

Alimentation biologique et écoproduits



Sophie & Denis Pacaud

La Bio et Vous



Ce document est une présentation simple de l'agriculture, de l'élevage et de la production des produits Biologiques. Il est destiné à tous ceux qui comme nous, ont le désir de développer et de promouvoir ces produits pour le respect de l'environnement, le partage et l'avenir. Il devra sans cesse être remis à jour par tout ceux qui le liront

Sommaire :

1. Un Produit Bio ? C'est quoi ?	p 3
2. Comment reconnaît-on un produit bio ?	p 4
3. Les labels.	p 5
4. La certification.	p 7
5. Les associations et les organismes qui participent au développement du Bio.	p 9
6. Un règlement européen puis national.	p 10
7. Qui sont les consommateurs ?	p 12
8. Freins et motivations d'achat.	p 13
9. Où trouver des produits Bio ?	p 14
10. Santé et nutrition.	p 15
11. Questions réponses	p 21
12. Les produits bio	p 24
13. Quelques règles de bases pour une alimentation plus saine	p 25
14. Définition et sources	p 26



1. UN PRODUIT BIO ? C EST QUOI ?

Un produit biologique est issu de l'agriculture biologique. Un mode de culture n'utilisant aucun pesticide, aucun engrais chimique, aucun herbicide.

La terre est cultivée selon des règles très strictes pour protéger l'environnement.



Cette agriculture est fondée sur :

- le recyclage des matières organiques naturelles qui provient de la ferme elle-même
- la rotation des cultures qui évite l'épuisement des sols
- la lutte biologique qui favorise l'implantation des ennemis naturels (ex : la coccinelle qui élimine les pucerons)

Outre le résultat, c'est-à-dire les produits, l'agriculture biologique assure le respect de l'environnement, la protection de la biodiversité, et la préservation des ressources naturelles.

Quels sont les autres modes d'agriculture ?

L'agriculture raisonnée, recommande une **utilisation minimale de produits chimiques**. Elle utilise des méthodes empruntées à l'agriculture biologique telles que la rotation des cultures et le recyclage des déchets. Elle doit produire selon un cahier des charges précis pour pouvoir obtenir **l'agrément officiel du ministère de l'écologie**.

L'agriculture conventionnelle est le mode de production le plus courant. L'objectif est d'optimiser au maximum l'outil de production **avec l'aide de produits chimiques**. Ce mode production est apparu après la révolution industrielle pour répondre à des besoins alimentaires accrus.

2. COMMENT RECONNAIT-ON UN PRODUIT BIO ?

Un produit bio n'est pas reconnaissable par son aspect, il faut lire les étiquettes. La garantie biologique d'un produit est contrôlée par des organismes indépendants dont le nom doit figurer sur l'étiquette.

Le bio à plus de 95%

Un produit peut mentionner sur son emballage « produit de l'agriculture biologique » si celui-ci garantit une teneur en bio à plus de 95%.

Le bio à plus de 70%

Concerne les produits transformés. Pour être déclarés comme biologiques ils doivent contenir 70% de bio minimum, les 30% de produits restant doivent être sur la liste A (ingrédients non agricole autorisés) ou C (ingrédients d'origine agricole autorisés). Le pourcentage de produits issus de l'agriculture biologique doit être mentionné.

Les autres produits

Qu'ils soient ou non en partie composé de produit bio, ces produits ne **peuvent mentionner leur appartenance au bio.**

Bio en conversion

Concerne des produits qui proviennent d'exploitation en conversion. Ces produits doivent être mentionnés « conversion vers l'agriculture biologique », ils ne peuvent entrer dans la composition des produits transformés bio.

Les produits importés

Pour être reconnus comme bio ils doivent provenir d'un pays dont la réglementation est équivalente à la réglementation en vigueur en Europe. Seuls l'Argentine, le Costa Rica, l'Israël, la Suisse et la Nouvelle Zélande remplissent ces exigences. Les importations des autres pays doivent obtenir une autorisation délivrée par le ministère compétent d'un Etat membre. Un certificat de contrôle permet leur dédouanement et donc leur entrée sur le territoire européen.

3. LES LABELS

AB

Créé en 1985, ce logo est une propriété du ministère de l'agriculture et de la pêche qui en définit les règles d'usage. Il garantit aux producteurs bios l'identification rapide de leurs produits par les consommateurs.



Les garanties de voir un logo AB sur un produit sont:

- le respect du règlement de la CEE concernant la production végétale transformée ou non.
- Le respect de la C REPAB F concernant la production animale et les produits d'origine animale.
- Le produit est composé de plus de 95% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.

L'utilisation de la marque AB doit faire l'objet d'une déclaration préalable au ministère de l'agriculture, puis doit être certifiée par un organisme indépendant de façon régulière et inopinée pour pouvoir apposer le logo sur les produits.

