



«Des prix trop élevés pour les produits bio sont contre-productifs.» **Bio Suisse**

170 fr./an

La somme que chaque Suisse dépense en produits bio. Un record.

ALIMENTS BIO Le prix de

Notre enquête, réalisée en collaboration avec nos confrères français d'un écart de prix de 68% entre les produits bio et non bio dans les deux pays.

DOSSIER RÉALISÉ PAR ALINE CLERC, ANNE ONIDI ET NADIA THIONGANE

Pour un produit bio, les consommateurs seraient prêts à déboursier entre 25 et 33% de plus, selon une estimation de l'association suisse des producteurs biologiques (Bio Suisse), voire jusqu'à 40% de plus, selon un ré-

cent sondage sur notre site Internet. A titre de comparaison, les Français ne seraient prêts à payer que 12% de plus. Voilà pour la théorie.

Dans la pratique, l'écart de prix pratiqué par les distributeurs entre les produits bio et les produits conventionnels est de... 68%! Ce chiffre, que révèle notre enquête, est largement au-delà des 20 à 40% supplémentaires, justifiés, du point de vue de la

FRC, pour la plus-value offerte par une production plus respectueuse de l'environnement et des produits ne contenant en principe pas de pesticides (voir test sur les salades pomées en p. 18).

L'écart est plus important chez Coop: 71%, contre 64% chez Migros, alors que, pour les aliments conventionnels, le total à payer est sensiblement le même chez les deux grands



Le marché du bio romand concerne 4% de nos achats alimentaires. S'il est en plein essor, les prix pratiqués restent en revanche dissuasifs pour la majorité des consommateurs.



«L'agriculture biologique maintient et améliore la santé des sols, des écosystèmes et des personnes.» **IFOAM**

+13,6%

La progression du marché du bio en Suisse romande (2008).



la différence

«UFC-Que Choisir», révèle un écart Choquée, la FRC réagit.

distributeurs. A l'achat des produits exclusivement bio, Coop est 6% plus cher que Migros.

Grâce à la collaboration avec l'association française de consommation UFC-Que Choisir, nous avons pu constituer un panier de 14 produits bio comparables de part et d'autre de la frontière. Sans surprise, la Suisse, une fois encore, fait figure d'îlot de cherté. En effet, le panier français re-

vient 34% moins cher que le panier suisse. Si on retire de la comparaison l'huile d'olive (le produit qui présente l'écart le plus extrême), le panier français est encore 28% meilleur marché.

L'huile d'olive bio trois fois plus chère!

La situation peut varier fortement selon les produits achetés. Vous raf-

Protocole d'enquête

Cette enquête a été mise sur pied avec l'association française UFC-Que Choisir sur la base de sa méthodologie expérimentée depuis vingt ans et reconnue par les distributeurs et l'INSEE (Institut national de la statistique et des études économiques).

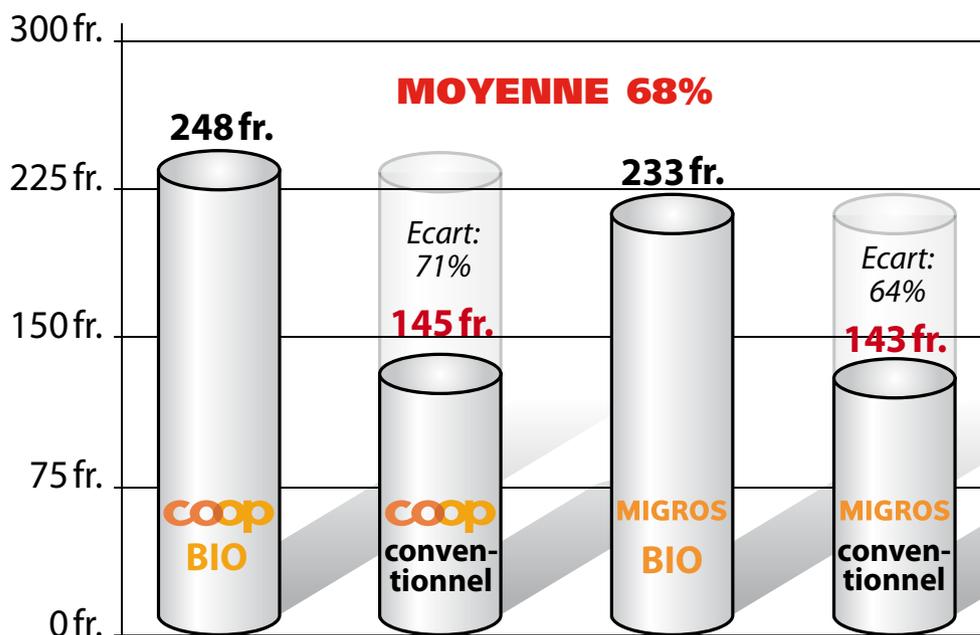
Les résultats sont publiés sous forme de paniers globaux, sans le détail des produits.

