

## **1. les produits bio sont plus sains**

- La consommation régulière d'aliments biologiques est associée à un risque réduit d'obésité, de diabète de type 2, de cancer du sein postménopause et de lymphome non-hodgkinien.
- Par son moindre usage d'antibiotiques, l'agriculture biologique contribue moins au phénomène d'antibiorésistance, qui est un enjeu de santé publique croissant.
- Les aliments végétaux biologiques (légumes, légumineuses et fruits) présentent une teneur en vitamines et minéraux (fer, magnésium, phosphore et zinc) supérieure à celle de leurs équivalents cultivés de manière conventionnelle, ainsi qu'une teneur plus élevée en acides phénoliques et en composés phénoliques totaux.
- Les aliments végétaux biologiques contiennent également davantage d'antioxydants.
- Pour les produits animaux, les différences nutritionnelles observées portent essentiellement sur la qualité des profils en acides gras (plus particulièrement le ratio oméga-3/oméga-6), et montrent une valeur nutritionnelle supérieure des laits et viandes bio, due à une alimentation plus riche en fourrages.

*Source : résultats issus de la cohorte NutriNet de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle EREN sur les liens avec le cancer, publiés dans JAMA Internal Medicine en 2018*

## **2. les produits bios sont plus respectueux de l'environnement**

Jusqu'à - 50 % d'émissions de gaz à effet de serre (GES) sur les cultures bio par unité de surface et de + 11 à + 35 % de carbone stocké dans les sols bio.

L'agriculture biologique (AB) contribue à la réduction des émissions de GES à l'échelle des parcelles cultivées, principalement en lien avec les pratiques de fertilisation. L'absence de fertilisants de synthèse et la faible disponibilité des produits résiduels organiques (PRO) sont à l'origine d'émissions moindres à la parcelle de dioxyde d'azote (NO<sub>2</sub>) et de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>). En conséquence, les productions végétales AB, dont les émissions sont essentiellement composées de ces deux GES, présentent des émissions moindres par unité de surface (de l'ordre de 50 %).

*Source : Boschiero et al., 2023 ; Bochu et al., 2008*