

## Fiche Pédagogique



## Le végétal et les saisons

Pour **préserver la biodiversité**, il est important de **suivre le calendrier naturel des saisons**.

- Bon à savoir :
  - **Les végétaux sont plus abondants en été**. Ce sont principalement des légumes aériens riches en eau.
  - **Les légumes d'hiver racines**, sont plus denses en énergie.
- Chaque saison fournit des végétaux à manger crus et/ou cuits, il est important de varier et d'avoir une alimentation variée pour permettre au corps et à l'organisme d'absorber les nutriments et les vitamines présents dans les fruits et légumes crus et cuits.
- Manger de saison, c'est avoir la garantie que les aliments que l'on consomme ont été cultivés dans des conditions optimales : ils ont été soumis à un ensoleillement naturel, adéquat à leur développement naturel, et cueillis à maturité. Ceci garantit également que ces aliments seront concentrés en vitamines et en nutriment, puisqu'en phase avec le cycle naturel de leur production.

## L'impact des transports

### Les transports, quels impacts ?

L'empreinte carbone tient compte du mode de transport des aliments et des distances parcourues du champ à l'assiette. **Consommer des produits locaux est essentiel** pour réduire son empreinte carbone sur l'environnement, mais aussi **pour développer l'économie locale**. De nos jours, les enjeux territoriaux sont mieux pris en compte notamment pour les achats de la restauration scolaire.

Les produits importés, en provenance de l'autre côté de la planète, ont un impact sur l'environnement non négligeable, et pourtant ils sont souvent moins chers. Chez nous, la main-d'œuvre a certes un coût supérieur, mais **relocaliser la production permet de réduire les intermédiaires, donc les coûts de distribution**, d'autant qu'avec la raréfaction du pétrole, le coût des transports aura aussi tendance à augmenter à l'avenir.

C'est aussi la loi de l'offre et de la demande qui fait varier le coût des aliments. C'est donc avant tout **une question de choix et de bon sens pour le consommateur**. Maîtriser la provenance de ses aliments, **en privilégiant les circuits courts**, c'est aussi **une garantie de transparence sur les modes de production**.

Produire localement évite les trop longs trajets et réduit donc l'empreinte carbone. Le bilan carbone diminue aussi si les volumes transportés sont plus importants, et si les circuits et les trajets sont optimisés, ce qui conduit des producteurs à se rassembler.

## Pourquoi manger de saison ?

### Les effets sur la santé

Manger de saison garantit que les fruits et légumes sont concentrés en vitamines et nutriments, car en phase avec le cycle naturel de leur croissance. D'autant, qu'une tomate en hiver n'a aucun goût !

La nature nous offre ce dont nous avons besoin, au bon moment pour notre corps. Manger de saison, c'est donc autant se faire plaisir, que répondre à nos besoins pour bien grandir.

En hiver, **le froid et le manque de soleil amplifient nos besoins en vitamines, minéraux et nutriments**. Et ça tombe bien, puisque c'est **la saison des légumes riches en minéraux**, comme les choux, les poireaux, les navets... mais aussi celle des **agrumes, riches en vitamine C**, utile pour se prémunir des maladies de l'hiver.

**En été, en revanche, notre organisme demande plus d'eau**. Le melon, la pastèque, la tomate, le concombre, la courgette en sont gorgés, et **ça tombe bien aussi pour notre santé !**

Pour résumer, les végétaux sont plus abondants en été, et ce sont principalement **des légumes aériens, riches en eau**. Les légumes d'hiver sont principalement des **légumes racines, plus denses en énergie**.

Chaque saison fournit des végétaux à manger crus et/ou cuits. Il est aussi important de manger de façon variée et de consommer aussi bien du cru que du cuit, pour permettre à notre corps et à notre organisme d'absorber au mieux les nutriments et vitamines présents dans notre alimentation.

### Les effets sur le goût

Manger de saison, c'est avoir la garantie que les aliments que l'on consomme ont été cultivés dans des conditions optimales : ils ont été soumis à un ensoleillement naturel, adéquat à leur développement naturel, et cueillis à maturité. Ils sont donc bien meilleurs car les saveurs ont pu se développer.

