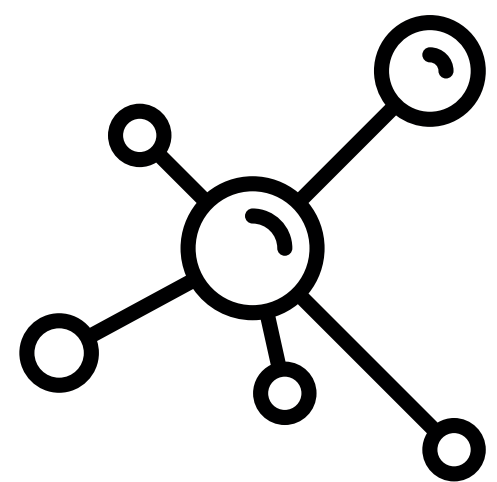


les pesticides de synthèse sont-ils dangereux ?

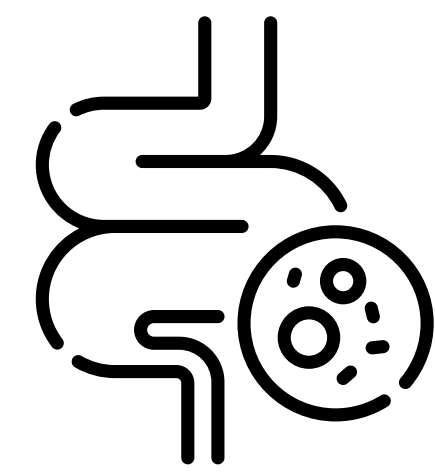
POUR VOTRE SANTÉ MANGEZ Bio

Les pesticides de synthèse (souvent appelés produits phytosanitaires) sont des produits chimiques conçus pour détruire les insectes, les champignons et les végétaux gênant la croissance des cultures. Ils sont épandus sur les champs et on en retrouve des résidus dans les aliments, les sols et dans l'eau. Ces molécules agissent sur les processus biologiques des êtres vivants et ont de fait un impact sur la santé humaine qui utilise ces mêmes processus. Source inserm

EXEMPLES



Certains insecticides ciblent une molécule essentielle au développement du cerveau des bébés, l'acétylcholine.



Les antifongiques ciblent des molécules essentielles au fonctionnement cellulaire. Ils ont aussi des effets sur le microbiote.

60%*

DES PESTICIDES DE SYNTHÈSE SONT DES **PERTURBATEURS ENDOCRINIENS**

* GÉNÉRATIONS FUTURES 2025

Au fait, c'est quoi un perturbateur endocrinien ?

C'est une substance chimique étrangère au corps humain qui peut, dans certains cas, **modifier le fonctionnement du système hormonal** (thyroïde, ovaires, testicules, hypophyse, pancréas...) et engendrer des effets délétères sur l'individu et ses descendants (source OMS 2012).

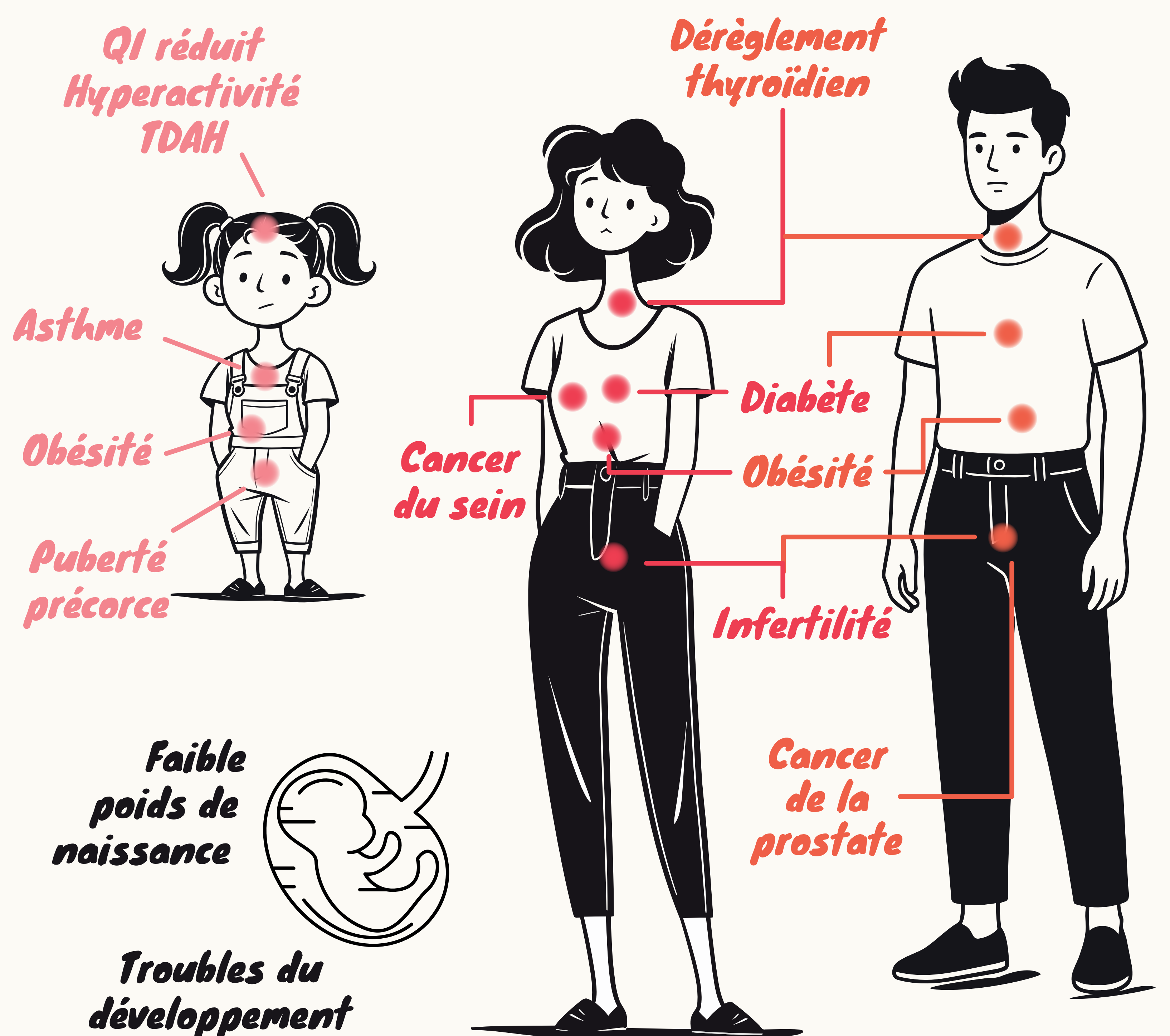
Pourquoi les perturbateurs endocriniens sont-ils particulièrement préoccupants ?

