

# Ma diet m'a dit #MDMD **BIO BÉNÉFICES SANTÉ**



## **Le Bio, c'est beau.**

Nous sommes d'accord. Au delà de la rime et des rengaines, le bio, c'est bon. Et ça, preuve à l'appui. Zoom sur les bienfaits santé d'un mode de vie qu'on adore et pas seulement dans les grandes villes.

## **Le Bio, c'est quoi ? #MDMD**

Il y a 30 ans, l'**agriculture biologique** était une demoiselle solitaire sur le banc de touche des joueurs déjoués. Aujourd'hui, c'est la **superstar de l'écologie**. La preuve, de 1985 à 2015, nous sommes passés de 11 millions d'hectares cultivés en agriculture biologique à **50 millions dans 179 pays du monde**. Et la conquête ne fait que commencer. Là où l'agriculture "conventionnelle" est riche en pesticides synthétiques et en engrais minéraux; l'agriculture biologique utilise des **engrais organiques<sup>1</sup>, des mesures non chimiques et respecte notre écosystème** comme il se doit. Oui, Monsieur et Madame Bio ont tout compris.

## **Le bio, c'est bon ! #MDMD**

Qui dit agriculture organique, comme diraient nos amis anglais, dit **assiette sans pesticides**. Et ça, c'est déjà **un grand pas pour notre santé**. Dans le même mouvement, l'agriculture biologique ne triche pas : **les fruits et les légumes** sont cultivés en fonction de leur propre saison avant d'être **cueillis à maturité**. Ils sont donc **plus riches en minéraux et en polyphénols** (des antioxydants "supersoniques" qu'on retrouve dans le thé, le gingembre, l'açaï, les fruits rouges, les pommes, les raisins et le kaki). C'est plus agréable de se dorer la peau au soleil que de mûrir son bronzage à la lumière artificielle vous ne trouvez pas ? Ça aussi, ça n'a pas la même saveur.

1. <https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/35991/bienfaits-bio-sante-enfin-etude-prouver>

## ▀ Le bio, c'est bien ! Même très bien. #MDMD

Vous le savez, les consommateurs de produits bio sont beaucoup moins exposés aux pesticides. Comme son nom le suggère, les **pesticides sont des petites pestes néfastes pour notre santé**. À l'origine, ce sont des substances chimiques que l'on utilise afin d'éliminer les champignons, les mauvaises herbes, les insectes et autres organismes vivants **nuisibles pour la culture**<sup>2</sup>. Pourtant, au fil du temps, elles **deviennent aussi nuisibles pour l'être humain**. Ah, vous revoilà Monsieur et Madame Dubitative. Bon. Alors examinons ensemble les bénéfices du bio.

### *Le bio c'est très bien pour les neurones*

D'après plusieurs études scientifiques, **manger bio nous aiderait à préserver notre système neurologique** (QI, mémoire, santé nerveuse). Des études épidémiologiques ajoutent même que les aliments organiques protègent le développement cognitif du fœtus et du nourrisson.

### *Le bio c'est très bien contre les maladies chroniques*

Une étude anglaise<sup>3</sup> a démontré que manger bio **diminue les risques de maladies chroniques** notamment le **diabète** et les **maladies cardiovasculaires**. Plus précisément, elle explique que les produits laitiers et les viandes issus de l'agriculture biologique contiennent davantage d'Oméga 3 et d'acides gras protecteurs de notre système cardiovasculaire que les aliments issus de l'agriculture "conventionnelle".

### *Le bio c'est sympathique pour les antibiotiques*

Dans l'agriculture "conventionnelle", administrer aux animaux des antibiotiques : c'est automatique. Par conséquent, nos plats sont parsemés de particules d'antibiotiques que nous absorbons ensuite. Cela entraîne une antibiorésistance importante. **L'agriculture biologique, étant au contraire plus respectueuse des animaux, utilise moins d'antibiotiques** et ces derniers ne se retrouvent donc pas dans notre assiette.

## ▀ Le bio, c'est beau ! #MDMD

A toutes ces qualités s'ajoute la beauté. Oui, parce que **le bio c'est beau pour l'environnement**. Non seulement la cueillette à maturité **limite l'impact environnemental**, mais en plus, les consommateurs de bio participent à la **diminution des émissions de gaz à effet de serre**. En effet, l'agriculture biologique n'utilise pas du tout d'engrais azotés chimiques et très peu d'intrants (engrais et pesticides), ce qui **diminue par 2 les émissions de gaz à effet de serre comparé à l'agriculture conventionnelle**.

Bravo. Vous aussi, vous êtes beaux !

## ▀ Mais, le bio est-il sain ? #MDMD

**Monsieur et Madame Curiosité désirent connaître la vérité ? Voici ce que Ma Diet M'a Dit (#MDMD) :**

**Bio n'est pas synonyme de sain.** Les produits industriels comme les jus de fruits ou les gâteaux, restent des produits sucrés et à limiter dans notre alimentation. Bio, ou non.

C'est le même refrain pour tous les produits transformés : plats préparés, charcuteries, chips, biscuits apéritifs... Bio, ou pas. On li-mi-te.

Le bio est beau, et régale nos papilles avec ses produits qui ont retrouvé leur goût. Mais attention à **limiter les produits bio industriels**. Bio et frais : bénéfice santé garanti !

Un dernier mantra pour la route ?

Faites-vous du bien, faites du bien  
à la planète, mangez BIO et frais !

2. <https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/35975/ces-agriculteurs-racontent-impact-pesticides-sur-leur-sante>  
3. <https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/32003/etude-lait-viande-bio-beaucoup-plus-riches-en-omega-3>