## Les effets sur l'environnement et les changements climatiques

Consommer des fruits et légumes bio de saison, c'est aussi respecter la biodiversité (l'ensemble des petits êtres vivants qui font partis du cycle de la nature et aident à réduire les nuisibles à la production des fruits et légumes, par exemple).

En adoptant des stratégies liées au maintien de la biodiversité – gestion des habitats des espèces menacées, création de refuges, création de réseaux d'aires protégées... sur terre comme en mer, maintien des écosystèmes indigènes etc. –, nous pouvons améliorer la résistance des écosystèmes humains et naturels aux changements climatiques à venir.



## Les Labels

### C'est quoi un label ?

**Label** : « étiquette ou marque spéciale créée par un syndicat professionnel ou un organisme parapublic apposée sur un produit destiné à la vente, **pour en certifier l'origine, la qualité et les conditions de fabrication en conformité avec des normes préétablies.** (Aussi appelé label de qualité). » (Source : Larousse)

### Les différents labels bio et leurs particularités :



**Nature&Progrès** : Label francophone de haute qualité biologique.

Créé par l'association de consommateurs et de producteurs du même nom.

Alternative au label européen et à l'économie de marché. Il prône un vrai projet de société écologique.



**Bio solidaire et Bio Équitable** : Intéressants sur le principe car ils combinent exigences environnementales et sociales. Leurs exigences en termes de pratiques agroécologiques et de bien-être animal sont assez faibles.



**Demeter** : Label de l'agriculture en biodynamie. La biodynamie s'appuie sur une compréhension de la nature profonde des plantes, animaux et humains et des liens qui les unissent. Intègre une dimension spirituelle de l'écologie, qui fait défaut dans le label bio européen.



**Label européen** : Label entré en vigueur depuis le 1er janvier 2009. Il garantit une qualité attachée à un mode de production respectueux de l'environnement ainsi que du bien-être animal et dont l'une des conséquences essentielles est la santé de ceux qui cultivent en bio et des consommateurs des produits qui en sont issus. Ce règlement régit les productions agricoles non transformés ou transformés et destinés à l'alimentation humaine, les aliments pour animaux, le matériel de reproduction végétative et les semences utilisées aux fins de culture, les levures pour l'alimentation humaine ou animale.



**Fairtrade/Max Havelaar** : Certification solidaire issue du commerce équitable qui régit le commerce avec les producteurs des pays du Sud pour leur garantir un niveau de vie convenable. Intéressant sur les aspects sociaux et économiques mais manque de critères environnementaux et agronomiques.



**MSC (marine stewardship council)** : Certification internationale de pêche durable. Mais ce label est critiqué. En cause, une labellisation trop laxiste et pas assez exigeante (certains stocks de poissons sont surexploités). Pour une meilleure garantie, choisir des espèces de poissons dont les stocks ne sont pas en danger ou se tourner vers les poissons issus de l'aquaculture bio.



**AOC/AOP/IGP** : Sigles les plus connus. Garantissent un terroir de provenance strictement délimité, un savoir-faire local et un goût : qualités qu'on peut trouver ailleurs, critères environnementaux, agronomiques et éthiques en plus...

## Les pratiques agricoles de l'agriculture biologique

### Quelles différences ?

Si « l'agriculture biologique » est un terme générique qui conditionne un respect a minima des conditions du label AB, c'est aussi une agriculture qui regroupe différentes méthodes : permaculture, biodynamie, agroécologie, agroforesterie... ces méthodes complémentaires dont les philosophies et techniques varient vont bien au-delà du cahier des charges de l'Agriculture biologique.

### La permaculture

La permaculture s'appuie sur l'écologie et les interactions qui existent entre cultures, lieux de vie et systèmes agricoles pour préserver la nature et l'homme au sein de son environnement. Son objectif est de créer un système durable et résilient.

Cette méthode utilise des techniques qui s'appuient sur ce que la nature sait faire seule. Elle va s'organiser de manière à faire interagir au mieux les besoins et les productions de chaque élément (symbiose entre plantes, interaction agriculture-élevage...).

