

La consommation de produits biologiques

La consommation de produits biologiques et équilibre alimentaire.



Les produits biologiques ont tendance à présenter des packagings rassurants et de ce fait le consommateur a la certitude de bien s'alimenter

comme le montre les 66% de personnes qui ont répondu que manger bio permet un bon équilibre alimentaire. Cependant il est important d'avertir que ce n'est pas le cas, une alimentation équilibrée est une adaptation équilibrée entre les différents nutriments : lipides, glucides et protéines. Mais c'est aussi un apport suffisant en vitamines, minéraux et en oligo-éléments. Il faut donc manger de tout en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé et à limiter la consommation de produits gras, sucrés, salés, on peut se nourrir de façon équilibrée avec des produits bio ou non bio. Manger bio veut dire que vous mangez un produit dont la production ne porte pas atteinte à l'environnement et/ou au bien-être animal.

Alternative aux produits biologiques : produits de producteurs locaux ou régionaux, primeurs de proximités ou bien votre potager. Ils ne sont pas certifiés bio certes donc répondent à moins de critères mais il y a moins de traitements car moins de rendements, le trajet de la fourche à l'assiette est court permettant des récoltes de saison. Pour les produits transformés (miel, biscuits, confitures...) essayez d'obtenir des produits de fabrications artisanales. Les trois points forts des produits biologiques :

1

MANGER SAIN

Sans pesticides, sans OGM, éviter les perturbateurs endocriniens, moins d'additifs.

2

PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT

Bien être animal, sans pesticides et OGM donc moins de pollution.

3

GOÛT

Si arômes ajoutés : naturels.
Qualités organoleptiques meilleures que produits conventionnels.



Pourquoi les produits bio sont-ils chers ? Car ils résultent des spécificités de l'AB à savoir :

- Les coûts des contrôles, de la certification, du stockage et de la formation de l'agriculteur.
- Les réseaux de collecte et de distribution sont de petites tailles et ne permettent donc pas une grande distribution et des économies.
- Durée de conservation moindre.
- Les rendements sont plus faibles car les agriculteurs n'utilisent pas d'engrais, antibiotiques ou OGM.

