

Avantages NUTRITIONNELS et SANITAIRES des ALIMENTS BIO

Dr Jean-François Deleume
Administrateur Initiative Bio Bretagne



Alimentation Bio et Santé



Haut Conseil de la santé publique

AVIS

relatif aux objectifs de santé publique quantifiés pour la politique nutritionnelle de santé publique (PNNS) 2018-2022

9 février 2018

Avis du 9 février 2018 du HCSP relatif aux objectifs quantifiés pour la politique nutritionnelle de santé publique 2018-2022 du PNNS :

<< ...augmenter la consommation de produits Bio dans la population de sorte que 100% de la population consomme au moins 20% de leurs consommations de fruits, légumes, produits céréaliers et légumineuses Bio par semaine... >>

Loi Agriculture et Alimentation septembre 2018 dite EGALIM

<<toutes les écoles devront proposer d'ici le 1/01/2022 au moins 50% de produits alimentaires durables de qualité dont au moins 20% issus de l'agriculture BIOLOGIQUE.....et au moins une fois par semaine un menu végétarien..... >>

*Qualités nutritionnelles et sanitaires
des produits
de l'agriculture biologique*



CONSOMMATION D'ALIMENTS BIO ET IMPACTS DANS L'ÉTUDE NUTRINET-SANTÉ

Emmanuelle Kesse-Guyot *, Denis Lairon,
et le consortium Bionutrinet

* *UREN, Paris 13, Bobigny (Dir.: Pr S. Hercberg)*

Consommation BIO et CANCERS

- Cohorte Nutrinet-Santé : 70192 personnes adultes, m = 44 ans, suivi 4,6 ans
- 1346 cancers incidents, 459 K sein, 180 K prostate, 135 K peau, 99 K colon, 47 LNH
- Conso. Réguliers de BIO : - 25% de cancers, -76% de lymphomes de type LNH
- Femmes conso. Régulières de Bio : - 23% de cancers du sein, - 34% après ménopause
- Au moins 50% de BIO dans l'ALIMENTATION