### La biodynamie

La biodynamie conçoit la ferme comme un organisme vivant qui se nourrit des interactions avec son environnement, son cosmos.

L'agriculture biodynamique se base sur la diversification et l'autonomie en intégrant sur les parcelles le moins d'apport extérieur possible. La caractéristique majeure de la biodynamie est l'utilisation de préparations à base de plantes et la prise en compte des cycles lunaires et planétaires pour la réalisation des travaux agricoles.

### L'agroécologie

L'agroécologie se rapproche de l'esprit de la permaculture dans sa prise en compte des écosystèmes existants et sa recherche de résilience. Plus qu'une pratique agronomique, l'agroécologie a évolué pour devenir un concept désignant à la fois une discipline scientifique, agricole et un mouvement social.

En agriculture, l'agroécologie se base sur les écosystèmes existants afin de développer des pratiques efficaces de fertilisation, de préservation des sols et de la biodiversité. Elle s'appuie principalement sur l'association entre différentes espèces végétales et animales.

### L'agroforesterie

L'agroforesterie dont la philosophie s'apparente à l'agroécologie désigne l'association d'arbres, de cultures ou d'animaux sur une même parcelle agricole.

## C'est quoi le bio ?

### Le bio : un mode d'agriculture défini par un cahier des charges

L'agriculture biologique est le seul mode d'agriculture réglementé par un **cahier des charges** européen qui prévoit notamment :

- Interdiction de semences OGM
- Interdiction de produits chimiques de synthèse (engrais, pesticides dont insecticides et fongicides, conservateurs...)
- Matières grasses hydrogénées interdites
- Liste positive des additifs limités (à environ 47 contre 400 en conventionnel)
- Réalisation de contrôles par des organismes certificateurs d'états indépendants au cours des différentes étapes de production et de transformation

### Une production alimentaire respectueuse de l'environnement et de la biodiversité

L'agriculture biologique est un ensemble de pratiques agricoles respectueuses des équilibres écologiques, de la biodiversité, et de l'autonomie des agriculteurs. Elle se distingue par son mode de production, fondé notamment sur :

- **La non utilisation de produits chimiques de synthèse** pour protéger les cultures, ni d'engrais chimiques pour fertiliser les sols. **La priorité est donnée à la prévention** : grâce au choix d'espèces et de variétés adaptées et à un apport suffisant en matières organiques, les plantes sont plus résistantes aux maladies.  
Une **rotation appropriée** contribue à réduire les maladies et les ravageurs ainsi que les adventices (herbes indésirables).

- **Le recyclage des matières organiques.** Des légumineuses sont cultivées pour fixer l'azote de l'air ; et le fumier et le purin de l'exploitation sont utilisés comme fertilisants. Les matières organiques provenant d'une part **des engrais verts et des résidus de récolte**, et d'autre part des résidus des débroussaillages, contribuent à assurer un apport équilibré en matières organiques et en éléments fertilisants.
- **La lutte biologique.** La présence d'auxiliaires (exemple : coccinelles) en vue de contrôler les ravageurs est favorisée.
- L'élevage, de type extensif, fait appel aux médecines douces et **respecte le bien-être des animaux** (parcours en plein air, aires de couchage et litières appropriées, peu de mutilation) qui est une préoccupation essentielle. D'où l'importance attachée aux besoins des animaux. Tout au long de la filière, les opérateurs de l'agriculture biologique respectent une **réglementation rigoureuse qui privilégie les procédés non polluants** respectueux de l'écosystème.

