



Congrès Mondial de la Bio 2021 : Qualité et intégrité des produits biologiques

La qualité des aliments, considérée de façon holistique, est un aspect que les consommateurs considèrent de plus en plus.

Les publications récentes d'études scientifiques confirment qu'au-delà de l'impact positif de l'agriculture biologique sur l'environnement, sa supériorité nutritionnelle est aujourd'hui démontrée. Mais quels sont les outils mis en place pour guider les transformateurs dans leurs formulations, ou les consommateurs dans leurs actes d'achats ? Ont entre autres été abordés lors du Congrès : le projet européen ProOrg, l'inspirant « Mindful Eating » de Jasmin Peschke, ou encore les actions mises en place pour assurer l'intégrité de la chaîne d'approvisionnement biologique et pour lutter contre la fraude.

Corrélation entre régime alimentaire et impact environnemental

Julia BAUDRY
France

FBDG scores: Programme National Nutrition Santé Guidelines Scores

	PNNS-GS 1 (Estrugo et al. 2008) Theoretical range: -∞ → 13.5	PNNS-GS 2 (Chabrol et al. 2018) Theoretical range: -∞ → 14.25
Fruits and vegetables	≥ 5 servings/d. (≤1 in juice & ≤ 1 dried)	Same + organic
Nuts	Absent	1 portion/d
Legumes	Absent	≥ 2 portions/d + organic
Cereals	Every meal	Absent
Whole grains	Prefer over refined	Every day + organic
Dairy products	3 portions/d	2 portions/d
Meat, fish, egg	1 to 2 portions/d	Absent
Red meat	Absent	Limited, < 500g/week
Fish	≥ 2 portions/week	≥ 2 portions/w, 1 fatty fish
Processed meat	Absent	Limited, < 150g/week
Added fat	Limit and preferred vegetable fat	Limit + prefer ALA-rich and olive oils
Beverages	Limit sodas	Limit sodas (including sweeteners)
Alcohol	<20 (♂) ou <30 (♀) g/d	<100g/week
Sweetened foods		Limit, < 10% EI
Salt		Limit, <12g/d + bonus 5

Capture d'écran OWC.

L'étude Nutrinet-Santé, incluant le projet BioNutriNet, a comparé l'impact environnemental associé à 4 régimes alimentaires selon les pratiques agricoles, bio ou conventionnelles : omnivore, végétarien, pesco-végétarien et vegan. Il a été constaté que le régime omnivore, qu'il soit bio ou conventionnel, exerce l'impact le plus élevé sur l'émission de gaz à effet de serre, et la consommation de viande (notamment les ruminants) en est le principal facteur. Quant aux régimes végétariens, dont la

consommation bio est fortement corrélée, ils contribuent favorablement à un système alimentaire durable.

La cohorte Nutrinet-Santé a également évalué l'impact des nouvelles recommandations nutritionnelles françaises. La mise à jour du Programme National Nutrition Santé, en 2017, a permis d'intégrer les critères de préservation environnementale et d'alimentation biologique. Ces nouvelles recommandations ont, d'après cette étude, un impact positif en matière de santé et de durabilité.

Consommation de produits biologiques et impacts sur la santé

Dans le cadre de ce même projet, l'impact de l'alimentation sur la santé a également été analysé. Ce qu'il ressort notamment de ces travaux : un rôle bénéfique exercé par la consommation de produits bio sur le risque de développer un diabète de type II, en particulier chez les femmes

La suite de cet article est réservée aux abonnés.

Se connecter

Déjà abonné? Connectez-vous.

Nom d'utilisateur

Mot de passe

[Mot de passe oublié?](#)

Se connecter

S'ABONNER



**Tous les contenus en illimité
à partir de 16€/mois**

[En savoir plus](#)