



Manger bio sans augmenter  
son budget : c'est possible

Les clés d'une alimentation saine à  
moindre coût



# ÉDITORIAL

## Manger bio, ça coûte cher !

Voilà l'argument qui se veut massue et qui nous est souvent opposé lorsque l'on évoque de passer à ce type d'alimentation pour limiter son exposition à divers polluants chimiques, dont principalement les résidus de pesticides de synthèse. Las de devoir démontrer, à l'aide de multiples arguments éparpillés, que la consommation d'aliments bios n'est pas une charge supplémentaire – au contraire – nous avons voulu réaliser cette brochure synthétique qui démontre, par l'exemple, qu'au-delà d'être une nécessité sanitaire et environnementale, la consommation de produits bio, si elle s'accompagne de quelques ajustements dans ses habitudes de consommations, ne grève pas lourdement les budgets.

Cela est vrai à la maison, mais aussi en restauration collective où les gestionnaires regardent de très près toutes dépenses supplémentaires. Ainsi, dans les pages qui suivent vous verrez que vous pouvez chez vous décider de consommer bio en dépensant moins, mais aussi que des collectivités ont fait le choix du bio à la fois pour des raisons sanitaires, en offrant aux enfants la garantie d'aliments sains, mais aussi pour des motifs budgétaires.

Un peu d'imagination, quelques changements, de la volonté et de l'envie, le tour est joué ! À vous d'essayer ! Manger bio sans augmenter son budget. On vous donne ici quelques-unes des clés qui démontrent qu'il est possible d'avoir une alimentation saine, le tout à moindre coût.

**Maria Pelletier,**  
Présidente de Générations Futures

## COMITÉ DE RÉDACTION

Août 2018. Document réalisé par Générations Futures, 179 rue La Fayette, 75010 Paris.

• **Rédaction** : Paloma Dwidar, Nadine Lauverjat • **Contributions** : Claude Aubert, Sophie Bordères • **Relectures** : Maria Pelletier, François Veillerette, Julie Potier • **Conception graphique et mise en page** : Yohann Garcia • **Crédits photo** : Pressmaster/Adobe Stock (p. 1), Richard Villalon/Adobe Stock (p. 3), Unsplash CC License (p. 5), ALF Photo/Adobe Stock (p. 7), Pixavril (p. 8), Freepik (p. 6, 7, 10, 13, 14, 15, 20), Alain Piriou (p. 12), ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation (p. 16), Guillaume Bodin (p. 2, 17, 18, 19).

# TABLE DES MATIÈRES

## POURQUOI MANGER BIO ?

---

- > Manger bio pour protéger sa santé 5
- > Manger bio pour préserver l'environnement 7
- > Manger bio pour dépenser moins 9

## MANGER BIO À LA MAISON À BUDGET CONSTANT

---

- > Faire évoluer ses pratiques 11
- > Les bienfaits du bio à la maison 12
- > Des exemples de passage au bio réussis 12

## DES CANTINES BIO À BUDGET CONSTANT

---

- > Replacer l'alimentation au coeur des préoccupations 16
- > Les bienfaits du bio à la cantine 18
- > Des exemples de conversion réussis 18



CERTIFIÉ

AB

## POURQUOI MANGER BIO ?

Manger bio pour protéger sa santé  
Manger bio pour préserver l'environnement  
Manger bio pour dépenser moins

# POURQUOI MANGER BIO ?

## MANGER BIO POUR PROTÉGER SA SANTÉ



L'étude BioNutriNet<sup>1</sup> montre qu'avec un apport calorique similaire, les consommateurs de bio occasionnels ou réguliers ont des **apports plus élevés en vitamines et minéraux**, en acides gras **oméga-3 et en fibres**. Par ailleurs, plusieurs études indiquent que la bio présente une meilleure **qualité nutritionnelle** que le conventionnel.



En 2009, l'étude commandée par la *Food Standards Agency*<sup>2</sup> révélait que les fruits et légumes bio contiennent en moyenne plus de magnésium, zinc, composés phénoliques, flavonoïdes sucres et matière sèche que leurs équivalents en conventionnel, alors que les produits laitiers et la viande contiennent en moyenne plus de certains acides gras.