Les 7 et 8 octobre 2009, nos enquêteurs ont relevé anonymement les prix chez Migros et Coop ainsi que chez Aldi, Denner, PAM, Casino et Manor, et dans huit enseignes bio indépendantes sur l'ensemble du territoire romand.

Les résultats ont été exploités pour Migros, Coop et les indépendants, qui représentent 90% du marché. Les enquêteurs ont relevé les prix de 53 produits bio équivalents chez Migros et Coop; 46 produits ont fait l'objet d'une comparaison avec le produit conventionnel équivalent. Les enquêteurs ont noté le prix de la marque distributeur bio (Naturaplan ou Migros Bio) et le prix de la marque distributeur moyen de gamme le moins cher (M Classic ou Coop Qualité et Prix). Chez les indépendants, nous avons trouvé 34 produits équivalents à l'assortiment des grands distributeurs. Les produits se répartissent entre les rayons épicerie sucrée et salée, produits laitiers, fruits et légumes, traiteur, jus de fruits, surgelés. **Nous n'avons pas tenu compte de la viande, faute de produits carnés équivalents dans l'assortiment restreint des distributeurs.**

COMPARAISON DU PANIER BIO

Prix global du panier bio et du panier conventionnel Coop et Migros (46 produits, sans la viande)



folez de l'huile d'olive bio? Utilisez-la avec parcimonie. La différence de prix est gigantesque: 23 francs le litre chez Coop, 20 fr. 40 chez Migros, comparés aux 6 fr. 90 pour le produit moyenne gamme le meilleur marché. Les huiles bio satisfont souvent à une appellation d'origine, le consommateur n'a alors d'autre choix que de payer un double supplément. Nos collègues français ont été «très surpris par les prix relevés en Suisse, alors que, cette

fois, les distributeurs ne peuvent pas invoquer la cherté de la main-d'œuvre agricole suisse pour ce produit importé». Quant à Giancarlo Ceci, producteur d'huile d'olive, il se montre aussi très étonné par cette différence. «Dans les grandes surfaces, l'huile bio devrait être au maximum deux fois plus chère, mais pas trois. Les chaînes de distribution prélèvent très certainement une marge importante». A l'opposé, la différence

moyenne de prix entre le café bio et conventionnel se monte à 15%.

La folle croissance du marché du bio

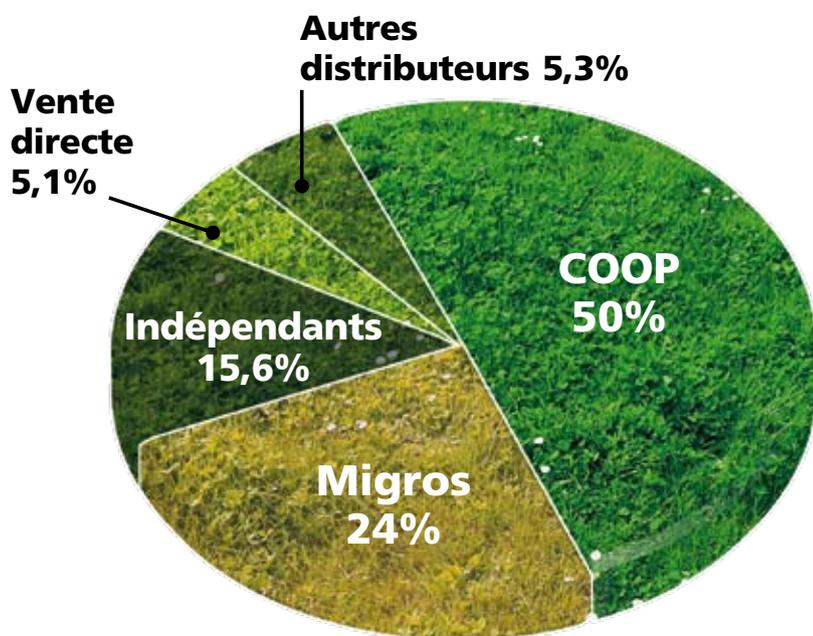
Malgré ces prix élevés, le marché du bio ne connaît pas la crise. Les Helvètes sont même les champions du monde du bio, avec une dépense annuelle moyenne de 170 francs par personne (2007). En 2008, la progression a été de 13,6% en Suisse romande. La part de marché des aliments bio y atteint ainsi 4,1% (4,9% en Suisse). Pour 2009, Coop et Migros ont annoncé des augmentations de 5% et 7% de leur chiffre d'affaires.