Bio communautaire, label européen

Créé en mars 2000, il permet une reconnaissance des produits biologiques selon le règlement européen.



- Le produit est composé de plus de 95% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.
- Le produit doit répondre aux exigences du règlement européen et doit satisfaire le contrôle officiel.

Son utilisation par les producteurs est basée sur le volontariat mais attention son utilisation est strictement réglementée. Ce logo a été créé pour renforcer la protection des produits biologiques et donc pour empêcher les imitations.

Nature et Progrès

Nature et Progrès est une fédération d'une 30aine d'associations. Elle est à l'origine de la certification des produits bios, relayée par les organismes indépendants lors de la reconnaissance officielle par l'Europe de l'agriculture biologique.



Nature et Progrès n'est pas liée avec le ministère de l'agriculture. Elle possède un cahier des charges qui va au delà du règlement européen et français. Ce logo se trouve sur des produits 100% bio pour les plus simples et 95 à 100% bio pour les produits transformés.

On peut trouver ce logo sur des produits non couverts par la réglementation, ex : le sel et les produits de la mer.

Demeter

Les produits portant le logo *Demeter* garantissent le respect du règlement européen certifié par les organismes compétents. *Demeter* c'est aussi la garantie d'un produit issu d'une agriculture en bio dynamique selon un cahier des charges internes.



Par contre, de même que *Nature et Progrès*, il n'est pas lié au ministère de l'agriculture.



4. LA CERTIFICATION

Pour pouvoir apposer sur un produit la mention « issu de l'agriculture biologique », ce produit doit subir un contrôle et obtenir la certification par un organisme. Cet organisme doit être agréé par les pouvoirs publics selon des critères d'indépendance, d'impartialité, d'efficacité et de compétence. L'agrément officiel est précédé par une accréditation délivrée par le Comité Français d'Accréditation (COFRAC).



MINISTÈRE
DE L'AGRICULTURE
DE L'ALIMENTATION
DE LA PÊCHE
ET DES AFFAIRES RURALES

En France, il existe 6 organismes de certification : Ecocert (contrôle 70% de la filière), Qualité France, Ulase, Aclave, Agrocet et SGS ICS. Ces organismes contrôlent les conditions de production, de transformation et d'importation. Ils sont également habilités à certifier les produits sous le label AB.



Comment ça se passe ?

- visites de contrôle, annoncées ou non sur l'ensemble de la production
- prélèvement d'échantillons pour des analyses.
- contrôle de la comptabilité.
- le producteur doit signaler toute modification importante concernant son mode de production.

Après analyse, le producteur se voit attribuer le ou les certificats concernant son mode de production. Il est autorisé à commercialiser ses produits sous la mention « issus de l'agriculture biologique », à pouvoir utiliser le logo AB... Quand le mode de production est conforme au règlement en vigueur. Le producteur obtient une licence et le produit un certificat.

Tout producteur doit déclarer annuellement son activité aux pouvoirs publics via l'agence bio, cette déclaration est appelé notification et permet au producteur de figurer sur l'annuaire des producteurs bio en France.

Et pour ceux qui veulent passer d'un mode d'agriculture conventionnelle ou raisonnée à une agriculture biologique ?

La phase de transition est appelée « conversion ». De même que l'agriculture biologique, la phase de conversion doit être contrôlée et certifiée par des organismes indépendants. Cette phase est plus ou moins longue selon le type de production.

Pour les productions végétales :

- 2 ans pour les cultures annuelles
- 3 ans pour les cultures pérennes



Pour les productions animales :

- 1 an soit les $\frac{3}{4}$ de leur vie pour les équidés et les bovins destinés à la production de viande
- 6 mois pour les petits ruminants, les porcs et les animaux destinés à la production de lait
- 10 semaines pour les volailles destinées à la production des œufs,
- 10 semaines pour les volailles destinées à la viande, elles doivent être introduites avant l'âge de 3 jours.



5. LES ASSOCIATIONS ET ORGANISMES QUI PARTICIPENT AU DEVELOPPEMENT DU BIO.

L'agence bio



L'agence bio est un groupement d'intérêt public (GIP), créé en 2001 suite aux règlements européens. Elle a pour but de développer, de promouvoir et de structurer l'agriculture biologique française.

L'Agence bio est composée du Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation, de la Pêche et des Affaires Rurales (MAAPAR), du Ministère de l'Ecologie et du Développement Durable (MEDD), de l'Assemblée Permanente des Chambres d'Agriculture (APCA), de la Fédération des coopératives agricoles (Coop de France), de la Fédération Nationale d'Agriculture Biologique des régions de France (FNAB), du Syndicat national des transformateurs de produits naturels et de culture biologique (Synabio). Tous les ans, les professionnels en bio doivent signaler leur activité auprès de l'agence bio. L'agence bio a mis en place un annuaire de la profession qui répertorie les producteurs, les importateurs et les transformateurs.

www.agencebio.org

La fédération nationale d'agriculture biologique, la FNAB

Un organisme professionnel à vocation syndicale. Défend les intérêts des opérateurs bios au niveau national et international. Informe ses adhérents sur la réglementation française et européenne.

www.fnab.org

Les autres

Il existe une multitude d'associations et organismes professionnels au niveau national et régional.

