

Quels sont les avantages de consommer bio ?

LES AVANTAGES DE CHOISIR DES ALIMENTS BIO

Environnementaux, sanitaires, qualités nutritionnelles... Les bienfaits de l'agriculture biologique sont aujourd'hui reconnus. Les **produits bio** connaissent un engouement sans pareil depuis quelques années. Selon l'Agence Bio (1), 9 français sur 10 ont consommé des aliments bio au cours des 12 derniers mois et près de 2 sur 10 en prennent quotidiennement. **L'agriculture biologique** est favorable à plusieurs égards. Dans cet article, la nutritionniste Tramier présente les avantages de ce mode d'agriculture qui fait de plus en plus d'adeptes.

Quels sont les avantages d'opter pour le bio ?

1 – Favoriser l'environnement grâce à des pratiques durables.

L'un des principaux objectifs de **l'agriculture biologique** est la mise en place de pratiques de cultures durables, plus favorables à l'environnement. Les modes de **production bio** permettent notamment de maintenir la **biodiversité** et produire des aliments de qualité tout en tenant compte du **bien-être animal**. Ce mode d'agriculture vise à produire mieux et non produire plus. Aussi, les produits issus de l'agriculture biologique doivent répondre au plus haut niveau de qualité car **les rendements sont plus faibles**.



Le refus d'utiliser pesticides et désherbants chimiques implique une charge de travail plus importante pour les agriculteurs :

L'intérêt de **l'agriculture bio** réside également dans le respect des saisons, d'une cueillette ou récolte à maturité. Ce mode d'agriculture est souvent associé à des critères de qualité, de goût et de saveurs, supérieurs aux

produits conventionnels. Certaines filières bio privilégient notamment les circuits courts permettant de préserver les qualités nutritionnelles et la fraîcheur, en cueillant au dernier moment.

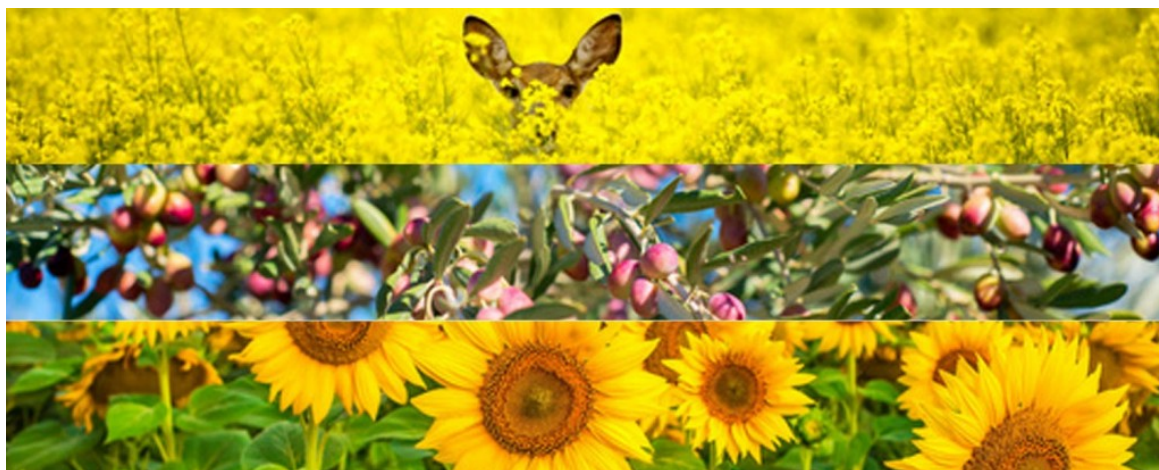
2 – Réduire son exposition aux pesticides.

L'un des avantages de consommer des **produits bio** est de contribuer à sa santé en réduisant son exposition individuelle aux pesticides et autres produits chimiques. Les pouvoirs publics ont instauré des processus rigoureux visant à minimiser les risques pour la santé de la population liés à la présence de traces de pesticides dans les produits courants. Aujourd'hui, privilégier les **aliments bio**, consiste avant tout pour le consommateur de faire le choix de diminuer son exposition aux composés chimiques tout en favorisant l'environnement.

Bien qu'il soit difficile de disposer d'études établies sur des populations sur une longue durée, des travaux ont montré l'influence positive d'une **alimentation biologique** sur certains critères nutritionnels. En comparaison avec les aliments issus de l'agriculture conventionnelle, les **produits bio** contiennent davantage de micronutriments, de composés phénoliques (antioxydants) et d'acides gras polyinsaturés notamment **des acides gras essentiels oméga-3**. D'où l'intérêt de privilégier **l'huile d'olive vierge bio**, riche en polyphénols et **l'huile de colza**, naturellement riche en oméga-3.

3 – Offrir la garantie des produits certifiés.

La réglementation sur les **produits bio** est strictement encadrée au sein de l'Union européenne. Le logo « **Euro feuille** » garantit la non-utilisation d'OGM, de produits chimiques de synthèse et le respect du bien-être des animaux. Les produits issus de **l'agriculture biologique** doivent contenir au moins 95% d'ingrédients bio. En France, le signe officiel de qualité « **AB Agriculture Biologique** » peut être utilisé. Il répond aux mêmes exigences que le logo européen.



Tramier offre un large assortiment d'**huiles et d'olives certifiées bio** :

L'huile d'olive est obtenue de la pression d'olives biologiques, cultivées, récoltées conformément aux cahiers des charges de l'agriculture biologique. L'extraction à froid garantit une huile au plus près de la nature, préservant les qualités intrinsèques de l'olive, plébiscitée pour son goût fruité et savoureux. La bouteille en verre de couleur sombre permet de conserver l'huile d'olive de façon optimale et d'éviter l'oxydation.

2 nouvelles huiles à base de graines bio :

Les huiliers référencés par **Tramier** attachent une importance toute particulière aux produits et effectuent de nombreux contrôles pour garantir l'origine et la qualité des matières premières.

INNOVATIONS GAMME BIO TRAMIER 2018



Les nouvelles olives bio Tramier :

Elles se déclinent en 3 nouvelles recettes, à consommer à l'apéro ou à ajouter aux préparations et recettes. Originaires de Grèce, **les olives bio Tramier** ont la particularité d'être **très goûteuses**. Avec leur conditionnement en pot, elles se distinguent par leur beaux calibres et leur aspect charnu.

Le saviez-vous ?

Les produits bio **Tramier** comportent la certification **Ecocert Label AB**. Cette norme est le leader de la certification en **agriculture biologique** en France. Fondé en 1991 par des ingénieurs agronomes, ce label apporte des garanties de traçabilité, de transparence et de suivi à toutes les étapes de la production (culture, récolte, transformation, conditionnement, étiquetage, stockage, distribution).

Vous disposez désormais de toutes les informations pour vous permettre de consommer les **huiles et olives bio Tramier** en toute confiance.

Nutritionniste Tramier, mai 2018.

Quelques recettes bio et bien-être :

Biscuits aux agrumes et huile d'olive bio

Salades in Jar

Légumes à la plancha et brochettes d'olives

Pour en savoir plus :

1. Baromètre de consommation et de perception des

produits biologiques en France Agence BIO/CSA Research. Dossier de presse. Février 2018. Enquête Agence Bio/CSA du 16 au 22 novembre 2017 auprès de 1 002 Français. [Consulter](#)

2. Le Conseil National de l'Alimentation. Le bio en France : situation actuelle et perspectives de développement. Avis, n°74. Mars 2015. [Consulter](#)

3. Numéro spécial « Manger sain ». Revue 60 millions de consommateurs. Août-Septembre 2013.