

ma santé est dans mon assiette



... Un produit Bio respecte une réglementation stricte et très précise. Il est soumis à des contrôles indépendants. Le mode de production biologique s'interdit l'utilisation de tout produit chimique de synthèse et d'OGM (Organismes Génétiquement Modifiés). En France, la marque "AB" est le seul signe officiel de qualité, propriété du Ministère de l'Agriculture, qui garantit des pratiques respectueuses de l'environnement.

3 BONNES RAISONS DE MANGER BIO ...

1

Les produits Bio sont plus nutritifs !

→ Beaucoup de légumes Bio ont une teneur en matière sèche plus élevée et sont, par conséquent, plus riches en éléments nutritifs.

→ L'épluchage des fruits et légumes Bio est souvent inutile, alors qu'il est recommandé en conventionnel pour éliminer les résidus de pesticides qu'ils peuvent contenir. Mais la peau des fruits et la partie externe des légumes sont toujours plus riches en vitamines, en polyphénols et en fibres que leur intérieur.

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 prévient la pollution de l'eau par les pesticides.

→ Les niveaux de lessivage des nitrates par hectare sont significativement moindres en Agriculture Biologique comparés à ceux de l'agriculture conventionnelle.

→ L'Agriculture Biologique réduit le coût de dépollution des eaux potables.



Ces résultats, validés par la Commission "Santé-Environnement" du réseau **Cohérence**, sont extraits d'une étude bibliographique menée par Inter Bio Bretagne : "Bénéfices environnementaux et "Santé" du mode de production biologique". Cette étude est disponible sur le site Internet www.interbiobretagne.asso.fr (Rubrique "Pourquoi Manger Bio ?").

Coordination du projet "Manger Bio en Restauration Collective, c'est possible !", avec le soutien de :



Contact : Virginie FASSEL - Tél : 02 99 54 03 40
virginie.fassel@interbiobretagne.asso.fr

INTER BIO BRETAGNE

33, av. W. Churchill - BP 71612 - RENNES Cedex

Tél : 02 99 54 03 23 - Fax : 02 99 33 98 06 - contact@interbiobretagne.asso.fr

www.interbiobretagne.asso.fr