Une autre étude du professeur **Carlo Leifert, Newcastle University**<sup>3</sup> révèle que les méthodes de production de l'agriculture biologique permettent notamment d'obtenir des produits plus riches en composés «désirables» tels que les vitamines, les antioxydants, les oméga-3 et autres acides gras polyinsaturés ainsi que des niveaux moins élevés en éléments «non désirables» comme les résidus de pesticides, les métaux lourds et les mycotoxines.



En 2003, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA – ex-ANSES) indique une teneur supérieure en polyphénols des fruits et légumes bio par rapport aux conventionnels, entre 60 et 68 % d'acides gras oméga-3 en plus dans les produits laitiers par rapport aux produits conventionnels ainsi que des teneurs plus fortes en acides gras polyinsaturés dans la viande bio, car les rythmes naturels sont mieux respectés.

# POURQUOI MANGER BIO ?

Les produits bio suivent un cahier des charges strict qui concerne l'ensemble de la chaîne de production agroalimentaire et qui est assorti de contrôles réguliers. Le mode de culture est contrôlé (sans pesticides ni engrais de synthèse et sans OGM...), mais aussi le stockage et la transformation. Les procédés mécaniques y sont privilégiés, au détriment des procédés plus invasifs tels que l'irradiation ou l'utilisation de solvants pour le raffinage. Par ailleurs, ils ne contiennent ni additifs ni conservateurs à risque, car le cahier des charges les proscrit.

Y a-t-il un impact significatif sur la santé de l'individu qui consomme bio ?



De nombreuses études<sup>4</sup> témoignent de taux de résidus de pesticides significativement inférieurs dans les urines des consommateurs de bio, à l'inverse de la population qui consomme des produits conventionnels. Cette exposition à ces polluants peut s'avérer néfaste, surtout lorsqu'il s'agit de perturbateurs endocriniens<sup>5</sup>. L'effet est potentiellement amplifié par une exposition à un mélange de diverses substances toxiques qui interagissent : l'effet cocktail.

Certes, des pesticides peuvent être utilisés en bio, mais, d'origine naturelle ou minérale, ils ne présentent pas des niveaux de toxicité comparables aux pesticides de synthèse et leur persistance dans l'environnement est bien moindre.

En 2014, une étude australienne<sup>6</sup> révélait que l'on pouvait diminuer en une semaine «drastiquement» son taux d'exposition aux pesticides en intégrant une part de bio de 80 % au moins dans son alimentation. Elle concluait que le passage à une alimentation bio était une mesure de précaution logique pour limiter les risques liés à cette exposition. D'autres études portant sur la même thématique affichent des conclusions similaires<sup>7</sup>.

# POURQUOI MANGER BIO ?

En mangeant bio, on mangerait plus sain ?



L'agriculture bio propose plus de produits de variété locale, « rustique » ou « oubliée » de fruits et légumes, mais aussi de céréales et de légumineuses comme l'épeautre ou le millet que l'on trouve moins couramment en agriculture conventionnelle. De ce fait, les amateurs de bio ont tendance à avoir une **alimentation plus diversifiée**, souvent moins transformée, ce qui leur permet d'éviter les sel, sucre et gras cachés rajoutés dans les produits industriels. D'où une alimentation plus saine, plus équilibrée et plus sûre.

Les études scientifiques se multiplient sur les bienfaits du bio pour la santé. Moindre exposition aux pesticides, **réduction des risques de maladies allergiques, de surpoids** et d'obésité, **réduction des risques d'hypertension, de diabète de type 2, de cholestérol** ou encore meilleure qualité nutritionnelle des aliments, les bénéfices du bio sont nombreux selon une étude<sup>8</sup> compilant l'état des connaissances scientifiques. Une autre étude<sup>9</sup> révèle que les mangeurs de bio ont 23 % de moins de probabilité d'être en surpoids et 31 % de moins de devenir obèses par rapport à ceux qui ne consomment jamais ou très peu de bio. Les hypothèses pour expliquer ces résultats mettent en évidence une meilleure qualité nutritionnelle des aliments bio et une moindre exposition aux pesticides.