Objectif, bio 2007 : pour une agriculture 100% bio

Bio convergence : regroupe les transformateurs de la filière

La maison de l'agriculture bio-dynamique, les centres de documentation spécialisés....

6. UN REGLEMENT EUROPEEN PUIS NATIONAL

La réglementation européenne.

Le terme d'agriculture biologique apparaît pour la première fois en 1991 dans un règlement européen qui officialise ce mode de production, le règlement CE n°2092/91. Ce règlement concerne pour l'instant la production végétale. Le Règlement Européen pour les Productions Animales Biologiques, la REPAB, apparaît en 1999 et complète la réglementation européenne de 1991. Les importations en provenance d'un pays tiers sont réglementées dans un texte à part.

Depuis, plusieurs mises à jour ont fait évoluer les textes.

Ces textes contrôlent la production biologique végétale et animale mais aussi les importations, l'étiquetage, la transformation des produits, le suivi....

En France les règles sont établies par le ministère de l'agriculture. La production végétale est régie par le règlement européen, la production animale par le CC REPAB F qui est un complément français du règlement européen, qui prévoit certaines dispositions plus strictes.

Depuis juillet 2005, des guides de lecture ayant pour but d'aider à la compréhension et donc à l'interprétation des textes ont été réalisés. Ils sont destinés à tous les acteurs de la profession mais aussi aux organismes certificateurs.

Les principes généraux des textes :

- Respect strict des liens et des équilibres naturels entre le sol (le milieu), les plantes (les cultures), et les animaux (l'élevage).
- Interdiction d'utiliser des produits chimiques de synthèse.
- Interdiction d'utiliser des systèmes hors-sol pour les productions animales et végétales
- Obligation en élevage de prévoir un accès en plein air pour les animaux et d'utiliser une alimentation issue de l'agriculture biologique (avec quelques exceptions)

- Interdiction d'utiliser des produits ne figurant pas sur les listes spécialement faites pour l'agriculture biologique.
- Limitation des traitements allopathiques (au-delà d'une limite de deux exceptions par an, les traitements restent possibles mais le produit ne peut alors pas être valorisé sous le label "Agriculture Biologique"), privilégier les traitements homéopathiques.
- Une préférence est donnée aux races et aux variétés rustiques adaptés aux terroirs et respect des âges minimum d'abattage (excluant de fait les souches intensives trop fragiles).
- Obligation de respecter des périodes de reconversion (deux à trois ans pour les productions végétales et variables en fonction des espèces en production animale) avant toute valorisation commerciale en "bio".
- Obligation de respecter le comportement physiologique et éthologique des animaux (exemple : attache permanente des animaux interdite).
- Limitation des chargements d'animaux par hectare et des densités d'animaux dans les bâtiments.

 terre des
hommes



7. QUI SONT LES CONSOM'ACTEURS ?

Il n'existe pas un type de consommateur bio mais plusieurs.

L'inconditionnel ou le bio militant :

L'alimentation bio est son quotidien. Ce consommateur représente environ 30% de la clientèle. Il a adhéré à l'agriculture bio dans les années 70, il fait parti des précurseurs du mouvement. Il achète principalement en coop, magasins spécialisés, sur les marchés ou directement chez les producteurs. Il n'aime pas les grandes surfaces, est opposé à l'agriculture intensive, sont soucieux de son environnement.

Le régulier :

L'alimentation bio est incluse dans le budget et choisit ce type de produits en priorité quand il y a le choix entre bio et non bio. Le bio ne représente pas la totalité de ses achats. Il est assez attaché aux circuits commerciaux traditionnels tout en visitant régulièrement les grandes surfaces. Il représente environ 20% de la clientèle. Il manque d'information sur la filière et est demandeur. Les produits locaux sont un repère pour lui.



Le nouveau consommateur :

Essentiellement préoccupé par des valeurs de santé. Il représente la moitié du marché. Il est également appelé bio zappeur, sa consommation est occasionnelle et augmente lors des crises alimentaires. Sa présence sur le marché est récente, l'achat est essentiellement fait dans la grande distribution, sa venue dans les magasins spécialisés est nouvelle et est motivée par une demande d'information. Il a besoin d'être rassuré et guidé.

