

Sensibilisation à l'alimentation durable

C'est bio ?

Alors c'est bon !

Manger ! Voilà un acte on ne peut plus indispensable et naturel, enfin, pour la plupart des populations du monde occidental. Cependant, si l'on s'attarde sur les aspects de durabilité, l'alimentation est beaucoup plus compliquée qu'il n'y paraît. Car derrière chaque denrée alimentaire, se cachent des produits chimiques, des émissions de CO₂ et des tonnes de déchets d'emballage.

On dit d'une alimentation qu'elle est durable, lorsqu'elle intègre des critères écologiques afin de limiter l'impact de notre consommation sur l'environnement, lorsqu'elle intègre des valeurs éthiques et éventuellement sociales, et enfin, lorsqu'elle respecte la santé. Or ces dernières années, le mode alimentaire des pays riches a beaucoup évolué et ne répond plus à ces critères. Au niveau du consommateur, le facteur déterminant reste le comportement au moment de l'achat ; une information claire sur la nature exacte et les caractéristiques du produit devrait permettre de comparer les différences entre les produits et faire ses choix en toute connaissance.

L'empreinte de notre assiette

Nombreux sont les produits alimentaires qui subissent toutes sortes de transformation avant d'arriver sur les étals : arrosage de pesticides, manipulations génétiques, irradiation (traitement radioactif au cobalt 60), divers additifs nocifs, arômes et exhausteurs de goût... Bon appétit ! Ces techniques sont plus gourmandes en énergie, eau et produisent plus de déchets. Certains aliments impliquent l'intervention de plusieurs pays, ils parcourent ainsi des milliers de kilomètres entre le producteur, le transformateur et le consommateur. Le transport est un des principaux impacts environnementaux de la consommation alimentaire, du fait des émissions de CO₂ et autres rejets polluants. Autant de facteurs qui interviennent dans le bilan écologique de notre assiette. Alors concrètement, privilégier l'alimentation durable c'est si possible, opter pour :

- ▶ les produits de saison, pour une conservation moyenne de 6 mois, une calorie alimentaire surgelée nécessite en moyenne 12 calories fossiles ;
- ▶ les produits locaux, ils demandent moins d'énergie pour le transport. Pour donner une idée, le bateau pollue 100 à 300 fois



moins que l'avion. Le camion lui, ne pollue qu'entre 1 à 8 fois moins que l'avion ;

- ▶ les produits de la ferme, pour valoriser et soutenir la production artisanale, par rapport aux industriels. C'est également un moyen de rapprocher le producteur du consommateur et de stimuler des circuits courts de distribution ;
- ▶ les produits issus de l'agriculture biologique et les produits issus du commerce équitable.

Qu'est-ce qu'un produit bio ?

La FAO (Organisation mondiale pour l'agriculture et l'alimentation) a défini l'agriculture biologique (le bio) comme étant un « système de gestion globale de la production qui exclut l'utilisation d'engrais et de pesticides de synthèse et d'organismes génétiquement modifiés, réduit au maximum la pollution de l'air, du sol et de l'eau, et optimise la santé et la productivité de communautés interdépendantes de végétaux, d'animaux et d'humains ». En d'autres termes, un mode de production moins polluant, qui préserve en même temps les ressources naturelles. Les aliments biologiques peuvent jouer un rôle important dans l'amélioration de la santé humaine, parce qu'ils sont plus nutritifs, énergétiques et sont exempts de résidus toxiques. Le bio reste un élément fondamental d'une alimentation durable. Attention, l'alimentation biologique n'est pas durable quand elle est issue de l'importation de produits hors saison ou quand elle est produite industriellement, avec une main-d'œuvre exploitée.





Comment les reconnaître ?

D'un point de vue commercial, pour qu'un produit soit bio, il doit respecter une réglementation stricte et très précise dont l'application est contrôlée par un organisme de certification. La certification porte sur le contrôle de toutes les phases du processus de production, y compris le stockage, le traitement et le conditionnement. Les exigences imposées par l'UE aux agriculteurs comptent parmi les plus strictes au monde ! En Belgique, tous les acteurs de la filière bio sont contrôlés une fois par an par deux organismes : Blik, ou Certisys (comme Ecocert Belgique). Une polémique existe concernant la qualité des produits venant de pays hors Union Européenne. Pour faciliter la reconnaissance des aliments bio dans les magasins, de nouvelles règles d'étiquetage entreront en vigueur le 1er juillet 2010. Ce type d'étiquetage indiquera le lieu de récolte, et non de transformation du produit. Le logo et le numéro de code de l'organisme de certification devront figurer sur l'étiquette. Cet étiquetage est déjà obligatoire pour certaines denrées alimentaires vendues dans l'UE, comme le bœuf non transformé, la volaille, les fruits, les légumes, les œufs, le miel, le vin et l'huile d'olive.