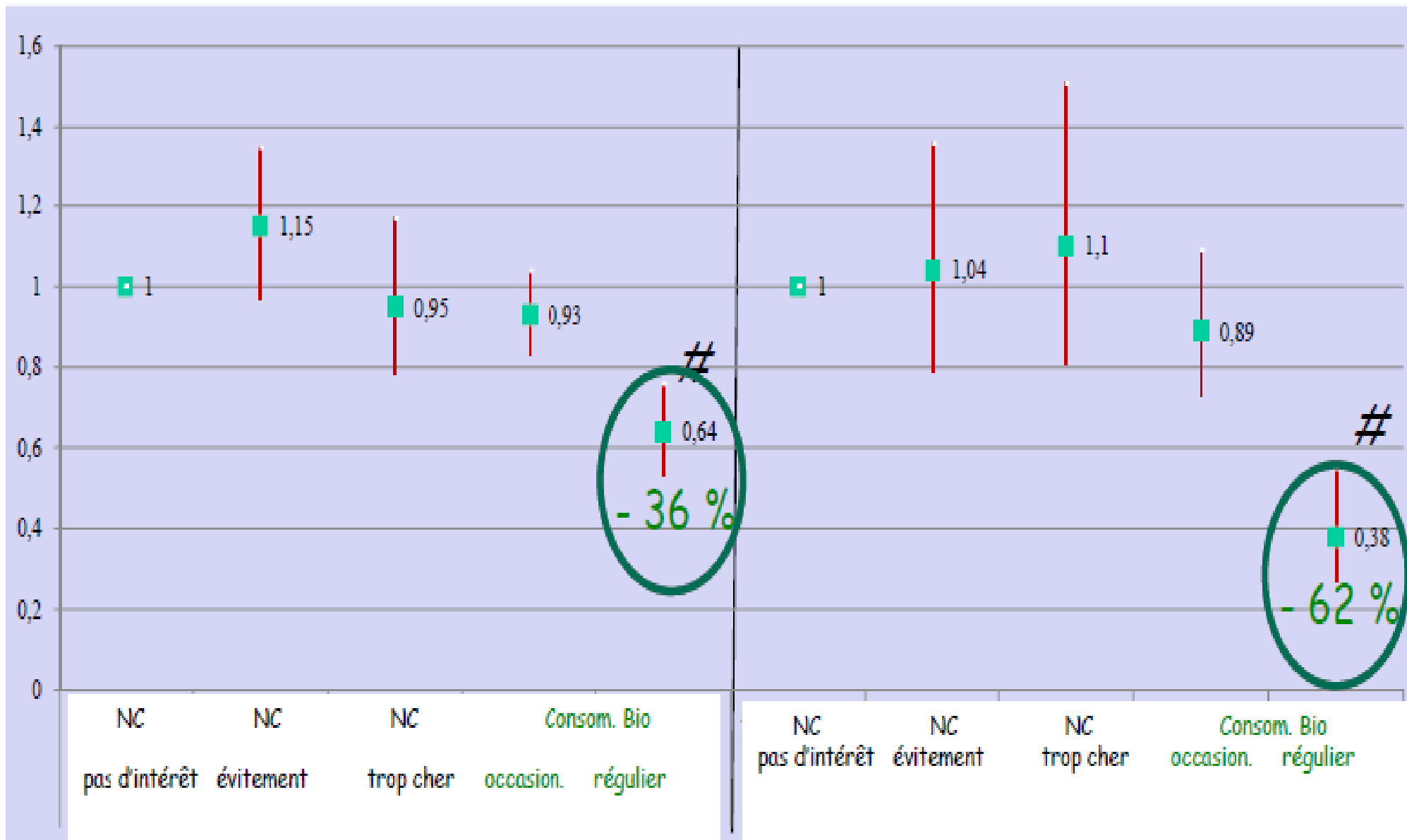
Aliments BIO et syndrome métabolique

- Syndrome métabolique: tour de taille, TA, glycémie, triglycérides/sang
- 8174 adultes de cohorte NUTRINET SANTE
- - 31% de syndrome métabolique chez les + forts consommateurs d'aliments BIO
- Manger BIO réduit le syndrome métabolique, facteur de risque de maladies CARDIO-VASCULAIRES

Association entre consommation et obésité chez les femmes



Association entre consommation et obésité chez les hommes



*Qualités nutritionnelles et sanitaires
des produits
de l'agriculture biologique*



Rapport AFSSA 2001-03 (France) et rapport FSA 2009 (UK): des conclusions comparables

Nutriment	Rapport AFSSA n= 310	Rapport FSA n= 162	
Matière sèche	Bio >	Bio > (+ 9,8 %)	
Magnésium	Bio >	Bio > (+ 7 %)	
Fer	Bio >	pas diff	
Zinc	pas diff	Bio > (+ 11,7 %)	
Ca, P, K, Cu, Mn	pas diff	pas diff	
Vitamine C	pas diff (> pdt)	pas diff (pb/ études)	Bio >/2011
Acides Phénoliques/ Flavonoides	Bio >	Bio > (+ 13/38 %)	Bio >/2011 & 2012
Acides gras PolyIns	Bio >	Bio > (+ 10 %)	Bio >/2012
w-3(produits animaux)			Bio >/2012
Nitrates (légumes)	Bio < (- 50 %)	Bio N <	(lait, + 68%)

Panification du blé et céréales

Les céréales complètes ou peu raffinées sont très riches en fibres, en minéraux, en vitamines et anti-oxidants.
(2 à 5 fois plus / céréales raffinées)



Données de SUVIMAX

- VitC (120 mg) – VitE (30 mg) – Betacarotène (6 mg) – Zinc (20 mg) – Sélénium (100 µg)

versus PLACEBO en double aveugle

- Résultats : Hommes
 - Baisse de 37% de la mortalité / placebo
 - Baisse de 31% des cancers / placebo
 - Taux de Betacarotène et de VitC plus bas chez les hommes / femmes en début d'étude
- Apports SUVIMAX
 - <=> 60g de carottes rapées + Kiwi ou orange / jour