8. FREINS ET MOTIVATIONS D ACHATS

La grande majorité des français s'accordent pour dire qu'une alimentation biologique est meilleure pour la santé et a plus de goût. Les consommateurs veulent désormais sélectionner ce qu'ils mangent et ne plus accepter des produits bourrés de colorants, de conservateurs, de rehausseurs de goût... En parallèle de cette démarche les consommateurs intègrent l'équilibre alimentaire : manger bien ce n'est pas automatiquement manger en grande quantité, mais plutôt sélectionner des aliments riches en substances vitales. Manger bio aujourd'hui ne veut pas dire manger des graines et des racines, les consommateurs sont à la recherche d'un poulet fermier, de veau de lait élevé sous la mère, de fruits mûris sur l'arbre au soleil... la labellisation bio leur offre cette garantie.

Acheter bio est synonyme d'achat citoyen, je me fais du bien à moi-même mais aussi à mon environnement. 78% des consommateurs sont avertis des modes de production. La sensibilisation au respect de la nature, des animaux, des modes de vies des producteurs et des acteurs du système est une des motivations principales d'achat et de consommation.

La sécurité et la traçabilité des produits sont des moteurs essentiels dans la démarche d'achat. Le produits bios labellisés répondent aux attentes des consommateurs concernant leurs inquiétudes sur la qualité alimentaire actuelle.

Le frein à l'achat est principalement le prix qu'ils trouvent trop élevé. La plupart des personnes interrogées sont prêtes à payer 10% supplémentaire maximum pour un produit bio. Même s'ils sont au courant du travail sur la production et qu'ils connaissent la qualité des produits.



9. OU TROUVER DES PRODUITS BIOS ?

Les produits bios sont vendus dans les grandes surfaces alimentaires et les magasins spécialisés, sur les marchés et bien sur directement chez les producteurs.

Les nouveaux consommateurs se plaignent de la difficulté à trouver des produits bios dans leurs magasins habituels ou du manque d'accessibilité et de visibilité des magasins spécialisés.

L'image historique des magasins ne convient pas à la nouvelle clientèle non militante. Il faut faire un mélange entre la grande distribution et les magasins spécialisés traditionnels pour pouvoir contenter tous les types de consommateurs.

Les clients sont à la recherche de surfaces spacieuses mais à dimension humaine. La facilité d'accès, la proximité avec d'autres enseignes, le parking devant le magasin sont aussi importants que la qualité et l'attractivité des rayons. L'offre doit être large, les ruptures sont à éviter et les prix doivent être attractif. Les consommateurs franchissant le seuil d'un magasin d'alimentation biologique dit de nouvelle génération sont à la recherche de tout ce que la GMS peut offrir en termes d'offre, de clarté des rayons, de fluidité de circulation dans le magasin. L'assurance de trouver des produits qui leur conviennent, un accueil humain, une disponibilité du personnel concernant le conseil et la connaissance des produits fait la différence et est la motivation principale de la venue et de la fidélisation des clients.



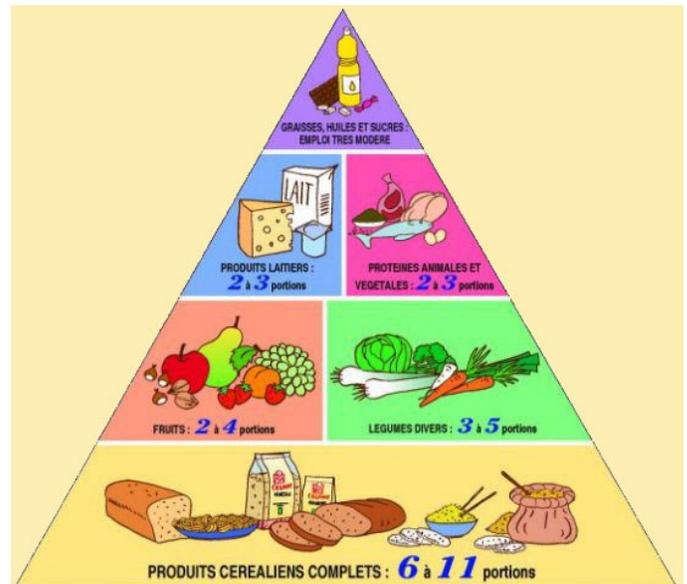
10. SANTE ET NUTRITION

Qualité principale des aliments

- Grandes familles des aliments

Il existe 5 grandes familles d'aliments :

- pain et féculents
- fruits et légumes
- viande poisson œuf
- produits laitiers
- matières grasses.



La pyramide alimentaire représente le mode d'alimentation quotidienne recommandée par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa). La largeur d'un étage de la pyramide correspond à la proportion que doit occuper chaque catégorie d'aliments dans la ration quotidienne. Cette représentation est générale, les besoins varient selon l'âge, le sexe, l'activité physique... à chacun d'adapter son alimentation en fonction de ses besoins.

Intérêt nutritionnel

Une alimentation est dite saine et équilibrée quand elle couvre la totalité de nos besoins en nutriments.

