

## VALÉRIE JACQUIER

Diététicienne nutritionniste

Membre du groupe de travail GEMRCN \*

« Les personnes que je rencontre sont très intéressées par le sujet de la qualité des aliments : leur provenance, la manière dont ils ont été obtenus, la présence ou non d'additifs chimiques, de contaminants comme les pesticides, d'OGM ou encore les conditions d'élevage des animaux. Les produits bio sont issus d'une agriculture encadrée par un cahier des charges exigeant. Les pratiques et les savoirs utilisés permettent d'obtenir non seulement des aliments produits dans le respect de l'environnement mais aussi avec des profils nutritionnels très intéressants.

Je propose depuis longtemps aux gens d'orienter leurs choix vers les aliments bio et de saison, j'ai pu observer que leur alimentation est petit à petit – ou quelquefois très rapidement – plus diversifiée et plus proche des recommandations santé concernant la consommation de fibres, d'acides gras essentiels et de protéines.

Les personnes découvrent le plaisir d'expérimenter des saveurs nouvelles et elles se rendent compte qu'il est tout à fait possible de réussir à faire tous les jours une cuisine maison simple, bonne, gourmande et qui plaît à toute la famille. »

\* Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition

## AURÉLIE BÉNAZET

Diététicienne nutritionniste,

Co-présidente du Collectif les Pieds dans le Plat \*

« L'introduction des aliments biologiques dans les menus de restauration collective nécessite un véritable accompagnement des équipes afin que la démarche soit durable. C'est l'occasion d'aborder diverses notions comme : la découverte de la diversité et de la spécificité des aliments bio, la saisonnalité, les techniques culinaires alternatives, la complémentarité entre protéines végétales et animales, l'adaptation des menus, la maîtrise des coûts et aussi tout un volet éducatif auprès des convives (goût, environnement...). Ces échanges sont essentiels car ils permettent de lever les freins autour du bio en collectivités. »

\* Réseau national de cuisiniers et diététiciens accompagnateurs de la restauration collective sociale

# LES PRODUITS BIO : POUR UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ, DANS LE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT



## POUR EN SAVOIR +

[www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)

- Rubrique « Consommer Bio et s'informer »
- Chiffres clés
- Annuaire des fournisseurs de produits bio
- Vidéos, supports d'information et de communication
- Contacts des réseaux nationaux et régionaux

DÉCOUVREZ LES SUPPORTS D'INFORMATION DISPONIBLES (DÉPLIANTS ADULTES ET ENFANTS, AFFICHES...) SUR : [www.agencebio.org/lekiosquebio](http://www.agencebio.org/lekiosquebio)

L'Agence BIO est la plateforme nationale d'information et d'actions pour le développement de l'agriculture biologique en France.

Elle réunit les ministères en charge de l'agriculture et de l'environnement, la Fédération Nationale d'agriculture biologique (FNAB), l'Assemblée Permanente des Chambres d'Agriculture (APCA), le syndicat des entreprises bio (Synabio) et la Fédération des Coopératives Agricoles (Coop de France).

## LES PRODUITS BIO : COMMENT LES RECONNAÎTRE ?



Ces deux logos garantissent le respect de la réglementation européenne et française en vigueur en agriculture biologique, notamment :

• Des contrôles stricts et systématiques à tous les stades (production, transformation, distribution).

• Une certification par un organisme agréé compétent et indépendant.

• Ils indiquent que les produits sont 100 % bio ou contiennent au moins 95 % de produits agricoles bio dans le cas des produits transformés, si la part restante n'est pas disponible en bio et expressément autorisée.

- La Bio : un secteur qui se développe, une demande croissante des Français
- Des produits bio variés et de qualité
- Témoignages



CAMPAGNE FINANCÉE  
AVEC LE CONCOURS  
DE L'UNION EUROPÉENNE



## LES PRODUITS BIO : UNE RÉPONSE AUX ATTENTES DES FRANÇAIS

9 Français sur 10 (89 %) consomment bio occasionnellement, 69 % régulièrement (au moins une fois par mois), et 15 % tous les jours ;

89 % des Français se déclarent intéressés par des produits bio à l'école\*, 81 % dans les restaurants, 78 % au travail, 77 % à l'hôpital, et 72 % dans les maisons de retraite ;

66 % déclarent consommer bio pour « préserver leur santé », 58 % pour « préserver l'environnement » et 56 % pour « la qualité et le goût des produits ».

En privilégiant les produits bio, vous soutenez un mode de production respectueux de l'environnement et de la biodiversité, avec des normes élevées de bien-être animal.



Source : Agence BIO/CSA 2017  
\* Pour ceux ayant des enfants



## CHIFFRES CLÉS

L'agriculture biologique se développe en France. Elle représentait en 2016 :

- Plus de 32 000 fermes, soit 7 % des fermes françaises
- Plus de 14 000 transformateurs et distributeurs
- Plus de 1,5 million d'hectares, soit près de 6 % du territoire agricole
- Un marché estimé à près de 7 milliards d'euros
- Plus de 100 000 emplois directs en équivalent temps plein

Source : Agence BIO — Estimations provisoires

## L'AGRICULTURE BIO, RESPECTUEUSE PAR NATURE

L'agriculture bio garantit la non-utilisation de produits chimiques de synthèse et d'OGM. Elle s'appuie sur des méthodes naturelles, telles que le compostage et le recyclage des matières organiques, la rotation des cultures et la lutte biologique.