Teneur en acides gras oméga-3 des produits laitiers bio et conventionnels

Produit	Pays	Teneur en oméga 3 en bio par rapport au conventionnel	Source
Lait	Pays-Bas	+ 116%	Bloskma J, 2008
Lait	Allemagne	+ 100%	Schröder M, 2011
Lait	Italie	+ 57%	Bergamo P, 2003
Fromage	Italie	+ 51%	Bergamo P, 2003
Beurre	Italie	+ 91%	Bergamo P, 2003
Lait	USA	+ 68%	Ellis K, 2006
Lait	Italie	+ 26%	Lavrencic A, 2007
Lait	Slovénie	+ 21%	Lavrencic A, 2007
Lait	Allemagne	+ 83%	Molkentin J, 2007
Lait	UK	+ 65%	Butler G, 2008
Lait	USA	+ 64%	O'Donnell , 2010
Lait	Suède	+ 45%	Larsen, 2010
Lait	Danemark/G	+ 104%	Slots, 2009
Lait , commerce	GB	+ 57%	Buttler, 2011
Moyenne		+ 68%	

C. Aubert/D.Lairon

Rapport ω_6/ω_3 dans la population française

- Données de SUVIMAX :

5008 personnes de 35 à 60 ans

w6/w3	Min	Moyen	Max
H	5,5	11,1	33,8
F	4,5	10,8	34,6

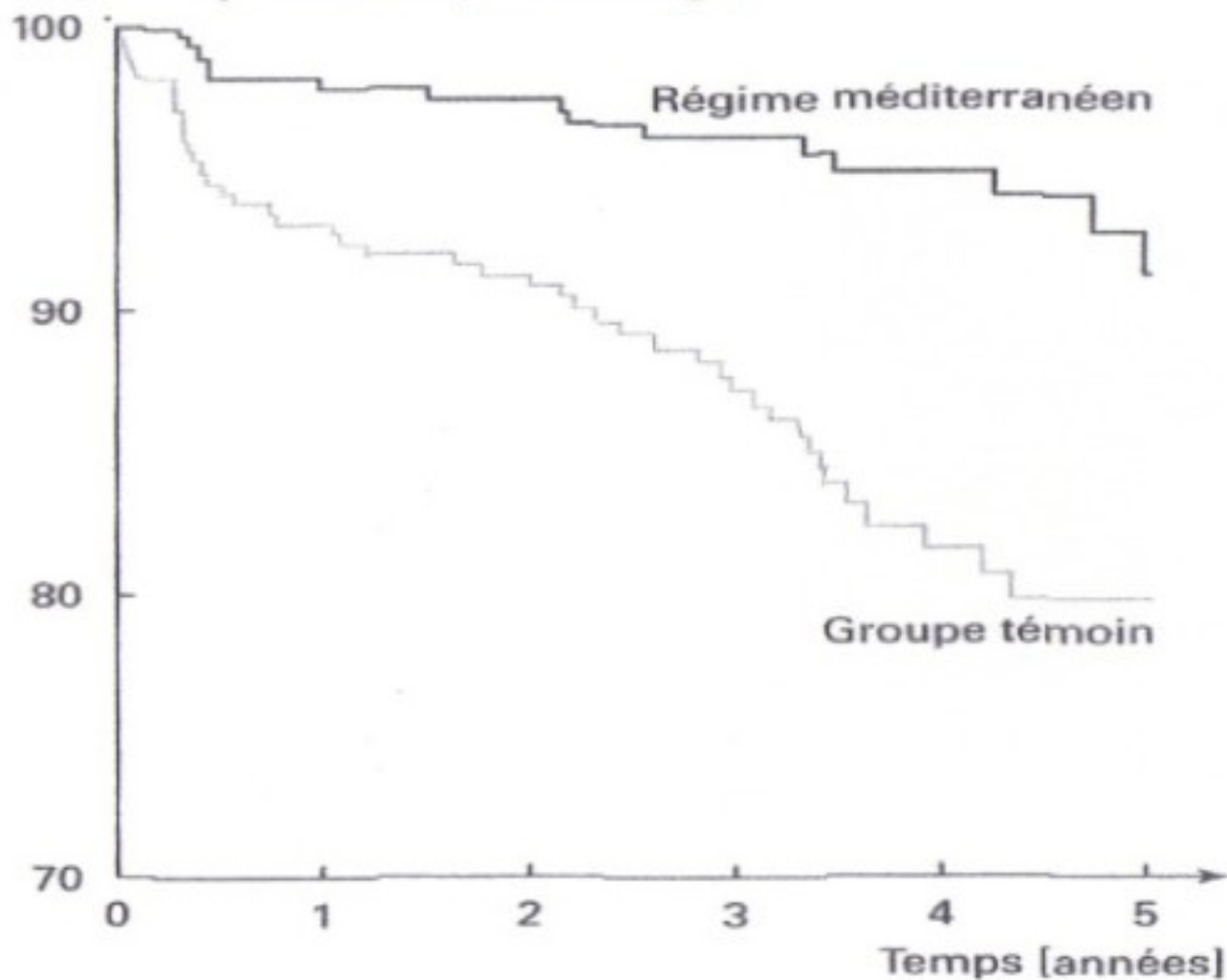
ETUDE NUTRITIONNELLE ET CARDIOLOGIQUE DE LYON

M. DE LORGERIL - P. SALEN

REGIME MEDITERRANEEN

$\omega 6 / \omega 3 = 4$

Probabilité de survie
sans complications [pourcentage]