Les aliments sont des mélanges d'eau, de sucres, de graisses, de protéines, de fibres, des sels minéraux, de vitamines... Ces éléments de bases sont appelés nutriments, ils permettent la production d'énergie (les glucides et les lipides), l'entretien et le renouvellement des cellules, la régulation de l'organisme... (Le reste).

L'eau

Aucun être vivant ne peut se passer d'eau pour croître, survivre et se reproduire. L'eau constitue la majorité du corps humain. Il est important de reconstituer quotidiennement ses réserves en eau pour éviter la déshydratation. L'eau participe à la régulation de notre température, assure la répartition des nutriments et de l'oxygène dans l'organisme, et participe à l'élimination des déchets du métabolisme.

Nos besoins journaliers s'élèvent à environ 2L d'eau, nos aliments nous fournissent environ 1L d'eau par jour. Chaque individu doit boire en moyenne 1L d'eau minimum. L'eau ainsi ingérée compense celle que nous éliminons (sueurs, respiration, urine).



Les glucides

Les glucides sont plus connus sous l'appellation « sucre ». Une fois digérés ils vont fournir le glucose qui est le carburant de base de nos cellules et constitue la principale source d'énergie de notre organisme. Ils doivent représenter la moitié des calories de notre alimentation quotidienne, soit 250gr, l'équivalent de 50 morceaux de sucre. Notre corps possède seulement une journée d'autonomie en glucides. Le taux de sucre présents dans notre sang est appelé glycémie. Notre corps régule le taux de sucre en fonction de nos apports alimentaires.

Il existe différents types de glucides qui sont différenciés par leur degré de transformation en

glucose.

Les sucres simples que l'on trouve dans les sucres industriels, les fruits, sucres de canne, confitures, sirops, miel....

Les sucres complexes qui comprennent entre autre de l'amidon et que l'on trouve dans les céréales, les féculents, les légumineuses....

On trouvera le même apport de glucides dans un bol de pâte ou de riz que dans 3 cuillerées à soupe de confiture.

Les lipides

Les lipides sont plus connus sous le nom de graisses mais aussi appelés « acides gras ». Ils



constituent une source importante d'énergie, le corps peut accumuler des réserves considérables de lipides. 1kg de graisses représente 4 à 5 jours des apports alimentaires totaux. Les lipides doivent représenter 1/3 des calories quotidiennes soit entre 65 et 80g.

Les lipides jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement des membranes des cellules, la fabrication des hormones, le transport et le stockage de certaines vitamines, la bonne santé du système nerveux....

Il existe différents types de lipides :

Les acides gras saturés : ont tendance à favoriser les dépôts de cholestérol dans les artères. Ils se trouvent surtout dans les graisses d'origines animales (sauf poissons) et les huiles tropicales.

Les acides gras mono et poly insaturés : ont tendances à nous protéger des maladies cardiovasculaires et devraient constituer l'essentiel de nos apports en lipides. Certains de ces acides gras, notamment les oméga 3 et les oméga 6 (poly insaturés), sont également appelés acides gras essentiels car notre corps est incapable de les produire lui-même. Ces acides gras se trouvent dans les produits végétaux comme l'huile de colza, de tournesol, de lin, de noix... ou dans les poissons gras comme le thon, les sardines, le saumon...

Les protéines

Une protéine est constituée d'acides aminés. On en trouve une 20 aine dans notre corps. Notre organisme est capable d'en produire une 12aine à partir des aliments. Les 8 autres dits essentiels doivent faire l'objet d'un apport extérieur.

Les protéines permettent de construire et assurer le fonctionnement des cellules, et de contracter les muscles... Les protéines ne sont pas destinées à fournir de l'énergie et le corps ne les stocke pas.

L'apport quotidien recommandé est 15% des calories absorbés quotidiennement.

Les aliments les plus riche en protéines sont les viandes, poissons, fromages, légumineuses, soja et dérivés.



Les fibres alimentaires

Sont contenues dans les végétaux. Leur apport calorique est faible.

Il existe deux types de fibres :

Les fibres solubles contenues dans les fruits et les légumes. Elles peuvent absorber une grande quantité d'eau et de ce fait ralentissent la digestion et donc l'absorption des nutriments (cf. glucides) Elles favorisent également l'équilibre de la flore intestinale...

Les fibres insolubles contenues dans les produits céréaliers et les légumes en feuilles aident à se sentir rassasiés, préviennent et soulagent la constipation. Les céréales complètes offrent une meilleure source de fibres car elles sont surtout présentes dans l'enveloppe de celles-ci. L'apport quotidien recommandé est de 30 à 40gr par jour dont une majorité issue de céréales.

Les sels minéraux et les oligoéléments

Les composés minéraux sont appelés sels minéraux lorsqu'ils sont en grande quantité dans le corps et sont appelés oligoéléments quand elles sont en petite quantité voire à l'état de traces. Ils participent à la solidité du squelette et des dents, régulent la quantité d'eau présente dans le corps et participent au bon déroulement des réactions chimiques pour décomposer les aliments en énergie.



