

Les fruits et légumes Bio, c'est tout naturel !



PETIT GUIDE à l'usage du consommateur averti

L'agriculture biologique en 2 mots

*C'est un mode de production qui **respecte l'environnement**.
Consommer bio, c'est participer à préserver les ressources et
les équilibres naturels et à protéger la faune et la flore.*

*Dans la grande famille des produits bio, les Fruits & Légumes
occupent une place majeure.*

Une autre idée de la production !

Les Fruits & Légumes bio sont cultivés sans OGM, pesticides ni autres produits chimiques de synthèse. La fertilité de la terre est obtenue selon des méthodes 100 % naturelles, comme **la rotation des cultures et l'utilisation de matières organiques naturelles** (fumier ou compost).

Pour protéger les cultures des parasites et des mauvaises herbes, le producteur bio **conserve les haies et les nids** (maintien des prédateurs naturels, coccinelles, abeilles...). Il utilise **des variétés de plantes adaptées au terroir**, pratique **un désherbage mécanique** ou manuel et respecte **le cycle naturel des végétaux**. Des carottes en hiver, des fraises au printemps, des tomates en été et du raisin en automne : respecter les saisons, c'est respecter la nature, le goût à la clé !

N'est pas bio qui veut !

Pas d'hésitation à avoir, les Fruits et Légumes bio sont faciles à reconnaître : la mention « issu de l'agriculture biologique » est obligatoire, et est le plus souvent accompagnée de l'un des 2 logos ci-dessous (AB et EU).

Pour obtenir cette reconnaissance, les Fruits et Légumes bio ont suivi un parcours exemplaire et sévèrement réglementé (cahier des charges fixant les règles spécifiques à la production bio, contrôles réguliers de la production à la distribution par des organismes indépendants...).

Ça s'appelle le charme !

Puisque les Fruits et Légumes bio sont cultivés sans produits chimiques de synthèse, ils ont les « défauts » de leur qualité ! Plus naturels, ils ont parfois un aspect moins régulier, moins standard ! Mais ne vous y trompez pas : ils ne perdent rien de leurs qualités gustatives et nutritionnelles.

Consommer bio, c'est investir un peu plus... sur l'avenir !

Le mode de production justifie les prix des Fruits et Légumes bio, parfois plus coûteux (main d'œuvre plus nombreuse, rendements plus faibles et plus aléatoires, coûts élevés des semences, ...).

***Plus de 4 Français sur 10 consomment
des produits bio chaque mois.***

Pourquoi ne pas essayer !

* 5^{ème} baromètre Agence BIO (2007)

Tout savoir sur le bio : www.interfelbio.com



Campagne financée
avec le concours
de l'Union européenne

Consommer Bio, c'est voir plus loin