

pelés afin d'éviter l'ingestion de produits chimiques. C'est dans la peau que l'on trouve nutriments et vitamines.

Sur le plan climatique et sanitaire, la production bio a un impact positif sur l'environnement concernant la qualité des eaux, la fertilité des sols, la préservation de la biodiversité et des ressources naturelles. En outre, son mode de culture préserve la santé de l'être humain.

## Pourquoi ne pas consommer les produits maraichers conventionnels ?

### Les pesticides chimiques et leur rémanence

Nos aliments sont contaminés à long terme au cours de leurs productions, transformation, transport et manipulation par des substances dangereuses pour la santé. Ainsi, de nombreux produits d'origines diverses laissent leurs résidus dans les aliments. Trois éléments sont déterminants pour prédire les effets sur la santé de la contamination alimentaire : la toxicité du contaminant, la quantité de contaminant dans l'aliment et la quantité d'aliment contaminé ingérée.

Les effets toxiques concernent en priorité ceux qui à la suite d'une exposition pendant la gestation se manifestent, pendant l'enfance et à l'âge adulte, voire même sur les générations suivantes. La relation dose-effet n'est pas linéaire et on observe d'une façon générale un effet plus fort à faible dose qu'à forte dose, celui-ci pouvant de plus être amplifié en cas de coexposition (l'effet cocktail), laquelle correspond à la réalité des expositions humaines.

### Les pesticides chimiques favorisent les maladies non transmissibles

Obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, malformations congénitales, troubles de la fertilité, cancer : voilà autant d'affections dont des données scientifiques de plus en plus nombreuses mettent en évidence le rôle important joué par la pollution chimique, notamment celle provenant de substances de type perturbateur endocrinien, notion formulée il y a 20 ans dans la déclaration de Wingspread.

Selon les conclusions d'un rapport du CHEM Trust (Fondation Surveillance des produits chimiques, de la santé et de l'environnement) britannique, rendu public mardi 20 mars 2012, différentes substances chimiques ont été identifiées comme favorisant le diabète et la prise de poids, en particulier les polluants organiques persistants (POP) comme les dioxines, les PCB et certains pesticides organochlorés.

#### Ligue pour la Défense du Consommateur au Bénin (LDCB)

Résidence LES ÉQUILIBRES  
Tél. : (00229) : 21 35 24 58 / 67 07 09 09  
Email: abile0411@gmail.com  
Zoca - Abomey-Calavi (République du Bénin)

## Où acheter Bio ?



Aibatou à environ 20m à gauche avant la pharmacie Fidjrossè en allant à la barrière de Houéyiho  
Tél.: +229 97 73 36 87  
Email : amapbenin@yahoo.fr  
Site web : www.amapbenin.com



06 BP 2083 Cotonou, Rép du Bénin  
Le Régal Végétal : +229 61 90 03 43  
Peace Food : +229 97 91 66 55  
Djeffa : +229 95808712  
Grand popo : +229 64206694  
Email : jinukun.copagen@yahoo.fr



Initiative for biofood access - IBA  
C/27 'L' ZOCA - Abomey-Calavi  
02 BP : 1112 Cotonou, Rép. du Bénin  
Tél.: +229 21 35 24 58  
Email : abile@abiofood.com  
Site web : www.abiofood.com



Godomey-Togoudo à environ trois cent mètres du goudron  
02 BP 8033 COTONOU  
Tél. : 96 69 10 96/ 95 60 78 68 ;  
Email : dsvdouhe@yahoo.com;  
Site web : www.boanbenin.org



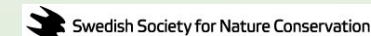
Fondation Espace Afrique - CIEVRA  
CP 72 - CH 1211 Genève 21 SUISSE  
Fax : +4122 741 14 10  
Email : info@f-espaceafrique.com  
Site web : www.f-espaceafrique.com

En dehors de ces structures organisées qui produisent et distribuent des fruits et légumes bio, les produits emballés Bio existent dans des boutiques dédiées à cette fin ou dans les rayons diététiques des grandes surfaces du Bénin.

# Mangeons BIO c'est préserver NOTRE SANTÉ

Non aux pesticides chimiques sur nos produits maraichers.

Ce dépliant est publié par la  
**LIGUE POUR LA DÉFENSE DU CONSOMMATEUR AU BENIN**  
sur appui de la **Société Suédoise pour la Conservation de la Nature**  
en partenariat avec **Consumers International** dans le cadre  
du **GREEN ACTION WEEK**



Société Suédoise pour la  
Conservation de la Nature (SNF)



Ligue pour la Défense du  
Consommateur au Bénin (LDCB)



## Introduction

Les crises alimentaires de ces dernières années ont incité les consommateurs à se montrer vigilants quant à la sûreté et à l'origine des produits qu'ils consomment. Avec la multiplication des scandales alimentaires et les méfaits de «l'agro-business», les consommateurs sont de plus en plus sensibles à la qualité de leur alimentation. En effet, des résidus de pesticides chimiques sont régulièrement trouvés dans les fruits et les légumes, et plus d'un quart d'entre eux contiennent des résidus en provenance de 2 à 8 pesticides chimiques différents. Le traitement par pesticides se fait en surface. C'est donc au niveau des feuilles périphériques - pour les salades et les légumes à feuilles - et au niveau de la peau des fruits que l'on trouve un maximum de produits. Ainsi, les produits maraichers sont particulièrement touchés.