Les principaux sels minéraux présents dans l'organisme sont le sodium, le potassium, le magnésium, le calcium, le phosphore et le soufre. La présence des oligoéléments dans l'organisme est infime, ils n'en sont pas moins essentiels. Ce sont entre autre : le chrome, le fer, le fluor, l'iode, le cobalt, le cuivre, le manganèse, le zinc...

Une alimentation saine et variée nous apporte tous les composants minéraux nécessaires. Un excès de ces apports peut être néfaste et peut inverser l'action des composants minéraux tels que la rétention d'eau, élévation de la tension artérielle...attention donc aux compléments alimentaires.

Les vitamines

Comme les composants minéraux, les vitamines participent au bon déroulement des réactions chimiques nécessaires à la transformation des aliments en énergie. Elles protègent et participent aux renforcements des

défenses immunitaires et luttent contre le vieillissement. Les principales sont les vitamines A, B, C, D, E, K. Une alimentation équilibrée et riche en fruits, légumes, poissons, huile de colza ou d'olive permet de couvrir les besoins quotidiens.

Au quotidien l'idéal serait de manger...

Les nutriments sont avant tout des aliments. Il ne faut pas considérer un aliment comme un nutriment à part entière mais plutôt comme une source multiple de nutriments. Une alimentation équilibrée permet de fournir tous les nutriments nécessaires à notre bien être et à notre santé.

Quotidiennement l'idéal serait de consommer :

25% d'aliment de la famille de l'amidon c'est-à-dire les féculents

25% de fruits et légumes

50% doivent se partager à parts égales entre les aliments de la famille des viandes poissons œufs, des produits laitiers, des matières grasses.

De l'eau à volonté.

Les féculents

Sont une grande source de glucides mais aussi de fibres, d'oligoéléments et de vitamines. Il est recommandé d'en consommer à chaque repas.

Qui rentre dans la famille des féculents ?

Les pommes de terre, les céréales (riz, quinoa, blé, maïs, etc.), les légumes secs (lentilles, pois, haricots, fèves, etc.), le pain ou plutôt les pains..

Les fruits et légumes

Sont une grande source de vitamines, d'oligo-éléments, de fibres mais aussi de glucides. Il est recommandé d'en consommer 5 différents par jour. Il faut privilégier les fruits et légumes de saison.

Les viandes, poissons et œufs

Sont une grande source de protéines, de lipides, de sels minéraux et de vitamines. Une à deux fois par jour

Les produits laitiers

Sont une sources de protéines, de lipides, de glucides, de vitamines et sels minéraux. A consommer selon nos besoins et surtout ne pas en abuser à l'age adulte.

Les matières grasses

Sont une source d'acides gras essentiels. Les matières grasses sont présentes dans les huiles végétales, margarines, beurre, crème fraîche...mais aussi dans les viandes, poissons et produits laitiers. Elles doivent être consommée avec discernement et modération.

Les boissons

L'eau peut être consommée à volonté, c'est la seule boisson sans risque pour notre santé et notre équilibre alimentaire. Il existe une multitude de boissons : jus de fruits, sodas, cafés, thés, tisanes....

Il faut faire attention aux boissons sucrées qui apportent généralement une dose de sucres trop élevée en une prise trop rapides.

Les boissons alcoolisées sont à consommer avec une grande modération (pas plus de deux verres de vin par jour), l'excès a des effets indéniables néfastes.

11. QUESTIONS/REPONSES

Pour connaître la composition exacte des aliments il faut observer les étiquettes ou consulter les tables de composition, ces tables servent à acquérir une connaissance générale de la composition des aliments. Comprendre les nutriments, la façon dont ils sont assimilés par notre organisme et surtout savoir où les trouver permet d'équilibrer notre alimentation et de mieux manger.

Eau minérale, eau de source ou eau du robinet ?

Les eaux minérales sont à privilégier lorsqu'il y a une carence en minéraux, une alimentation équilibrée n'a pas besoin d'être complétée. L'eau du robinet est propre à la consommation mais est souvent riche en nitrates (résultat de l'agriculture conventionnelle) et en additifs pour la rendre potable.

Protéines animales ou végétales ?

La teneur en protéines de différents aliments

Animaux	Végétaux
Viandes : 17 à 20%	Légumineuses : 20 à 25%
Poisson : 15 à 20%	Céréales : 8 à 17%
Œufs : 13%	Tofu : 15%
Fromages à pâte dure : 30%	Tempeh : 21%
Fromages à pâte molle : 20%	Soja texturé : 50%
Fromages frais : 15%	Seitan : 20%

La viande possède une teneur élevée en protéines de bonne composition et facilement assimilable mais elle est aussi riche en graisses et dépourvue de fibres.

