

Impact sur la santé

De nombreuses études traitent de l'impact positif du mode de production biologique sur la santé humaine. En voici quelques exemples.

Sources : Synthèse de l'étude bibliographique réalisée par Inter Bio Bretagne - "[Pourquoi manger des produits biologiques ? Impacts positifs du mode de production biologique sur l'environnement et la santé humaine](#)"

Les produits biologiques sont-ils plus nutritifs ?

Oui, nombre d'études comparatives montrent que les légumes biologiques contiennent plus de matière sèche que les produits conventionnels. Si vous achetez vos légumes au poids, autant ne pas acheter de l'eau ! La matière sèche correspond aux éléments nutritifs contenus dans les produits, fruits ou légumes. Une teneur en eau supérieure se fera donc au détriment de ces éléments nutritifs.

Pour un meilleur apport nutritionnel, dois-je préférer les produits biologiques ?

Oui, du fait de leur meilleur rendement en matière sèche, les produits biologiques sont aussi plus riches en nutriments (à poids égal comparés à des produits conventionnels).

Préférer les produits laitiers et carnés biologiques, c'est meilleur pour l'organisme ?

Oui, de manière générale, les produits animaux (lait et viande) issus de l'Agriculture Biologique sont plus riches en acides gras poly-insaturés (les Omega 3 et 6). Cette particularité est essentiellement due à l'alimentation des animaux qui est plus naturelle, à base d'herbe pour les vaches laitières, par exemple.

Manger des produits biologiques, c'est se protéger des pesticides et des nitrates ?

Oui, le cahier des charges de l'Agriculture Biologique proscrit l'usage de pesticides de synthèse et les résultats sont là !

Manger des fruits et légumes avec la peau permet de prévenir des risques de cancer ?

Oui, mais seulement avec les produits biologiques ! A l'inverse des produits conventionnels, la peau des fruits et légumes biologiques ne contient pratiquement pas de pesticides, il n'est donc pas forcément nécessaire de les éplucher. C'est un avantage car, c'est dans la peau que sont en général concentrés les poly-phénols, substances de défense de la plante qui jouent un rôle anticancéreux sur la santé humaine.

Les produits biologiques contiennent-ils moins de nitrates que les produits conventionnels ?

Oui, l'usage des engrais chimiques de synthèse, de type "ammonitrates", est interdit en Agriculture Biologique. La grande majorité des études comparatives montre que les produits Bio contiennent moins de nitrates que les conventionnels, ce qui est normal puisque la teneur en nitrates augmente avec les apports d'engrais azotés.

ma santé est dans mon assiette

48

En plus de 48 pages, découvrez les avantages de l'agriculture biologique et les conseils pour choisir les produits bio. Retrouvez également les recettes de cuisine et les idées de menus pour profiter pleinement de votre panier d'épicerie bio.

LE BIEN-ÊTRE DE VOTRE SANTÉ

1

Les produits Bio sont plus nutritifs !

— Les légumes Bio ont une teneur en matière sèche plus élevée et sont, par conséquent, plus riches en éléments nutritifs.

— L'éclairage des fruits et légumes Bio est souvent meilleur, voire qu'il est recommandé de consommer pour limiter les risques de pesticides qui y peuvent contenir. Mais le plus, des fruits et légumes Bio sont toujours plus riches en vitamines, en polyphénols et en fibres que leur équivalents.

2

Manger des produits Bio : se protéger des pesticides et des nitrates !

— Du fait de l'interdiction des produits chimiques de synthèse en Agriculture Biologique, les produits Bio sont pratiquement exempts de résidus de produits phytosanitaires.

— Les légumes biologiques, comme les salades ou les épinards, ont des teneurs en nitrates nettement inférieures à celles des légumes conventionnels.

3

Le choix de l'Agriculture Biologique pour une eau de qualité !

— Comme l'Agriculture Biologique n'utilise pas de pesticides de synthèse, elle permet de protéger de l'eau par les pesticides.

— Les niveaux de lessivage des nitrates par l'épave sont significativement réduits en Agriculture Biologique comparés à ceux de l'agriculture conventionnelle.

— L'agriculture biologique réduit le coût de dépollution des eaux potables.

Des conseils utiles pour le consommateur "vert" sont disponibles sur le site www.interbio.org et dans le guide "Manger Bio" de l'Agence Française pour la Bio. Ce guide est disponible en français, en anglais, en allemand, en espagnol, en italien, en portugais, en roumain, en tchèque, en polonais, en slovaque, en hongrois, en grec, en espagnol, en catalan, en gallois, en breton, en occitan, en basque, en catalan valencien, en catalan balear, en catalan mallorquin, en catalan ibizois, en catalan formentin, en catalan de Valence, en catalan de Majorque, en catalan de Minorque, en catalan de Ibiza, en catalan de Formentera, en catalan de Valence, en catalan de Majorque, en catalan de Minorque, en catalan de Ibiza, en catalan de Formentera.

www.interbio.org

Affiche "Ma santé est dans mon assiette"

La relation Agriculture - Environnement - Alimentation - Santé fait partie intégrante de la démarche d'Inter Bio Bretagne et de ses partenaires. A ce titre, les références scientifiques relatives aux bénéfices environnementaux et "santé" du mode de production biologique ont été recensées.

Inter Bio Bretagne vous invite à diffuser cette information à votre médecin.

[Télécharger l'affiche](#)

[Télécharger la lettre d'accompagnement à destination du corps médical](#)

[Bon de commande](#)