

Une alternative : consommer des produits Bio

La bio c'est plus de ...

Les légumes¹ :

- Plus de matière sèche (et donc moins d'eau)
- Plus riches en magnésium et fer
- Plus de vitamine C, notamment pour la pomme de terre
- Plus de polyphénols (anti oxydant)

Les polyphénols, avec leurs propriétés antioxydantes, ont des vertus protectrices vis-à-vis de certains cancers et maladies cardio-vasculaires².

Les céréales¹ :

- Plus de fibres
- Plus de minéraux, (calcium, fer, magnésium et zinc)
- Plus de vitamines (B1, B2, B5, B6, B9, E, PP)

Avec des céréales non raffinées

Les produits d'origine animale :

- Plus d'acides gras poly insaturés dans la viande¹
- Plus d'oméga 3 dans le lait²

La bio c'est moins de ...

- Nitrates¹

- Métaux lourds

- Pas d'OGM

- D'additifs alimentaires dans les produits transformés³

- De pesticides⁴ :

Les aliments Bio peuvent être contaminés par les pesticides présents dans l'air mais ils présentent 223 fois moins de pesticides que leurs homologues conventionnels³

Les pesticides se concentrent dans la peau des fruits et légumes, tout comme les vitamines. L'épluchage n'est donc pas indispensable pour les produits Bio et permet de bénéficier des avantages nutritionnels

Pourquoi manger Bio ?

Il ne s'agit pas d'annuler l'ensemble des risques cités liés aux pesticides mais de les diminuer. En effet, notre exposition ne se limite pas aux aliments que nous ingérons. Ces pesticides se retrouvent dans l'eau que nous buvons et l'air que nous respirons.

Mais, en mangeant Bio, nous consommons des aliments plus sains ; et nous contribuons au soutien d'une agriculture respectueuse de notre environnement.

Dans le Morbihan, 14 000 ha sont cultivés en agriculture biologique, soit près de 4% de la surface agricole.

Où trouver des produits bio ?

Contactez nous :

Groupement des Agriculteurs Biologiques (GAB56)
02.97.66.32.62 – gab56@agrobio-bretagne.org

En plus de vous indiquer les lieux de vente, nous pouvons vous :

- Informer sur la Bio dans le Morbihan (conférence, animations pédagogiques, visites de fermes)
- Accompagner dans la mise en place d'ingrédients Bio dans votre restaurant collectif (restaurant d'entreprise ou restaurant scolaire)
- Accompagner dans votre projet d'installation ou de conversion

Références

1. LAIRON D. (2009). La qualité des produits de l'agriculture biologique. Innovations agronomiques, 4, 281-287
2. AUBERT C. (2007). Produits bio & santé – le point sur les connaissances. Alter Agri, 83, 14-16
3. LAIRON D. (2003). Evaluation nutritionnelle et sanitaire des aliments issus de l'agriculture biologique : rapport d'études. Maisons Alfort, AFSSA, 145p
4. LEMAIRE A. (2012). Pesticides dans les aliments : analyses comparées conventionnels et bio. Biolinéaires, n°83, p17
5. Arnold et al. "Synergistic activation of estrogen receptor with combinations of environmental chemicals." Science 272. 1489-1492
6. EFSA (2012). The 2009 European Union Report on Pesticide Residues in Food. Scientific report of EFSA, 225p
7. DANIEL L. (2012). Halte à la perturbation dans les assiettes ! Bruxelles. PAN Europe. 32p
8. MDRGF. Dossier pesticides. Disponible sur < <http://www.mdrgf.org/2sommpestos.html> (pages consultées le 8/08/12)
9. BONNEFOY N. (2012). Pesticides : vers le risque zéro. Mission commune d'information sur les pesticides et leur impact sur la santé. Rapport n°42

L'Alimentation et la Santé

« Que ta nourriture soit ton médicament et ton médicament ta nourriture. » Hippocrate



L'impact des Pesticides

Où sont ils ?

La moitié de notre nourriture est contaminée par des pesticides et 25% présente un cumul de résidus de pesticides, pouvant aller jusqu'à 10 pesticides différents⁶ !

Les plus forts taux de contamination ont été relevés⁵ dans :

La laitue, la tomate, le concombre, le poireau et le poivron

Les pommes, brugnons, fraises, les poires et les raisins

En France, nous sommes particulièrement exposés puisque notre pays est le premier consommateur européen (et le 3^{ème} dans le monde).

Ils sont pourtant autorisés... ?

Les tests d'évaluation permettant leur autorisation de mise sur le marché comportent de graves lacunes⁸ :

- Les dangers et les risques des pesticides sur la santé humaine ne sont pas évalués sur le long terme.
- Les effets de perturbation endocrinienne ne sont pas considérés
- Les effets « cocktail » ne sont pas pris en compte

Ces constats ont été mis en évidence par le Sénat en octobre 2012

Y a-t-il vraiment un danger?

« Tout est poison, rien n'est poison, seule la dose compte. ». Paracelse

Le danger ne vient pas d'une exposition importante à un moment donné mais de l'exposition à de petites concentrations de manière régulière, et de la combinaison de plusieurs de ces pesticides - l'effet **COCKTAIL**.

Les mélanges de pesticides ont des effets de 150 à 1600 fois plus importants que les pesticides pris isolément⁵.

Quels sont les dangers ?

De nombreux pesticides sont des perturbateurs endocriniens (PE) qui sont transmissibles sur deux générations (aujourd'hui 48 pesticides autorisés en UE sont soupçonnés d'être des PE).

Les perturbateurs endocriniens modifient l'action de nos hormones et provoquent de lourdes conséquences sur l'organisme.

Diabète :

L'imprégnation des foetus par des PE serait responsable du développement de nombreux diabètes.

Anomalies congénitales :

L'exposition du foetus à des pesticides PE peut entraîner des complications de grossesse, mais également des retards de croissance et des handicaps (malformation sexuelle).

De plus, il est noté que l'exposition à ces produits entraîne une féminisation de la population. En effet, la différenciation sexuelle de l'embryon mâle peut être bloquée par ces PE.

Problèmes de reproduction :

La concentration de spermatozoïdes a diminué de près de 40% depuis 50 ans

Le risque d'infertilité des femmes est multiplié par 27 lorsqu'elles sont exposées aux pesticides

Système immunitaire amoindri :

Développement des allergies, sensibilité aux agents pathogènes plus importante.

Cancers :

De nombreuses études montrent la corrélation entre l'exposition aux pesticides et le développement de cancers tels les lymphomes, les cancers du cerveau, de la vessie, de l'estomac et de la thyroïde.

Cette liste n'est malheureusement pas exhaustive. 92 substances actives de pesticides sont classées comme possibles cancérigènes par l'UE.

Neurotoxicité – perturbation du système nerveux :

L'effet sur le système nerveux apparaît dès le foetus (altération du cerveau in-utero).

D'autres conséquences ont aussi été démontrées : troubles de mémoire, anxiété, irritabilité, dépression.

De plus, il existe des risques accrus pour les maladies de Parkinson et Alzheimer.