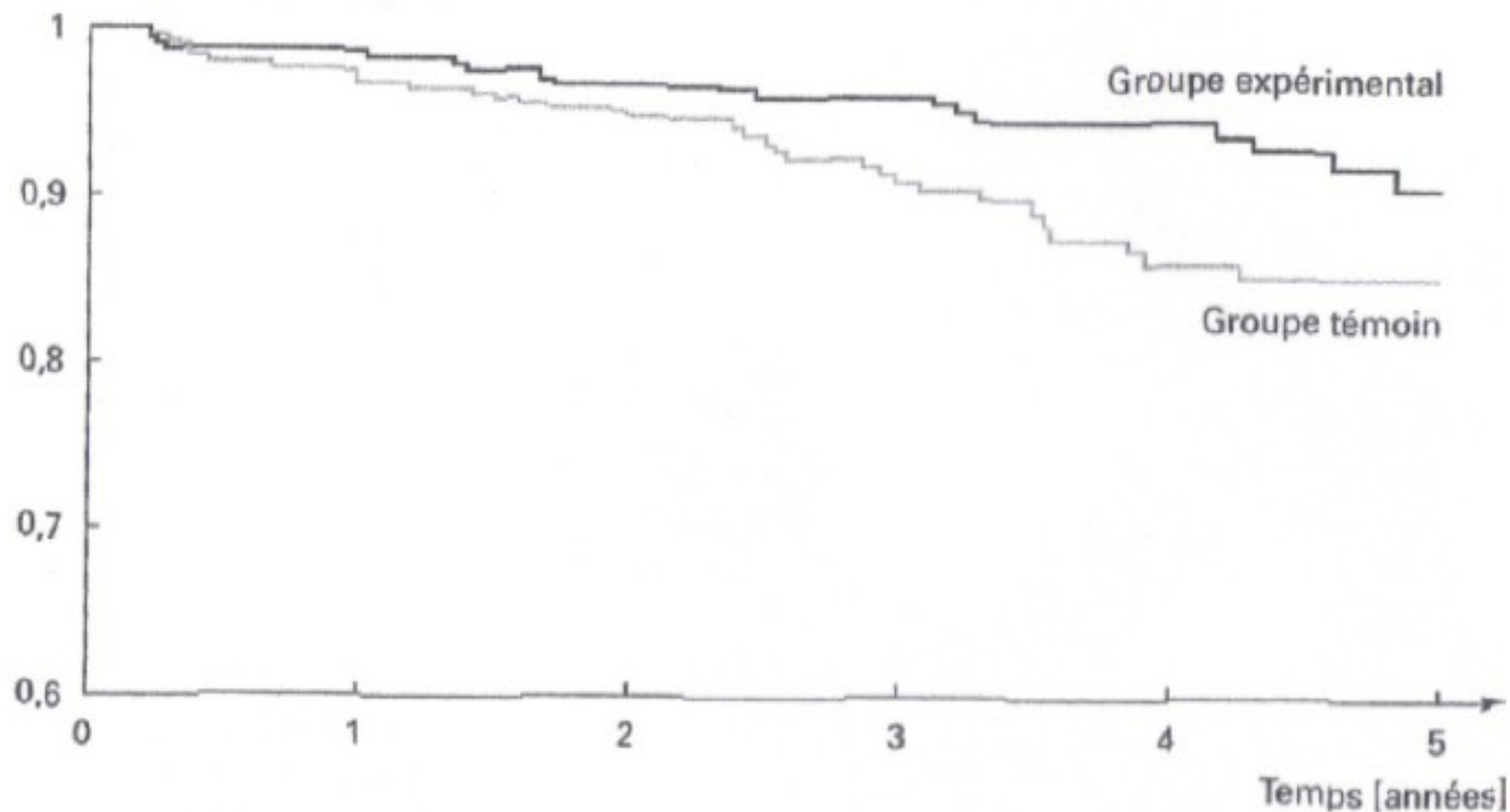
ETUDE NUTRITIONNELLE ET CARDIOLOGIQUE DE LYON

M.DE LORGERIL -P.SALEN

REGIME MEDITERRANEEN

$\omega 6 / \omega 3 = 4$

Probabilité de survie
(sans cancer diagnostiqué)



Contamination des aliments habituels : pesticides (4)

(produits autorisés en agriculture conventionnelle)



En 2007, sur 17 575 échantillons de fruits, légumes et céréales :

45% contiennent des résidus, dont 2,3% > LMR
28 % des échantillons ont une contamination multiple (vs 15% en 1997)

Rapport français DGCCRF 2010, sur 3430 échantillons fruits et légumes

- 59% des fruits contiennent des résidus, dont 3,9% > LMR
- 29% des légumes contiennent des résidus, dont 4,1% > LMR

TECHNICAL REPORT

National summary reports on pesticide residue analysis performed in 2013¹

