**COURS 5**

**LATITUDES 3 – B1 – MÉTHODE DE FRANÇAIS**

**Y. LOISEAU – M.-N. COCTON – M. LANDIER – A DINTILHAC**

**Unité 4: Êtes-vous Zen?**

**pp. 68-69**

**1. Explication des documents 1-2-3 et 4**

**Informations générales:**

Le bio désigne les produits issus de l’agriculture biologique

Manger bio est un mode de vie qui fait appel à des techniques respectueuses de l’environnement et des animaux

Le logo AB atteste que ces produits sont issus de semences sans OGM (Organismes Génétiquement Modifiés), et cultivés sans pesticides ni engrais chimiques.

**Les bienfaits santé du bio**

> Les produits non transformés contiennent moins d'ajouts de synthèse ([amidon](https://www.onmeda.fr/aliments/sucre.html) de maïs, [édulcorants](https://www.onmeda.fr/magazine/edulcorants.html%22%20%5Ct%20%22_blank), pesticides...) dont la toxicité de certains de ces composants est souvent montrée du doigt.

> D'un point de vue nutritionnel, certains [produits bio](https://www.onmeda.fr/dietetique/produit-bio.html) afficheraient également un meilleur apport en gras essentiels (viandes, [produits laitiers](https://www.onmeda.fr/aliments/lait.html), oeufs), en [calcium](https://www.onmeda.fr/oligo-elements/calcium.html) (fromage de chèvre, de brebis) et en [vitamines](https://www.onmeda.fr/vitamines/vitamines.html) ( [fruits](https://www.onmeda.fr/vitamines/vitamine-c.html) et légumes).

> Enfin, les adeptes des aliments bio soulignent que ceux-ci sont plus « goûteux ». Non modifiés, et sans ajouts de synthèse, les saveurs (en particulier des fruits et légumes) ressortiraient mieux.

**Les inconvénients du bio**

> Le prix
La première critique que l'on porte au bio est son prix. Car le respect des réglementations de production a un coût que les agriculteurs répercutent sur les prix de vente de leurs produits. Ainsi, malgré les efforts actuels des producteurs et des distributeurs, le bio resterait en moyenne entre 20 et 30% plus cher.

> La conservation
Pour se pourvoir du label bio, les conservateurs intégrés aux produits sont limités... et la durée de conservation des aliments est donc généralement moins longue. Il faut bien la vérifier.

> Difficiles à trouver
Les grandes surfaces proposent quasiment toutes leur gamme bio. Mais certains produits restent encore rares, surtout dans les petites agglomérations. (<https://www.onmeda.fr/dietetique/alimentation-bio-les-bienfaits-du-bio-sur-la-sante-2639-2.html>)

**LEXIQUE**

* Les aliments naturels
* Les aliments biologiques
* Les produits de synthèse
* Les effets néfastes
* Les résidus de pesticides
* Les insecticides
* Les études médicales
* Les statistiques
* Les chiffres
* La pollution des terres
* Les agricultures
* Les techniques agricoles
* Les processus de fabrication
* Les produits locaux
* Les produits de saison
* Consommer
* Choisir
* Préférer
* Confirmer
* Publier
* Ajouter
* Retrouver
* Démontrer
* Sélectionner
* Fabriquer