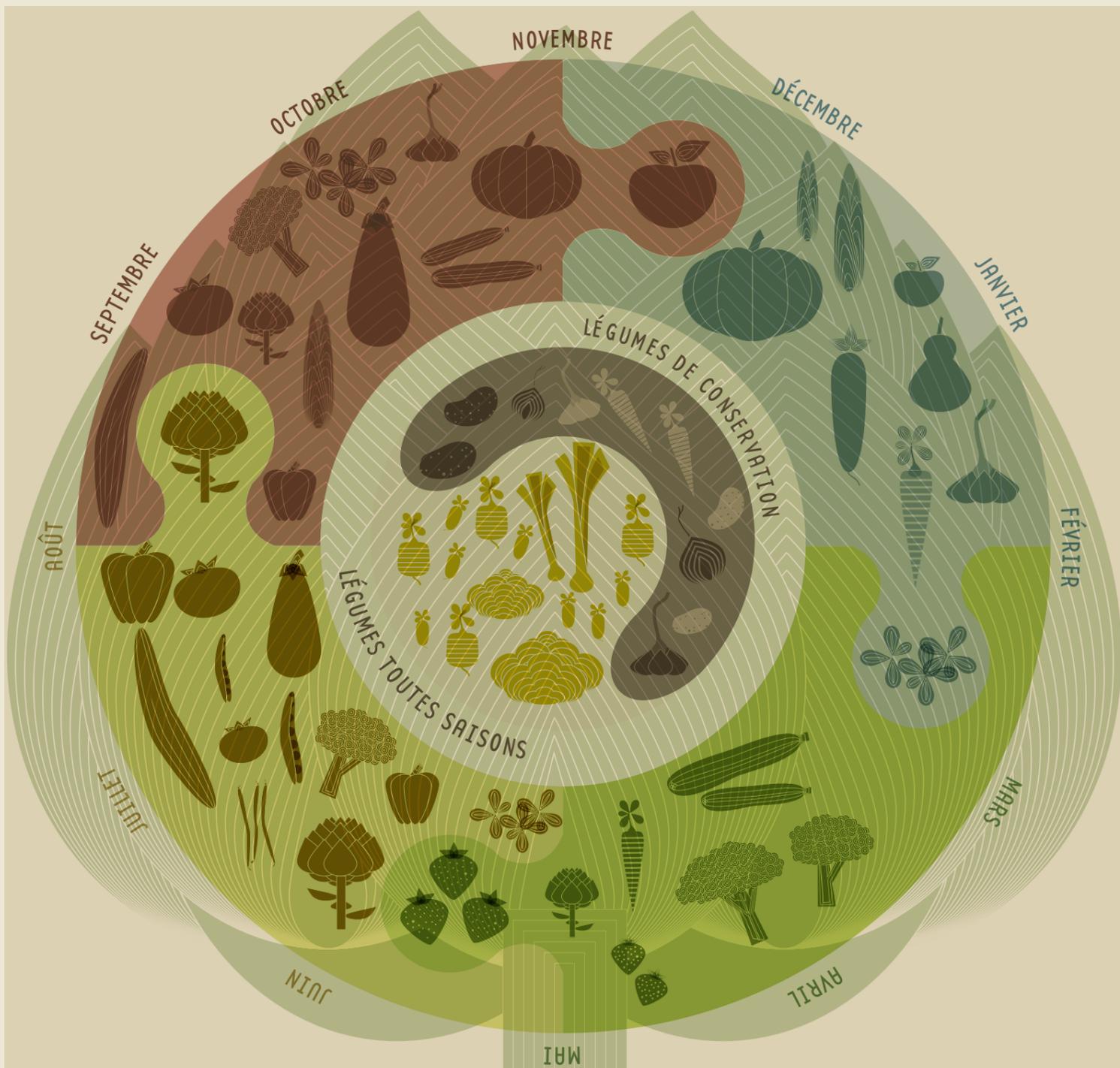


# CALENDRIER DE SAISONNALITÉ DES FRUITS ET LÉGUMES BIO BRETONS



## Printemps

Brocoli  
Courgette  
Fraise  
Carottes primeurs  
Pommes de terre primeurs

## Été

Artichaut  
Aubergine  
Brocoli  
Concombre  
Courgette  
Haricot vert  
Petit pois