### Une nature protégée

- Des sols vivants et fertiles
- La préservation de la qualité de l'eau et de l'air
- La protection de la biodiversité
- Des solutions face au changement climatique

### Des animaux respectés

- Un accès obligatoire des animaux au plein air et de l'espace pour se déplacer
- Une alimentation bio principalement issue de la ferme
- Des rythmes naturels respectés
- Des thérapies naturelles utilisées en priorité pour les soigner

### Des femmes et des hommes engagés

- Une importante source d'emplois, dans un secteur en croissance
- La création de valeur ajoutée dans les territoires
- Pour le bien-être des générations présentes et futures

## DES PRODUITS BIO DE QUALITÉ

La qualité des produits bio fait l'objet d'un nombre croissant de publications scientifiques validées.

Les résultats montrent que les méthodes de production biologiques sont à l'origine :

- de niveaux plus élevés en composants nutritionnels recherchés, comme les vitamines, les antioxydants et les acides gras polyinsaturés (dont les omega-3) ;
- de plus faibles taux en composés non souhaitables tels que les métaux lourds, les résidus de pesticides et les nitrates.

## ET VARIÉS

Fruits et légumes, produits laitiers, viandes, volailles, œufs, pains, céréales, légumineuses, épicerie, huiles, condiments, boissons, poissons d'élevage, crustacés..., toutes les familles de produits sont représentées en bio.

Il existe au sein d'une même gamme une très grande diversité, à l'exemple des farines (seigle, épeautre, riz, châtaigne, maïs, lentilles...) ou des huiles (olive, tournesol, maïs aussi colza, noix, noisette, pépins de raisin ou de courge, sésame, carthame, lin, cameline, amande, arachide...).



## DENIS LAIRON,

Directeur de recherche émérite à l'INSERM, coordinateur du groupe de travail et du rapport de l'AFSSA 2003<sup>(1)</sup>.

Il contribue au volet bio de l'Étude Nutrinet Santé, coordonné par Emmanuelle Kesse-Guyot, Directeur de recherche à l'INRA.

☞ L'étude Nutrinet-Santé vise à mieux comprendre les relations entre la nutrition, la santé et les comportements alimentaires. Elle est réalisée sur une large population de dizaines de milliers d'adultes, dont le suivi est prévu pendant une période de 10 ans, via Internet. D'après les premiers résultats de cette étude (2013), les consommateurs réguliers de produits bio montrent un meilleur profil alimentaire (plus d'aliments végétaux, moins raffinés), en plus grande adéquation avec les recommandations (PNNS), de meilleurs apports en nombreux nutriments et une probabilité de surpoids et d'obésité beaucoup plus faible. Les derniers travaux (2016 et 2017) ont confirmé que plus les gens consomment une proportion importante d'aliments bio, meilleure est la qualité de leur alimentation, et que manger bio très régulièrement réduit de 23 % le risque de surpoids et de 31 % le risque d'obésité après 3 années de suivi chez 62 000 adultes. Enfin, on peut trouver des typologies différentes parmi les consommateurs bio, avec des alimentations de qualités différentes, qui sont liées à leurs motivations.<sup>(8)</sup> ☞

Pour en savoir plus : [www.etude-nutrinet-sante.fr](http://www.etude-nutrinet-sante.fr)



## Le saviez-vous ?

- L'agriculture biologique constitue en France l'un des signes officiels d'identification de la qualité et de l'origine.
- La non-utilisation de produits chimiques de synthèse permet de consommer sans hésitation la peau des fruits et légumes bio ainsi que les produits à base de céréales complètes, dont toutes les qualités nutritionnelles (fibres, minéraux, vitamines...) sont conservées.
- En Bio, les données disponibles et validées concluent majoritairement à une teneur supérieure en polyphénols<sup>(1,2,4,5)</sup> dans les fruits et légumes et pour certains, à une meilleure teneur en matière sèche et donc en composants nutritionnels recherchés.<sup>(1,2,3,4)</sup>
- Les vaches bio sont nourries essentiellement avec de l'herbe, ce qui favorise une richesse naturelle du lait en Oméga 3.<sup>(3,4,5)</sup>
- En bio, les rythmes naturels sont respectés, la croissance des animaux est donc plus lente, conduisant à des teneurs plus fortes en acides gras poly-insaturés dans la viande.<sup>(1,3,4,5)</sup>
- Les aliments bio sont obtenus sans exhausteurs de goût, sans colorants ni arômes chimiques de synthèse.<sup>(6)</sup>
- L'utilisation d'additifs est très fortement limitée (une cinquantaine d'additifs autorisés en agriculture biologique<sup>(6)</sup>, plus de 300 pour la réglementation générale<sup>(7)</sup>).

Sources :

- 1 • Étude de l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, aujourd'hui l'ANSES) sur les bénéfices et risques nutritionnels et sanitaires des produits issus de l'agriculture biologique, menée en France de 2000 à 2003 ;
- 2 • Étude de la Food Standard Agency sur la composition des aliments biologiques et conventionnels, publiée au Royaume Uni en 2009 ;
- 3 • Programme de recherche européen QLIF (Quality Low Input Food) sur les systèmes de production et filières à bas intrants, dont l'agriculture biologique, conduit de 2004 à 2009 ;
- 4 • Université de Stanford 2012, C.Smith-Spangler 2012 ;
- 5 • Méta-analyses menées par l'Université de Newcastle et publiées en juillet 2014 et février 2016 ;
- 6 • Règlement (CE) n°834/2007 et ses textes d'application ;
- 7 • Règlement (CE) N°1333/2008 du Parlement et du Conseil du 16 décembre 2008 sur les additifs alimentaires ;
- 8 • Articles dans les journaux scientifiques PlosOne, 2013; Public Health Nutrition, 2016 et British Journal of Nutrition, 2017.

Pour en savoir plus : <http://agencebio.org/la-qualite-des-produits-biologiques>