Comment s'y retrouver ?

Le consommateur, (vous, moi, nous...) a le pouvoir d'acheter, ou de ne pas acheter. Pour vous guider dans le choix, cherchez sur l'étiquette la mention « issu de l'agriculture biologique ». Mieux, repérez les labels. En Belgique, le plus courant est celui frappé du sigle Biogarantie. Présent sur certains produits belges, le label privé Nature et Progrès, tient compte de valeurs sociales, telles que l'agriculture familiale. AB est le label officiel de l'agriculture biologique française. Il existe également de nombreuses normes biologiques privées au sein des États membres, et la plupart de ces normes disposent de leur propre logo biologique. Cependant, ils doivent tous appliquer au minimum la législa-

tion biologique harmonisée de l'UE. Les mentions du type « raisonné », « naturel », « produit fermier »... n'ont donc aucun lien avec l'Agriculture Biologique et n'impliquent ni une certification à chaque étape de la filière, ni la garantie de la non utilisation de produits chimiques.

Vivre au rythme des saisons

Autrefois, on ne trouvait les produits de la terre que lorsque c'était leur saison. Aujourd'hui, l'offre est tellement abondante qu'il est difficile de s'y retrouver. Oubliez les haricots du Kenya, les kiwis de Nouvelle-Zélande et les fraises... en janvier ! Pour vous aider à choisir des fruits et légumes de saison et bien de chez nous, vous pouvez télécharger ou commander gratuitement chez Nature et progrès asbl, un calendrier à emporter avec vous lorsque vous faites vos courses (081 32 30 57).

Panier bio

Le panier bio est un concept qui a pour but d'offrir un assortiment de délicieux légumes ou de fruits (voire les deux) de saison et sans vous ruiner. La formule qui vous permet de retrouver de nombreux légumes « oubliés », d'instaurer une relation privilégiée avec le fermier local : une garantie de production de qualité et de convivialité. Savoir qui produit quoi, et surtout comment... que demander de plus ? En souscrivant un abonnement, vous choisissez la fréquence et les quantités que vous souhaitez. Il suffit de venir retirer votre panier dans un point de vente du réseau. Vous trouverez les coordonnées des points les plus proches de chez vous sur le site de l'Agriculture biologique en Belgique : <http://www.bioforum.be/> Acquérir des paniers bio peut aussi se faire via des groupes d'achats communs (GAC) ou solidaires (GAS).

Les groupes d'achats

Il s'agit d'un groupe de personnes qui se réunissent régulièrement pour acheter

ensemble des produits de qualité directement aux producteurs et transformateurs locaux. (Exemples : le pain, les produits laitiers, la viande, les légumes, les semences, etc.). Dans un groupe d'achats, il n'y a pas d'intermédiaires commerciaux. Cela rend le prix de l'alimentation biologique plus accessible. La traçabilité est directe. Cela permet de poser des questions, marquer des préférences pour le choix des légumes et les quantités. En général, les groupes vont visiter la ferme, c'est l'occasion de mieux comprendre les difficultés que peut rencontrer un agriculteur bio.

À vous de jouer !

Modulez vos achats en fonction des produits. Lorsqu'on souhaite acheter du café (produit qui n'est de toute façon pas produit en Europe), autant choisir de l'équitable, voire du bio équitable. A contrario, autant acheter une pomme belge non bio que son homologue bio qui viendrait d'Argentine. Munissez-vous de votre calendrier de fruits et légumes de saisons, testez les paniers bio. Vous seriez surpris de la variété que nos producteurs Bio sont capables de faire sortir de terre, même au pire de l'hiver !

Charline WANDJI

Voici le nouveau logo européen qui figurera sur les produits alimentaires bio de l'Union Européenne à partir du 1er juillet 2010. Le label a été choisi en ligne par 130.000 personnes.



LA CGSLB DIT OUI AU BIO !

Du 5 au 13 juin 2010 aura lieu la semaine bio dans toute la Belgique. La CGSLB participe et organise une campagne de sensibilisation à l'attention de ses travailleurs. Pour en savoir plus sur cette semaine, visitez le site ; en français : <http://www.semainebio.be> en néerlandais : <http://www.bioweek.be>