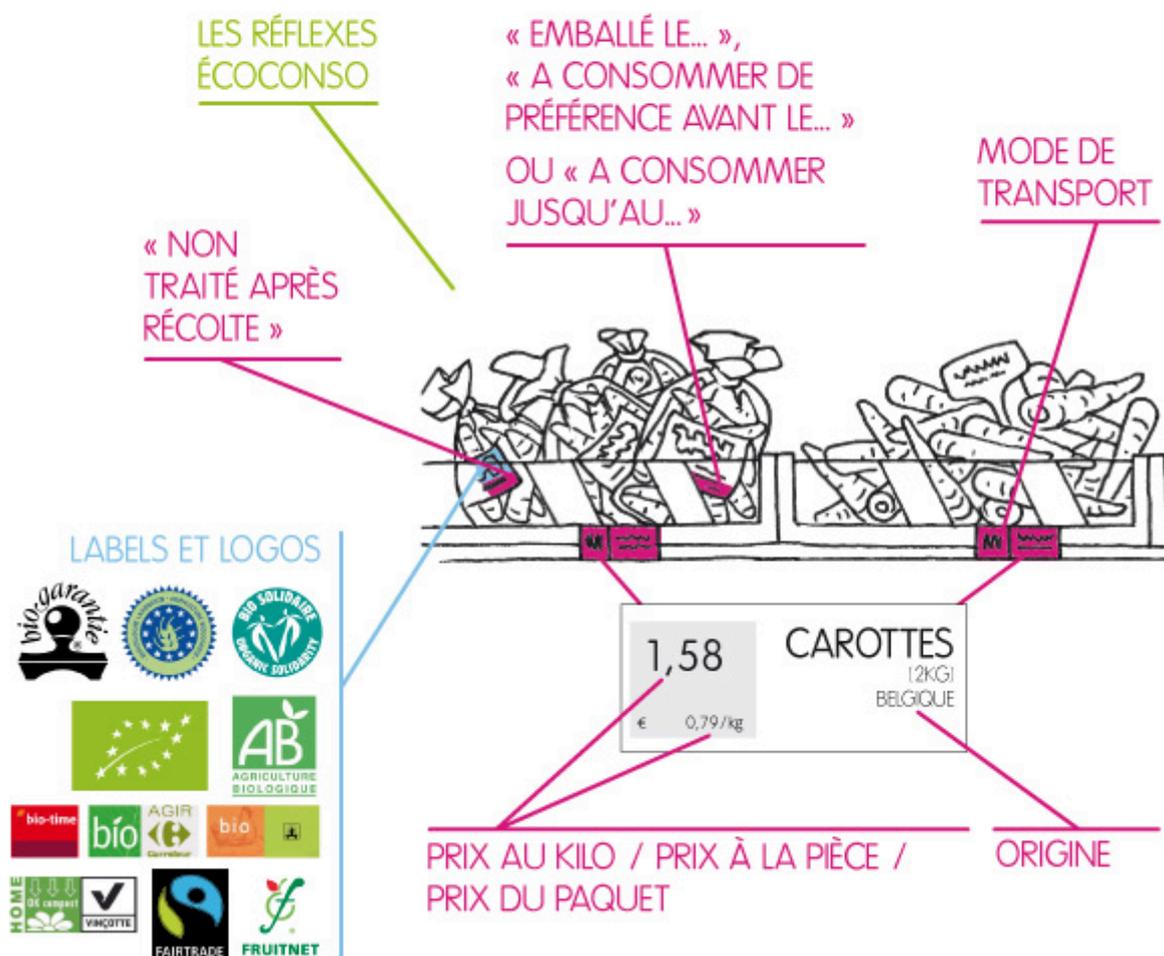


Les étiquettes sans prise de tête - fruits et légumes

Cliquez sur l'une des catégories (réflexes écoconso, ingrédients, labels...) de l'image ci-dessous pour obtenir plus d'informations ...

