

# L'agriculture biologique et la santé humaine

*L'agriculture biologique est un système de production qui maintient et améliore la santé des sols, des écosystèmes et des personnes. Elle s'appuie sur des processus écologiques, la biodiversité et des cycles adaptés aux conditions locales, plutôt que sur l'utilisation d'intrants ayant des effets adverses. L'agriculture biologique allie tradition, innovation et science au bénéfice de l'environnement commun et promeut des relations justes et une bonne qualité de vie pour tous ceux qui y sont impliqués.*



**Une bonne nutrition est essentielle pour maintenir une bonne santé et prévenir la maladie. Les aliments biologiques peuvent jouer un rôle important dans l'amélioration de la santé humaine, parce qu'ils sont plus nutritifs et sont exempts ou presque de résidus toxiques.**

Les fruits et légumes cultivés en agriculture biologique tirent leurs nutriments de sols sains et les agriculteurs gèrent les parasites par des méthodes écologiques.

Comparés à leurs homologues de l'agriculture conventionnelle, les produits biologiques contiennent:

- moins d'eau, donc un contenu supérieur en nutriments,
- plus de fer, de magnésium, de vitamine C et d'antioxydants,
- plus d'acides aminés essentiels.

Les pratiques d'élevage biologique visent à optimiser la santé et le bien-être des animaux en leur assurant une nutrition de haute qualité et équilibrée et un environnement qui correspond à leurs besoins comportementaux et physiologiques. Dans l'élevage biologique, les animaux ont :

- une meilleure santé globale,
- de faibles risques de contracter ou de porter des maladies, telles que l'Encéphalopathie spongiforme bovine (ESB),
- des ratios « graisses saturées / graisses insaturées » plus faibles,
- été élevés sans l'utilisation d'hormones de croissance.

Ainsi, les produits animaux biologiques sont plus sains pour les êtres humains que leurs homologues conventionnels.

Les agents de transformation chimiques, l'irradiation, les additifs nocifs, les arômes et exhausteurs de goût sont interdits dans la transformation des aliments biologiques et l'application de la chaleur et de la pression est réduite.

Les aliments biologiques améliorent la qualité nutritionnelle. Par exemple, les teneurs plus élevées en vitamine C dans les produits biologiques augmentent l'effet positif de la vitamine E, de l'acide folique et du fer dans notre corps.



## **Les méthodes conventionnelles de production agricole compromettent la qualité nutritionnelle et la sécurité des denrées alimentaires.**

Même après le lavage, plus de la moitié des produits conventionnels contiennent des résidus de pesticides qui :

- ont une incidence négative sur les systèmes endocrinien et immunitaire,
- sont des cancérogènes reconnus pour les animaux et des cancérogènes probables pour les humains,
- peuvent entraîner une augmentation de la fréquence des fausses couches et réduire la fécondité des travailleurs agricoles exposés aux pesticides.

Selon l’OMS, au moins 3 millions de travailleurs agricoles dans le monde souffrent chaque année d’intoxications par les pesticides et 220 000 en décèdent. Ceci fait de l’agriculture conventionnelle un grand danger pour la santé de ses praticiens.

Il existe plus de 500 additifs autorisés dans la transformation des aliments conventionnels. Certains d’entre eux ont des effets négatifs pour la santé humaine.

Dans l’élevage conventionnel, les antibiotiques sont régulièrement utilisés pour prévenir les maladies et promouvoir une croissance rapide des animaux. Cela peut provoquer chez les humains une résistance aux antibiotiques causée par une consommation indirecte.

L’utilisation d’Organismes génétiquement modifiés (OGM) en agriculture conventionnelle compromet la salubrité des denrées alimentaires, car :

- des effets négatifs sur la santé ont été observés chez les animaux,
- il n’existe pas suffisamment de preuves que la consommation des OGM est sans danger pour les humains.

## **Soutenir l’agriculture biologique signifie améliorer la santé humaine**

Les consommateurs qui souhaitent augmenter leur approvisionnement en minéraux, en vitamines et en nutriments secondaires des plantes, tout en réduisant leur exposition aux pesticides, aux résidus de médicaments, aux OGM et aux additifs nocifs, devraient soutenir le mouvement bio et choisir les aliments biologiques.

Les agriculteurs qui veulent protéger leur propre santé et celle de leurs travailleurs et améliorer la qualité de leurs produits, devraient produire biologique.

Les gouvernements qui souhaitent améliorer la santé de leur population et réduire les coûts des soins de santé devraient encourager l’agriculture biologique et s’engager dans l’achat de produits biologiques pour leurs établissements publics.

Les chercheurs devraient continuer d’explorer le rôle des aliments biologiques dans l’amélioration de la santé et de la sécurité alimentaire et utiliser de nouvelles méthodes globales de recherche.



Copyright: © IFOAM 2009

### **IFOAM Head Office**

Charles-de-Gaulle-Str. 5  
53113 Bonn, Germany

Phone: +49 - 228 - 92650 - 10

Fax: +49 - 228 - 92650 - 99

Email: [headoffice@ifoam.org](mailto:headoffice@ifoam.org)

[www.ifoam.org](http://www.ifoam.org)

IFOAM EST L’ORGANISATION INTERNATIONALE QUI RASSEMBLE L’ENSEMBLE DU MOUVEMENT DE LA BIO À L’ÉCHELLE MONDIALE.

LA MISSION D’IFOAM EST DE GUIDER, DE RASSEMBLER ET DE SOUTENIR LE MOUVEMENT BIO DANS TOUTE SA DIVERSITÉ. NOTRE BUT EST LA MISE EN PLACE À TRAVERS LE MONDE DE SYSTÈMES AGRICOLES DURABLES DU POINT DE VUE ÉCOLOGIQUE, SOCIAL ET ÉCONOMIQUE, SE BASANT SUR LES PRINCIPES DE L’AGRICULTURE BIOLOGIQUE.