

POURQUOI PRIVILÉGIER UNE ALIMENTATION BIO ?

En BREF

- › Je peux me nourrir sainement, sans produits chimiques.
- › Je peux produire moi-même mes légumes en faisant du bien à ma terre.
- › Je peux acheter des produits bio et encourager une agriculture durable et locale.

Le bio, c'est quoi ?



Une agriculture durable, c'est une agriculture qui prend **soin du sol** sur lequel poussent les fruits et légumes. L'agriculture biologique – qui produit des aliments bio – cherche à **vivifier** le sol pour que les semences y poussent plusieurs années de suite sans que le sol ne soit trop appauvri. L'agriculture conventionnelle, elle, nourrit directement et chimiquement les semences sans se soucier des conséquences sur le sol. L'**agriculture biologique** se passe de la plupart des produits chimiques de synthèse en les remplaçant par des **intrants naturels**. Cela permet de renforcer les **défenses immunitaires** des **plantes** et des **animaux**.

MANGER BIO – LES AVANTAGES

› **Je renforce ma santé.** Pour survivre et se protéger des maladies, les fruits et légumes développent en eux des mécanismes de défenses naturels qu'on appelle les antioxydants (par exemple la vitamine C, le carotène, les flavonoïdes...).

Plus les fruits et légumes seront « assistés » dans leur maturation, par le biais d'engrais chimiques, de pesticides et d'insecticides, moins leurs mécanismes naturels seront mis à contribution. Avec très peu d'assistance, comme dans le cas des productions biologiques, les fruits et légumes doivent se dé-

Pas de « mauvaises herbes »

Dans l'agriculture biologique, il n'y a pas de « mauvaises herbes ».

Toutes les espèces végétales remplissent **plusieurs fonctions**.

Certaines plantes servent de **repères** à d'autres plantes ou bien de **nourriture** à des **insectes auxiliaires** qui régulent la population des ravageurs.

Ce système entre plantes et insectes renforce l'**équilibre écologique** du sol et permet de produire de beaux et bons produits !

brouiller par eux-mêmes. Les antioxydants qu'ils développent sont donc très riches et nombreux. Et notre corps, franchement, il raffole de ça !.

► **Des produits de qualité.** Parvenir à faire pousser des aliments sains et bons, cela suppose du travail et de la connaissance. De l'affection aussi car les légumes poussent à leur rythme et sont soumis aux ravageurs et aux intempéries. Tout cela suppose un investissement de la part de l'agriculteur et, en conséquence, un prix. En achetant du bio, je paie le vraie prix d'un légume et je permets par ce biais à un paysan de vivre de manière décente et digne.

En mangeant bio, je fais du bien à mon corps et à l'environnement.

En cultivant bio, je me reconnecte à mon sol et je retrouve le sourire !

Pour aller (encore) plus loin !

Pour trouver des produits bio près de chez vous, suivez le label le bourgeon :

► <https://www.bio-suisse.ch/fr/>

Plus d'informations sur la production bio grâce à l'institut de recherche de l'agriculture biologique.

► <http://www.fibl.org/fr/page-accueil.html>