Coop et Migros se partagent respectivement 50% et 24% du marché. Trois produits sur quatre sont ainsi écoulés par les deux géants de la distribution. Le commerce spécialisé en détient 15,6%, la vente directe 5,1%, et les autres distributeurs les 5,3% restants. Les discounters se sont aussi lancés dans cette filière (0,5% de parts de marché).

Demande en hausse, production en stagnation

Paradoxalement, le nombre d'entreprises agricoles bio a diminué de 3,4% entre 2005 et 2007. Les surfaces agricoles bio stagnent depuis trois ans. Cette évolution inquiétante débouche sur une augmentation des importations, un paradoxe pour les adeptes du bio, qui pensent souvent soutenir

PARTS DE MARCHÉ DE LA DISTRIBUTION BIO



Source: Bio Suisse, mars 2009.

UN ÉCART DE PRIX CONTESTÉ

Coop et Migros réagissent

Qui aurait pu imaginer que nous payons en moyenne 68% de plus pour un aliment bio? Interpellés sur ces marges qui paraissent disproportionnées, les deux géants suisses de la distribution contre-attaquent. Coop conteste ce chiffre de 68%: «Il n'est pas correct. Nos produits bio coûtent en moyenne entre 10 et 30% plus cher que les produits conventionnels comparables», lance Sabine Vulic,

sa porte-parole. Migros, quant à lui, est plus nuancé et parle de «différence de prix variable, pouvant être de 10% pour certains groupes de produits ou pouvant s'élever à 40% et plus pour d'autres», selon Nathalie Eggen, sa porte-parole. Le géant orange justifie ces différences, entre autres, par «les baisses massives des prix de ces derniers mois pour les produits conventionnels». **A. O.**

PRIX ET MARGES DU BIO:

Choquée, la FRC

La FRC s'est toujours montrée favorable au développement d'une agriculture plus respectueuse de l'environnement. Il est juste que les coûts supplémentaires engendrés par ce type de production soient répercutés sur le prix de vente.

Or, aujourd'hui, elle s'offusque des différences de prix mises en évidence par cette enquête, car celles-ci

L'EXEMPLE DU LAIT ENTIER UHT

Par rapport à l'achat d'un litre de lait standard, sur les 55 centimes supplémentaires que le consommateur paie, seuls 18 centimes vont au producteur.



Source: relevé de prix FRC et Bulletin du marché du lait (OFAG), octobre 2009.

la production locale. Bio Suisse dit manquer cruellement de producteurs de céréales, de légumes et de porc.

L'agriculture biologique renonce à utiliser des pesticides et emploie des méthodes naturelles pour protéger les cultures. Les animaux sont nourris avec des fourrages bio et détenus dans des conditions plus respectueuses. En Suisse, deux ordonnances fédérales définissent ces exigences. Les méthodes de culture bio nécessitent plus de main-d'œuvre, ont des rendements moins élevés et courent plus de risques de perte. Ces facteurs liés à la

production sur le terrain expliquent pour une partie le prix plus élevé des produits agricoles biologiques. Entre le producteur et le consommateur, d'autres facteurs peuvent expliquer un surcoût: la certification des produits, la séparation des filières et le marché plus restreint.