Une grande partie de ces pesticides sont des perturbateurs endocriniens. Certaines de ces molécules stimulent le remplissage des tissus adipeux par les lipides, ou perturbent le métabolisme du glucose<sup>10</sup>. »

**Denis Lairon**,  
directeur de recherche  
émérite à l'Inserm

# POURQUOI MANGER BIO ?

## MANGER BIO POUR PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT

L'agriculture biologique, en privilégiant notamment les amendements organiques (engrais naturels, fumiers, etc.) et en excluant le recours aux pesticides de synthèse, limite les contaminations de la terre, de l'eau et de la biodiversité. Résultats : un sol plus fertile, une eau de surface et des nappes phréatiques non contaminés pour une eau du robinet plus sûre, des abeilles qui assurent leur rôle pollinisateur, des insectes, des végétaux et des animaux en bonne santé qui entretiennent la dynamique de l'écosystème<sup>11</sup>.

En matière d'émission de gaz à effet de serre, l'agriculture n'est pas en reste. Alors qu'elle contribue à 20 % des émissions totales de la France, l'agriculture biologique est moins émettrice que l'agriculture conventionnelle si l'on rapporte le calcul à l'hectare<sup>12</sup> même si par kilo produit, les émissions sont similaires entre le conventionnel et le bio. De même, de nombreuses études démontrent la présence de trop nombreux pesticides de synthèse dans l'air<sup>13</sup>.



### ZOOM

### LES EXCÈS D'AZOTE, UN ENJEU ÉCOLOGIQUE MAJEUR

L'invention de la synthèse industrielle de l'ammoniac au début du XX<sup>e</sup> siècle et de tous les engrais azotés chimiques a totalement révolutionné l'agriculture. Cet énorme apport d'azote dit « réactif », c'est-à-dire sous une forme utilisable par les plantes, contrairement à l'azote de l'air, a complètement perturbé le cycle de cet élément. Le coût pour la société de cet excès a été évalué par un groupe de 200 experts européens<sup>14</sup> entre 70 et 320 milliards d'euros par an pour l'Europe, les coûts sanitaires étant les plus importants, notamment à cause de la pollution de l'air par les 700000 tonnes d'ammoniac émis dans l'air en France chaque année, et par les polluants auxquels elles donnent naissance. L'agriculture biologique interdit totalement l'utilisation de l'azote de synthèse, un avantage écologique et sanitaire de ce mode de production probablement aussi important que la non-utilisation des pesticides de synthèse.



# POURQUOI MANGER BIO ?

## MANGER BIO EST-IL NÉCESSAIREMENT PLUS CHER ?

### La différence entre le coût de revient et le prix

Le coût de revient d'un produit biologique à la sortie du site de production est effectivement plus élevé que celui du produit issu de l'agriculture intensive. En cause, des rendements qui peuvent être moins importants, une main-d'œuvre plus nombreuse, le coût de la certification, etc. Mais une partie du prix payé par le consommateur sert aussi à rémunérer les intermédiaires qui interviennent entre la production et la distribution : acheteurs, transformateurs, transporteurs, conditionnement, publicité, site de distribution, etc.

Une étude publiée par l'UFC-Que choisir<sup>15</sup> attribue aux « sur marges » de la grande distribution 46 % du surcoût des fruits et légumes bio par rapport aux conventionnels. Mais ces coûts sont compressibles, voire supprimables, à condition d'adopter quelques nouvelles habitudes simples. En fin de compte, on peut déboucher sur un produit issu de l'agriculture biologique à un prix sensiblement analogue à son équivalent en conventionnel.

### Prendre en compte le vrai coût du bio et du conventionnel

Il convient également de noter que le prix d'un produit issu de l'agriculture conventionnelle ne prend pas en compte ses **externalités négatives** sociales, sanitaires et environnementales, c'est-à-dire ce que le produit coûte vraiment à la société. Parmi les impacts négatifs de l'agriculture conventionnelle, on compte notamment les coûts associés au nécessaire **traitement de l'eau**<sup>16</sup> estimés entre 54 et 91 milliards d'euros; les coûts associés à la **prise en charge des maladies** induites par l'exposition aux pesticides<sup>17</sup> ou encore les **atteintes à la biodiversité**<sup>18</sup> et à la **fertilité des sols**, difficilement chiffrables.