European Food Safety Authority^{2, 3}

European Food Safety Authority (EFSA), Parma, Italy

ABSTRACT

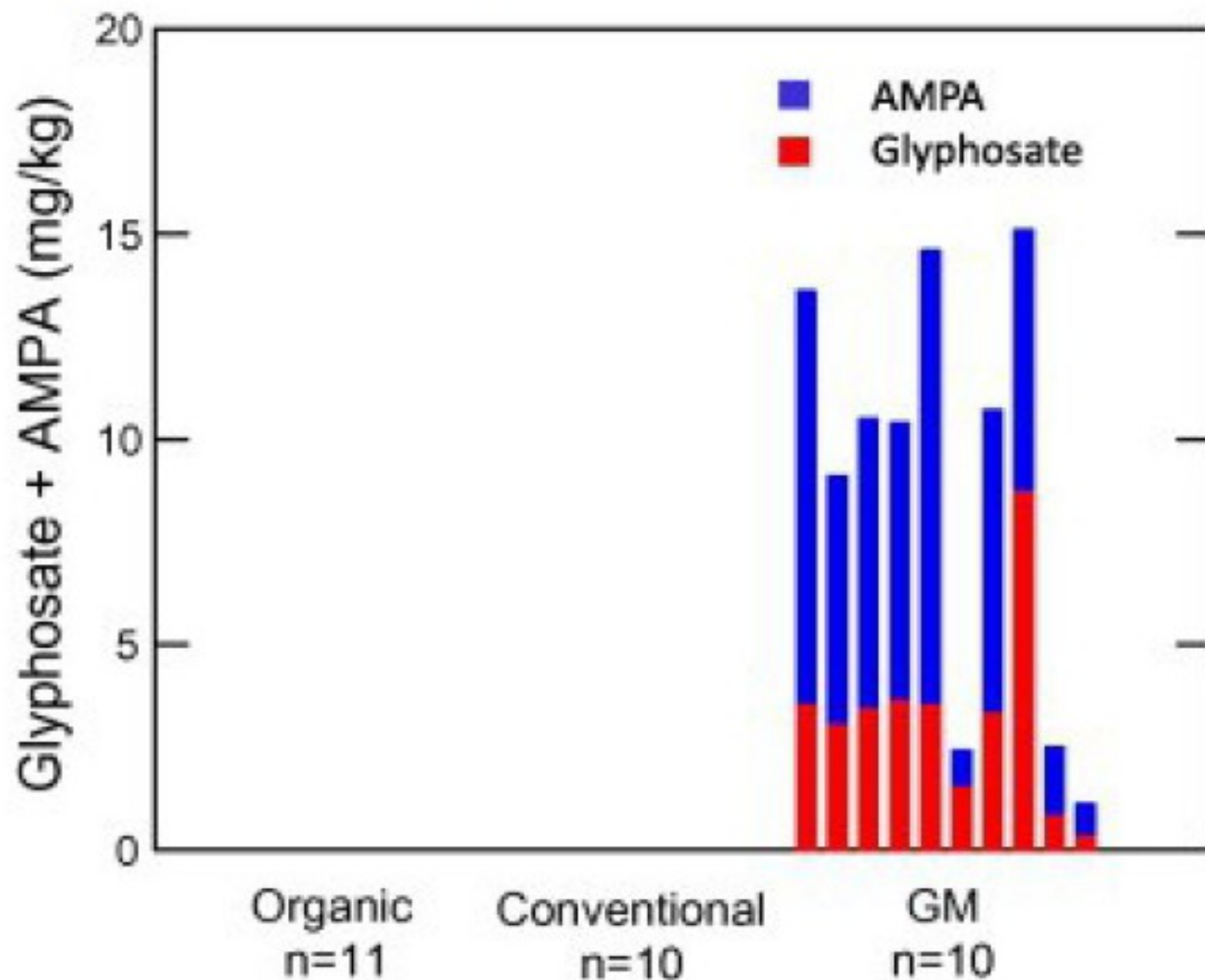
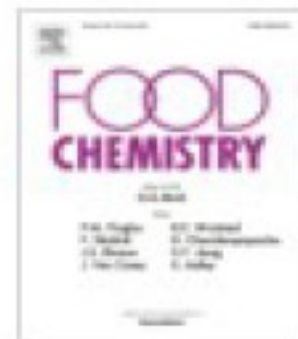
In accordance with Article 31 of Regulation (EC) No 396/2005, European Union (EU) Member States have to communicate to the European Food Safety Authority the results of their official controls on pesticide residues in food. In the framework of this communication, the EU Member States, Iceland and Norway provided a short summary report outlining the main findings of the control activities during the reference year. Croatia did not yet participated to the EU monitoring programme. This technical report is the compilation of the contributions of the reporting countries.