## Le contrôle par les organismes certificateurs

Le respect des dispositions contenues dans le règlement est **garanti par un système de contrôle.**

- Chaque opérateur est contrôlé **au moins une fois par an.**
- Des contrôles plus nombreux et **des contrôles inopinés** peuvent également être diligentés par les organismes de contrôle selon la nature du risque estimé.
- À la suite de ces contrôles, l'opérateur reçoit un document justificatif qui certifie qu'il respecte les dispositions du règlement.
- Les contrôles portent sur l'ensemble du système de production jusqu'à la commercialisation (parcelles de terre, troupeaux, intrants, pratiques de culture et d'élevage, lieux de stockage, comptabilité matière, conformité des recettes et produits correspondants, conditionnement, garanties données par les fournisseurs, étiquettes, importation, distribution...).
- Des prélèvements peuvent être effectués pour analyse en laboratoire afin de vérifier la non utilisation de produits interdits (pesticides, OGM...).

## Qu'est-ce qu'un OGM ?

Un OGM est un **Organisme Génétiquement Modifié**, c'est-à-dire que c'est **un organisme vivant** (plante, animal, bactérie, virus) **dont l'Homme a modifié les caractéristiques génétiques (l'ADN) de manière artificielle.**

### Concernant les végétaux,

99% des OGM sont des plantes dites « pesticides ». Cela signifie que leurs gènes ont été modifiés, enlevés, ou ajoutés afin de résister aux insectes ou qu'elles absorbent un ou plusieurs pesticides sans mourir.

### Concernant les animaux,

Il n'y a pas de suivi sanitaire sur ce que devient un herbicide ou un insecticide ingéré par un animal. En revanche, de nombreuses études montrent que la présence de plusieurs résidus de pesticides, et donc l'accumulation de ces derniers, a un véritable impact négatif sur la santé.

### La grande problématique des OGM réside dans l'étiquetage.

En effet, la culture d'OGM est interdite depuis 2008, et pourtant on en retrouve dans notre alimentation au quotidien. Cela s'explique par une réglementation trop souple qui autorise que certains produits ne soient pas étiquetés :

- **Les produits issus des animaux nourris aux OGM** (viande, œuf, poisson, lait, etc.)
- **Les OGM « cachés »**, les produits qui sont issus d'une manipulation génétique mais qui échappent à la réglementation de l'Union européenne.
- **Les produits de votre restaurant ou des cantines.** Ces derniers ne sont pas tenus d'être transparents quant à l'utilisation de certains produits OGM, telle que l'huile de soja génétiquement modifiée.

Seule une alimentation bio garantit la non-présence d'OGM dans un produit. Il faut néanmoins savoir que le label bio européen tolère jusqu'à 0,9% d'OGM. Seuls les cahiers des charges Nature et Progrès, Demeter ou Bio Cohérence garantissent une interdiction totale d'OGM.

## Pesticides et insecticides

Un **pesticide** est une **substance répandue sur une culture pour lutter contre des organismes considérés comme nuisibles**. C'est un terme générique qui rassemble les insecticides, les fongicides, les herbicides, les parasitocides. Il existe aussi des pesticides à usage domestique (shampoing anti-poux, boules antimites, poudres anti-fourmis, bombes insecticides contre les mouches, mites ou moustiques, colliers antipuces, diffuseurs intérieurs de pesticides, etc.).

Les **insecticides** sont des **substances actives** ou préparations, de la famille des pesticides, **ayant la propriété de tuer les insectes**, leurs larves et/ou leurs œufs.

Pour leurs effets avérés sur l'environnement et la santé, le cahier des charges de l'agriculture biologique proscrit l'utilisation des pesticides et/ou insecticides.

## Comment sont contrôlés les produits bio ?

Les produits bio sont contrôlés à **toutes les étapes** de la filière.

Les contrôles concernant l'ensemble des opérateurs de la filière bio : producteurs, transformateurs, stockeurs, négociants, importateurs, conditionneurs, distributeurs. **Chacun de ces opérateurs fait l'objet d'un contrôle annuel obligatoire**, éventuellement complété par des **visites inopinées**. Un certificat qui liste les produits conformes est remis à l'opérateur à l'issue du contrôle. **L'opérateur s'engage à respecter le règlement bio**, à accepter contrôles et prélèvements, à signaler tout problème lié à la certification bio et à payer l'organisme certificateur. **Le coût des contrôles est donc à la charge des opérateurs**.

