



Futurs parents / Pratique

FAIRE SES COURSES VERSION BIO

Limiter les risques d'allergie, garantir à son enfant une alimentation saine et lui apprendre à consommer de façon intelligente... le bio ne manque pas d'arguments pour séduire les futurs parents.

Louise Roumieu

Les magasins spécialisés en produits bio se sont multipliés ces dernières années, essentiellement dans les grandes villes mais également dans certains villages soucieux de promouvoir une consommation plus locale et respectueuse de l'environnement. Si les principaux rayons concernent les fruits

et légumes frais, l'épicerie, les cosmétiques et les produits d'entretien pour la maison, chaque membre de la famille peut y trouver son compte, y compris les plus jeunes. En effet, de nombreux clients poussent la porte d'un magasin bio pour la première fois en apprenant qu'ils vont être parents. L'offre qui leur est dédiée croît donc naturellement depuis 10 ans.

Une offre variée

Trouve-t-on vraiment de tout dans ce type d'enseigne ? Xavier Travers est directeur général de NaturéO, un réseau de concept stores dédiés aux familles avec notamment une offre 100% bio en produits alimentaires et produits d'hygiène pour bébé. Il connaît donc bien les attentes en termes de petits pots et de couches écologiques ! « Nous permettons aux jeunes parents de trouver une réponse naturelle, bio et équitable à leurs besoins. Notre offre sucrée-salée bio est la plus large du réseau spécialisé. Nos produits de qualité sont proposés à des tarifs compétitifs. Nous proposons également des vêtements pour bébé écologiques et équitables ». Dans cette enseigne comme chez la concurrence,

Ma grossesse bio et naturelle

Comment bien se préparer à l'arrivée de son bébé quand on est soucieuse de sa santé et de son environnement ? Ce guide regorge d'infos (résultats d'expériences scientifiques, état de la recherche, propos d'experts...), de conseils, d'astuces et de bonnes adresses qui vous permettent de ne plus subir des solutions « prêtes à l'emploi », mais de déterminer vous-même ce qui est bon pour vous et votre enfant en termes d'alimentation, de soins, de mode d'accouchement, de préparation à la naissance...
"Ma grossesse bio et naturelle", Marie Touffet, éditions Eyrolles, 12,90 € environ.



les purées de fruits, les biscuits spéciaux et l'hygiène infantile (crèmes de change, produits de soins...) représentent les plus grosses ventes. Mais on trouve également des

NaturéO, pour toute la famille

Ces magasins offrent de nombreux atouts : un

large choix de produits bio et naturels pour toute la famille à des prix compétitifs, tout sous le même toit pour faciliter vos courses et les conseils de vendeurs



passionnés dans un environnement agréable,

moderne et convivial. De quoi permettre au plus grand nombre de familles d'accéder à une nourriture saine. Si chaque enseigne est similaire dans son concept, elles savent



se distinguer grâce à leur petite « touche locale » adaptée

à leur zone géographique d'implantation et aux attentes spécifiques de leurs clients. Elles mettent ainsi en avant les produits du terroir local, en développant des partenariats avec les producteurs locaux. Ainsi, l'enseigne diminue les transports et favorise les produits régionaux.



Barbe Lionel, Carrefour



Futurs parents / Faire les courses version bio

Dans mon caddie

Goûter fruité

Un savoureux mélange constitué à 92% de fruits issus de l'agriculture biologique, avec une touche de crème pour plus d'onctuosité, disponible parfum pomme poire, fraise banane ou mangue ananas. Dès 3 ans.

KaliBio, coupelles de Fruits Doo, 2,50 € environ le lot de 2 x 120 g.

En attendant bébé

Pendant la grossesse et l'allaitement, cette huile aide à combler vos besoins spécifiques

en acides gras essentiels et en vitamines. Elle est composée de colza bio, tournesol bio, olive bio, cameline bio, bourrache bio, EPA & DHA naturels, vitamine D3.

QuinteSens, Huile Symbiose, 7,50 € environ la bouteille de 50 cl.

Menu gastronomique

Cette marque propose des plats complets 100% biologiques pour bébé, élaborés par le chef étoilé Michel Retenauer. Dix recettes originales pour éveiller les papilles dès 8 mois : tajine de potiron et boulgour, penne aux aubergines, patates douces sauté de porc...



Good Goût, Courges butternut sauté d'agneau, 3 € environ le plat de 190 g.

Rien que pour les enfants !

