

Fruits et légumes à consommer bio

Sources : consoglobe / Rédigé par Pauline Petit, le 8 Sep 2020

Manger bio, c'est à la fois bon pour notre santé (moins de résidus de pesticides, plus de vitamines), pour celle des animaux (respect du bien-être animal et de la biodiversité), et **pour l'environnement** (pas de pesticides et d'engrais chimiques).

Si on le pouvait, on consommerait 100 % bio tout le temps. Or il est parfois nécessaire de faire des choix, les **aliments bio** étant souvent plus chers. Mais il est des aliments sur lesquels on ne peut pas faire l'impasse.

De manière générale, **les fruits et les légumes dont on consomme la peau** doivent être achetés bio. En effet, c'est là où se **concentrent le maximum de pesticides...** Mais aussi de vitamines !

Manger bio : les fruits qu'il faut consommer bio



À consommer bio : raisin, pommes, fraises

1. Le raisin fait souvent partie du triste palmarès des fruits les plus riches en pesticides. En agriculture conventionnelle, il subit en effet de **nombreux traitements** (herbicides, fongicides) que l'on retrouve dans les grains de raisin. En outre, c'est un fruit dont on mange la peau : raison de plus pour le consommer bio.
2. Les **fraises non bio** sont elles aussi souvent infestées de pesticides. Elles peuvent contenir du captane, un **fongicide** dangereux qui leur donne une jolie couleur rouge. L'avertissement est double pour les fraises qui proviennent de l'étranger qui peuvent avoir reçu des pesticides interdits en France.
3. Savez-vous **combien de traitements chimiques reçoit une pomme non bio** ? 35 en moyenne ! Des produits que l'on retrouve dans la peau, mais aussi dans le fruit. Il est donc préférable de les **acheter bio** : vous n'aurez ainsi plus besoin de les éplucher. De plus, les pommes bio sont relativement bon marché : raison de plus pour ne pas s'en priver !




Les légumes qu'il vaut mieux consommer bio









Salade, carottes, épinards, céleri sont à consommer bio

1. La **salade** est l'un des légumes dont on retrouve le plus de **résidus de pesticides** en agriculture conventionnelle : 80 % d'entre elles en contiennent, et parfois des substances interdites ! En outre, on fait carrément l'impasse sur **la salade en sachet** qui subit des **traitements au chlore**.
2. De même, le **céleri** est un des légumes les plus contaminés par les pesticides : il pousse à l'automne dans un climat pluvieux, propice au développement des maladies. Les agriculteurs conventionnels n'hésitent donc pas à les inonder d'**herbicides et de fongicides**. Pour le céleri rave ou branche, on préfère donc vraiment le bio.
3. Les **épinards** et les légumes-feuilles en général sont également à consommer bio : les épinards non bio subissent en moyenne une vingtaine de traitements chimiques. En outre, les **épinards bio** concentrent davantage de vitamines et de minéraux que leurs homologues non bio !

A consommer prioritairement bio

<i>Fruits</i>	<i>Légumes</i>
 Fraise	 Épinard
 Nectarine et Pêche	 Céleri
 Poire	 Poivron
 Cerise	 Pomme de terre
 Raisin	 Endives
 Tomate	

Peuvent être achetés non bio

<i>Fruits</i>	<i>Légumes</i>
 Banane	 Asperge
 Avocat	 Aubergine
 Papaye	 Brocoli
 Ananas	 Champignon
 Mangue	 Maïs
 Melon et Pastèque	 Oignon
 Kiwi	 Patate Douce

Comment sont contrôlés les produits bio cultivés en dehors de l'Europe,

Le bio non européen est souvent décrié et on se demande qui contrôle que les produits soient bien biologiques ? Est-ce le pays producteur (ce qui laisse la porte ouverte à de nombreux abus) ? L'Europe ?

En réalité les produits exportés de l'extérieur de l'Europe **sont certifiés par l'un des six organismes de certification international** (comme Ecocert ou Bureau Veritas). Ces derniers appliquent un ensemble de règles et de contrôle que l'Union Européenne a reconnu comme équivalents à ses propres règles en matière de production biologique. **14 pays font exception** à cette règle, l'Union Européenne reconnaissant directement que les règles de production bio et les systèmes de contrôle de ces pays sont équivalents aux siennes. Ces pays sont la **Norvège, le Japon, l'Argentine, la Tunisie, l'Australie, le Canada, le Costa Rica, l'Inde, Israël, la Nouvelle Zélande, la République de Corée et la Suisse, les Etats-Unis et l'Islande.**