Quelques recommandations

Pour manger équilibré, il est conseillé de :

- **AUGMENTER**



Les fruits et légumes



Les fruits à coques



Les légumes secs

- **RÉDUIRE**



Les produits sucrés et les boissons sucrées



La viande (hors volaille)



Les produits avec un Nutri-Score D et E

- **ALLER VERS**



Les aliments bio



Les aliments de saison et produits localement



Les féculents complets (pain, pâtes...)

Recommandations en vigueur en avril 2026
Plus d'infos sur mangerbouger.fr

Privilégiez la BIO en particulier pour :

- Les **fruits et légumes** qui reçoivent le plus de traitements : pomme, cerise, raisin, clémentine, poire, poivron, endive, aubergine...

- Les **céréales complètes**, elles conservent leur enveloppe, riche en fibres, vitamines et minéraux, mais peuvent aussi concentrer davantage de résidus de pesticides.



Pour les fruits et légumes non bio, pensez à les **rincer** et/ou les **éplucher**



Où trouver des produits BIO près de chez moi ?

L'annuaire officiel des professionnels de la BIO de l'Agence Bio

Qui sommes-nous ?

INTERBIO Nouvelle-Aquitaine est l'association interprofessionnelle bio régionale.
Elle a pour objectif de rassembler l'ensemble des acteurs de la filière bio régionale. Ses missions consistent à structurer les filières, promouvoir les produits et introduire les produits bio en restauration collective.

INTERBIO Nouvelle-Aquitaine

NOTRE SITE INTERNET
interbionouvelleaquitaine.com

Avec le soutien de Région Nouvelle-Aquitaine

Dans le cadre du PRSE Plan Régional Santé Environnement Nouvelle-Aquitaine

Crédits images : PNNS-freepik
Document publié en avril 2026

Ne pas jeter sur la voie publique

MANGER BIO EST-IL MEILLEUR POUR LA SANTÉ ?



Créé par INTERBIO Nouvelle-Aquitaine

L'Agriculture Biologique, c'est quoi ?

L'Agriculture Biologique est un mode de production **respectueux de l'environnement, du bien-être animal et de la biodiversité,** inscrite comme telle dans le cadre de la réglementation européenne.

La réglementation bio interdit strictement :

- Les substances de synthèse (engrais, pesticides...)
- Les herbicides
- Les OGM
- Les cultures hors sol

L'agriculture bio utilise des méthodes agricoles écologiques : recyclage de matières organiques, rotation des cultures, lutte biologique contres les insectes nuisibles...

Le Label BIO est identifiable par ces logos :

Logo européen obligatoire

Logo français facultatif

Les opérateurs de la filière BIO sont contrôlés chaque année par des organismes certificateurs indépendants, agréés par l'État.

Les populations les + exposées aux pesticides sont...

- **Les agriculteurs,** la population la plus exposée [1]



Il existe des présomptions fortes de liens entre l'exposition professionnelle et la survenue de 6 maladies : maladie de Parkinson, cancer de la prostate, lymphome non-hodgkinien, myélome multiple, troubles cognitifs et maladie respiratoire.

- **Les riverains de zones agricoles** [1,2]

(1) INSERM (2021), Pesticides et santé
(2) Santé Publique France (2025), PestiRiv

Certains publics sont particulièrement à risque



- **Les femmes enceintes et les enfants** [1]

L'exposition aux pesticides pendant la grossesse ou l'enfance est associée à un risque accru de certains cancers et troubles du comportement chez l'enfant.

Le saviez-vous ?

L'alimentation est la 1ère source d'exposition aux pesticides selon l'OMS pour la population générale.
Les concentrations moyennes de résidus de pesticides sont jusqu'à 100 fois inférieures dans les fruits et légumes bio. [3]

En interdisant les pesticides de synthèse, la BIO diminue l'exposition des populations à ces substances.

(3) Report on the Organic Monitoring Program of Baden-Württemberg 2022

Manger bio réduit-il le risque de maladies ?

Une consommation régulière de produits bio est associée à des risques réduits de :

Obésité [4]

Environ **- 50%***

Diabète de type 2 [5]

- 35%*

*Prend en compte les biais de confusion tels que la qualité du régime alimentaire, l'âge, l'activité physique, le statut socio-économique...

(4) Kesse-Guyot et al. (2013), étude Nutrinet-Santé, PLOS ONE
(5) Kesse-Guyot et al. (2020), étude NutriNet-Santé, Int J Behav Nutr Phys Act

Les sources citées dans ce document sont celles du Chapitre Santé de l'ITAB (hors sources de 2025).

Zoom sur les perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des substances qui altèrent le système hormonal.
Les femmes enceintes et les enfants y sont particulièrement sensibles.

Manger bio réduit l'exposition aux PE :

- Aucun pesticide de synthèse n'est autorisé en bio. 64% des fruits et 33% des légumes non bio contiennent au moins 1 résidu de pesticides jugés PE. [6]
- Une liste restreinte d'additifs est autorisée. (Certains additifs jugés PE tels que les parabènes E214 à E219 ou les antioxydants E320 et E321 sont interdits en bio.)

(6) Générations Futures (2025), Résidus de pesticides dans l'alimentation non bio

Les produits bio présentent une composition nutritionnelle différente [7]

Meilleur profil lipidique
dans les produits animaux
Ex : Lait plus riche en oméga 3
Ces bonnes graisses sont nécessaires au fonctionnement du cerveau et du système nerveux.

Plus d'antioxydants
dans les fruits, légumes et céréales
Ils sont associés à un risque réduit de diabète de type 2.

(7) FIBL (2021), Durabilité et qualité des aliments biologiques

L'agriculture biologique autorise moins d'additifs [8]

Certains additifs sont classés comme cancérogènes, d'autres sont associés à des troubles du comportement. [9,10]

340
autorisés en conventionnel
D'origine synthétique et naturelle



57
autorisés en bio
D'origine naturelle

(8) Annexe 5 du règlement UE 2021/1165
(9) Selem et al. (2024), étude Nutri-Net, PLOS Medicine
(10) Nigg et al. (2012), JAACAP