



« Votre aliment est votre médicament »
Hippocrate

Avant de comparer les prix quelques petites précisions

Ce tableau joint, a été rédigé à partir de prix relevés en novembre 2008. Il compare les tarifs de quatre types de produits alimentaires

- * les produits bio proposés en magasin bio
- * les produits bio proposés en grande surface
- * les produits « premier prix » (sans marque) proposés en grande surface
- * les produits « haut de gamme » proposés en grande surface

Quel que soit le type de produit choisis. Il est toujours préférable

d'acheter les fruits et légumes de saison

d'acheter bio en priorité les fruits et légumes à peau fine (cf tableau D. Servan-Schreiber)

d'acheter directement chez les producteurs ou sur le marché

d'éviter les produits à base de soja non-bio qui contiennent des OGM

de privilégier le poisson de mer ou le poisson d'élevage bio

d'acheter le plus de produits en vrac

Avoir cette démarche, c'est contribuer, à son échelle, à limiter l'effet de serre : pas de transport en avion ou en camion, pas de pollution par engrais et pesticides.

Les produits issus de l'agriculture biologique apportent également plus de plaisir à la consommation : plus de goût, plus de vitamines qui aident à rester en bonne santé.

Quelques exemples

Une tomate récoltée en serre exige 50 fois plus d'énergie qu'en plein champ.

Une viande biologique rend moins d'eau à la cuisson qu'une viande traditionnelle.

Rapport maigre/gras sur un poulet issu de l'agriculture biologique : 8.9

Rapport maigre/gras sur un poulet issu de l'agriculture traditionnelle : 3.9

Source : « Changez d'alimentation » H. Joyeux

Le poids en matière sèche des aliments bio est 20 à 25 fois plus élevé (même s'ils sont plus chers à l'achat, ils sont plus nutritifs donc plus intéressants). Source : www.bioconsommateurs.org

Remerciements :

Nous remercions tout particulièrement Françoise Augustyn, René Cambeilh, Monique Coudray, Murielle Obadia et Danielle Bézard pour leur contribution à cette étude.

BIO



BIO



EPICERIE

Produit au Kg	Magasin BIO En gras le vrac	BIO grande surface	Alimentation classique 1er prix	"Haut de gamme"
Abricots secs	6,57 €		5,98 €	7,60 €
Amandes	13,30 €		11,90 €	
Baguette	1,20 €		0,43 €	0,75 €
Biscottes	9,04 €	5,28 €	2,10 €	5,7
Chocolat noir	14,00 €	8,30 €	2,30 €	18,10 €
Chocolat poudre	7,22 €	4,20 €	3,44 €	3,77 €
Confitures fraises	6,66 €	5,11 €	2,83 €	3,92 €
Cookies	9,73 €	13,44 €	4,50 €	
Coquillettes	2,05 €	2,24 €	1,28 €	3 €
Corn flakes chocolat	8,80 €	8,16 €	4,48 €	5,01 €
Cornichons	9,44 €		5,08 €	8,62 €
Couscous	2,55 €	2,50 €	1,09 €	2,74 €
Curcuma	58,29 €		56,49 €	
Dattes	5,67 €		3,50 €	4,95 €
Farine T65	1,50 €	1,37 semi-complète T110	0,49 €	0,99 €
Flageolets	5,61 €		4,18 €	
Flocons avoine	2,82 €	5,18 €	2,20 €	
Haricots blancs	4,93 €		2,12 €	5,76 €
Haricots rouges	3,05 €		2,42 €	4,70 €
Huile colza	6,11 €	6,33 €	1,79 €	9,90 €
Huile d'olive	6,80 €	5,59 €	5,25 €	19,93 €
Jus de pomme	2,58 €	2,48 €	0,63 €	1,70€ à 2,89€
Jus d'orange (litre)	2,70 €	2,08 €	0,46 €	2,15 €
Ketchup	6,50 €	3,64 €	1,50 €	3,63 €
Lentilles vertes	4,40 €	3,70 €	1,74€ (paquet)	7,10€ (sachet)
Miel	15,04 €	12,85 €	3,20 €	7,98 €
Muesli céréales	3,78 €	5,98	1,63 €	3,87=>6,10
Noisettes	15,99 €		5,80 €	7,00 €
Noix cajou	16,65 €		6,65 €	
Nutella	10,43 €	9,94 €	1,55 €	6,66 €
Olives	8,97 €		1,86 €	17,95 €
Pain boule	4,80 €	3,05 €	2,50 €	3,25 €
Pépites chocolat	12,26 €			19,90 €
Petit beurre		7,67 €	2,17 €	4,28 €
Pistaches salées	16,44 €		11,13 €	
Pois cassés	2,72 €		1,34 €	2,70 €
Poivre noir	45,33 €		56,58 €	
Raisins secs	3,52 €		5,98 €	7,12 €
Riz basmati long	4,35 €	3,62 €	1,99 €	4,78 €
Sauce tomate	2,40 €	4,45 €	2,21 €	2,74 €
Sucre canne clair	2,10 €	4,78 €	2,25 €	
Thé vert	37,61 €	64,50 €	19,80 €	44,20 €
Vinaigre cidre	3,44 €	3,20 €	1,25 €	4,10 €

