

ALIMENTATION BIOLOGIQUE

ET

QUALITE NUTRITIONNELLE ?

DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE
Hombeline ROGER

Conférence 22 janvier 2015



Le bio c'est bon ...

au goût !

mais à la santé ?

Pour répondre à cette question je vais m'appuyer sur l'étude ABARAC coordonnée par le Professeur JOYEUX avec la collaboration de l'ARGO Montpellier et l'INRA, la chambre régionale d'agriculture, la société BIOPRIM et Languedoc-Roussillon élevage.

Mais aussi sur une enquête de l'AFSSA

Et une conférence de Denis Lairon Directeur de recherche INSERM émérite qui reprend plusieurs sources.

Pourquoi c'est bon au goût ?

20 à 30 % de matière sèche en plus

donc moins d'eau qui dilue le goût mais aussi les nutriments

Les produits de qualité biologique sont donc plus concentrés en nutriments, plus riches !

Quel effet pour la santé de cette richesse ?

Voyons de quoi est composée cette matière sèche et si ce sont des nutriments qui nous font du bien ou non car certains **en excès** ne sont pas bénéfiques.

Les glucides

Indispensable à la santé mais qui en excès peuvent poser problème,
sont présents en quantité identique dans les produits de qualité biologique que dans les produits conventionnels

Les graisses

Un poulet bio est 2 à 3 fois moins gras qu'un poulet conventionnel – au profit des protéines -
(hors mis Label Rouge et autres labels qui obligent que les poulets courent)

Et en plus les graisses sont de meilleure qualité :
10 à 60 % d'acides gras essentiels en plus dans le lait
et les viandes de qualité biologique

+ 70 % d'Oméga 3 dans le lait bio
(et meilleur rapport Oméga 3/6)

Et 2 fois plus d'Oméga 3 dans les œufs bio

Les Vitamines (quelques exemples)

+ 50 % de Vit E dans le lait biologique par rapport au conventionnel,
et + 75 % de Vit A et bêta-carotène

3 fois plus de bêta-carotène dans les pêches bio

2 fois plus de Vit C dans une salade bio

3 fois plus de Vit E dans les œufs bio
et 7 fois plus de bêta-carotène

Les fruits peuvent être mangés avec la peau qui contient 5 fois plus de vitamines que la chair.

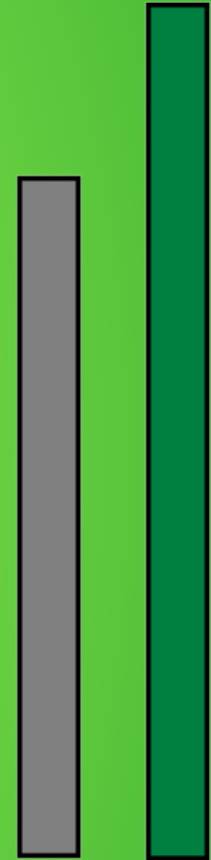
Les céréales qui peuvent être mangées complètes ont un taux supérieur en vitamines du groupe B

Les antioxydants et autres polyphénols

On en trouve 10 à 50 % de plus dans les légumes biologiques

Exemple de la tomate avec le lycopène

lycopènes
25% en +



Les minéraux

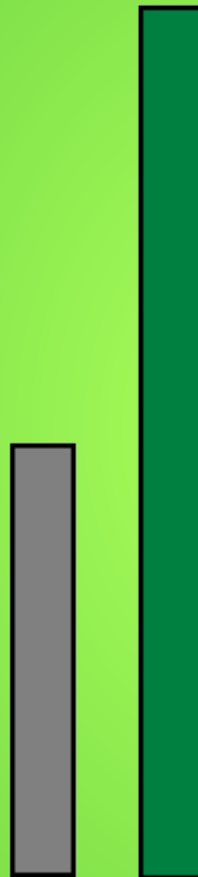
Magnésium et Fer ont été mesurés en quantité plus importante dans certains légumes biologiques que conventionnels



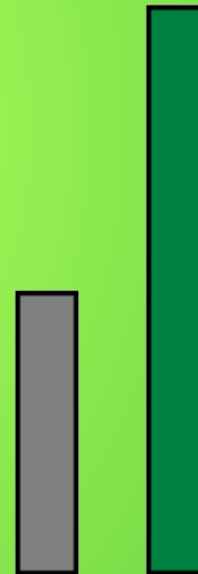
β carotène
3 fois +



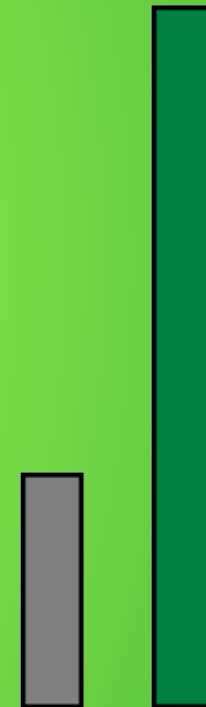
Vit C
2 fois +



Oméga 3
2 fois +



Vit E
3 fois +



β carotène
7 fois +



Exemple du lait

+ 50 % Vit E

+ 80 à 300 % d'Antioxydants

+ 70 % d'Oméga 3 (et un meilleur rapport Oméga3/Oméga 6)