Poivron  
Tomate  
Fraise

## Automne

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Brocoli  
Concombre  
Courgette  
Endive

Mâche  
Poivron  
Courges  
Tomate  
Pomme  
Kiwi

## Hiver

Ail  
Endive  
Mâche  
Panais

Courges  
Radis noir  
Pomme  
Kiwi

## toute l'année

**Légumes de conservation**  
Pomme de Terre  
Echalote  
Oignon  
Carotte

**Légumes disponibles en frais toute l'année**  
Poireau  
Salade  
Radis  
Epinards  
Choux  
Blette  
Betterave  
Navet

## Comment reconnaître un produit bio ?

On reconnaît un produit Bio à son étiquetage :

Une identification visuelle



Des références réglementaires

- Le N° de code de l'organisme de contrôle
- La mention de l'origine des ingrédients agricoles
- L'indication dans la liste des ingrédients de ceux qui sont issus du mode de production biologique

## Où acheter bio en Bretagne ?

AU PLUS PRÈS DE CHEZ SOI,  
LES COORDONNÉES DES POINTS DE VENTE  
DE PRODUITS BIO

[www.interbiobretagne.asso.fr](http://www.interbiobretagne.asso.fr)  
Rubrique « Points de vente »

## Pourquoi consommer des fruits et légumes de saison ?

Le respect de la saisonnalité est lié à l'aire géographique de consommation : consommer des produits Bio d'origine locale / régionale, en priorité, réduit le transport des marchandises (rejet de CO<sub>2</sub>).

**Pensez-y : les fruits et légumes de saison sont aussi les plus savoureux !**

**IBB INTER BIO BRETAGNE**  
Association interprofessionnelle de développement de l'Agriculture Biologique en Bretagne  
33, avenue Winston Churchill  
BP 71612 - 35016 RENNES Cedex  
Tél : 02 99 54 03 23 - Fax : 02 99 33 98 06  
contact@interbiobretagne.asso.fr

# Manger bio en Bretagne

IL FAIT BIO  
DANS MON ASSIETTE !

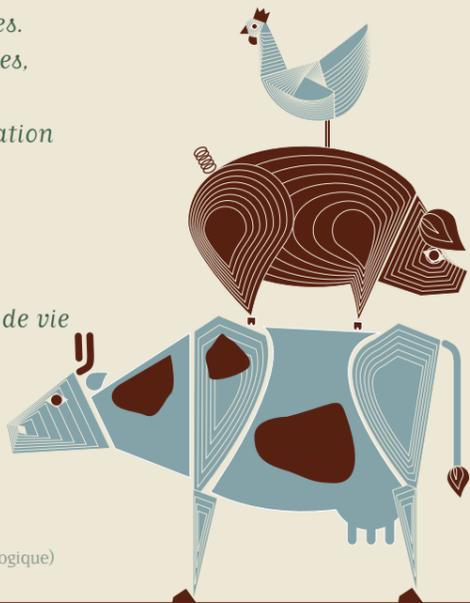
[www.interbiobretagne.asso.fr](http://www.interbiobretagne.asso.fr)



Lauréat sélection nationale des grappes d'entreprises 2010

# L'agriculture biologique qu'est-ce que c'est ?

« L'Agriculture Biologique est un système de production qui maintient et améliore la santé des sols, des écosystèmes et des personnes. Elle s'appuie sur des processus écologiques, la biodiversité et des cycles adaptés aux conditions locales, plutôt que sur l'utilisation d'intrants ayant des effets adverses. L'Agriculture Biologique allie tradition, innovation et science au bénéfice de l'environnement commun et promeut des relations justes et une bonne qualité de vie pour tous ceux qui y sont impliqués. »



Définition IFOAM  
(Fédération Internationale des Mouvements d'Agriculture Biologique)