Tous ces coûts sont pris en charge collectivement par nos impôts. Si ces coûts étaient imputés au prix des aliments conventionnels, la différence de prix entre les aliments bio et non bio serait moindre. À l'inverse, les externalités positives de la bio sont indéniables : plus d'emploi (besoin de plus de main-d'œuvre), respect et entretien de la terre, de l'eau, de la biodiversité, de l'humain et de sa santé.

### En bref, je mange bio pour :

- Éviter l'exposition à des polluants
- Consommer des produits de meilleure qualité nutritionnelle
- Réduire mon impact sur l'environnement et la biodiversité

# MANGER BIO À LA MAISON À BUDGET CONSTANT

Faire évoluer ses pratiques  
Les bienfaits du bio à la maison  
Des exemples de passage au bio réussis

## COURSES

- PAIN
- LAIT
- BEURRE
- EAUX
- SALADE
- TOMATE
- FRUITS

# MANGER BIO À LA MAISON À BUDGET CONSTANT



85 % des Français estiment important de développer l'agriculture bio et 26 % des consommateurs ont l'intention d'augmenter leur consommation de bio<sup>19</sup>. Pourquoi pas vous ?

## FAIRE ÉVOLUER SES PRATIQUES ALIMENTAIRES

### Végétaliser l'alimentation : les protéines végétales



Les protéines sont constituées d'acides aminés nécessaires à notre métabolisme. Parmi ces acides aminés, huit sont essentiels, car notre corps ne les fabrique pas et nous devons les assimiler par notre alimentation. On les trouve dans les protéines animales, mais aussi dans les **protéines végétales** contenues en grande quantité dans les légumineuses, les oléagineux et les céréales, mais aussi certaines algues et certains tubercules.

Adopter les protéines végétales permet de passer à une alimentation **moins carnée donc moins coûteuse**, tout en maintenant des **apports protéiques équilibrés**. La plupart des nutritionnistes conseillent de coupler par exemple les céréales avec les légumineuses ou les oléagineux pour retrouver en un repas les huit acides aminés. Un grand nombre de plats traditionnels l'avaient déjà compris : la cuisine mexicaine mélange souvent le maïs et les haricots, en Inde, on associe le riz aux lentilles, en Italie, la soupe à la minestrone mélange pâtes fraîches et haricots, le couscous se cuisine avec de la semoule (de blé) et des pois chiches, dans les pays asiatiques on associe le soja et le riz, dans le sud de la France, on cuisine une délicieuse soupe au pistou avec des haricots et des pâtes...

# MANGER BIO À LA MAISON À BUDGET CONSTANT

## Limiter les coûts intermédiaires et changer ses habitudes d'achat

En supprimant les coûts de conditionnement et intermédiaires, on réduit sensiblement le prix d'achat de son produit. Ainsi, un produit bio peut revenir moins cher que son équivalent en conventionnel. Faire ses courses directement auprès des producteurs permet de limiter le transport et leurs coûts associés qui sont répercutés sur le produit. Les associations pour le maintien d'une agriculture paysanne (AMAP) permettent aussi d'entrer en contact avec des producteurs locaux, très souvent bio. Enfin, acheter autant que possible en vrac limite les coûts associés à l'emballage.

## Consommer des produits de saison

Ce réflexe permet de diversifier son alimentation et de limiter son budget alimentation. Les fraises en été sont moins chères – et meilleures – que les fraises en hiver, notamment parce qu'elles viennent de moins loin, sont gorgées de soleil et sont plus faciles à produire. Pour aller plus loin, consulter le calendrier des saisons de Bio Consom'acteurs<sup>20</sup>.

## Cuisiner soi-même

Préparer soi-même ses repas permet aussi de limiter les coûts de conditionnement et de transformation. Si vous n'avez pas le temps, il y a plein de sites ou de livres de recettes faciles et rapides. On peut même envisager de faire soi-même ses crèmes glacées, son pain ou ses yaourts! C'est très facile et moins cher que dans le commerce.

## Savoir reconnaître les labels

Attention aux visuels trompeurs sur les marchés et dans la grande distribution. En France, le label AB et le logo européen certifient que le cahier des charges bio est respecté du sol à la table<sup>21</sup>. D'autres labels comme Nature et Progrès, Demeter ou Bio-Cohérence portent aussi les valeurs de la bio, mais d'autres labels sont trompeurs. En cas de doute, ne pas hésiter à demander au vendeur son certificat «bio» où doivent être listés tous les produits qui sont enregistrés sous le label.

