

## Les bons réflexes pour manger bio sans se ruiner

### Mieux vaut cuisiner un peu qu'acheter des plats préparés

Pour manger bio tout en maîtrisant son budget, on peut choisir des produits relativement « basiques », peu ou pas transformés, et commercialisés en vrac plutôt que suremballés. Les produits prêts à l'emploi, les portions individuelles et les plats cuisinés sont plus chers en raison des différentes étapes de transformation qu'ils ont subies et des coûts supportés par les entreprises pour le packaging et le marketing des produits. Certains magasins bio proposent des produits d'épicerie en vrac (céréales, lentilles, fruits secs, biscuits...) et des conditionnements « familiaux » (pour la farine par exemple), à des prix plus attractifs.

### Se faire plaisir avec des produits de saison et une cuisine créative



Laissez-vous tenter par des recettes originales, simples et fraîches, qui redonnent toute leur place aux fruits et légumes de saison, plus savoureux et moins coûteux, et aux légumes secs (haricots rouges, blanc ou noirs, flageolets, pois, pois chiches, fèves, lentilles vertes, blondes ou corail...), associés aux céréales, afin de diminuer votre consommation de viande, sans vider votre portefeuille.

#### À SAVOIR

20 grammes de protéines peuvent être apportés par des produits animaux (100 g de viande ou 100 g de poisson) mais aussi par des produits végétaux (association de 100 g d'une céréale complète comme les pâtes ou le riz et de 50 g d'une légumineuse comme les pois chiches ou les lentilles...).



## Des outils à votre disposition

Pour vous aider à trouver des produits bio près de chez vous, les associations du réseau Corabio éditent chaque année des guides pratiques qui répertorient les producteurs en vente directe, les marchés, les magasins bio, les points de vente collectifs, les AMAP et autres paniers paysans.



### Les guides des bonnes adresses bio sont disponibles sur demande :

- En Rhône et Loire, auprès de l'ARDAB : [contact-ardab@corabio.org](mailto:contact-ardab@corabio.org)
- Dans l'Ain, l'Isère, la Savoie et la Haute-Savoie, auprès de l'ADABio : [contact@adabio.com](mailto:contact@adabio.com)
- En Ardèche, auprès d'Agri Bio Ardèche : [agribioardeche@corabio.org](mailto:agribioardeche@corabio.org)
- En Drôme, auprès d'Agribiodrôme : [contact@agribiodrome.fr](mailto:contact@agribiodrome.fr)

### Guides également téléchargeables sur :

[www.corabio.org](http://www.corabio.org)



• Corabio •

La Coordination **BIO** de Rhône-Alpes

CORABIO

INEED Rovaltain TGV - BP 11150 Alixan  
26958 Valence cedex 9  
T : 04 75 61 19 35  
[contact@corabio.org](mailto:contact@corabio.org)



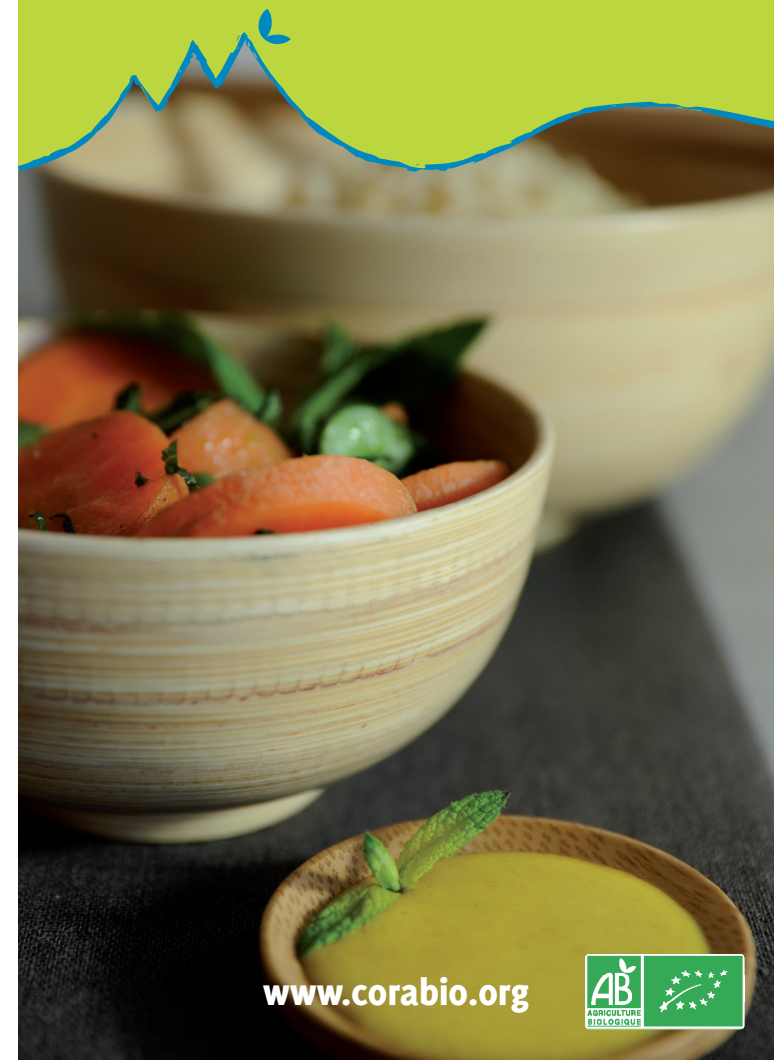
[www.corabio.org](http://www.corabio.org)