Des marges qui choquent

Cela dit, le surplus payé par le consommateur ne va pas entièrement, et de loin, dans la poche des agriculteurs bio. En qualité biologique, le lait entier UHT est vendu 1

fr. 80 le litre contre 1 fr. 25 pour sa version standard. Sur le supplément de prix de 55 ct., seuls 18 ct. vont dans la poche du producteur de lait, les intermédiaires, transformateurs et distributeurs se répartissant les 37 ct. restants (voire infographie). François Burri, de l'entreprise laitière Emmi, se justifie: «Pour le lait bio, nous travaillons avec de plus petites quantités. Les frais de production et de transport sont donc plus importants. Mais c'est tout de même le commerce de détail qui fixe le prix dans les rayons.»

A. C. / N. T.

L'OPACITÉ

interpelle les distributeurs

ne s'expliquent que dans une moindre mesure par la différence de prix payée, à juste titre, aux producteurs.

Migros et Coop: un engagement très intéressé

En étoffant sa gamme de produits écologiques, la grande distribution a contribué à l'essor de la production biologique. Cela dit, aujourd'hui, elle

en tire apparemment un trop grand profit.

La distribution laisse penser à un produit de proximité

Elle laisse à penser, dans sa communication, que les produits bio sont locaux et artisanaux, alors qu'elle mise largement sur l'industrialisation des productions. Quant aux prix à la

vente, l'opacité règne sur la manière dont ils sont fixés et sur les marges prélevées par les intermédiaires.

A la suite de cette enquête, la FRC a interpellé Coop et Migros, ainsi que Bio Suisse, pour demander des explications sur l'ampleur, semble-t-il exagérée, des marges prélevées sur les produits bio.

A. C.



Les indépendants, un autre monde

Pionniers sur ce marché, les petits magasins indépendants bio occupent une place importante, avec près de 16% de parts de marché. Ils apportent une diversité et une spécificité bienvenues dans une offre monopolisée par les filières industrielles de la grande distribution.

Les adeptes du bio ne retrouvent pas forcément l'esprit d'une agriculture respectueuse de l'environnement et des produits santé dans les grandes surfaces, qui voient le bio comme un segment en pleine croissance. Les indépendants vont plus loin en défendant aussi un développement culturel et social, à l'image des produits Sekem dont la

vente soutient la population égyptienne.

Une plus grande diversité

Les indépendants proposent une grande variété de produits et misent clairement sur un marché de niche: on trouve ainsi une foule de cafés de provenances diverses dans le petit commerce de proximité. Certains conditionnent eux-mêmes dans de petits emballages du riz reçu des fournisseurs en sacs de 25 kilos. Le chocolat noir et le pain sont de fabrication artisanale, et la confiture livrée directement par le producteur d'abricots du Valais. Si nous avons parfois constaté un étiquetage moins

systematique que dans les grandes surfaces, les connaissances du personnel de vente et ses conseils n'ont pas leur pareil.

Comparaison n'est pas raison

Comparer Migros et Coop avec les indépendants, c'est donc se livrer à une bataille sans armes égales. Nous avons pourtant tenté l'exercice en établissant une liste commune de 34 produits dans sept magasins indépendants et deux succursales Urban Bio. La différence globale de prix avec les grands distributeurs s'élève à 34%. Cet écart illustre bien le monde qui sépare ces deux filières à tout point de vue.

N. T.

BIO Le marché compte trop de labels

La législation suisse définit l'agriculture et les produits alimentaires biologiques (voir encadré), mais il n'existe pour l'heure aucun label officiel, au contraire par exemple de la France (label AB). Résultat: les labels bio, suisses et étrangers, se sont multipliés, certains ne satisfaisant qu'aux réglementations légales, d'autres posant des exigences supplémentaires. Face à ce foisonnement, – plus d'une dizaine

de labels –, les consommateurs peinent à percevoir des différences, d'autant que de nombreux autres labels alimentaires sont apparus dans des domaines proches: origine, terroir, proximité, provenance, écologie. La FRC demande depuis de nombreuses années la création d'un label officiel. L'Office fédéral de l'agriculture a enfin amorcé une réflexion dans ce sens l'automne dernier.

A. C.

Le Bourgeon, de l'association Bio Suisse



Ses directives vont plus loin que les exigences fédérales sur plusieurs points. Par exemple, les importations doivent remplir les mêmes exigences que les produits indigènes; les conditions sociales sont réglementées, les transports aériens sont interdits.