### ✓ FIABLES



### ✗ TROMPEURS



# MANGER BIO À LA MAISON À BUDGET CONSTANT

## Limiter le gaspillage alimentaire

En moyenne, 29 kg de déchets alimentaires sont jetés par an et par personne dans un foyer, dont 7 kg de produits encore emballés<sup>22</sup>. Certains produits comme les yaourts sont aussi consommables bien au-delà de leur date de péremption : penser à vérifier que le produit est effectivement périmé avant de le jeter.

## LES BIENFAITS DU BIO À LA MAISON

Il y a de nombreux avantages à consommer des aliments bio chez soi à commencer par se nourrir avec une **alimentation plus saine** avec des produits de meilleure qualité nutritionnelle, plus diversifiée (de saison), moins transformée donc contenant moins d'additifs, de conservateurs, de sucre, de sel et de gras ajoutés. À savoir également que le cahier des charges bio limite les processus de transformation aux processus les moins dénaturants. En outre, le bio à la maison permet de savourer des produits, parfois inattendus, meilleurs en goût surtout s'ils sont de saison, tout en réapprenant à **se faire plaisir en cuisinant**.

## DES EXEMPLES DE PASSAGE AU BIO RÉUSSIS

Des «**défis famille à alimentation positive**» ont lieu dans plusieurs régions de France depuis quelques années. Progressivement, des équipes d'une dizaine de familles doivent introduire du bio dans leur alimentation, sans augmenter leur budget. Les résultats sont très positifs<sup>23</sup>! En 2018, Générations Futures et la Mutuelle Familiale accompagnent l'une des quatre équipes du défi brestois<sup>24</sup>.

La Mutuelle Familiale et Générations Futures ont lancé en 2015 le prix «De la santé dans nos paniers<sup>25</sup>», visant à récompenser et promouvoir les projets innovants permettant l'accès à une alimentation saine et de qualité pour tous. 56 projets provenant de toute la France ont été étudiés! Ce ne sont pas les initiatives qui manquent pour venir accompagner les individus sensibilisés à la qualité sanitaire, environnementale et sociale des produits qu'ils consomment ou proposent.



Dessert préparé lors de l'atelier cuisine, mai 2018.

© Alain Priou.



# IDÉES RECETTES

---

## RISOTTO AUX POIREAUX, RAISINS SECS ET NOIX DE CAJOU

---

 4 personnes

 Entre 2,50 € et 3,50 € par personne

### Ingrédients

250 g de riz bio complet ou semi-complet  
2 poireaux bio (sélectionner les blancs)  
1 oignon rouge bio  
1 gousse d'ail bio  
2 poignées de noix de cajou bio  
1 poignée de raisins secs bio  
Huile d'olive bio  
Sel, poivre bio  
Herbes ou épices selon vos envies bio

### Préparation

Faire cuire le riz à feux doux dans deux fois son volume d'eau froide salée environ 15 minutes (ajuster selon votre convenance). Couper l'oignon finement, le faire dorer dans l'huile d'olive. Rajouter ensuite les poireaux coupés finement et l'ail haché. Mélanger ensuite le riz et les poireaux. Ajuster l'assaisonnement en sel et poivre. Au moment de servir, saupoudrer les assiettes de quelques noix de cajou et de raisins secs pour donner un effet croquant et sucré-salé.

---

## FAJITAS AU CHEDDAR

---

 4 personnes

 Entre 2 € et 3,50 € par personne

### Ingrédients

Galettes de blé et maïs bio  
300 g de haricots rouges bio  
200 g de maïs bio  
1 oignon rouge, 1 gousse d'ail bio  
1 poivron jaune bio  
1 tomate bio  
Cheddar bio  
Sauce tomate bio  
Huile d'olive bio  
Épices bio (sel, cumin, coriandre, piment, poivre...)

### Préparation

Dans une poêle, faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive. Rajouter le poivron émincé, la sauce tomate, les haricots, le maïs et l'ail. Laisser cuire à feu très doux. Assaisonner. Dans votre assiette, déposer la galette de blé & maïs, garnir, déposer des copeaux de cheddar. Refermer, déguster. Là encore, en associant maïs et haricots rouges, on absorbe les protéines dont on a besoin.



