

10 PRODUITS BIO À GLISSER DANS SON PANIER SANS DÉPENSER PLUS !

Et si mieux choisir ce que l'on mange ne coûtait pas plus cher ?

La bio est souvent associée à une addition qui grimpe. Pourtant, mieux choisir ce que l'on mange ne suppose pas forcément de revoir tout son panier ou de changer ses habitudes. Le lait du petit-déjeuner, le café du matin, le jus de pomme du goûter, le chocolat du soir, la sauce tomate des pâtes... La bio peut commencer par ces petits essentiels que l'on achète déjà, semaine après semaine. C'est ce que montre l'étude menée par La Maison de la Bio. Sur une sélection de 10 produits du quotidien, **le panier bio est moins cher que son équivalent** grandes marques nationales non bio. De quoi faire tomber quelques idées reçues.

3€ d'économie pour faire entrer les produits bio dans son quotidien

L'Agriculture Bio n'est pas un choix « tout ou rien ». Elle peut s'inviter dans les placards et dans le réfrigérateur, produit après produit, au fil de ses envies, des saisons et de ses habitudes, sans faire grimper l'addition.

Steak hachés frais, jus de pomme, café moulu arabica, tablette chocolat noir 70%, lait demi écrémé, yaourt nature, beurre Doux, farine de blé, sauce tomate basilic, huile d'olive, : voici les 10 essentiels qui, réunis dans un même panier, peuvent revenir moins chers achetés en magasin bio qu'en marques nationales non bio en grande distribution.

5 fruits et légumes bio pour seulement 2€ de plus par semaine

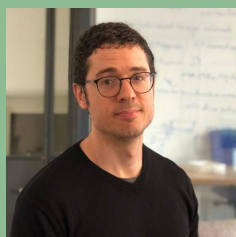
Un kilo de pommes de terre, un kilo de bananes, un kilo d'oranges, un kilo de pommes et une laitue : ce panier de cinq incontournables coûte 12€ en bio, contre 10€ en non-bio. Soit 2€ d'écart par semaine, l'équivalent d'un café en terrasse ou d'un ticket de bus.

Et avec ces produits, les idées ne manquent pas : des pommes de terre en gratin, en purée ou rôties au four ; une grande salade pour le déjeuner ; des pommes en compote ou en tarte ; des oranges à presser le matin ; des bananes à emporter, à mixer dans un smoothie ou à transformer en banana bread. **Pour 2€ de plus, ce sont des petits-déjeuners, des goûters, des plats du soir et des desserts qui peuvent déjà passer au bio.**

Le bon réflexe pour sa santé commence dans l'assiette

Choisir bio, ce n'est pas qu'une question de budget. C'est aussi une question de santé. En interdisant les pesticides et engrais chimiques de synthèse, le cahier des charges bio garantit aux consommateurs réguliers une **exposition aux pesticides réduite jusqu'à 90 %***. Un enjeu clé pour la santé publique, mais aussi une protection essentielle pour les femmes enceintes et les enfants face aux perturbateurs endocriniens, et pour les agriculteurs.

Dr Jean-David Zeitoun, Docteur en médecine et docteur en épidémiologie clinique



“La pollution chimique est un fléau de reconnaissance assez récent, et l'alimentation en est une source. L'Agriculture Biologique interdit l'utilisation de pesticides chimiques de synthèse. Après une alimentation bio, les concentrations de pesticides dans les urines chutent en quelques semaines seulement. Les bénéfices pour la santé commencent à être démontrés et sont logiques compte tenu des données de la science. Il y a notamment une réduction de la probabilité de certains cancers.”

Bonus : c'est aussi bon pour la planète ! Au-delà de l'assiette, choisir bio c'est aussi soutenir une agriculture qui préserve davantage l'eau et les sols, et fait vivre les filières françaises. Plus de 7 produits bio consommés en France sur 10 sont d'origine française. **Bref, du bon pour soi, du sens pour son budget, et un choix qui compte aussi pour demain !**

* Source : RMIT University, The conversation

Méthodologie

Cette étude compare, hors promotion, les prix de dix produits du quotidien en magasins bio spécialisés (sélection de produits accessibles en prix faisant partie des meilleures ventes des magasins bio) et ceux de leurs équivalents en grandes marques nationales non bio en grande distribution (référence la plus vendue en grande distribution). Les prix bio ont été relevés entre le 13 et le 25 juillet 2026 dans 100 magasins bio spécialisés, représentant 71 % du chiffre d'affaires du secteur. Les prix des grandes marques non bio sont issus des données de sorties de caisse Circana, relevées entre le 29 juin et le 12 juillet 2026 dans les hypermarchés, supermarchés et magasins de proximité.

Le détail des produits comparés : 1L d'huile d'olive, 1L de jus de pomme, 250g de café moulu arabica, 250g de steak hachés frais, 150g de tablette chocolat noir 70%, 1L de lait demi écrémé, 500g de yaourt nature, 250g de beurre doux, 1kg de farine de blé, 350g de sauce tomate basilic.

À propos de la Maison de la Bio

LA MAISON DE LA BIO est la fédération professionnelle qui rassemble les acteurs des filières bio en France, de la production à la distribution, dans les secteurs de l'alimentation, de la cosmétique et des produits de santé naturelle. Elle réunit 11 organisations professionnelles et porte la voix des acteurs économiques engagés pour le développement d'une bio exigeante et accessible.

CONTACTS PRESSE

Agence Monet - maisondelabio@monet-rp.com

Chloé Moreau - 07 67 28 61 87 / Camille Fievre - 06 86 65 64 99 / Alizé Prieur - 06 72 62 01 40