Assortiment de petits fromages frais aux fruits à la pulpe de fruits mixés : framboise, abricot et fraise certifiés Agriculture Biologique. Ils sont sans morceaux pour une texture délicate en bouche.

Biocoop, Petits fromages frais aux fruits, à partir de 3 € environ le pack de 6 x 60 g.



Une myriade de labels

Les écolabels distinguent des produits et des services plus respectueux de l'environnement. Leurs critères garantissent l'aptitude à l'usage des produits et services, et une réduction de leurs impacts environnementaux tout au long de leur cycle de vie. En dehors des 3 labels développés par les pouvoirs publics : l'Écolabel européen, le label alimentaire AB et le label européen de l'Agriculture Biologique, il existe une myriade de logos, pictogrammes et autres signes de qualité censés apporter un «plus» pour qui veut consommer responsable. Pour vous aider à y voir plus clair dans cette jungle de signes, l'Ademe a sélectionné par famille de produits les labels auxquels vous fier lors de vos achats. Vous pouvez télécharger le «Mini guide des labels de la consommation responsable» (à glisser dans le sac à main) sur www.ademe.fr, espace «Écocitoyens».

produits plus spécifiques comme les fleurs de Bach pour enfants.

Par où commencer ?

Il n'est pas nécessaire de passer au 100% bio du jour au lendemain, la plupart des consommateurs préfèrent d'ailleurs choisir les produits ou les rayons dans lesquels ils achètent responsable en élargissant petit à petit leur liste. En tant que parent, pour commencer à changer ses habitudes, Xavier Travers conseille de commencer par l'alimentaire. «Parce que vous y trouverez des produits sains, gourmands, sans allergènes et respectueux de l'environnement. Les produits bio participent dès les premiers mois à l'éducation nutritionnelle et gustative de l'enfant. Viennent ensuite les produits d'hygiène et de soin. En effet, les formules testées dermatologiquement minimisent les risques d'allergies. Les parfums sont naturels et doux. Nos fournisseurs ne multiplient pas les matières premières et sélectionnent les matières les mieux tolérées chez les bébés et les textures et odeurs sont agréables». Grâce à la sévérité des cahiers des charges, les produits issus de l'agriculture biologique offrent par nature une meilleure traçabilité. Le label est une garantie sûre. De

quoi acheter en confiance pour vous et pour vos enfants.

Un panier plus cher ?

Sur chacun des produits, le bio est bien souvent plus cher que son équivalent conventionnel, car l'agriculture biologique garantit une qualité attachée à un mode de production respectueux de l'environnement et du bien-être animal. «Mais le rapport qualité/prix est, lui, bien plus avantageux parce que ce mode de production spécifique permet d'obtenir des produits aux qualités nutritionnelles démontrées», explique Xavier Travers. «Les produits issus de l'agriculture biologique sont ainsi, en moyenne, plus riches en vitamines ou antioxydants. Cela permet de consommer de moins grandes quantités, mieux adaptées à nos besoins. Consommer bio ne coûte donc pas forcément plus cher à long terme. Il s'agit avant tout de consommer mieux. Manger plus de céréales et légumineuses, moins de viande, favoriser les achats de produits en vrac, faire cuire les céréales en quantité adaptée pour plusieurs repas, et bien sûr diminuer le gaspillage !».

Ainsi, les produits écolabellisés permettent souvent de limiter les coûts d'utilisation

telles les dépenses d'énergie et les déchets : même lorsqu'ils sont plus chers à l'achat, ils peuvent se révéler moins onéreux à l'usage. Un éventuel surcoût s'explique souvent par la qualité des produits bio et leur caractère innovant. Lorsqu'ils sont produits en grande quantité (peintures, sacs-poubelle, papier...), les produits écolabellisés ont des prix comparables, voire inférieurs, à ceux dits traditionnels.

Rôle éducatif

Consommer bio n'est pas uniquement bon pour la santé ! Éduquer les enfants à ce mode de vie dès le plus jeune âge est une formidable opportunité pour les générations futures. À cause de l'habitude, il est plus difficile de changer son mode d'alimentation à l'âge adulte. Vous donnez donc une vraie chance à votre enfant en lui faisant prendre tout de suite des habitudes alimentaires saines, et plus adaptées aux besoins de son organisme. C'est aussi apprendre à consommer mieux, à manger des fruits et légumes de saison, à limiter le gaspillage, à respecter son environnement. C'est agir pour permettre à nos descendants de continuer à profiter de ressources naturelles aujourd'hui menacées.