FRUITS ET LÉGUMES FRAIS



Les réflexes écoconso !

- Privilégions les produits locaux et de saison. L'origine est indiquée sur l'étiquette. Pour connaître la saison, n'hésitons pas à glisser un calendrier des fruits et légumes dans notre portefeuille !
- Pour les produits du Sud, optons pour le commerce équitable.
- Préférons les produits bio. Leur culture n'utilise pas de pesticides et d'engrais de synthèse et produit 30% à 50% de gaz à effet de serre en moins que les produits « classiques ».
- Cultivons un petit potager quand c'est possible ! Ou optons pour le « circuit court » en nous approvisionnant directement chez un producteur bio, en nous abonnant à un panier bio ou en participant à un groupe d'achats communs.
- Pour limiter les déchets et faire des économies, préférons les fruits et légumes vendus en vrac et évitons les produits prélavés ou prédécoupés.

[HAUT](#)

Origine

Privilégions les fruits et légumes de nos régions !

Un fruit importé hors saison par avion consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement et acheté en saison. Ainsi, par exemple, une botte d'asperges hors saison du Mexique aura nécessité 5 litres de pétrole alors que la même botte produite localement n'en aura demandé que 0,3 litre.

Pour connaître facilement les fruits et légumes locaux et de saison, un calendrier détachable à glisser dans le portefeuille est proposé avec la brochure « J'aime pas le chicons » d'écoconso.

[HAUT](#)

Prix au kilo et prix à l'unité vendue emballée

Sur les fruits et légumes préemballés, on trouve le prix par « paquet ». Sur le rayon, et parfois aussi sur l'emballage, figure le prix au kilo (ou à la pièce). Pour comparer deux produits, utilisons ce dernier. Il permet de constater que les produits en vrac sont presque toujours moins chers et que le bio ne coûte pas forcément plus !

[HAUT](#)

« Emballé le... », « A consommer de préférence avant le... » ou « A consommer jusqu'au... »

Choisissons les produits dont la date d'emballage est la plus récente ou la date de consommation la plus éloignée.

Les fruits et légumes frais ne se gardent pas longtemps. Afin d'éviter tout gaspillage, essayons d'établir des menus pour la semaine et faisons nos courses en fonction de ceux-ci.

[HAUT](#)

Mode de transport

Fuyons les produits où il est indiqué « par avion » ! Pour les produits du Sud, privilégions le transport par bateau. Malheureusement, le mode de transport n'est que rarement indiqué.

On évalue en effet que le transport de marchandises par avion produit 6,5 fois plus de CO₂ que le transport par camion et 80 fois plus que le transport par train ou par bateau.

[HAUT](#)

« Non traité après récolte »

Cette mention concerne les agrumes et signale le traitement par des biocides après récolte. La mention « non traité après récolte » ne garantit en aucun cas l'absence de traitement pendant la culture.

[HAUT](#)

Labels et logos :

Préférons les produits bio, identifiables par un ou plusieurs de ces labels :

 **Nouveau label européen** qui certifie que le produit est issu de l'agriculture biologique. Il est géré par la Commission européenne et contrôlé par des organismes indépendants (nationaux). Les produits biologiques résultent d'une méthode agricole respectueuse de l'environnement, qui, notamment, n'implique pas d'engrais et de pesticides de synthèse. L'apposition du logo européen est obligatoire à partir du 1er juillet 2010 pour les aliments préemballés. Elle demeure volontaire pour les produits importés passés cette date. Le logo doit être accompagné de l'indication du lieu de production des matières premières agricoles : « Union européenne », « hors Union européenne » ou le nom du pays.

Informations détaillées sur la législation européenne en matière d'agriculture biologique sur <http://ec.europa.eu>

[HAUT](#)

Ancien label européen qui certifie que le produit est issu de l'agriculture biologique. Voir ci-dessus. Ce label est amené à progressivement disparaître au profit du nouveau label.