Les alternatives sont :

- Les produits laitiers comme les fromages mais sont généralement riches en lipides et insuffisamment variés au niveau des nutriments essentiels.
- Les légumineuses et les céréales. La règle d'or de ces protéines « vertes » est de les varier au maximum et de les combiner lors d'un même repas pour pouvoir fournir à l'organisme la totalité des acides aminés essentiels. De plus ce genre d'aliment est riche en fibres, vitamines, minéraux et oligoéléments.
- Le tofu et le Tempeh sont issus du soja jaune, une légumineuse asiatique. Mais à part leur teneur en protéines élevée ils sont aussi une grande source de calcium, magnésium et vitamines. Le soja jaune est également à l'origine

des protéines texturées. Présentée sous une forme déshydratée, elles peuvent remplacer la viande hachée. Elles sont à utiliser avec modération de part leur haute teneur en protéine.

-Le Seitan est fabriqué avec du blé. Riche en protéine mais doit être associé à des légumineuses pour obtenir un apport en protéine adéquat.

Les produits laitiers de vache : seules sources de calcium ?

Il existe bien d'autres sources de calcium que le lait : les algues, les graines de sésames, les légumineuses...

Les alternatives :

- Le lait de soja lorsqu'il est préparé avec soin est une bonne alternative. Toutefois il faut l'utiliser avec précaution car contient des substances hormonales qui ne sont pas bonnes pour la santé.

- Les laits d'oléagineux, amandes, noix, noisettes, sésame ... sont très riches en calcium en autres sels minéraux et oligoéléments.

- Les laits de céréales, riz, quinoa, avoine...sont riches en sucres lents, en fibres et en minéraux.

- Les autres laits de mammifères : brebis, chèvre, buffle.... Selon les mammifères, les laits n'auront pas les mêmes teneurs en minéraux et nutriments par contre ils restent de très bonnes sources de calcium.

Le lactose c'est quoi ?

Le lactose est le sucre contenu dans les produits laitiers. Le lactose se transforme en glucose dans l'intestin grêle grâce à des enzymes. A l'âge adulte, ces enzymes se font plus rares, la digestion du lactose est plus difficile. Les produits laitiers sont une excellente source de nutriments, il vaut mieux privilégier les fromages à pâtes dures qu'un verre de lait car il y a autant de nutriments mais moins de lactose donc plus digeste.

Certaines personnes développent une allergie aux protéines de lait de vache, dans ce cas il vaut mieux privilégier des laits de chèvre, de soja, d'ânesse... mais attention aux allergies croisées.

Il faut différencier l'intolérance et l'allergie au lactose. Les symptômes de l'intolérance sont plus gênants que graves et les personnes concernées ont souvent une sensibilité qui leur est propre et privilégieront des produits à faible teneur en lactose.

Le gluten, c'est quoi ?

Le gluten est une substance visqueuse contenue dans la farine de céréales comme le blé, le froment, l'avoine, l'orge et le seigle. On trouve du gluten dans les préparations agroalimentaires et de manière générale dans tous les produits où la farine est utilisée à des fins alimentaires ou non.

En France 60 000 personnes sont déclarées comme allergiques au gluten sans compter les allergies silencieuses. Le gluten provoque chez ces personnes des

diarrhées chroniques, de l'hypotrophie, des ballonnements abdominaux, un état de tristesse.

Il existe toute une gamme de produits sans gluten destinés aux personnes allergiques.

Des céréales complètes ou pas ?

Les céréales complètes, c'est-à-dire non raffinées, sont constituées de graines auxquelles on a laissé l'enveloppe (le son) et le germe. Ces éléments apportent des fibres en grande quantité, ainsi que des vitamines et des minéraux. Les céréales complètes fournissent ainsi, en plus des sucres complexes, des éléments nutritionnels importants pour le transit, et l'entretien de l'organisme en général.

L'irradiation ou la ionisation des aliments, c'est quoi ?

L'irradiation, appelé aussi ionisation, vise à prolonger la durée de conservation des aliments en tuant les germes et les parasites des aliments. Par exemple les pommes de terre irradiées ne germeront plus pendant le stockage. L'irradiation ne change ni l'aspect, ni le goût des aliments mais altère leur structure et forme de nouvelles substances : les radiolytiques tout en détruisant une grande partie des nutriments des aliments nécessaires dans notre alimentation quotidienne.

Les graisses hydrogénées, c'est quoi ?

Ces graisses sont une création de l'industrie agroalimentaire. Elles sont plus facile d'utilisation car plus stables (supportent mieux les changements de température) mais elles sont dangereuses pour le cœur et les vaisseaux sanguins. On les trouve essentiellement dans les produits industriels, pâtisseries, biscuits, soupe en conserve, les biscuits apéro... A éviter au maximum.

Sucres lents et sucres rapides ?