Rapport EFSA 2015 : PESTICIDES dans l'ALIMENTATION

- 97,4% des 81000 échantillons sont dans les limites légales
- MAIS ...
- 45,4% contiennent des résidus détectables
- 27% ont des résidus de multiples pesticides
- 1,5% dépassent les limites réglementaires

Compositional differences in soybeans on the market : Glyphosate accumulates in Roundup ready GM soybeans

T. Bøhn M. Cuhra, T. Traavik, M. Sanden, J. Fagan, R. Primicerio ; Food Chemistry (Vol 153), June 2014, p. 207–15



Contaminations bactériennes



- *Rapport AFSSA 2003:*
*La restriction de la part de l'ensilage dans la ration réduit le risque de contamination (*E. coli* O157, *Listeria monocytogenes*).*
- *Article de Smith-Sprangler, Ann Int Med 2012:*
prévalence de contamination des végétaux et viandes (poulet, porc, bœuf) :
Pas de différence Bio/Conv pour contaminations par
E. Coli*, *Salmonella*, *Campylobacter*, *Listeria

Bactéries résistantes aux antibiotiques

- *Rapport AFSSA 2003:*
Le taux de résistance aux antibiotiques (14) est plus faible en Bio. (dinde, porc, veau) Bertrand 2002.
- *Article de Smith-Sprangler, Ann Int Med 2012:*
Le risque de trouver des bactéries résistantes à l'ampiciline et à 3 ou plus antibiotiques est moins élevé en Bio (poulet, porc)

*Qualités nutritionnelles et sanitaires
des produits
de l'agriculture biologique*



BRETAGNE®



le réseau de l'initiative
Bio en Bretagne

- Loi EGALIM : 20% de produits Bio en restauration collective, comment atteindre cet objectif ? (Goulven OILLIC, coordinateur filière Bio et R.C)
- Alimentation Bio et Santé : que sait-on aujourd'hui ? (Jean-François Deleume, administrateur IBB, médecin-Radiologue à l'Association Médicale Alerte des Médecins sur les pesticides)

avec le soutien de



IL FAIT **BIO** EN **BRETAGNE** !
www.bio-bretagne-ibb.fr