Au niveau des produits transformés, les directives sont plus précises. Ainsi, même les arômes naturels sont interdits, le recours à du concentré pour les jus de fruits n'est pas autorisé et la provenance des ingrédients est détaillée sur l'étiquette. Lorsque 90% des ingrédients sont indigènes, le label se présente accompagné de la croix suisse, rendant ainsi immédiatement visible le bio de proximité.

La gamme naturaplan de Coop porte le label



Bourgeon, également présent dans d'autres canaux de distribution.

Migros Bio, actuellement en relookage

Les produits bruts suisses proviennent d'exploitations affiliées à Bio Suisse. Les directives fédérales s'appliquent aux produits transformés et la réglementation de l'Union européenne, un peu moins exigeante, aux importations. Migros interdit les transports aériens.



Demeter, label biodynamique



Biodynamique par nature.

L'agriculture biodynamique, basée sur l'anthroposophie, tient compte des cycles lunaires et stellaires. Les agriculteurs respectent le cahier des charges du Bourgeon; en plus, les additifs n'y sont presque pas autorisés, l'écornage des vaches est interdit et le lait n'est pas homogénéisé. Présent dans les commerces spécialisés.

Manger bio Bon pour la santé?

Avec la protection de l'environnement, la santé est l'autre raison d'acheter des produits bio. Une étude parue en été 2009 a remis en cause cette motivation. La Food Standard Agency (FSA) anglaise y affirmait que les produits bio ne présentaient pas d'avantage du point de vue de la santé. L'Institut de recherche en agriculture biologique (FiBL), basé en Suisse, a répondu à cette étude en faisant remarquer qu'elle passait sous silence plusieurs aspects dans lesquels les produits bio se distinguent favorablement, notamment la question des résidus de pesticides ou la présence, plus élevée dans les produits bio, de certains composants

intéressants. Néanmoins, le FiBL est en accord avec la FSA sur un constat: «Se nourrir sainement signifie manger beaucoup de fruits et de légumes, réduire la consommation de viande et de produits laitiers à un niveau raisonnable, manger des plats fraîchement cuisinés plutôt que des produits tout prêts, mais aussi consommer très peu de mets et de boissons contenant du sucre. Il est tout à fait possible de mal se nourrir avec des produits bio et de se nourrir sainement avec des produits conventionnels.»

Bio mais pas toujours équilibré

La croissance du bio se fait de plus en plus avec des produits transformés,

pour lesquels les exigences ne remplissent pas toutes les attentes des consommateurs en matière de santé. L'huile de palme, certes bio, se retrouve dans de nombreux produits, la farine complète est souvent délaissée au profit de la farine blanche, les teneurs en sel, en sucres et en graisses ne sont pas réglementées. Coop annonce avoir réduit la teneur en sucre de 1% pour quatre variantes de yogourts, mais «pour des raisons de goût, elle ne peut pas réduire plus pour le moment». Pour accorder perception des consommateurs et réalité, la FRC demande depuis plusieurs années que des critères soient fixés dans le domaine de la qualité nutritionnelle. A. C.

pour une seule dénomination

PRIX GLOBAL DES PANIERS BIO COOP ET MIGROS (53 PRODUITS, SANS LA VIANDE)



coop 250 fr.

**Différence
6%**

Nos enquêteurs ont relevé les prix chez les deux géants de la distribution, les 7 et 8 octobre 2009.



MIGROS 235 fr.

Exigences légales suisses en bref

- Pas d'engrais chimiques, de pesticides de synthèse et d'OGM.
- Production des fourrages majoritairement sur l'exploitation.
- Pour les produits transformés, au minimum 95% des matières premières bio. Additifs nécessaires autorisés selon une liste (sont notamment interdits: édulcorants artificiels, exhausteurs de goût, arômes et colorants artificiels).
- Toute l'exploitation est biologique (pas de bio sectoriel: un agriculteur ne peut pas produire du lait bio et des céréales conventionnelles).
- Contrôle et certification par des organismes indépendants.
- La Suisse reconnaît comme bio les produits importés conformes au bio européen, même si ce dernier est un peu moins strict, en autorisant par exemple le bio sectoriel.