# une réglementation rigoureuse et un contrôle strict des produits

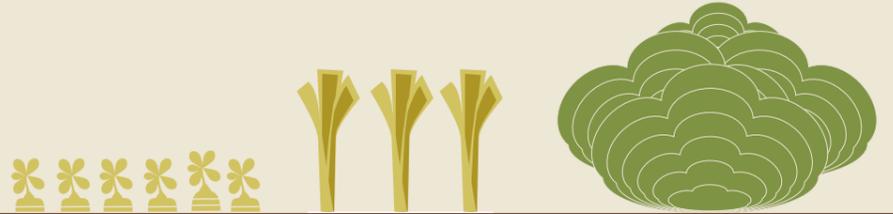
L'Agriculture Biologique est encadrée par une réglementation européenne harmonisée (règlement CE 834/2007).

A chaque étape de la vie du produit (production, transformation, distribution), les professionnels de l'Agriculture Biologique doivent respecter ces règles.

Ils sont contrôlés individuellement et systématiquement - au moins une fois par an - par un organisme certificateur indépendant qui délivre une licence et un certificat Bio, pour un temps limité, si l'ensemble des règles définies est respecté. Des sanctions sont prises en cas de non-conformité.



**manger Bio, la garantie  
de produits contrôlés !**



## manger bio : au-delà du contenu de l'assiette, un engagement citoyen...

### participer à la préservation de l'environnement



#### STABILITÉ ET RICHESSE DU SOL

L'Agriculture Biologique se fonde avant tout sur la valorisation de l'activité naturelle des sols en nourrissant (compost, engrais verts...) les êtres vivants qui y sont présents et qui vont se charger de fournir aux plantes les minéraux dont elles ont besoin. La rotation des cultures (les parcelles reçoivent des cultures différentes chaque année pour ne pas épuiser la terre), le désherbage mécanique ou thermique, l'utilisation de prédateurs naturels contre les parasites... sont autant de pratiques qui améliorent les propriétés physiques des sols et limitent les risques d'érosion.

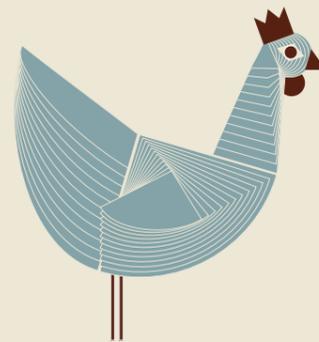
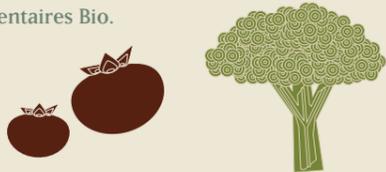
#### QUALITÉ DE L'EAU ET DE L'AIR

Comme l'Agriculture Biologique n'utilise pas de produits chimiques de synthèse, elle prévient la pollution de l'eau (nappes phréatiques). Elle réduit ainsi le coût de dépollution des eaux potables. La sélection de variétés de plantes appropriées à chaque terroir limite l'irrigation et donc la consommation d'eau.

L'interdiction des pesticides chimiques de synthèse en Agriculture Biologique participe au maintien de la qualité de l'air que nous respirons.

#### NON-UTILISATION D'OGM GARANTIE

Le cahier des charges de l'Agriculture Biologique exclut clairement l'utilisation des OGM (Organismes Génétiquement Modifiés) à tous les stades de la production et de la transformation de denrées alimentaires Bio.



#### BIODIVERSITÉ ANIMALE ET VÉGÉTALE, POUR UNE GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS BIO DANS L'ASSIETTE

En élevant des espèces rustiques, en favorisant la diversité des espèces végétales et animales, en cultivant parfois aussi des variétés anciennes, les agriculteurs Bio participent à la sauvegarde de la biodiversité génétique mais aussi à la diversité de l'alimentation proposée aux consommateurs.

#### PRÉSERVATION DES PAYSAGES

L'agriculture est un matériau important de la fabrication des paysages. L'agriculteur Bio façonne et diversifie le paysage via la rotation des cultures et l'introduction de haies bocagères abritant la faune sauvage.