# IDÉES RECETTES

---

## SOUPE AU PISTOU

---

 4 personnes



Entre 2 € et 3,50 € par personne

### Ingrédients

2 grosses pommes de terre bio  
200 g de haricots blancs bio  
2 carottes et 1/2 courgette bio  
1 oignon bio  
100 g de pâtes complètes ou semi-complètes bio  
(de préférence des spaghettis)  
Fromage à râper, parmesan bio  
1 gros bouquet de Basilic bio  
4 gousses d'ail bio  
Huile d'olive bio  
Sel, poivre bio

### Préparation

Émincer les oignons, couper les légumes en dés. Mettre les légumes, les haricots et les pâtes dans une grande cocotte recouverte d'eau. Saler. Laisser cuire. Mixer le basilic avec du sel, de l'huile et l'ail. Au moment de servir, verser au fond du bol un peu du mélange au basilic, du fromage râpé puis la soupe bien chaude. Mélanger, déguster.

---

## CURRY DE LÉGUMES

---

 4 personnes



Entre 3 € et 4 € par personne

### Ingrédients

300 g de pois chiches cuits égouttés bio  
200 g riz bio  
2 pommes de terre bio  
2 carottes bio  
1 courgette bio  
1 oignon, 1 gousse d'ail bio  
1 brique de lait de coco bio  
2 cuillères à soupe de pâte de curry bio ou une cuillère à soupe de curry bio  
Sel, poivre, coriandre bio

### Préparation

Émincer l'oignon, couper les légumes. Dans un fait-tout, faire revenir l'oignon dans un peu d'huile, rajouter les légumes, l'ail et les pois chiches, saler et poivrer. Rajouter un peu d'eau, puis le lait de coco et la pâte de curry. Laisser mijoter à feux très doux une vingtaine de minutes. Pendant ce temps, faire cuire le riz dans deux fois son volume d'eau. Avant de servir, ciseler un peu de coriandre sur le plat ou dans chaque assiette.