### Irrégularités possibles

- Défaut d'adhésion au système de contrôle
- Absence de mentions obligatoires
- Usage non conforme du logo AB ou de l'Eurofeuille
- Présence de résidus de pesticides interdits

### Sanctions possibles

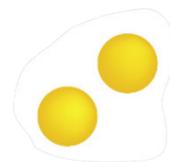
- Produits déclassés et interdits à la vente sous l'appellation biologique
- Interdiction momentanée de produire en bio
- Perte du label

Les anomalies observées relèvent du respect de la réglementation en bio, des étiquetages, de pratiques commerciales trompeuses, et de traçabilité des produits.

## Lire les codes des œufs

Sur chaque œuf, un code est tamponné. Le 1er chiffre donne une indication sur le mode d'élevage des poules qui ont pondu cet œuf.

Les œufs de poules élevées selon le cahier des charges de l'agriculture biologique ont un code qui commencent par le chiffre 0.

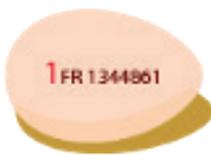


Il existe 4 catégories d'élevage pour les œufs, et les 1ers chiffres vont de 0 à 3.



**Le chiffre 0** correspond à des œufs de poules élevées selon le cahier des charges de l'agriculture biologique.

- Nombre de poules limité en intérieur : 6 à 9 poules/m<sup>2</sup> en intérieur (entre de 2 et 3 feuilles A4 par poule)
- Accès à l'extérieur : 4-5m<sup>2</sup>/poule, ou 10m<sup>2</sup>/poule pour les œufs
- Lumière du jour
- Épointage : les becs peuvent être coupés peu après la naissance
- Sexage : les poussins mâles sont éliminés
- Transport / abattage après un an de ponte
- Alimentation biologique
- Abris et végétation sur le parcours extérieur



Le **chiffre 1** correspond à des œufs de poules élevées en plein air et au Label Rouge :

- 6 à 9 poules/m<sup>2</sup> en intérieur (entre de 2 et 3 feuilles A4 par poule)
- Accès à l'extérieur : 4-5m<sup>2</sup>/poule, ou 10m<sup>2</sup>/poule pour les œufs
- Lumière du jour
- Épointage : les becs peuvent être coupés peu après la naissance
- Sexage : les poussins mâles sont éliminés
- Transport / abattage après un an de ponte



Le **chiffre 2** correspond à des œufs de poules élevées au sol :

- 9 poules/m<sup>2</sup> (moins de 2 feuilles A4 par poule)
- Pas de sortie à l'extérieur
- Pas de lumière du jour
- Sexage : les poussins mâles sont éliminés
- Épointage : les becs sont souvent coupés peu après la naissance
- Transport / abattage après un an de ponte



Le **chiffre 3** correspond à des œufs de poules élevées en cage :

- 16 poules/m<sup>2</sup> (l'équivalent d'une feuille A4 par poule)
- Pas de sortie à l'extérieur
- Pas de lumière du jour
- Sexage : les poussins mâles sont éliminés
- Épointage : les becs sont souvent coupés peu après la naissance
- Transport / abattage après un an de ponte

## Les conditions d'élevage en bio

Si l'animal est une source de revenu pour l'éleveur, c'est aussi un vecteur important de renouvellement de la fertilité des sols. Il possède donc un rôle capital aux seins des exploitations biologiques d'où l'importance attachée à leurs besoins. En agriculture biologique, l'élevage, de type extensif, fait appel aux médecines douces et respecte le bien-être des animaux (parcours en plein air, aires de couchage et litières appropriées, peu de mutilation).

Par ailleurs, l'efficacité économique de l'élevage repose principalement sur sa capacité à être autonome d'un point de vu alimentaire, d'où l'importance attachée au lien entre agriculture-élevage.

### • Conversion et origine des animaux :

Pour qu'un élevage puisse bénéficier du label AB, les pâturages et parcours dont bénéficient les animaux doivent avoir connu une période de conversion de 2 ans. Selon les espèces la viande pourra bénéficier du label dans une période de 6 semaines à 12 mois.

