

# ◆ Les deux choux du marché ◆

Septembre 2008

Ass. La Folle Avoine - Clos des capucins - chemin des Villauds - 38240 - Meylan - 04 76 90 27 50

<http://www.lafolleavoine.org>

Animation d'automne sur le marché bio pendant la semaine de promotion des marchés bio en Rhône-Alpes

## « Bio et local, c'est l'idéal »

Dégustations de vin, de produits de saison, boissons diverses, tombola gratuite ( 3 paniers généreusement garnis à gagner), musique... Confection de gaufres.

Présence d'associations humanitaires : Greenpeace, Artisans du monde, Amnesty International, le Souffle de l'Inde, Voix libres (artisanat bolivien), Enfants d'Asie, ASAP artisanat palestinien, Nature et Progrès...

Nous aurons le plaisir de vous retrouver, échanger, faire connaissance, proposer des idées etc... Vous pourrez même renouveler votre adhésion et déposer vos bulletins de tombola l'après-midi du

**Mercredi 24 septembre de 13h 30 à 18h 30**

Nous serons heureux de vous retrouver à notre stand sous le chapiteau.



Denis Collomb, président de l'union des commerçants bio du marché et Gisèle Boile, déléguée commission marché bio de La Folle Avoine.  
Encore une preuve que le bio est bon et rend de bonne humeur.

## Pourquoi adhérer ?

L'association La Folle Avoine vous informe régulièrement.

Tous les adhérents (jardin, marché, botanique) reçoivent « La feuille de chou », 1 à 2 n° par an.

Les adhérents marché et botanique reçoivent « Les deux choux du marché » chaque trimestre, avant les animations sur le marché du mercredi après-midi. Parution en septembre, décembre, mars et juin.

Les adhérents marché apportent leur cotisation de 6 € pour :

- encourager le marché bio
- développer les offres de produits
- maintenir l'offre de produits de qualité, sains et variés
- acheter des produits frais et locaux
- soutenir les membres de La Folle Avoine qui travaillent en partenariat avec les commerçants et la mairie de Meylan
- subventionner l'édition de ce journal (sans subvention) écrit par des bénévoles que vous pouvez rejoindre
- etc...

Comme vous le voyez votre cotisation est très utile, merci à tous ceux qui soutiennent l'association « La Folle Avoine » qui depuis 30 ans s'implique dans la défense du consommateur. Elle promeut un mode de vie sain avec une alimentation équilibrée grâce à nos agriculteurs locaux.

## **Encore 10 bonnes raisons de manger biologique, à diffuser autour de vous :**

### **Pour le goût**

Parce qu'ils sont produits « à leur rythme » (sans engrais de synthèse), les aliments bio ont acquis tous les éléments nutritifs du sol à la vitesse qui leur est propre, ce qui leur donne de bonnes chances d'être très goûteux. Souvent, les produits bio et locaux sont récoltés la journée même de la livraison ou la veille. Ceci assure un maximum de goût car les fruits et les légumes sont récoltés à maturité.

Les aliments produits dans les sols fertiles, riches et équilibrés sont meilleurs au goût, ils ont plus de valeur nutritive et procurent une meilleure satiété.

### **La certification biologique : des normes strictes**

La certification biologique vous assure que les produits que vous mangez sont cultivés sans produits chimiques. De plus, le producteur certifié biologique doit respecter un cahier de charge précis et des normes contrôlées par des certificateurs.

### **La production biologique réduit les risques pour la santé**

Certaines allergies alimentaires sont liées à l'ingestion de résidus de pesticides et de certains additifs alimentaires. Les produits bio constituent une façon d'exclure les OGM de notre alimentation.

De plus, des études démontrent que certains aliments bio contiennent plus d'éléments nutritifs que les produits conventionnels (*Virginia Worthington, de l'Université John Hopkins au Maryland, a dénoté que, par exemple, les épinards bio contiennent 52 % plus de vitamines C que les épinards conventionnels*).

La production biologique représente donc une voie pour éviter des problèmes de santé liés à la nourriture.

### **La nourriture biologique protège la santé des enfants**

Les enfants sont beaucoup plus sensibles aux pesticides que les adultes comme le démontrent plusieurs études scientifiques. Les choix alimentaires des parents ont un impact déterminant sur la santé de leurs enfants.

### **Les méthodes d'agriculture biologique régénèrent le sol**

Le sol est à la base de la chaîne alimentaire. L'utilisation intensive de produits chimiques et la monoculture sont des pratiques qui causent l'érosion et l'appauvrissement des sols en détruisant les micro-organismes. Les pratiques de l'agriculture biologique sont basées sur la diversité des cultures et les procédés naturels de fertilisation comme l'usage des composts pour bâtir et maintenir la fertilité du sol.

### **Les fermes biologiques protègent l'eau**

Les pratiques agricoles biologiques protègent et conservent l'eau. Entre autres, elles éliminent l'utilisation des produits chimiques de synthèse qui polluent les cours d'eau et les nappes phréatiques.

### **Les fermes biologiques respectent la diversité de la faune**

Les producteurs bios sont souvent des promoteurs actifs du maintien de l'équilibre de la nature. Les brise-vent, les rotations, la préservation des terres humides, la pollinisation par les insectes, la culture diversifiée sont utilisés en agriculture bio, elles aident à préserver la biodiversité. Les fermes bio récoltent et collectionnent les semences et plantes qui ne sont pas privilégiées par les multinationales. En préservant les variétés plus rares et en évitant la monoculture, on contribue à un écosystème équilibré.

### **L'agriculture biologique protège les ouvriers agricoles**

Les fermes biologiques minimisent ce risque en éliminant l'utilisation des pesticides et autres produits dangereux.

### **L'agriculture biologique contribue à la sauvegarde des communautés rurales**

L'agriculture industrielle a dramatiquement réduit le nombre d'exploitations agricoles. La majorité des fermes biologiques sont indépendantes et de petite taille, l'agriculture biologique représente une des rares stratégies possibles et viables pour la survie des communautés dans les campagnes et nos chères montagnes.

Par son respect de l'environnement et de tout ce qui est vivant l'agriculture biologique respecte la planète entière