A. C.



Laitues d'hiver Moins de pe

Les laitues pommées bio se révèlent exemptes de pesticides. Plus

«Bonne nouvelle: toutes les salades sont conformes et les taux de pesticides largement en dessous des normes.» Didier Ortelli, du Service de la consommation et des affaires vétérinaires (SCAV) de Genève, ne cache pas sa satisfaction: «Il semblerait que le travail d'information que nous avons effectué auprès des producteurs locaux porte ses fruits.» Et pour cause, deux ans plus tôt, début 2008, le SCAV tirait la sonnette d'alarme: près des trois quarts des salades d'hiver importées et un tiers des salades d'hiver suisses contenaient de grandes quantités de ces substances indésirables: 7% des échantillons suisses étaient même non conformes, avec des concentrations de résidus de pesticides supérieures aux valeurs limites. A l'époque, il n'était pas rare de retrouver cinq ou six molécules chimiques dans une même salade, contre trois au maximum mesurées dans nos dix échantillons prélevés début décembre. Par ailleurs, tous les résidus de fongicides et d'insecticides se situent largement en dessous des valeurs de tolérance.

Quand la météo s'en mêle

Ces résultats positifs sont toutefois à nuancer, car les quantités de pesticides peuvent varier en fonction de la

température et des taux de précipitations. Les producteurs utilisent moins d'insecticides et de fongicides lorsque les conditions météorologiques sont optimales, avec peu d'humidité. D'un autre côté, si les températures sont douces, les salades poussent plus vite: le délai entre le traitement et la vente est ainsi raccourci, et les résidus seront présents en plus grande quantité dans les salades au moment de leur consommation. Selon Didier Ortelli, «si les conditions climatiques changent durant le prochain mois, nous pourrions avoir des résultats différents, avec des valeurs plus élevées. Néanmoins, par rapport à 2008, on peut tout de même constater une diminution du nombre de pesticides utilisés et des teneurs mesurées.»

De plus, l'absence de pesticides dans les laitues bio est de bon augure. Les cahiers des charges sont respectés, même si les salades bio sont difficiles à trouver sur nos étalages en saison hivernale. Mieux encore, la salade pommée du marché de Lausanne, qui n'affiche pas de label bio, est complètement exempte de pesticides. Comme quoi, il est possible de produire des légumes sans substances indésirables... Alors inutile d'avalier n'importe quelle salade!

Huma Khamis



Cocktail de pesticides

Les salades d'hiver sont produites en serre, dans une atmosphère confinée, chaude et humide. Ces conditions sont propices au développement d'insectes et de champignons auxquels les laitues pommées sont plus sensibles. Pour contrer ces parasites, les producteurs utilisent couramment des mélanges de pesticides qui augmentent les effets synergiques et évitent l'émergence de résistance.

Qualités nutritives des salades

Très peu calorique, la salade est essentiellement composée d'eau (jusqu'à 96%). Ses teneurs en vitamines C et E, en provitamine A et en oligo-éléments (potassium, phosphore, calcium et zinc) sont très intéressantes sur le plan nutritionnel.

✓ oui ✗ non	LAITUE POMMÉE	BATAVIA	LAITUE POMMÉE
LIEU D'ACHAT	MARCHÉ Lausanne	MIGROS	COOP
PRIX INDICATIF	2 fr. 50	2 fr. 80	3 fr. 50
PROVENANCE	Suisse	France	France
BIO	✗	✓	✓
NOMBRE D'INSECTICIDES	0	0	0
NOMBRE DE FONGICIDES	0	0	0



sticides dans nos assiettes

surprenant, une de leurs sœurs de culture traditionnelle aussi!



Sagep78

A chaque saison sa salade

En février, les salades de saison à recommander sont plus particulièrement: l'endive, la betterave, le rampon, le chou chinois, le chou rouge, le pain de sucre, la carotte, le céleri.

Pour ne plus jamais perdre la notion du temps, à chaque numéro, *FRC Magazine* vous signale désormais les fruits et les légumes de saison. Rendez-vous en page 20.