Les animaux bio doivent naître et être élevés en bio (adaptable selon les cas).

En outre et pour une même espèce, des animaux bio et non bio ne pourront pas être élevés et produits ensemble.

### • Alimentation :

L'alimentation des animaux bio doit être :

- Bio : à 100% pour les herbivores et 95% pour les monogastriques
- Adaptée à l'animal ;
- Produite principalement sur la ferme ou à défaut localement.

L'utilisation de facteurs de croissance et d'acides aminés de synthèse est interdite. De même, il est interdit de nourrir ses animaux avec des matières premières OGM.

### • Bien-être animal :

La densité et le nombre d'animal par bâtiments ou sur les espaces de parcours est limitée.

Les animaux ont accès au plein air et pâturages à chaque fois que les conditions météo le permettent.

Bien que l'insémination artificielle soit autorisée, la reproduction en agriculture biologique recourt de préférence à des méthodes naturelles. Le clonage et le transfert d'embryons sont néanmoins interdits.

Les mutations (castration, écornage, coupe des queues des moutons et épointage des volailles) sont limitées et ne peuvent être systématiques à l'exception de la castration.

- **Santé animale :**

La vaccination est autorisée en bio, de même que les antiparasitaires et les traitements homéopathiques et phytothérapeutiques. Le nombre de traitements allopathiques chimiques en curatif (y compris antibiotiques) est limité. Le délai d'attente légal entre un traitement allopathique et la vente des produits est doublé.

- **Effluents :**

La quantité de fumier animal épandu sur les cultures ne doit pas dépasser 170 kg d'N/ha/an. Les excédents devront être contractualisés avec une autre exploitation pour épandage sur des surfaces bio.

## La notion de bien-être animal

- **Qu'est-ce que c'est ?**

L'organisation mondiale de la santé animale (OIE) a établi une définition du bien-être animal qui se base sur 5 libertés fondamentales :

1. Ne pas souffrir de faim et de soif
2. Ne pas souffrir de contrainte physique
3. Être indemne de douleurs, de blessures et de maladies
4. Avoir la liberté d'exprimer des comportements normaux
5. Être protégé de la peur et de la détresse



- **Quelle réglementation ?**

Le cahier des charges de l'agriculture biologique stipule que le bien-être animal des animaux élevés en bio doit être respecté grâce aux points suivants :

- L'élevage hors sol est interdit.
- Tous les animaux ont accès aux parcours extérieurs et les ruminants pâturent dès que les conditions le permettent.
- Chaque animal dispose d'un espace bien aéré, de lumière et d'une surface minimum, paillée à l'intérieur des bâtiments, lui permettant de se mouvoir librement.
- La densité des animaux et la taille des bâtiments sont limitées.
- Les traitements hormonaux, le clonage et le transfert d'embryon sont interdits.
- En cas de besoin, la priorité est donnée aux médecines douces.
- L'animal est un être sensible, qui doit être placé dans des conditions compatibles avec ses impératifs biologiques
- Il est interdit d'exercer des mauvais traitements envers les animaux
- Il est interdit d'utiliser des animaux de façon abusive



## Glossaire

**Agriculture biologique :** Ensemble de pratiques agricoles respectueuses des équilibres écologiques de la biodiversité et de l'autonomie des agriculteurs. Elle se distingue par son mode de production fondé notamment sur :

- La non utilisation de produits chimiques de synthèse (pesticides) ou engrais chimiques pour fertiliser les sols.
- Le recyclage des matières organiques.
- La lutte biologique : favoriser la présence d'auxiliaires pour maîtriser les ravageurs.
- L'élevage de type extensif, respectant au mieux le bien-être des animaux (médecines douces, parcours en plein air, couchage et litières appropriées)

**Caillebotis :** treillis formant une plate-forme isolée du sol, pour laisser écouler l'eau dans un bateau, pour éviter de glisser dans divers lieux, etc... Ce sol permet l'évacuation rapide des déjections animales et de l'eau de lavage du sol dans des fosses situées dans la partie basse des bâtiments. Le mélange de déjections et d'eau s'écoule ensuite vers des cuves de stockage : les fosses à lisier. Cela a des conséquences sur l'environnement.