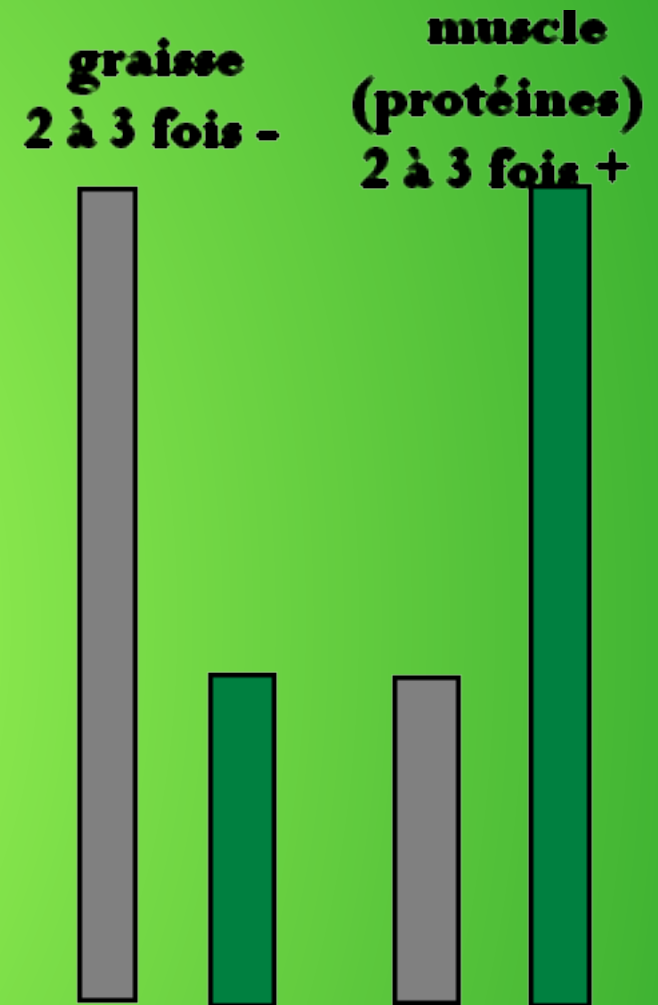
+ 75 % de Vit A et bêtacarotène



Les protéines

Dans le poulet 2 à 3 fois plus au détriment des matières grasses

Pour les céréales, certains résultats donnent des compositions similaires, alors que d'autres trouvent une diminution des protéines de 10 à 20 % mais avec un équilibre en acides aminés meilleurs. Mais les céréales biologiques pouvant être consommées complètes sans risque l'apport en protéines est alors supérieur aux céréales blutées (blanches).



Voilà pour les nutriments...

Voyons maintenant ce que peuvent
contenir ou ne pas contenir
les aliments...

et qui est nocif !

Les pesticides

Les différentes études donnent aucune traces de pesticides ou 2 à 6 % de produits peu contaminés dans les produits biologiques contre 40 % de produits contaminés dans ceux de culture conventionnelle dont 1,5 à 3 % en contiennent même au-delà de la norme légale.

Remplacer les produits conventionnels par des produits biologiques réduit de 90 % l'exposition aux pesticides.

Les nitrates

50 % de moins de nitrates dans les produits de culture biologique

Les OGM

Beaucoup de produits animaux conventionnels sont contaminés aux OGM par l'alimentation d'importation qui peut leur être donnée. En biologie il est interdit d'en donner aux animaux.

Les antibiotiques

Vous pouvez retrouver dans les viandes conventionnelles et même le lait des résidus d'antibiotiques donnés aux animaux. En biologie les antibiotiques sont également interdits.

Et les produits transformées ?

En biologie la réglementation oblige pour qu'un aliment transformé puisse bénéficier de la certification biologique qu'il soit composé d'au moins 95 % d'ingrédients d'origine agricole certifiés biologiques, donc les ingrédients de base sont de bonne qualité nutritionnelle.

A cela s'ajoute l'interdiction d'utiliser des produits chimiques de synthèse pour servir de colorant, conservateur,...

Pour information

Entre juillet et septembre 2010 les aliments habituels composant les repas type d'un enfant de 10 ans pendant une journée ont été achetés en conventionnel et analysés.

Résultats :

128 résidus chimiques dans la journée qui
représentent 81 substances chimiques différentes !
47 substances différentes cancérigènes suspectées et
37 perturbateurs endocriniens suspectés en une seule
journée !

Pour finir j'ajouterai que choisir des aliments produits selon les règles de la production biologique contribue à préserver la qualité de notre air et notre eau !

Sans compter le bénéfice santé pour les agriculteurs qui ne sont plus exposés à des produits dangereux.

Enfin le choix d'une alimentation **de proximité et de saison** contribue à la meilleure composition nutritionnelle des fruits et légumes et diminue les effets sur le climat du transport.

BON APPETIT
ET BONNE SANTE
A TOUS

Chacun faisant ses choix
en connaissance de cause