



Manger bio est aussi meilleur pour la santé

C'est officiel. L'alimentation bio est meilleure pour la santé. Une nouvelle étude le démontre. Pour l'environnement, l'idéal est aussi de manger local.



Manger bio est meilleur pour la santé, d'après une étude

On le sait, l'agriculture biologique est meilleure pour l'environnement, notamment parce qu'elle n'utilise pas de pesticides ou d'engrais « chimiques » (de synthèse). L'alimentation bio est également « meilleure pour la santé », selon une nouvelle étude*.

Cette étude montre une diminution de 25% du risque de cancer chez les consommateurs « réguliers » d'aliments bio, par rapport aux personnes qui en consomment moins souvent. Ce qui est intéressant, c'est que ces résultats ne sont pas influencés par le type d'alimentation que l'on mange, les modes de vie ou encore les antécédents familiaux. Autrement dit, le bénéfice vient vraiment du fait que les aliments bio sont bio.

Par contre l'étude n'explique pas ces résultats. Deux hypothèses cependant :

- pas ou peu de résidus de pesticides de synthèse sur les aliments bio ;
- sans doute plus de micronutriments (vitamines...) bénéfiques dans les aliments bio.

Une précédente étude ** montrait également des bénéfices à manger bio :

- moins de problèmes de surpoids et d'obésité, et de pathologies associées ».

- moins d'allergies, la réglementation bio n'autorisant que 47 additifs contre 300 dans l'alimentation conventionnelle.
- moins de maladies liées aux pesticides conventionnels.

Par contre cette étude-là précisait que les bénéfices attribués au bio venaient peut-être du fait que les consommateurs de bio « ont généralement un mode de vie plus sain ».

La nouvelle étude montre au contraire que ses résultats ne sont pas influencés par le type d'alimentation que l'on mange, les modes de vie ou encore les antécédents familiaux.

Moins d'antibiotiques

Dans l'agriculture bio, les animaux d'élevage reçoivent une quantité d'antibiotiques strictement limitée. Les antibiotiques n'y sont autorisés que pour combattre une maladie. Alors que dans l'agriculture conventionnelle, ils sont aussi utilisés de manière préventive, et donc en plus grande quantité. Ce qui favorise l'apparition de bactéries résistantes.

Ces résultats restent des tendances et non des liens de cause à effet directs. Même dans une étude, il est très difficile de donner des chiffres précis et des effets concrets. Mais c'est l'une des premières fois qu'on établit des liens entre alimentation bio et santé.

Comment reconnaître les produits bio ?

Les produits issus de l'agriculture biologiques doivent répondre à des critères stricts. Cela concerne tant les aliments « bruts » (fruits et légumes...) que les transformés (passata de tomates, pâtes au fromage...). Des organismes indépendants vérifient que le cahier des charges de l'agriculture bio est bien respecté.

Les aliments bio vendus en Europe doivent porter [le label bio européen](#) :



Ce label garantit que le produit qu'on achète est bel et bien bio, sans aucun doute. Les labels nationaux comme Biogarantie sont parfois présents sur l'emballage, mais seul le label européen est obligatoire.

Ne pas oublier le local

Manger bio est une bonne chose. Pour être cohérent, il est tout aussi important de manger

local (belge, français...), pour ne pas ajouter un transport inutile !

En savoir plus sur l'alimentation bio :

- Le focus d'écoconso sur [l'alimentation bio](#).
- Les principaux [labels bio, leurs critères de qualité et leur certification indépendante](#).
- Pourquoi et comment [manger local](#).

* Plus d'informations dans "[Moins de cancers chez les consommateurs d'aliments bio](#)" (Inserm).

** L'étude complète : « [Quantifier et chiffrer économiquement les externalités de l'agriculture biologique ?](#) » montre plus précisément qu'il y a « moins d'externalités négatives », la santé des consommateurs faisant partie de ces « externalités ».

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://ecoconso.be/content/manger-bio-est-aussi-meilleur-pour-la-sante>