**Conservateurs :** Additif alimentaire. Substance ajoutée aux aliments afin d'améliorer leur conservation.

**Engrais :** Produit organique ou minéral incorporé à la terre pour en maintenir ou en accroître la fertilité.

**Etiquetage :** Seuls les produits biologiques dont la teneur en ingrédients biologiques est supérieure à 95% ont droit à la mention « Agriculture Biologique » dans leur dénomination de vente. Le logo européen « euro feuille » est obligatoire depuis le 1er juillet 2010. Sous le logo européen, doit figurer l'origine géographique des ingrédients majoritaires comme suit :

- « Agriculture UE » lorsque la matière première agricole a été produite dans l'Union Européenne.
- « Agriculture non UE » lorsque la matière première agricole a été produite dans des pays tiers.
- « Agriculture UE/non-UE » lorsqu'une partie de la matière première agricole a été produite dans la Communauté européenne et une autre partie dans un pays tiers. La mention de l'organisme certificateur doit figurer également sous le logo communautaire.

**Fongicides :** Substance destinée à éliminer ou limiter le développement des champignons parasites des végétaux.

**Gavage :** Action de faire ingurgiter un grand excès d'aliments à des animaux soit par la force soit par l'incitation.

**Herbivore :** Se dit d'un vertébré qui se nourrit d'herbes et de plantes basses (pour les insectes, on dit plutôt phytophage et, pour l'homme, végétarien).

**Hormones de croissance :** Une hormone est une substance sécrétée par une glande endocrine, libérée dans la circulation sanguine et destinée à agir de manière spécifique sur un ou plusieurs organes cibles afin d'en modifier le fonctionnement.

**Matières grasses hydrogénées :** Matière grasse artificielle obtenue par modification industrielle d'acides gras d'origine végétale essentiellement. Très répandues dans les aliments transformés, existent aussi naturellement dans les graisses et viandes animales. Reconnus comme étant nuisibles à une bonne santé cardio vasculaire.

**Nitrates :** Formés au terme d'un processus complexe de transformation de l'azote par des bactéries dans le sol ou apportés par les fertilisants chimiques. Ils sont ensuite assimilés par les plantes. Ils sont particulièrement solubles dans l'eau et responsables d'une pollution des eaux.

**OGM :** Un « organisme génétiquement modifié » est un organisme vivant dont le patrimoine génétique a été modifié par intervention humaine en laboratoire pour lui conférer une caractéristique nouvelle. Le terme « OGM » désigne principalement des plantes cultivées destinées à l'alimentation animale dont le patrimoine génétique a été modifié dans le but de produire ou de tolérer les pesticides, ou encore pour améliorer la qualité nutritive d'un aliment.

**Organismes certificateurs :** Organisme d'Etat chargé de vérifier le respect des dispositions contenues dans le règlement par un système de contrôle. Tous les producteurs, fabricants, préparateurs, importateurs ainsi que tout opérateur impliqué dans la commercialisation d'un produit biologique avant sa mise sur le marché est contrôlé.

**Pesticides et insecticides :** Substance répandue sur les cultures pour lutter contre des organismes considérés comme nuisibles. « Pesticides » est un terme générique qui regroupe les insecticides, fongicides, herbicides et parasitocides. Il existe aussi des pesticides à usage domestique.

**Picage :** Penchant de l'oiseau qui s'arrache les plumes ou celles de ses congénères. Syndrome dû à l'ennui, stress, manque d'hygiène, carences alimentaires, parasites externes, démangeaisons, surpeuplement, etc.

**Règlement européen :** Il garantit une qualité attachée à un mode de production respectueux de l'environnement ainsi que du bien-être animal. Ce règlement régit les productions agricoles non transformées ou transformées et destinées à l'alimentation humaine ; les aliments pour animaux ; le matériel de reproduction végétative et les semences utilisées aux fins de culture ; les levures pour l'alimentation humaine ou animale.



Source : Bio Consomacteurs