

Les pistes pour mieux consommer

Un consommateur averti apprendra à ...

1- Prendre soin de sa santé

1.1- Quelques pistes pour prendre soin de sa santé via l'alimentation

>> Retrouver 25 solutions pour manger l'esprit tranquille...

1.2- Les produits bio sont-ils meilleurs pour la santé ?

>> Retrouver des pistes de réponses à cette question...

1.3- Gaz de schiste, quel impact sur la santé ?

Cette question suscite aujourd'hui de nombreux débats.

>> Retrouver des renseignements sur le gaz de schiste et son impact...

2- Consommer Bio, local, équitable et de saison

2.1- Privilégier les produits bio, par respect pour l'environnement et pour la santé humaine

Manger des aliments bio ou issus de l'agriculture raisonnée ? Une autre façon de retrouver la saveur et l'authenticité des aliments... tout en préservant sa santé et celle de la planète.

2.1.1 - Qu'est-ce que l'agriculture biologique ?

Bio, diminutif de « *agriculture biologique* » désigne une méthode de production agricole qui offre au consommateur une nourriture authentique tout en respectant les cycles naturels des plantes et des animaux. L'agriculture biologique se fonde sur un certain nombre de principes et de pratiques pour réduire au minimum l'impact sur l'environnement, en travaillant la terre de manière aussi naturelle que possible. Les pratiques de l'agriculture biologique incluent : la rotation des cultures, fondement même d'une utilisation efficace des ressources du sol des limites très strictes sur l'utilisation de produits phytopharmaceutiques, engrais de synthèse, antibiotiques, additifs, auxiliaires de transformation et autres intrants l'interdiction des organismes génétiquement modifiés l'utilisation des ressources de la ferme : par exemple le fumier comme engrais ou des aliments produits sur place pour les animaux d'élevage le choix d'espèces végétales et animales résistantes aux maladies et adaptées aux conditions locales l'élevage en plein air et en libre parcours et l'alimentation des animaux d'élevage avec des aliments d'origine biologique des pratiques d'élevage adaptées aux différentes espèces animales.

2.1.2- Qu'est-ce que la filière bio, quelles règles, quels logos ?

>> Retrouver ses principes, la filière, les règles...

Pour tout savoir sur l'agriculture biologique en France, les chiffres, son histoire, son évolution, la réglementation et le contrôle des produits issus de l'agriculture biologique et les garanties liées au bio, le site de l'agence bio groupement d'intérêt public dont la mission est de développer et de promouvoir l'agriculture biologique répondra à ces questions : **>> www.agencebio.org**

2.1.2 – Quelles garanties a-t-on lorsqu'on achète un produit bio ?

>> Retrouvez toutes les informations sur le logo de l'agriculture biologique (AB) et le label européen Eurofeuille.

>> Les garanties du bio selon l'Agence Bio

2.1.3 - Les bénéfices du bio

>> Des produits de qualité...

Zoom sur le vin bio

Saviez-vous que le nombre d'exploitations viticoles biologiques a été multiplié par 2 en 3 ans ?

>> Pour en savoir plus sur le vin biologique...

2.1.4 - Vous êtes producteurs et vous souhaitez vous ouvrir au développement durable ?

>> Consulter la boîte à outils de la Fédération Nationale d'Agriculture Biologique (pdf)...

>> Aller sur le site de la FNAB...

2.2 - Privilégier les produits locaux et de saison

2.2.1 – Qu'est-ce qu'un circuit court ?

Un circuit court est un circuit de distribution dans lequel il existe un petit nombre d'intermédiaires entre le producteur et le consommateur, et l'assurance d'une distance moindre en lieu de production et de consommation. Pourquoi faire compliqué quand on peut faire simple ? Pourquoi aller chercher très loin ce qui existe près de chez nous ? Le développement durable, c'est revenir au bon sens et à des habitudes parfois oubliées. Une illustration : le marché et les commerçants locaux. Dans le développement durable, tout est lié : en achetant ses produits à proximité, on limite les distances parcourues et les gaz à effet de serre occasionnés, mais aussi on recrée des liens humains par les rencontres que l'on y fait, on réapprend à prendre le temps de vivre, on réapprivoise les senteurs, les saveurs, on goûte, on découvre, on échange avec les producteurs sur leur savoir-faire, etc... Des bienfaits autant pour l'Homme que pour la Planète.

Zoom sur la carte des circuits courts de la Bordeaux Métropole

Bordeaux Métropole soutient le développement des circuits courts, vente directe de produits agricoles du producteur au consommateur, ou avec au maximum un seul intermédiaire. Retrouvez dès maintenant la carte de vos exploitants réalisant de la vente directe (sur site, sur marché, dans les Amap, les ruches, les drive fermiers ou encore les coopératives agricoles).

>> En savoir plus sur la carte des circuits courts de la Bordeaux Métropole (pdf)...

2.2.2 – Les produits de saison

L'acheteur responsable consomme des produits de saison. Cela permet de redécouvrir certains fruits et légumes comme le potimarron, les topinambours...

>> En savoir plus sur les produits de saison...

2.3 - Acheter des produits issus du commerce équitable ?

Acheter équitable, c'est être solidaire avec les producteurs et avoir la garantie d'un produit de qualité élaboré dans conditions humainement acceptables et respectueuses de ceux qui ont contribué à sa production.

