

# Soutenez l'agroécologie ! Un choix pour la santé, la durabilité et la communauté

## Pourquoi choisir les produits agroécologiques ?



**L'agroécologie est bien plus qu'un système de production alimentaire sain et durable.**

C'est bon pour :

- **La Santé** : Les produits agroécologiques sont cultivés sans pesticides chimiques ni engrais de synthèse, ce qui réduit la présence de résidus nocifs dans l'alimentation. Grâce à des sols vivants et riches, ils offrent des aliments plus savoureux et naturellement riches en nutriments essentiels. Plusieurs études montrent que ces produits contribuent à prévenir les maladies chroniques comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires, tout en favorisant le bien-être humain et animal<sup>1</sup>.
- **L'Environnement** : L'agroécologie protège la biodiversité en privilégiant la rotation des cultures, l'agroforesterie et la préservation des pollinisateurs. Elle régénère les sols, limite l'érosion et réduit la pollution de l'eau et de l'air. Inspirée des systèmes alimentaires traditionnels comme le régime méditerranéen, elle utilise des pratiques respectueuses du climat et aide à lutter contre le réchauffement climatique.
- **La Communauté** : En choisissant les produits agroécologiques, on soutient les agriculteurs locaux et on encourage les pratiques agricoles équitables. Cela favorise l'économie locale, crée des emplois et garantit des conditions de travail dignes. De plus, l'agroécologie mise sur la transparence des prix et l'accessibilité, pour que chacun puisse bénéficier d'une alimentation saine et responsable. Ce modèle renforce la solidarité et la résilience des territoires face aux crises économiques ou climatiques.

### En résumé :

Choisir l'agroécologie, c'est opter pour une alimentation qui fait du bien à la santé, à la planète et à la société. C'est participer à un mouvement qui valorise le savoir-faire local, protège les ressources naturelles et construit un avenir plus juste et durable pour tous.

<sup>1</sup> Ce flyer présente un aperçu des recherches sur l'agroécologie, s'appuyant sur le rapport D3.3 du projet NATAE, qui offre une revue complète de la littérature sur les bienfaits nutritionnels de l'agroécologie. L'étude s'appuie sur une recherche rigoureuse d'articles scientifiques récents (10 dernières années) issus de bases de données fiables, et favorise une approche participative impliquant chercheurs et agriculteurs.

## Qu'est-ce que l'agroécologie ?

L'agroécologie favorise la biodiversité, la régénération des sols et privilégie les produits locaux et de saison. Grâce à des pratiques agricoles qui préservent les sols, limitent l'utilisation d'eau et favorisent la biodiversité, l'agroécologie permet de produire des aliments sains et savoureux de manière durable. Elle s'appuie aussi largement sur les savoir-faire traditionnels et valorise le travail des agriculteurs locaux en leur permettant de vivre dignement de leur métier. L'agroécologie répond également à des enjeux majeurs tels que l'obésité, la malnutrition, le commerce équitable, et la dégradation environnementale. Soutenir les pratiques agroécologiques contribue à un avenir plus sain, juste, et durable pour tous.



### Défis clés & solutions:

- Accessibilité des prix : Développer des systèmes tarifaires innovants pour rendre les produits agroécologiques plus abordables.
- Manque de sensibilisation : Multiplier les ateliers et événements communautaires pour mieux faire connaître l'agroécologie.
- Développement du marché : Mettre en place des politiques publiques efficaces pour soutenir les agriculteurs locaux et l'agriculture durable.

### Comment contribuer au développement de l'agroécologie en tant que consommateur ?



- Privilégier les produits labellisés "agroécologique" et "local".
- Soutenir les marchés de producteurs et les initiatives comme les jardins partagés ou les programmes d'agriculture soutenue par la communauté (ASC). Acheter leurs produits et créer des liens forts avec les producteurs contribue à maintenir une agriculture durable et renforcer l'économie locale.
- Achetez directement aux producteurs, rejoignez des groupes d'achat, privilégiez les produits de saison et soutenez les initiatives locales pour rendre l'agroécologie accessible.
- Diversifier les points de ventes : Encouragez vos commerces de proximité à proposer plus de produits agroécologiques. Agissons pour faciliter l'accès de tous à une alimentation durable !

Sensibilisez votre entourage en partageant les bénéfices de l'agroécologie, participez à des ateliers, visitez des fermes, échangez avec les producteurs et partagez les connaissances avec le public : devenez des experts. Votre voix compte.

**Soutenez les initiatives locales, et rejoignez le mouvement !**