



Pour votre santé, consommez BIO !



L'ALIMENTATION, PREMIÈRE SOURCE D'EXPOSITION AUX PESTICIDES

Produire et consommer bio réduit significativement le risque d'exposition aux pesticides des personnes et de dispersion dans l'air, l'eau, les sols.

50% des produits alimentaires conventionnels contiennent un résidu de pesticide, contre 13% des produits biologiques.

Les pesticides :

- les herbicides utilisés principalement dans les cultures céréalières,
- les fongicides utilisés dans la viticulture, l'arboriculture et les grandes cultures,
- les insecticides utilisés surtout en arboriculture

sont le premier facteur de pression sur la qualité des eaux souterraines et le deuxième sur celle des eaux de surface (rivières, plans d'eau...). (source AESN)

4 pathologies sont reconnues comme maladies professionnelles liées aux pesticides :

- la maladie de Parkinson (neurotoxicité)
- le cancer du système lymphatique,
- le cancer de la moelle osseuse
- la leucémie lymphoïde.

Le lien entre l'emploi de pesticides et le cancer de la prostate et les tumeurs cérébrales, est classé comme fort par l'Inserm.





LES FERTILISANTS, UN COCKTAIL DÉTONANT

Les engrais (nitrates et phosphates) sont utilisés pour fertiliser le sol.

Les fertilisants phosphatés contiennent des traces de cadmium.

Le cadmium est reconnu cancérogène, mutagène et toxique pour la reproduction. Il entraîne des atteintes rénales et une fragilité osseuse lors d'une exposition prolongée, via l'alimentation (céréales, pain, pâtes, pommes de terre) et l'eau de boisson.

47 % des Français dépassent le seuil maximum de cadmium fixé par l'ANSES.
Les enfants sont particulièrement exposés (Etude de Santé Publique France sur l'exposition de la population française au cadmium, 2021).

Les phosphates chimiques sont interdits par le règlement bio, qui limite aussi la teneur en cadmium dans les engrais naturels. Les pratiques bio favorisent aussi la production d'humus qui va retenir le cadmium et réduire son absorption par les plantes.

30% de cadmium en moins contenu dans les céréales bio
(Baranski et al. 2014).

50 mg/L de nitrates dans l'eau maximum

La méthémoglobinémie ou « maladie de l'enfant bleu », qui touche des nourrissons de moins de six mois, est attribuée à la consommation d'eau de boisson contenant des nitrates. L'examen de la littérature médicale sur cette maladie, rare en France, a conduit l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) à fixer la norme maximale de 50 mg/L de nitrates dans l'eau destinée à la consommation humaine. (source AESN)

La présence de nitrates ou de pesticides est à l'origine de
la fermeture de 468 captages d'eau entre 2000 et 2021
sur le bassin Seine Normandie.



MANGER BIO VOUS FAIT DU BIEN

Dans les légumes, légumineuses et fruits bio, on trouve :

- 5,7% de vitamines et minéraux (fer, magnésium, phosphore et zinc) en plus comparé à leurs équivalents conventionnels
- une teneur plus élevée en acides et composés phénoliques
- 19 à 86 % d'antioxydants en plus (Baranski et al., 2014)

La consommation régulière d'aliments biologiques est associée à un risque réduit d'obésité, de troubles métaboliques tels que le diabète de type 2, de cancer du sein postménopause et de cancer du système lymphatique.

En élevage bio, les antibiotiques, c'est pas automatique... non plus !

En agriculture biologique, l'usage des antibiotiques est strictement limité aux cas de nécessité absolue. Les éleveurs bio privilégient les actions préventives et les médecines douces. Ainsi l'agriculture biologique est un allié de la lutte contre l'antibiorésistance (Ager et al., 2023).

12000 décès par an en France sont attribués à l'antibiorésistance. (Murray et al, 2022).

L'AGRICULTURE BIO C'EST AUSSI

32% de biodiversité en plus, des sols couverts pour lutter contre l'érosion, l'évaporation et protéger la faune, des prairies qui stockent le carbone, une production moins émettrice de gaz à effet de serre, une eau plus propre...

Sources complémentaires :

- ITAB : Quantification des externalités de l'agriculture biologique 2024
- De Sales PM, de Souza PM, Simeoni LA, de O. Magalhães P., Silveira D. Inhibiteurs de l' α -amylase : revue des matières premières et des composés isolés d'origine végétale. J. Pharm. Pharm. Sci. 2012 ; 15 : 141-183. doi : 10.18433/J35S3K.





EN TANT QU'ÉLU(E), JE PEUX :

➤ Favoriser l'installation d'agriculteurs bio et d'outils de transformation sur mon territoire

- Avec une politique foncière volontariste
- En réalisant un état des lieux des possibilités amonts et aval de la filière
- En incitant les agriculteurs conventionnels à la conversion

➤ Faciliter l'approvisionnement bio local pour les restaurants collectifs de ma commune

- Réfléchir autrement à la restauration souhaitée pour mes administrés
- Rédiger des cahiers des charges exigeants et en écho à la législation : sourcing, approvisionnement

➤ Créer du lien des champs aux assiettes

- En accueillant des événements fédérateurs (défis Foyers à alimentation positive, rendez-vous en terre Bio, marchés...)
- En développant des partenariats avec des fermes pédagogiques, des établissements scolaires agricoles,

Le GAB IdF vous accompagne à chaque instant, prenons rendez-vous !

Céline SANTOS NUNES, Directrice Générale : 06 82 57 56 44

Claire LEROY, Responsable pôle agricole : 06 73 23 69 60

Arnaud VEYSSIERE, Responsable pôle alimentation : 06 33 00 30 36

Le GAB IdF vous accompagne à chaque instant : www.bioiledefrance.fr

Pour un monde plus BIO