Pour y remédier, les consommateurs recherchent des produits à la fois sains et naturels. Aujourd'hui, la tendance de ces dernières années, c'est le bio. Fruits et légumes, produits laitiers, viandes, mais aussi cosmétiques ou encore produits d'entretien sont de plus en plus présents sur les marchés, dans les centres commerciaux et chez les producteurs bio : le bio fait partie intégrante de notre quotidien. Mais qu'est-ce que le bio, et pourquoi possède-t-il des avantages pour notre santé ?

L'engouement pour les produits issus de l'agriculture biologique, entre autres, traduit ce souci d'une alimentation saine, naturelle et certifiée.



## Le Bio, c'est quoi ?

### Définition et caractéristiques

L'appellation «bio» est un diminutif qui signifie «issu de l'agriculture biologique». C'est un mode de culture qui favorise les matières organiques naturelles recyclées et le principe de rotation des cultures. Ainsi, le mode de production n'admet aucun produit chimique de synthèse, comme les pesticides et herbicides chimiques, les fertilisants artificiels, les OGM ou les hormones de croissance.

#### Les pratiques culturales favorisent donc :

- La rotation des cultures : culture alternée permettant de favoriser la fertilité et l'activité biologique
- Le recyclage des matières organiques naturelles : Incorporation dans le sol des matières organiques (compostées ou non) et des sous-produits d'élevage provenant d'une exploitation conduite selon le mode de production biologique
- La lutte biologique
- Le désherbage thermique ou mécanique (herse étrille, binage, etc...)
- Les pratiques visant à éviter les contaminations provenant d'autres cultures

#### Pour l'élevage :

- L'alimentation des animaux par des produits végétaux issus de l'agriculture biologique obtenus sur l'exploitation même
- Le choix des races sur la base d'une plus grande biodiversité
- La limitation du nombre de traitements avec des médicaments vétérinaires allopathiques de synthèse.

### Les autres types de production

En dehors de la production bio, d'autres types de production sont en vogue actuellement. Il s'agit principalement :

- du **Conventionnel** qui admet les intrants chimiques
- et des **OGM** définis comme Organismes Génétiquement Modifiés



## Comment reconnaître un produit maraicher bio ?

Les pesticides chimiques n'ayant pas souvent d'odeur ni de couleur, il n'y a aucun moyen de les détecter à première vue. Autrement, rien ne permet de différencier une laitue biologique d'une autre cultivée à l'aide des méthodes traditionnelles, direz-vous. Alors, comment repérer les produits biologiques?

## L'emballage

Pour manger bio... recherchez sur les étiquettes des produits ou dans la liste d'ingrédients des aliments le sigle AB (pour Agriculture biologique) ou la mention Agriculture Biologique ou Produit issu de l'agriculture biologique ou encore l'une des mentions suivantes : « biologique », « organique », « écologique », « biodynamique » ou encore les diminutifs « éco » ou « bio », Il doit comporter.



En ce qui concerne la production locale de produits maraichers bio, il est plus fiable de se référer aux structures qui sont dans le domaine et à leurs distributeurs agréés. Leur liste est indiquée ici-bas.

Pour le cas de AMAP BENIN, en plus de leur logo, il y a le symbole de certification biologique SPG ci-après qui garantit la nature biologique des légumes et produits qu'ils y sont cultivés par les producteurs membres de cette coopérative.



Ce logo est enregistré et protégé à l'Organisation Africaine de la Protection Intellectuelle (OAPI).

## Les autres caractéristiques du Bio

1. **Perforation et présence des insectes** : au cours de l'achat, les consommateurs doivent privilégier les produits agricoles contenant des êtres vivants (charançons, vers, insectes, etc.) ou montrant des perforations dues au passage de ces derniers.
2. **Taille** : il est généralement admis que les produits maraichers bio notamment les fruits sont généralement plus petits que les conventionnels et les OGM. Mais cette assertion est de plus en plus battue en brèche par les résultats obtenus avec les intrants naturels
3. **Goût** : Le produit maraicher ou le fruit bio, arrivé naturellement à maturité, a souvent un vrai goût contrairement à ceux obtenus par la culture intensive.
4. **Prix** : Généralement, les fruits et légumes bio sont de 30 à 50% plus chers que les classiques.

## Les avantages d'une Alimentation Biologique.

Les légumes bio contiennent :

- davantage d'antioxydants, actifs contre le vieillissement des cellules
- moins d'eau que les légumes classiques, sont plus consistants et plus rassasiants.
- de la vitamine C dans les légumes et certains fruits.
- du fer et magnésium pour certains légumes.
- des protéines pour les céréales.
- des Oméga 3 pour la viande, le poisson et les produits laitiers.

Les fruits bio peuvent être consommés avec leur peau, alors que les fruits traditionnels doivent être