#### RESPECT DU BIEN-ÊTRE ANIMAL

Le principe de l'élevage Bio est de donner à l'animal un espace de liberté et un accès sur l'extérieur. Les animaux sont nourris avec des aliments issus de l'Agriculture Biologique et la priorité est donnée aux médecines douces pour les soigner en cas de besoin. Les soins préventifs sont privilégiés.

#### LIEN AU TERRITOIRE

Le lien des produits Bio au territoire est garanti par la réglementation qui prévoit que l'alimentation des animaux doit provenir principalement de la ferme ou de la région de production, limitant ainsi les transports et permettant la relocalisation de l'économie.

### les fermes bio génèrent plus d'emplois



Les fermes Bio sont plus consommatrices de travail que leurs homologues en agriculture conventionnelle, quels que soient les produits concernés. Le mode de production biologique induit en effet davantage de main d'œuvre. L'Agriculture Biologique participe ainsi au maintien de l'activité en milieu rural.

Source : Agreste Primeur n8224 - Recensement agricole 2010 - Exploitations agricoles en production Bio : Des agriculteurs Bio diplômés, jeunes et tournés vers les circuits courts, publiée le 14 juin 2012.

### bio et santé ?



#### Des agriculteurs

On l'oublie trop souvent : les agriculteurs qui manipulent des produits chimiques sont les premières victimes de l'agriculture conventionnelle. En interdisant les produits chimiques de synthèse, et donc leur manipulation par les agriculteurs, l'Agriculture Biologique contribue à leur santé.

#### Des consommateurs...

- Le choix de l'Agriculture Biologique pour une eau et un air de qualité !
- Manger des produits Bio : se protéger des pesticides et des nitrates !

Du fait de l'interdiction des produits chimiques de synthèse en Agriculture Biologique, les produits Bio sont pratiquement exempts de résidus de produits phytosanitaires.

- Les produits Bio sont plus nutritifs !

Beaucoup de légumes Bio ont une teneur en matière sèche plus élevée et sont, par conséquent, plus riches en éléments nutritifs. L'épluchage des fruits et légumes Bio est souvent inutile, alors qu'il est recommandé lorsqu'on consomme des produits non Bio pour éliminer les résidus de pesticides qu'ils peuvent contenir. Mais la peau des fruits et la partie externe des légumes sont toujours plus riches en vitamines, en polyphénols et en fibres que leur intérieur.

### les produits transformés bio : des recettes spécifiques plus respectueuses de la matière première



**Une diversité nutritionnelle des produits Bio incomparable** : une grande variété dans les matières premières et des recettes originales.

**6 fois moins d'additifs, seulement 47 autorisés en Bio et généralement d'origine naturelle... au lieu de 300 et plus en non Bio !** Les règles de la transformation des produits Bio ne permettent pas d'allonger la vie du produit ou de modifier sa couleur.

**En Bio, pas d'arôme de synthèse !** Seuls les arômes naturels et/ou biologiques sont autorisés. Tous les arômes de synthèse ainsi que les exhausteurs de goût faisant l'objet d'une numérotation européenne (Exxx) sont interdits. Le goût des produits Bio, c'est celui que la nature a prévu !

#### Des procédés et des produits Bio spécifiques et naturellement nourrissants

**Un raffinage physique des huiles** : L'extraction et le raffinage des huiles en Bio (à partir de fruits ou de graines) se fait par des méthodes physiques (par opposition aux méthodes chimiques qui ont recours à des solvants, interdits en Bio).

**Les matières grasses hydrogénées sont interdites ainsi que l'irradiation des aliments (ionisation)** pour leur conservation (transport sur de longues distances et stockage de longue durée).

#### Du sel non raffiné

**Des matières sucrantes différentes** : essentiellement du sucre non raffiné, des sirops de céréales (blé, riz, tapioca, manioc), riches en minéraux.

Source : d'après le «4 pages Synabio» - Les recettes spécifiques à la Bio



### en savoir plus...

Une information détaillée, des références techniques et bibliographiques sur [www.interbiobretagne.asso.fr](http://www.interbiobretagne.asso.fr)