

## Comprendre le label bio

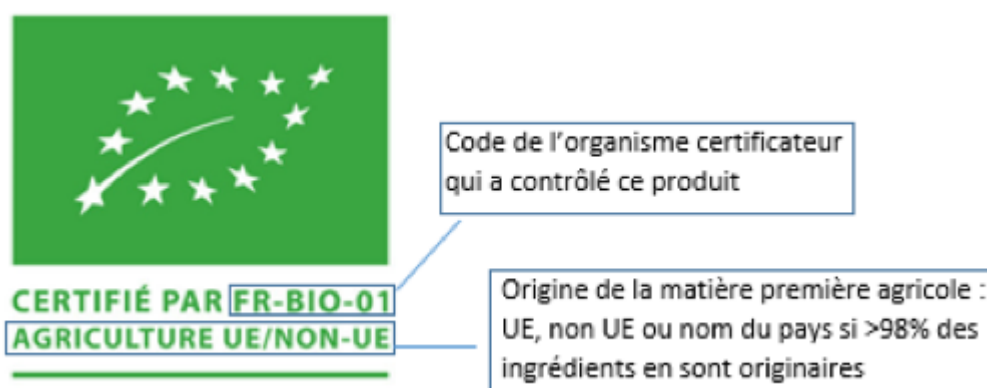
Temps de lecture : 3 minutes Publié le 20 juin 2019 - Mis à jour le 22 juillet

Les aliments issus de l'agriculture biologique, « bio », contiennent bien moins de résidus de pesticides que les autres. Ces résidus sont soupçonnés d'être mauvais pour le développement du bébé et aussi pour la fertilité. Il est donc recommandé de privilégier les aliments bio dès qu'on le peut pour limiter notre exposition aux pesticides. En particulier les fruits et légumes, les légumes secs et les féculents complets, pour tous mais notamment quand on veut un enfant et pendant la grossesse ou l'allaitement.

Beaucoup de produits dans les magasins revendiquent leur côté naturel. Alors pour distinguer ce qui est bio ou pas, deux logos ont été mis en place pour nous aider : le label européen et le label AB.

### Qu'est-ce que le label européen ?

Ce label, aussi appelé Eurofeuille, permet d'identifier partout en Europe les produits issus de l'Agriculture biologique :



Il est présent uniquement sur les produits alimentaires. Il signifie que la production de l'aliment est **conforme à un règlement** bien spécifique. Un organisme certificateur agréé par les pouvoirs publics contrôle chaque année le bon respect de ce règlement.

### Qu'est-ce que le label AB ?

C'est un label français qui accompagne parfois l'Eurofeuille. Il apporte la même information.



### Que signifie le label pour les produits non ou peu transformés ?

Pour les produits d'origine végétale, le label certifie des cultures **sans produit « de synthèse »**, donc :

- sans pesticides
- sans herbicides
- sans engrais
- sans OGM.

On privilégie quand on le peut les fruits et légumes portant le label, qu'ils soient frais, en sachet, en conserve, ou surgelés. C'est pareil pour les légumes secs comme les lentilles, les haricots, les pois chiches... ; les féculents comme le blé, le riz, la farine, la semoule, notamment complets...

Pour les produits d'origine animale, le label certifie que les animaux ont été élevés dans des conditions améliorées, donc :

- avec accès à des parcours extérieurs, un espace augmenté dans les bâtiments agricoles, etc.,
- avec un usage réduit des antibiotiques,
- nourris avec des aliments issus de l'agriculture biologique.



### FOCUS bien-être

Pour éviter les petits creux parfois embêtants pendant la grossesse, on privilégie à table les aliments riches en fibres : fruits, légumes, féculents complets, légumineuses. Remplacer par exemple le pain à la farine blanche par du pain complet, le riz blanc par du riz complet...

Si on ne tient pas jusqu'aux repas, on n'hésite pas à prendre un goûter ou une petite collation le matin. Pour gérer sa prise de poids, ce peut être un yaourt et/ou un fruit par exemple.

## Que veut dire le label « bio » sur les produits transformés ?

Certains produits transformés ont le label bio. Ce peut être des fromages, du beurre, des yaourts, du pain, des soupes toutes prêtes, des plats cuisinés frais, en conserve ou surgelés, ...

Cela signifie que :

- ils sont composés à plus de 95 % de produits agricoles biologiques et que la part restante n'est pas disponible en bio et est expressément autorisée.
- les additifs et « auxiliaires technologiques » qu'ils contiennent font partie d'une liste autorisée.

On pense quand même à **limiter notre consommation de produits transformés** pour limiter notre exposition à ces additifs.

En dessous de 95 % de composants bio, les produits alimentaires industriels ne portent pas ce logo mais les termes « biologique » ou « bio » peuvent apparaître au niveau de la liste de leurs ingrédients.

### Pour en savoir plus :

En plus des labels agriculture biologique, l'Ademe (Agence de l'Environnement et de la maîtrise de l'énergie) a identifié quelques autres labels environnementaux de qualité.

---

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/comprendre-le-label-bio>

