

## ANSAMBLE et l'Agriculture Biologique APPROVISIONNEMENT ET NUTRITION

### Manger BIO, c'est :

- **préserver notre environnement :**  
Protéger l'air, les sols et la biodiversité, l'Agriculture Biologique est un mode de production autonome, respectueux de l'environnement et du bien-être animal. Il exclut l'utilisation de substances chimiques comme les engrais, les pesticides.
- **améliorer la qualité de notre alimentation :**  
L'agriculture biologique propose des produits frais, peu transformés, excluant tout colorant, conservateur ou autre composant chimique.
- **développer les bassins de vie et d'emploi :**  
L'agriculture Bio emploie plus de main d'œuvre que l'agriculture conventionnelle, permettant ainsi de développer les emplois locaux.

### ANSAMBLE s'inscrit dans cette démarche en privilégiant :

- des **approvisionnements en circuits courts** : référencement de groupements d'agriculteurs biologiques dans toutes nos régions
- des approvisionnements en **fruits et légumes BIO d'origine régionale ou française** dès lors que l'offre existante nous permet de le faire.
- des **produits s'inscrivant dans la démarche nutritionnelle du GEMRCN et PNNS** :
  - o les fruits et légumes pour leur apport en fibres et vitamines
  - o les produits laitiers pour leur apport en calcium
  - o les céréales complètes ou semi-complètes, les légumineuses, le pain pour leur richesse en fibres et minéraux

### Manger moins de viande, c'est :

- consommer davantage de micronutriments antioxydants apportés surtout par les végétaux,
- consommer des fibres et de l'amidon
- réduire automatiquement la consommation de lipides dont les apports doivent aussi être variés et diversifiés entre corps gras saturés et insaturés