LAITAGES (les prix sont au kilo)

Beurre	9,36 €	10,48 €	4,20 €	7,28 €
Camembert	11,68 €	10,64 €	4,42 €	5,76 €
Comté	12,08 €	12,60 €	9,25 €	12,63 €
Crème fraîche	8,00 €	6,95 €	2,06 €	3,75 €
Emmenthal	14,27 €	11,25 €	6,30 €	9,96 €
Fromage blanc	4,30 €	2,88 €	1,35 €	1,37 €
Lait demi écrémé frais	1,25 €	1,45 €	1,07 €	1,00 €
Lait stérilisé 1/2 écrémé	1,57 €	1,05 €	0,59 €	1,03 €
Lait soja	1,75 €	1,37 €	1,17 €	1,35 €
Œufs	3,42 €	4,32 €	1,80 €	3,96 €
Yaourt nature	3,08 €	1,98 €	1,03 €	1,44 €

FRUIT ET LEGUMES (les prix sont au kilo)

Produit au Kg	Magasin BIO	BIO grande surface	Alimentation classique 1er prix	"Haut de gamme"
Ail	6,59 €	7,90 €	4,99 €	

Ananas	3,95 €	2,49 €	0,75 €	2,40 €
Aubergines	2,99 €	3,60 €	1,39 €	2,75 €
Avocat (pièce)	0,98 €	1,05 €	0,60 €	1,03 €
Bananes	2,56 €		1,69 €	
Batavia	0,99 €	1,70 €	0,75 €	
Betterave rouges	2,52 €	2,88 €	1,79 €	
Carottes	2,37 €	1,95 €	0,79 €	1,29 €
Celeri branche (pièce)	3,69 €		1,65 €	
Celeri rave	3,25 €	3,04 €	5,16 €	
Champignon	10,58 €	12,00 €	2,80 €	4,50 €
Chou vert (pièce)		2,49	1,35 €	
Citrons	2,97 €	3,70 €	2,00 €	
Clémentines	3,87 €	2,59 €	1,20 €	2,99 €
Courgettes	2,49 €	2,59 €	1,29 €	1,99 €
Echalotes	5,18 €	8,00 €	3,20 €	
Kiwis	3,95 €	2,50 €	1,99 €	5,10 €
Navet	2,79 €	4,00 €	1,79 €	2,15 €
Noix	6,87 €		4,59 €	
Oignon jaune	2,85 €	1,99 €	3,49 €	
Oranges	2,95 €	2,59 €	1,00 €	1,52 €
Pamplemousse	2,65 €	3,12 €	1,50 €	1,65 €
Poireaux	3,79 €	4,60 €	1,39 €	1,45 €
Poires	3,55 €	4,90 €	1,69 €	3,70 €
Poivron vert	3,85 €	10,66 €	2,00 €	2,45 €
Pommes	2,00 €	3,20 €	1,15 €	2,59 €
Pommes de terre	2,09 €	2,00 €	0,69 €	
Radis	1,59 €		1,00 €	
Radis noir	2,69 €		5,00 €	
Raisin Italie	3,15 €	2,69 €	2,59 €	6,60 €
Tomates	2,89 €	2,69 €	1,95 €	2,99 €

VIANDES (les prix sont au kilo)

Beefsteak	21,50 €	23,90 €	9,50 €	14,90 €
Côte d'agneau	21,90 €	24,90 €	16,90 €	18,90 €
Côte échine	14,00 €	10,90 €	5,95 €	10,82 €
Cuisse		12,24 €	2,99 €	8,95 €
Faux filet	27,50 €	22,90 €	16,90 €	18,90 €
Filet porc	15,50 €	11,43 €	7,10 €	8,45 €
Gigot d'agneau	23,90 €	21,10 €	18,90 €	
Jambon blanc	28,90 €	36,27 €	14,63 €	23,36 €
Jambon sec	57,87 €	41,11 €	25,90 €	34,90 €
Poulet	10,25 €	8,15 €	4,99 €	6,00 €
Steack haché	15,90 €	11,40 €	8,21 €	13,57 €

Tableau du livre de David Servan-Schreiber

Fruits et légumes les plus contaminés (préférer bio)	Fruits et légumes les moins contaminés (origine moins importante)
Poivrons	Brocolis
Céleris	Choux-fleurs
Haricots verts	Choux
Pommes de terre	Champignons
Épinards	Asperges
Laitue	Tomates
Concombres	Oignons
Courges	Aubergines
Citrouilles	Petits pois
	Radis
	Avocats

Fruits et légumes les plus contaminés (préférer bio)	Fruits et légumes les moins contaminés (origine moins importante)
Pommes	Bananes
Poires	Oranges
Pêches	Mandarines
Nectarines	Ananas
Fraises	Pamplemousses
Cerises	Melons
Framboises	Pastèques
Raisins	Prunes
	Kiwis
	Myrtilles
	Mangues
	Papayes

