issus d'autres continents et du commerce équitable sont à privilégier si toutefois ces produits nourrissent en priorité les populations locales et si les opérations intermédiaires (transport, stockage, transformation, conditionnement) ne sont pas trop énergivores et polluantes.

• Consommer bio en toute cohérence

Il est préférable de privilégier, lorsque c'est toutefois possible, les producteurs locaux, à la ferme ou sur les marchés. Les AMAP (association pour le maintien de l'agriculture paysanne) au nombre de 700 en France, distribuent des fruits et légumes bio majoritairement, et de saison. Il existe par ailleurs, plus d'un millier de magasins spécialisés bio sur le territoire, indépendants ou organisés en réseaux.

La production biologique présente des avantages incontestables : moins de pollution des sols, de l'eau, de l'air, préservation de la biodiversité et conditions d'élevage dignes. En étant plus respectueuse des hommes et de leur environnement, elle contribue à remettre la santé et l'écologie au cœur du système. La naturopathie, quant à elle, est un chemin de vie qui suppose des choix quotidiens ; la préférence pour les produits biologiques en est un, permettant ainsi de devenir un « bio'acteur » de sa santé et de son bien-être. •

La naturopathie ne vise pas à soigner ou à traiter des maladies. Elle n'est pas une médecine « alternative » à l'Allopathie, mais une hygiène de vie.

L'auteur de l'article et Isupnat ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'une automédication maladroite ou d'une mauvaise compréhension des conseils décrits ci-dessus. La législation française attribue au seul docteur en médecine le droit de diagnostic et de traitement des maladies. Les éléments contenus dans cet article doivent donc, le cas échéant, s'inscrire en parfait respect et complémentarité des protocoles thérapeutiques médicaux en cours prescrits par le médecin.