

un aliment miracle ? Non. Juste bio !

POUR
VOTRE
SANTÉ
Mangez
Bio

 **CHOISIR LA BIO, C'EST...**

DES DANGERS EN MOINS



100 fois moins de concentration de résidus de pesticides

dans les fruits et légumes bio. Ils contiennent une concentration moyenne de **résidus de pesticides 100 fois inférieures** à leurs équivalents conventionnels.¹

Ils contiennent entre **19% et 86% d'antioxydants** en plus que les produits non bio. Les antioxydants réduisent le risque de maladies cardiovasculaires et de certains cancers.



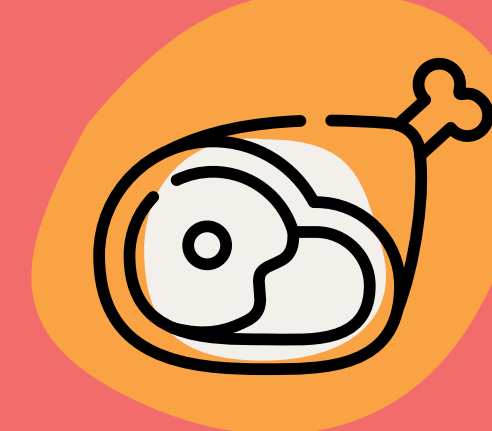
Très peu d'additifs dans les plats transformés bio (50 autorisés contre 350 en conventionnel). Les additifs controversés, car suspectés d'être des perturbateurs endocriniens ou cancérigènes, **sont tous interdits en bio.**

Les additifs controversés, car suspectés d'être des perturbateurs endocriniens ou cancérigènes, **sont tous interdits en bio.**



Jusqu'à - 30% de cadmium dans les céréales et légumineuses bio.

Le cadmium est un métal lourd, toxique pour les reins.⁷



Pas ou très peu d'antibiotiques

dans la viande bio, ce qui limite l'antibio-résistance. Elle présente des **teneurs plus fortes en acides gras poly-insaturés** ce qui favorisent la réduction du taux de cholestérol dans le sang.



+ d'oméga 3 dans le lait bio,

essentiels pour le cœur et le cerveau⁸. Ces derniers luttent contre le **vieillesse cellulaire** et **réduisent les facteurs de risque de maladies cardio vasculaires.**



DES RÉSULTATS AVÉRÉS !

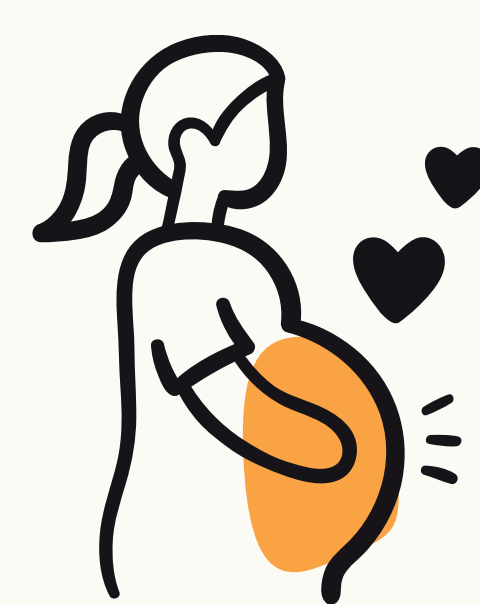
CHEZ L'ADULTE

- ✓ Diminution du risque de certains cancers, notamment le **cancer du sein postménopause**, ainsi que les **lymphomes totaux et non hodgkiniens**.
- ✓ Baisse globale du risque de **développer un cancer**.³



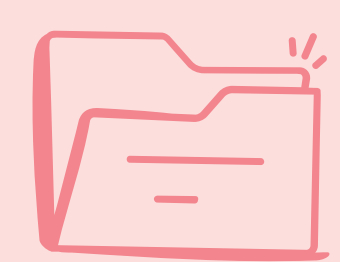
CHEZ LA FEMME ENCEINTE

- ✓ Une consommation bio **réduit l'exposition de leur bébé aux perturbateurs endocriniens**.²
- ✓ Diminution des risques de complications de grossesse et de malformations fœtales.



CHEZ L'ENFANT

- ✓ Les enfants nourris avec des produits bio ont **moins de risques de développer des troubles du développement**^{5*} ou d'allergies alimentaires.⁴



TOUTES NOS SOURCES !

1. **ITAB** : Quantification des externalités de l'agriculture biologique 2024
2. **Haut Commissariat à la Stratégie et au Plan (2023)**
Rapport « Alimentation et santé environnementale »
Basé sur les données de la cohorte EDEN.
3. **Institut National du Cancer (2023)**
Synthèse des données épidémiologiques, incluant les travaux de l'IARC (CIRC).
4. **Baudry, JAMA Int Med 2018**
5. **Étude Hygie (2018)** : - 25 % d'exposition aux pesticides pendant la grossesse
6. **ITAB (2024)** : Étude sur la qualité nutritionnelle et sanitaire des céréales, en collaboration avec l'ANSES.
7. **Baranski et al., 2014)**
8. **Benbrook et al, Plos One (2013)** : différence significative entre lait bio et conventionnel.

où ??
trouver des
produits **BIO**
près de chez moi