# SOURCES

1. BioNutriNet, *Résultats préliminaires* [en ligne]. URL : <https://bit.ly/2OxK3ic>.
2. Elizabeth ALLEN, *Comparison of composition (nutrients and other substances) of organically and conventionally produced foodstuffs: a systematic review of the available literature* [en ligne], *American Society for Nutrition*, 2009. URL : <https://bit.ly/2MiJvjs>.
3. Carlo LEIFERT et al. *Effects of organic and "low input" production methods on food quality and safety* [en ligne], 2007. URL : <https://bit.ly/2LymfJd>.
4. Entre autres, les études de Liza OATES et al. (2014), CURL et al. (2003, 2015), LU et al. (2006), BRADMAN et al. (2011), témoignent toutes d'un taux de résidus de pesticides significativement plus faible chez les consommateurs de bio par rapport aux consommateurs de conventionnel.
5. Générations Futures, *Perturbateurs endocriniens* [en ligne], 2017. URL : <https://bit.ly/2v1wqFR>.
6. Liza OATES et al., *Reduction in urinary organophosphate pesticide metabolites in adults after a week-long organic diet* [en ligne], *Environmental Research*, 2014. URL : <https://bit.ly/2KRIUjp>.
7. Entre autres, les études de CURL et al., 2003 et 2015, LU et al., 2006, BRADMAN et al., 2011.
8. Axel MIE et al., "Human health implications of organic food and organic agriculture: a comprehensive review" [en ligne], *Environmental Health*, 2017. URL : <https://bit.ly/2zDQZIV>.
9. Emmanuelle KESSE-GUYOT et al., "Prospective association between consumption frequency of organic food and body weight change, risk of overweight or obesity: Results from the NutriNet-Santé Study", *British Journal of Nutrition*, [en ligne], 117 (2), 2017, pp. 325-334. URL : <https://bit.ly/2Banoqr>.
10. Marie ASTIER, « Manger bio diminue les risques d'obésité et de surpoids, conclut une étude scientifique » [en ligne], *Reporterre.net*, 23 février 2017. URL : <https://bit.ly/2mfyOe8>.
11. Agence française pour la biodiversité, *Tout savoir sur la bio* [en ligne]. URL : <https://bit.ly/2OxobDI>.
12. Réseau action climat, *Quel rôle de la consommation et de la production de la bio pour sauver le climat ?* [en ligne], 2016. URL : <https://bit.ly/2Mq55Fz>.
13. Fédération des associations de la surveillance et de la qualité de l'air, *La carte des AASQA* [en ligne], 2008. URL : <https://bit.ly/1fyYbRr> et Fondation pour la nature et l'Homme, *Agriculture et gaz à effet de serre : état des lieux et perspectives* [en ligne], 2010. URL : <https://bit.ly/2OwbAAH>.
14. Mark A. SUTTON et al., "The European Nitrogen Assessment: Sources, Effects and Policy Perspectives" [en ligne], *Cambridge Press University*, 2011. URL : <https://bit.ly/2MmwOPa>.
15. Union française des consommateurs, « Fruits et légumes bio. Les sur-marges de la grande distribution » [en ligne], publié le 29 août 2017, *Quechoisir.org*. URL : <https://bit.ly/2xiUPd4>.
16. Commissariat général au développement durable, *Coûts des principales pollutions agricoles de l'eau* [en ligne], *Études et documents*, n° 52, 2011. URL : <https://bit.ly/2w6TUEc>.
17. Stéphane FOUART, Gary DAGORN, « Pourquoi les pesticides sont bien l'une des causes du déclin des oiseaux » [en ligne], *Le Monde.fr*, 29 mars 2018. URL : <https://lemde.fr/2P9hLeX>; Mohamed Ali MRABI, « Qualité des sols : l'effet fatal des pesticides » [en ligne], *L'Économiste.com*, 25 juin 2015. URL : <https://bit.ly/2MLaWIG> et Générations Futures, *Pesticides, perturbateurs endocriniens : le coût des pollutions agricoles* [en ligne], 2017. URL : <https://bit.ly/2MIH45T>.
18. Institut national de la recherche agronomique, *Valeur économique de la perte de biodiversité* [en ligne], 2015. URL : <https://bit.ly/2OB8M5o>.
19. Agence française pour la biodiversité, *Comprendre le consommateur bio* [en ligne]. URL : <https://bit.ly/1qJo8ld>.
20. Bio Consom'acteurs, *Le calendrier des fruits et légumes de saison format A4* [en ligne]. URL : <https://bit.ly/2FLX6td>.
21. Générations Futures, *[Tribune] Pesticides : ces labels trompeurs* [en ligne], 2018. URL : <https://bit.ly/2p000BS> et Bio Consom'acteurs, *Alimentation responsable : à quels labels se fier ?* [en ligne], 2016. URL : <https://bit.ly/2MuP7GC>.
22. Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie, *Qu'est-ce qu'on fait ?! Manger mieux* [en ligne]. URL : <https://bit.ly/2cwr1pk>.
23. Familles à alimentation positive, *Le Défi Lorientais : l'heure du bilan* [en ligne], 2017. URL : <https://bit.ly/2P79yb6>.
24. Projet porté par la Maison de la bio du Finistère (Mab 29), soutenu par l'Agence régionale de santé (ARS), la Mutuelle Familiale et la ville de Brest.
25. Mutuelle Familiale, *Remise du prix « De la santé dans nos paniers »* [en ligne], 2015. URL : <https://bit.ly/2ML9gp5>.
26. Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie, *Étude. Coût du gaspillage alimentaire dans les différents types de restauration collective* [en ligne], 2016. URL : <https://bit.ly/2MWJ5yZ>.
27. Fondation pour la nature et l'Homme, *Bonus cantine bio et locale. Une prime pour la conversion des restaurants collectifs* [en ligne], 2018. URL : <https://bit.ly/2wbCmH8>.
28. Ministère de la Transition écologique et solidaire, *À Mouans-Sartoux, des cantines 100 % bio et en circuit court* [en ligne], *YouTube.com*, 2017. URL : <https://bit.ly/2ML16Nh>.
29. Un plus bio, *Mouans-Sartoux. Un plus bio visite de la région agricole* [en ligne], *YouTube.com*, 2013. URL : <https://bit.ly/2McGqI7>.
30. Guillaume BODIN, *Manger bio & local dans les cantines c'est possible! - Barjac* [en ligne], *YouTube.com*, 2016. URL : <https://bit.ly/2MO08QB>.
31. Emmanuelle COUTURIER, « 100 % de produits bio dans les cantines de Saint-Étienne » [en ligne], *consoGlobe*, 2014. URL : <https://bit.ly/2BaQU43>.
32. Fatima LARBI, « Cantines de Lons-le-Saunier : le bio et le circuit court au cœur des menus » [en ligne], *Franceinfo*, publié le 30 mai 2018. URL : <https://bit.ly/2LHb2Hs>.
33. AFP, « Bio à la cantine : si l'exemple de Grenoble notamment pouvait inspirer une loi » [en ligne], publié le 10 mars 2016. URL : <https://bit.ly/2Lw9vCJ>.