La notion de sucres lentement ou rapidement absorbés n'existe pas. C'est plutôt la richesse en fibres, en graisses, en protéines et donc en glucides qui vont conditionner la vitesse de transformation des glucides en glucose et donc réguler le taux glycémique du corps.

12. LES PRODUITS BIO

La composition des produits bios est elle meilleure ?

Le point fort des produits bios est l'absence de substances toxiques tels que les résidus de pesticides et d'engrais chimique qui seront directement stockés dans notre organisme faute de savoir quoi en faire. Mais aussi une absence d'additifs alimentaires tels que les colorants, les exhausteurs de goût, les sucrants, les acidifiants, les émulsifiants et gélifiants, les conservateurs et les arômes qui n'ont aucune valeurs nutritionnelles indispensables et qui au contraire perturbent notre organisme. La garanti que ces produits n'ont pas été irradiés.

Les aliments issus de l'agriculture biologique sont beaucoup moins riches en eau que ceux issus de l'agriculture conventionnelle. De ce fait, à poids égal, ils sont plus concentrés en nutriments.

Manger bio et équilibre alimentaire.

Manger bio ne garantit pas l'équilibre alimentaire. Il faut respecter les besoins de notre organisme.

Quel est le grand bénéfice de l'alimentation biologique ?

Des aliments sains, non transformés, non manipulés, sans additifs alimentaires et surtout sans pesticides et produits toxiques.

L'environnement est le grand gagnant du bio. Les pratiques agricoles du bio garantissent le respect de la vie animale et des équilibres naturels.

13. QUELQUES REGLES DE BASES POUR ALIMENTATION PLUS SAIN .

- Remplacer les produits raffinés par des produits complets : pain, céréales, huiles, sel, sucre conventionnels ont perdu leurs nutriments essentiels (minéraux, oligoéléments, vitamines, fibres...) Les produits raffinés sont sources de carences.

Par exemple pour obtenir de la farine blanche, les vitamines A et B, les sels minéraux et oligoéléments disparaissent dans leur quasi-totalité.

- Consommer au maximum les légumes crus. Sur le plan énergétique les aliments crus sont vivants, ils sont source de vitamines, de minéraux, d'oligoéléments.. A défaut, buvez des jus de légumes crus (centrifugeuse).

- Cuire les aliments à vapeur douce ou à l'étouffée pour ne pas les dénaturer. Par ex la vitamine C est détruite à 65°C, la cuisson à l'eau entraîne la perte de 20 à 50% des vitamines et sels minéraux présents dans les aliments.

- Réduire la ration de viande et remplacer par du poisson et des œufs ou des céréales associés à des légumineuses (riz+lentilles roses, semoule de blé+pois chiche, maïs+haricots rouges...). Ces associations permettent de fournir au corps tous acides aminés essentiels. La combinaison est importante si l'on veut éviter les carences.

- Faire très attention aux sucres industriels (bonbons, sodas, pâtisseries...) car ils pillent nos minéraux pour leur digestion et acidifie l'organisme, de plus ils n'ont pas de grandes qualités nutritionnelles. Consommer, toujours avec modération du miel, du sucre complet, des fruits secs...

Il faut savoir que le raffinage du sucre rejette la quasi-totalité des nutriments nécessaires à sa transformation en glucose par notre corps, ces nutriments sont pris dans nos réserves et peut donner lieu à des carences.

-Réduire voire supprimer les boissons excitantes

- Consommer l'eau de source, éviter l'eau minérale qui à l'origine est une eau réservée aux cures thermales, éviter l'eau du robinet qui contient du chlore et des additifs.

14. DEFINITIONS ET SOURCES

Bio-dynamie :

L'Agriculture Biodynamique a pour but de soigner la Terre, régénérer les sols, et favoriser l'intégration au sein d'un même Domaine agricole, animaux d'élevage et cultures. Les agriculteurs Bio-Dynamistes, grâce à la fumure et à des préparations à base de plantes médicinales et de minéraux, en respectant les rythmes de la Terre et du Cosmos, travaillent dans ce sens. Cette agriculture durable et respectueuse de l'environnement, apporte une alimentation saine et vivifiante au consommateur.

Allopathie :

Médecine traditionnelle.

Homéopathie :

Méthode thérapeutique qui consiste à soigner les malades au moyens de remèdes (à doses infinitésimales obtenues par dilution) capables, à des doses plus élevées, de produire sur l'homme sain des symptômes semblables à ceux de la maladie à combattre.

SOURCES

Guide du consommateur bio de Rachel Frély, édition Josette Lyon

Le guide nutrition et santé, édition Vidal

Les nouveaux utopistes de l'économie de Sylvain Allemand, édition Autrement

Sites Internet

www.agence-bio.org

www.bio-dynamie.org

www.agriculture.gouv.fr

www.fnab.org

www.natureetprogres.org