[HAUT](#)

 **Label français** qui certifie que le produit est issu de l'agriculture biologique. Il est géré par le Ministère français de l'Agriculture et contrôlé par un organisme indépendant. Les produits biologiques résultent d'une méthode agricole respectueuse de l'environnement, qui, notamment, n'implique pas d'engrais et de pesticides de synthèse.

Informations détaillées sur ce label sur <http://www.agencebio.org/>

[HAUT](#)

✘ Label belge qui certifie que le produit est issu de l'agriculture biologique. Il est géré par l'ASBL Bioforum et est propriété des unions professionnelles des agriculteurs biologiques, des transformateurs et des distributeurs de produits de l'agriculture biologique. Il est contrôlé par un organisme indépendant. Les produits biologiques résultent d'une méthode agricole respectueuse de l'environnement, qui, notamment, n'implique pas d'engrais et de pesticides de synthèse.

Informations détaillées sur ce label sur <http://www.bioforum.be/>

[HAUT](#)

✘ Label français qui certifie que le produit est issu de l'agriculture biologique et qu'il respecte aussi des critères spécifiques sur les échanges solidaires « nord/nord ». Il est géré par l'association Bio Partenaire et contrôlé par un organisme indépendant. Les produits biologiques résultent d'une méthode agricole respectueuse de l'environnement, qui, notamment, n'implique pas d'engrais et de pesticides de synthèse. Ce label leur adjoint des critères solidaires, notamment la nécessité d'une politique commerciale pérenne avec des engagements formalisés, une juste rémunération, la proximité entre les zones de production et les lieux de transformation, le maintien du tissu rural...

Informations détaillées sur ce label sur <http://www.bioequitable.com>

[HAUT](#)

Plusieurs grandes surfaces ont développé un habillage spécifique pour leurs produits bio. Il est toujours accompagné d'un des labels officiels ci-dessus.



[HAUT](#)

A défaut de produits bio, choisissons des fruits issus d'une culture intégrée :

✘ Label qui certifie que le produit est issu d'une culture intégrée. Il est géré par le Groupe Fruitnet et est contrôlé par un organisme indépendant. Les méthodes de production interdisent l'utilisation des produits chimiques les plus nuisibles pour l'environnement et la santé humaine. La culture intégrée est donc moins stricte que l'agriculture biologique tout en garantissant un emploi plus raisonné des intrants que dans l'agriculture conventionnelle.

Informations détaillées sur ce label sur <http://www.grouppruitnet.com>

[HAUT](#)

Pour les produits du Sud, privilégions le commerce équitable :

✘ Le label Fairtrade certifie que le produit est issu du commerce équitable. Le label est géré par Max Havelaar et la coupole internationale FLO (Fairtrade Labelling Organisations) et contrôlé par un organisme indépendant. Les critères à respecter portent notamment sur le

prix juste garanti au producteur, la prime supplémentaire pour initier des projets de développement, l'inscription dans la durée du contrat, la transparence de la production et de la commercialisation, les conditions de travail décentes, l'incitation à pratiquer une culture respectueuse de l'environnement...

Informations détaillées sur ce label sur <http://www.maxhavelaar.be>

[HAUT](#)

Certains emballages sont compostables. Ils se reconnaissent à ce logo :

 Ce logo garantit la biodégradabilité d'un matériau dans un compost domestique. Il est certifié par AIB-Vinçotte. Il existe également un logo « OK compost » qui signale que l'emballage est compostable en installation industrielle. Le logo « OK compost Home » assure que l'emballage est également adapté au processus plus lent de compost à domicile.

Informations détaillées sur ce label sur <http://www.okcompost.be>

[HAUT](#)



[Consultez ou téléchargez notre brochure
"Les étiquettes sans prise de tête"](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL:

<https://ecoconso.be/content/les-etiquettes-sans-prise-de-tete-fruits-et-legumes>