• Corabio •

La Coordination **BIO** de Rhône-Alpes

# MANGER BIO, C'EST TROP CHER ? Stop aux idées reçues !



[www.corabio.org](http://www.corabio.org)



# MANGER BIO, C'EST TROP CHER ? Quelques explications sur le prix des produits bio

## Les produits alimentaires sont plus coûteux qu'on ne le pense...

### Le prix de nos aliments n'intègre pas :

- Les coûts de traitement de l'eau potable, très élevés en raison des pollutions diffuses liées aux engrais et aux pesticides chimiques de synthèse utilisés en agriculture ;
- Les subventions massives qui sont versées, au travers de la politique agricole commune (PAC), aux exploitations agricoles pour garantir leur compétitivité sur le marché ;
- Les dépenses de santé qui ne cessent de croître en raison du développement de certaines pathologies comme le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires et certains cancers, en partie liées à notre alimentation industrielle et déséquilibrée.

## Les prix ne sont pas toujours équitables pour le producteur...

Les prix ne reflètent pas toujours la réalité économique des exploitations agricoles. Pour rester compétitifs sur les marchés, les agriculteurs sont souvent contraints de vendre leurs productions à des prix inférieurs à leur coût de revient. Ils sont aujourd'hui dépendants des aides publiques pour assurer la survie de leur exploitation. Par ailleurs, une politique de bas prix incite les producteurs à renforcer la productivité de leur exploitation, souvent au détriment de la qualité des produits.

## Produire en bio, ça coûte plus cher...

Les exigences particulières du cahier des charges de l'agriculture biologique engendrent des coûts de production supérieurs dans les fermes :

- L'alimentation des animaux, les produits naturels de lutte contre les maladies des plantes ou encore les semences sont plus chers en bio ;
- Les frais de main d'œuvre sont plus élevés : à surface égale, une ferme bio nécessite davantage de main d'œuvre qu'une ferme conventionnelle (surveillance accrue des troupeaux et des cultures, désherbage mécanique...);
- La certification et les contrôles, obligatoires pour pouvoir commercialiser les produits dans le circuit bio, sont payants ;

- Les densités d'élevage et les rendements sont plus faibles en bio et limitent le chiffre d'affaires ;
- Les coûts logistiques pour la collecte, la fabrication ou la distribution des produits bio, sont plus élevés. L'agriculture biologique étant insuffisamment développée en France (4 % des exploitations agricoles), les producteurs sont éparpillés sur le territoire et les volumes en jeu sont limités, ce qui ne permet pas aux entreprises de réaliser des économies d'échelle.

*Parce qu'elle préserve la qualité de l'eau, parce qu'elle est moins dépendante des subventions, parce qu'elle offre aux consommateurs des produits sains et de qualité, l'agriculture biologique permet à la société toute entière de réaliser des économies considérables !*

## Le saviez vous ?

Les **carottes râpées** conventionnelles coûtent trois fois plus cher que les carottes bio en vrac et la **salade** conventionnelle en sachet coûte deux fois et demi plus cher que la salade bio vendue entière.

Sur les marchés et dans les magasins de producteurs, on peut trouver des produits bio à des prix très attractifs.

En grande surface, les écarts de prix entre les produits conventionnels de grande marque et les produits bio de marque créés par les enseignes de la grande distribution (MDD) sont faibles, et parfois même favorables aux produits bio.

Le bio se diffuse dans les **catégories les plus modestes** : 52 % des personnes disposant de moins de 900 € par mois consomment des produits bio (contre 20 % en 1995).

Les ventes des produits bio progressent malgré les contraintes budgétaires accrues ces dernières années (hausse des prix des aliments et du coût du logement)

### Sources :

Étude sur le prix des produits bio et conventionnels, Corabio, janvier 2012 ; Baromètre de consommation et de perception des produits biologiques en France, Agence Bio, édition 2011 ; Étude CREDOC, Consommation et modes de vie, août 2011



## Acheter bio, c'est faire le choix de la qualité !

Les produits bio sont de fait quasi **exempts de résidus de pesticides ou d'additifs chimiques** interdits par le cahier des charges. De nombreuses études démontrent également la supériorité nutritionnelle des produits bio. Elles soulignent leur plus forte teneur en matière sèche, en vitamines et en minéraux.

## Quel budget pour une alimentation de qualité ?

Le poids de l'alimentation dans le budget total des ménages a fortement diminué ces dernières décennies pour atteindre 25 % en 2007 contre 38 % en 1960\*. Cela s'explique par l'augmentation du pouvoir d'achat sur cette période mais aussi par une réorientation du budget des familles au profit du logement, des transports, de la santé mais aussi des dépenses de communication ou de loisirs.

Dans ce contexte, faire le choix du bio implique parfois de procéder à un nouvel arbitrage entre les dépenses de consommation. Cela relève avant tout d'un choix individuel et nous questionne sur l'importance que nous accordons à la qualité de notre alimentation, à notre santé et à la protection de l'environnement.

\* Source : Cinquante ans de consommation en France, INSEE, édition 2009