



## **Pourquoi manger des produits biologiques ?**

IMPACTS POSITIFS DU MODE DE PRODUCTION BIOLOGIQUE SUR  
L'ENVIRONNEMENT ET LA SANTE HUMAINE

**- Synthèse de l'étude bibliographique -**

**Inter Bio Bretagne, 5 Juillet 2006**

## 1. Ma santé est dans mon assiette

### 1.1. 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.**

*"Les produits végétaux organiques contiennent généralement plus de matière sèche, plus de Vitamines C et de vitamines du groupe B, plus de poly-phénols, plus d'acides aminés..."<sup>1</sup>*

*"Dans les légumes feuilles, les légumes racines et les tubercules, la teneur en matière sèche a tendance à être plus élevés (jusqu'à 20%) dans les produits bio que dans les produits conventionnels"<sup>2, p.9</sup>*

### 1.2. 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).**

*"Il y a plus de 30 études comparatives des teneurs en nutriments entre les cultures biologiques et celles produites en conventionnel .... Dans les 300 comparaisons, et plus, réalisées au cours de ces études, les cultures biologiques ont un contenu supérieur en nutriment dans 40% de cas tandis que les cultures conventionnelles n'ont un contenu supérieur que dans 15% des cas."<sup>3</sup>*

*"En matière nutritionnelle, les produits biologiques se distinguent par des teneurs plus élevées en métabolites secondaires et en vitamine C."<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Rembalkowska, Ewa (2004): "The impact of organic agriculture on food quality"; Agricultura (3): pp. 19-26 - Traduction libre.

<sup>2</sup> FIBL (Institut de Recherche en Agriculture Biologique), (2006): "Qualité et sécurité des produits bio, une comparaison avec les produits conventionnels", Dossier N°4, Frick - Suisse.

<sup>3</sup> Virginia Wortington: "Is Organically Grown Food More Nutritious?", Biodynamics v.224, Jul/Aug99 - Traduction libre.

### **1.3. 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.**

*"Plusieurs études montrent que dans le lait et la viande bovine des élevages biologiques, les acides gras essentiels ont une composition plus favorable à la santé que dans les mêmes produits issus d'élevages conventionnels. Ainsi, la proportion d'acides gras oméga 3 et d'acide linoléique conjugué (ALC) a tendance à être plus élevés dans le lait bio."<sup>12, p.8</sup>*

**Pourquoi les acides gras poly insaturés ont un effet bénéfique sur ma santé ?**

*"Les acides gras poly-insaturés (AGPI), dont font partie les fameux Oméga-3, ont un effet protecteur contre certaines maladies coronariennes. Ils semblent également diminuer les symptômes de plusieurs maladies du système nerveux comme l'épilepsie, la dépression et la psychose maniaco-dépressive." (CNRS : "Comment les Oméga 3 protègent le système nerveux", communiqué de presse du 3 juin 2004).*

### **1.4. 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 !**

*"De nombreuses études démontrent que les produits biologiques ne renferment des résidus de pesticides que beaucoup plus rarement et, quand cela arrive, en quantités beaucoup plus faibles que les produits conventionnels."<sup>12, p.11</sup>*

*"Compte tenu des restrictions d'usage des pesticides en agriculture biologique, les produits issus de l'agriculture biologique sont pratiquement exempts de résidus de produits phytosanitaires, se démarquant en cela de ceux provenant de l'agriculture conventionnelle."<sup>14, p.86</sup>*

---

<sup>4</sup> AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) : Evaluation des risques et bénéfices nutritionnels et sanitaire des aliments issus de l'agriculture biologique, Juillet 2003.

### 1.5. 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.**

*"En bio l'épluchage des fruits et légumes est souvent inutile, alors qu'il est recommandé, voire indispensable, en conventionnel, pour éliminer au moins une partie des résidus de pesticides qu'ils peuvent contenir. Or, la peau des fruits et la partie externe des légumes sont toujours plus riches en vitamines, en polyphénols et en fibres que l'intérieur. Par exemple, la peau des pommes contient 4 à 6 fois plus de vitamine C que la pulpe, les feuilles externes des salades sont plus riches en vitamines que le cœur"<sup>5</sup>.*

### 1.6. 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.**

*"Les modes de production des légumes en agriculture biologique conduisent globalement à des réductions des teneurs en nitrates. Ces réductions paraissent intéressantes dans la mesure où l'apport journalier moyen en nitrates est proche de la DJA et qu'une augmentation de la consommation de légumes est recommandée au plan national"<sup>4</sup>*

