

Atelier 2 :

Démocratiser l'accès

à une alimentation de qualité,

un enjeu de société



Compilation des dernières études scientifiques

- ✓ **Métha-analyse Université Newcastle** qui a compilé 343 publications ayant étudié depuis 2006 les différences de composition nutritionnelles entre cultures conventionnelles et bio.
- ✓ **Etude Nutrinet avec son volet bio**, la plus grande étude jamais réalisée dans le monde sur la consommation d'aliments bio. 126 000 personnes recrutées (dont 50 000 consommateurs bio).
- ✓ **Etude « Still No Free Lunch » Worlwatch Institute**, résume 10 études canadiennes, américaines et britanniques des 20 dernières années sur la dégringolade de la concentration en nutriments dans nos aliments.

Chiffres clés à méditer...

Les méthodes de production de l'AB conduisent à des niveaux accrus de composés désirables et réduisent les composés indésirables :

- concentrations supérieures en **antioxydants** (18% à 69%)
- concentrations supérieures en **polyphénols** (20% à 40%)
- ⚡ niveaux inférieurs en **métaux toxiques** (en moyenne 48% inférieurs) cadmium, plomb, mercure
- ⚡ niveaux inférieurs en **azote total** (-10%) en **nitrites** (30%), en **nitrites** (87%)
- ⚡ présence de résidus de **pesticides** 4 fois moins fréquentes dans les cultures biologiques.

Les premiers résultats de l'étude (Bionutrinet) des relations Nutrition-Santé démontrent que **les produits bio sont perçus** comme étant :

- Meilleurs pour la **santé 69,9%**
- Meilleurs pour **l'environnement 83,7%**
- **Trop chers 51%**

Ces premières données ont permis d'identifier des « **comportement types** » :

- Les 35% « Non consommateurs de Bio » :
 - Par manque d'intérêt
 - Qui évitent de consommer ces produits
 - Qui considèrent le prix trop élevé
- Les 65% « consommateurs de Bio » (occasionnels 51% / réguliers 14%) qui :
 - Ont un niveau de revenus comparables aux non consommateurs
 - Ont un niveau d'éducation plus élevé
 - Sont plus actifs physiquement

Les consommateurs réguliers de produits bio ont un niveau plus élevé d'éducation et sont physiquement plus actifs, mais **ont un niveau de revenus comparable** aux non consommateurs de produits Bio.

Enfin, après ajustement (prise en compte des différences observées par ailleurs entre les non consommateurs et consommateurs), ils ont une **moindre probabilité d'être en surpoids** (H36% et F 42%) **ou d'être obèse** (H62% et F48%).

Les produits bio **les plus consommés sont les végétaux** (fruits, légumes, légumes secs, fruits à coques, huiles végétales, céréales complètes)

Les produits bio **les moins consommés sont les produits sucrés, les charcuteries, les aliments préparés.**

C'est en corrélation avec les recommandations du PNNS (Programme National Nutrition Santé).

Pour un **apport calorique journalier identique**, les consommateurs bio réguliers ont des apports :

- ↗ plus élevés en vitamines et minéraux (+10 à 20%)
- ↗ plus élevés en acides gras et oméga 3 (+20%)
- ↗ plus élevés en fibres (+27%)

En un demi-siècle, les sélections variétales et croisements ont permis d'accroître les rendements mais la teneur de nos aliments en:

vitamine C : est 100 fois moins élevée entre une pomme d'hier d'aujourd'hui

vitamine A : est 21 fois moins élevée entre une orange d'hier d'aujourd'hui

Calcium et Fer : respectivement 4 et 6 fois moins aujourd'hui dans le brocoli.

Les facteurs de ce déclin sont multiples (appauvrissements des sols, végétaux cueillis trop tôt, traitements de conservation, réduction du nombre de variétés, utilisations répétées de produits chimiques...) et la seule stratégie est de choisir des aliments mûrs, produits de manière non intensive et de préserver les semences anciennes.

Liens Web pour aller voir en détail

<http://www.itab.asso.fr/downloads/actus/newcastle-conference-presse.pdf>

<http://www.itab.asso.fr/actus/etude-newcastle.php>

http://media.etude-nutrinet-sante.fr/media/DP_Bio_Nutrinautes

<http://rue89.nouvelobs.com/2015/01/26/pomme-1950-equivaut-a-100-pommes-daujourd'hui-257258>

GAB Vendée

71 bd Aristide Briand

85600 LA ROCHE SUR YON

02 51 05 33 38 accueil@gab85.org

www.gab85.org