Toutes les URL indiquées étaient à jour à la dernière date de leur consultation, le 28 août 2018.



# POUR ALLER PLUS LOIN

## À LA MAISON

Il existe de multiples guides pour accompagner la transition : blogs culinaires, conseils et astuces sur internet, livres de conseils et de recettes, associations

## EN RESTAURATION COLLECTIVE

Le film *Zéro Phyto 100 % bio*, réalisé par Guillaume Bodin et coproduit par Générations Futures, Bioconsom'acteurs et Agir pour l'Environnement, prochainement disponible en DVD, présente les collectivités pionnières, notamment dans l'introduction du bio dans la restauration collective. Le **réseau interprofessionnel Restau'co** facilitateur qui s'adresse à tous les acteurs de la restauration collective afin de les accompagner dans leurs démarches. La **démarche Mon restau responsable®** de la Fondation pour la nature et l'Homme propose aux acteurs de la restauration collective privée et publique une feuille de route pour améliorer leurs pratiques et proposer une nourriture saine et durable.

# NOUS SOUTENIR



SOUTENIR

GÉNÉRATIONS FUTURES

179, rue La Fayette, 75010 Paris  
Tél. : 01 45 79 07 59  
adherent@generations-futures.fr  
www.generations-futures.fr

Notre association est totalement indépendante. Et cette indépendance, elle la doit à ses membres (donateurs et adhérents) sans qui ce travail de recherche, d'analyse et d'expertise serait impossible. Pour soutenir Générations Futures, remplissez ce bulletin ou renvoyez sur papier libre vos coordonnées accompagnées de votre soutien.

En donnant, vous recevrez les dernières informations de Générations Futures, la lettre d'information trimestrielle à destination de nos membres ainsi que votre reçu fiscal. En effet, Générations Futures est habilitée à éditer des reçus fiscaux : ainsi, un don de 100 € ne vous coûte réellement que 34 €!

Type de don/adhésion	Montant	Cocher la case correspondante
Adhésion bas revenu	10,00 €	<input type="checkbox"/>
Adhésion classique	25,00 €	<input type="checkbox"/>
Adhésion de soutien	50,00 €	<input type="checkbox"/>
Adhésion généreuse	100,00 €	<input type="checkbox"/>
Adhésion montant libre	----- €	<input type="checkbox"/>
Don montant libre	----- €	<input type="checkbox"/>

Civilité, nom et prénom.....

.....

Adresse .....

.....

Code postal..... Ville .....

Pays..... Téléphone .....

Adresse e-mail .....

Je m'abonne aux actualités de Générations Futures.

Je souhaite rejoindre l'association et devenir bénévole.

J'accepte d'être mis-e en relation avec les relais locaux.

## QUI SOMMES-NOUS ?

Générations Futures est une association de défense de l'environnement reconnue d'intérêt général créée en 1996 et agréée par le ministère de l'Écologie. Elle mène des actions (enquêtes, colloques, actions en justice, campagnes de sensibilisation...) pour informer sur les risques et lutter contre les pollutions chimiques en général, les pesticides en particulier. Générations Futures coordonne chaque année la Semaine pour les alternatives aux pesticides depuis 2006. Elle fonde son expertise sur des études scientifiques publiées dans des revues à comité de lecture et sa participation à des comités officiels au sein des ministères de la Santé, de l'Environnement, de l'Agriculture ou encore de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation de l'environnement et du travail (ANSES).