*"Les légumes biologiques, notamment les légumes feuille comme les salades, les épinards ou les blettes, ont des teneurs en nitrates nettement inférieures à celles des légumes conventionnels"<sup>12, p.12</sup>*

---

<sup>5</sup> Claude Aubert, cité sur ALTERNATIVE SANTE : <http://www.medecines-douces.com/impatient/329jan06/bio.htm>

## 2. Les aliments biologiques protègent notre environnement et ... l'homme

### 2.1. L'Agriculture Biologique préserve-t-elle la biodiversité ?

OUI

**Telle est la conclusion de plusieurs études européennes qui font état d'un plus grand nombre d'espèces dans les espaces conduits en mode de production biologique. Rappelons que l'Agriculture Biologique recherche et travaille avec des races et des variétés locales sans utiliser de "biocides".**

*"La diversité floristique et faunistique est plus importante en espace biologique qu'en espace conventionnel. De plus, le nombre d'espèces rares et menacées y est plus important."*<sup>6</sup>

*"La conclusion générale est que, en moyenne, l'agriculture biologique est bénéfique à la conservation de la biodiversité"*<sup>7</sup>

*"La diversité floristique et faunistique des espèces sauvages est plus forte dans les espaces agricoles biologiques que dans les espaces agricoles conventionnels."*<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup>Alfoedi T., Fliessbach A., Geier U., Kilcher L., Niggli U., Pfiffner L., Stolze M., Willer H. (2002) "Organic agriculture and the environment", In: N. El-Hage Sciallabia et C. Hattam (eds), Organic agriculture, environment and food security. (synthèse documentaire) - Traduction libre.

<sup>7</sup> Mark Sherpherd, Bruce Pierce, Bill Cormack, Loïs Philipps, Steve Cuttle, Anne Bhogal, Peter Costigan, Roger Unwin; An assesment of the environmental impact of Organic Farming. (May 2003). (Synthèse documentaire) - Traduction libre.

<sup>8</sup> Stolze, M. ;Piorr, A. ;Häring, A.M. and Dabbert, S. (2000) Environmental impacts of organic farming in Europe. Organic Farming in Europe: Economics and Policy Vol. 6. Universitat Hohenheim, Stuttgart-Hohenheim

## 2.2. L'Agriculture Biologique préserve-t-elle la qualité de l'eau ?

OUI

**L'Agriculture Biologique s'interdit toute utilisation de produits chimiques de synthèse, engrais ou pesticides.  
Elle limite donc de ce fait les pollutions des eaux.**

*"La ville de Munich a encouragé la conversion à l'agriculture biologique des terres de son captage d'eau. La teneur des eaux en nitrates est passée de 15 mg/litre en 1994 à 6.5 mg/litre en 2005 ... Les valeurs de résidus de pesticides sont passées de 0.065mg/litre en 1994 à la seule existence de traces en 2005 (0.02µg/litre)."<sup>9</sup>*

*"Comme l'agriculture biologique n'utilise pas de pesticides de synthèse, il n'y a pas de risque de pollution des eaux souterraines et de surfaces par les pesticides de synthèse... . Les niveaux de lessivage des nitrates par hectare sont significativement moindre en agriculture biologique comparés à ceux de l'agriculture conventionnelle"<sup>11</sup>*

### Méthodologie appliquée pour cette étude

Pendant la période de mars à juin 2006, collecte d'informations et d'arguments chiffrés auprès des différents organismes de recherche en lien avec le domaine agricole ou celui de la protection de l'environnement et le développement durable.

Diverses sources d'information ont été utilisées :

- ➔ Presse spécialisée en Agriculture Biologique, agricole, scientifique ; bibliothèques et centres de documentation, tels que le pôle documentaire d'Inter Bio Bretagne.
- ➔ Etudes scientifiques (notamment sur [www.orgprints.org](http://www.orgprints.org)).
- ➔ Organismes agrobiologiques : Agence Bio, FRAB, GABnor, BRIO, ...

Les informations et données ainsi collectées ont été classées sous forme de tableaux de synthèse. Les études utilisées ont également été analysées du point de vue de leur fiabilité.

---

<sup>9</sup> Agence Bio : « L'agriculture biologique, un environnement préservé, un lien fort au territoire. », document d'information diffusé lors du SIA, Paris, Février 2006.