Petites molécules, mais grandes inconnues pour la santé

Or ces substances se retrouvent finalement sous forme de résidus dans nos aliments et dans l'environnement, où elles peuvent soit s'accumuler, soit être dégradées. La loi définit des valeurs limites ou des valeurs de tolérance pour chaque pesticide en fonction de ses effets sur les êtres vivants et l'écosystème. Certains produits chimiques utilisés actuellement sont reconnus pour provoquer des cancers, des troubles de la fertilité, du développement

ou des problèmes neurotoxiques, lorsqu'ils sont absorbés à forte dose. Cependant, les effets sur la santé de ces molécules ingérées en faible quantité sur une longue durée sont encore mal connus. Il en est de même pour l'exposition au mélange de substances... De son côté, l'Office fédéral de l'agriculture se veut rassurant: «De nos jours, on s'accorde à affirmer que, en raison de réflexions théoriques et de résultats issus d'ex-

périences sur des mélanges, l'apparition de résidus multiples dans les denrées alimentaires ne présente pas de risques pour la santé.» Pourtant, les scientifiques ne sont pas tous unanimes sur ce point: «Certes, l'effet cocktail (*ndlr: l'absorption de faibles doses de plusieurs pesticides sur le long terme*) n'est pas démontré, mais il n'est pas non plus formellement démenti», souligne Didier Ortelli, chimiste cantonal délégué au SCAV.

LAITUE POMMÉE	LAITUE POMMÉE	LAITUE POMMÉE	LAITUE POMMÉE	LAITUE POMMÉE	LAITUE POMMÉE	LAITUE POMMÉE
ALNA Genève	ALDI	MIGROS	CASINO	COOP	MANOR	DENNER
4 fr.	1 fr. 59	2 fr. 20	2 fr. 40	2 fr. 40	2 fr. 40	2 fr. 45
France	Suisse	France	Suisse	Suisse	Suisse	Suisse
✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗
0	0	1	1	1	0	2
0	1	0	1	2	3	1

Le bio n'est pas le seul gage de qualité

D'une manière générale, les pommes bio sont plus coûteuses à l'unité que les salades issues de l'agriculture conventionnelle. En effet, les producteurs bio prennent plus de risques lors de la culture sans pesticides, aussi reportent-ils un rendement plus faible sur le coût final du produit (lire aussi «Dossier prix panier bio»). Il n'en reste pas moins que les écarts de prix sont parfois dissuasifs: la plus chère d'entre elles provient du magasin Alna, à Genève.

Vendue à 4 francs, cette salade ne contient aucun pesticide. Mais son homologue classique, vendue au marché de Lausanne à 2 fr. 50, fait tout aussi bien en termes de qualité. La moins chère du test, d'Aldi, ne coûte que 1 fr. 59 et ne contient qu'un seul fongicide, à des concentrations extrêmement faibles. **H. K.**



Toutes les variétés de salades sur www.frc.ch

Protocole de test

Six salades par enseigne ont été achetées au début du mois de décembre. Le laboratoire a recherché la présence de plus de 450 substances actives allant des anciens pesticides organochlorés (persistant dans l'environnement et généralement interdits) ou organophosphorés (qui agissent sur le système nerveux des parasites de manière aiguë) aux pesticides les plus modernes (qui se dégradent généralement plus rapidement, et de toxicité moindre pour les organismes et l'environnement). Les résidus mesurés sont comparés aux valeurs de tolérance et aux valeurs limites.

LE JEU DES TROIS DIFFÉRENCES



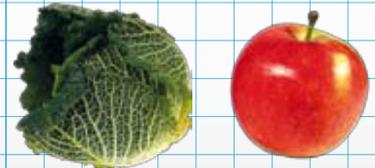
Laitue pommée bio de Coop:
pas de pesticide retrouvé



Laitue pommée de Coop issue de l'agriculture classique:
1 insecticide et 2 fongicides retrouvés.

CONSO — MALIN

- Les salades cultivées localement nécessitent moins de pesticides pour supporter les trajets et sont mieux contrôlées. Les salades de saison contiennent aussi moins de pesticides.
- Afin d'éliminer les éventuels pesticides, enlevez les feuilles extérieures. Un lavage suivi d'un trempage évacue aussi une partie des pesticides, sans pour autant les éliminer complètement. En effet, certains d'entre eux pénètrent profondément dans les feuilles.
- Au moment de l'achat, préférez les salades sans feuilles fanées. Les plus fraîches ont la base des feuilles bien blanche.
- Pour profiter au maximum de ses qualités nutritionnelles, consommez la salade la plus fraîche possible, même si elle se conserve entre trois et cinq jours au frigo, dans un torchon humide.



Fruits: pomme, poire
Légumes: betterave, carotte, céleri, chou, chou rouge, chou-rave, endive, panais, poireau, rampon, scorsonère et topinambour... sans oublier la pomme de terre.