[>> Pour aller plus loin consulter le site **commerceequitable.org**...](#)

3- S'informer sur la traçabilité, savoir lire les étiquettes

Il est difficile de connaître de façon précise la provenance et la traçabilité des produits que l'on achète. Néanmoins, des outils nous sont proposés, sachons nous renseigner et utiliser ces pistes pour consommer en accord avec nos besoins, nos attentes mais aussi nos valeurs.

3.1 - Lire les étiquettes alimentaires pour s'assurer du contenu de ce qu'il achète, de sa traçabilité

[>> L'Institut scientifique pour une nutrition raisonnée donne des clés pour lire les étiquettes et acheter en connaissance de cause...](#)

[>> Consulter le site comment lire les étiquettes, des clés pour bien choisir...](#)

3.2- Lire les étiquettes énergie

[>> Pour tout comprendre des étiquettes énergie, consulter le guide sur les étiquettes énergie](#)

[>> Retrouver quelques conseils pour bien choisir son électroménager...](#)

3.3- Garanties et réglementation sur la traçabilité

Mots clés : identifier, localiser, authentifier, sécuriser, sécurité alimentaire...

[>> Connaître les contrôles sur les exploitations bios, les garanties pour le consommateur et la traçabilité...](#)

[>> Retrouver la réglementation sur la traçabilité...](#)

Zoom sur l'huile de palme

L'huile de palme, objet de tous les débats.

[>> Dans ce lien ci-dessous des pistes pour comprendre pourquoi l'huile de palme fait débat...](#)

Zoom sur les OGM

Des OGM dans mon assiette ? Quel est l'impact des OGM sur la santé humaine et sur l'environnement ?

[>> En savoir plus sur les OGM...](#)

4- S'y retrouver dans les écolabels

Consommer responsable ! Oui, mais comment s'y retrouver parmi les produits porteurs de labels environnementaux. Pour nous aider l'ADEME a sélectionné et passé à la loupe près de 100 labels.

[>> Découvrez les garanties et les objectifs des labels recommandés par l'ADEME.](#)

5- Rester sobre dans sa consommation

5.1- Rester sobre dans sa consommation / vers une sobriété heureuse ?

Au-delà des ressources nécessaires à notre survie (pour se nourrir, se chauffer, se vêtir,...) sont nées de « nouveaux besoins » qui n'en sont pas mais dont les messages véhiculés par nos sociétés de consommation incitent à croire qu'ils le sont. N'est-ce pas aujourd'hui que l'on peut rechercher des modes de vie plus sobres, des idéaux liés à autre chose que la consommation ? Cela nécessite de faire la différence entre l'indispensable et le

superflu, retrouver sa liberté de choix, de rester maître de nos besoins et envies, de nous rapprocher de nous même en nous éloignant un peu de la société de (sur)consommation. Vers une sobriété heureuse ?

>> [Visionner en ligne sur ce sujet la conférence de Patrick Viveret, \(philosophe, essayiste, magistrat honoraire à la Cour des comptes\) sur le thème : "Développement durable, la croissance verte : comment ? - La sobriété heureuse "](#)

Université de tous les savoirs, 2009.

La problématique est alors : comment vivre ici aujourd'hui de façon plus respectueuse et responsable ?

Zoom sur la givebox : lutte contre le gaspillage

Le **concept de Givebox** est né à Berlin. Il en existe déjà une cinquantaine en Allemagne. Son principe : créer un espace de la taille d'une grande cabine téléphonique afin de déposer et/ou prendre des objets. Ce n'est pas du troc. Chacun peut prendre des choses déposées par d'autres sans en déposer en retour. Chacun est libre de laisser ce qu'il veut quand il en a envie. Le système fonctionne "à la demande", en fonction du besoin de chacun.

6- A lire sur la consommation responsable

6-1- "Chroniques de la biopiraterie : du pillage au partage"

De Clara Delpas - Ed. Omniscience, 2012

Référence médiathèque de Gradignan : 652.4DEL

6-2- "L'agriculture biologique pour nourrir l'humanité : démonstration"

De Jacques Caplat - Ed. Actes Sud, 2012

Référence médiathèque de Gradignan : 652.42CAP

De Pierre Rabhi - Ed. Actes Sud, 2010.

Au fil des expériences de vie qui émaillent ce récit, Pierre Rabhi en arrive à prôner le choix de la modération de nos besoins et désirs, le choix d'une sobriété libératrice et volontairement consentie, afin de remettre l'humain et la nature au coeur de nos préoccupations, et redonner, enfin, au monde légèreté et saveur.

6-3- « L'évaluation de la durabilité »

Editeurs scientifiques Franck-Dominique Vivien, Jacques Lepart, Pascal Marty. Quae, 2013.

Référence médiathèque de Gradignan : 653.1 EVA

Résumé : Quelle est la spécificité du développement durable ? Quel rapport entretient-il avec la croissance ? Dans quel temps se situe-t-il, celui d'un développement à long terme ou celui d'un compte à rebours ? La durabilité est ici étudiée à travers différents secteurs : l'urbain, le paysage, la biodiversité, l'industrie, les agromatériaux.

6-4- Sciences et avenir

Bien manger : La santé par la nature!

Référence médiathèque de Gradignan : 654.4 SCI