- Ils sont **toxiques même à très faible dose**.
- Ils modifient l'expression des gènes. Leurs effets nocifs sont visibles dans le temps et parfois transmissibles aux générations suivantes.
- Certaines molécules jugées peu dangereuses le deviennent lorsqu'elles sont associées à d'autres molécules. C'est « l'effet cocktail ».
- Certaines périodes de la vie sont particulièrement sensibles, comme **les 1000 premiers jours de la vie ou l'adolescence**.

Qu'est ce qu'on risque ?

« Il n'existe plus de doute quant au fait que **les perturbateurs endocriniens (PE) contribuent à la recrudescence des maladies chroniques** »

Endocrine Society - Fédération mondiale de 18 000 chercheurs et cliniciens spécialistes du système hormonal. 2015



le saviez-vous ?

MANGER BIO PERMET DE RÉDUIRE DRASTIQUEMENT NOTRE EXPOSITION AUX PESTICIDES DE SYNTHÈSE !

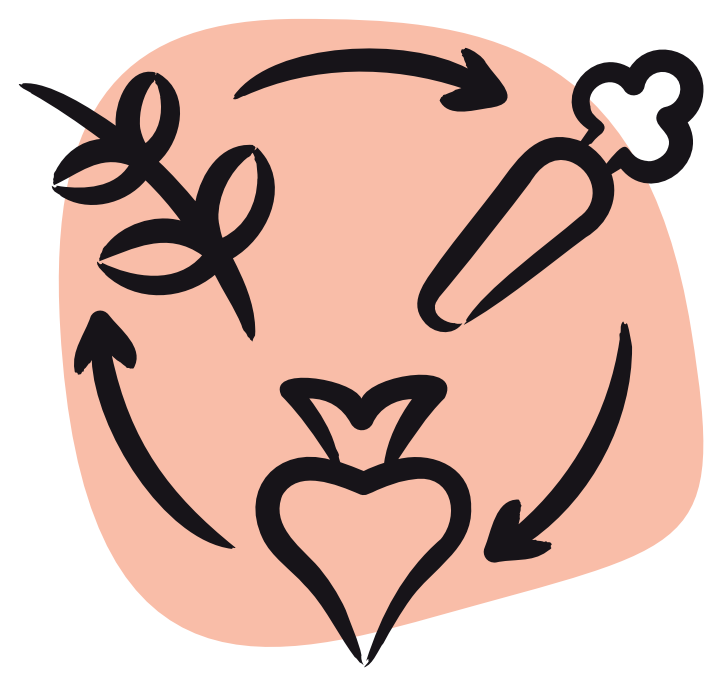
Les normes alimentaires sur les pesticides sont beaucoup moins strictes que celles appliquées à l'eau potable. Pour exemple, une purée de 250 g de céleri peut contenir jusqu'à 5 mg de pyrimethanil, soit 50 000 fois la dose autorisée dans 1L d'eau potable*.

*<https://www.paysdelaloire.prse.fr/eau-alimentation-et-air-comment-est-on-expose-aux-a853.html>

L'agriculture bio

c'est quoi ? *L'art et la manière de produire des aliments sans pesticide de synthèse !*

POUR
VOTRE
SANTÉ
Mangez
Bio



L'agriculture biologique est née dans les années 1940, en réponse aux effets délétères de l'agriculture chimique. Elle se base sur les cycles du vivant pour nourrir les sols, les plantes et les animaux. Pour les agricultrices et agriculteurs bio, le but est de produire des aliments en s'appuyant sur les cycles du vivant et en travaillant principalement sur une approche préventive. Les recours aux méthodes curatives sont strictement encadrés.



Le label bio est encadré par une réglementation européenne. Les fermes sont contrôlées au moins une fois par an, à leur frais, par un organisme indépendant agréé par l'État.

Pour reconnaître un produit bio



Logo AB

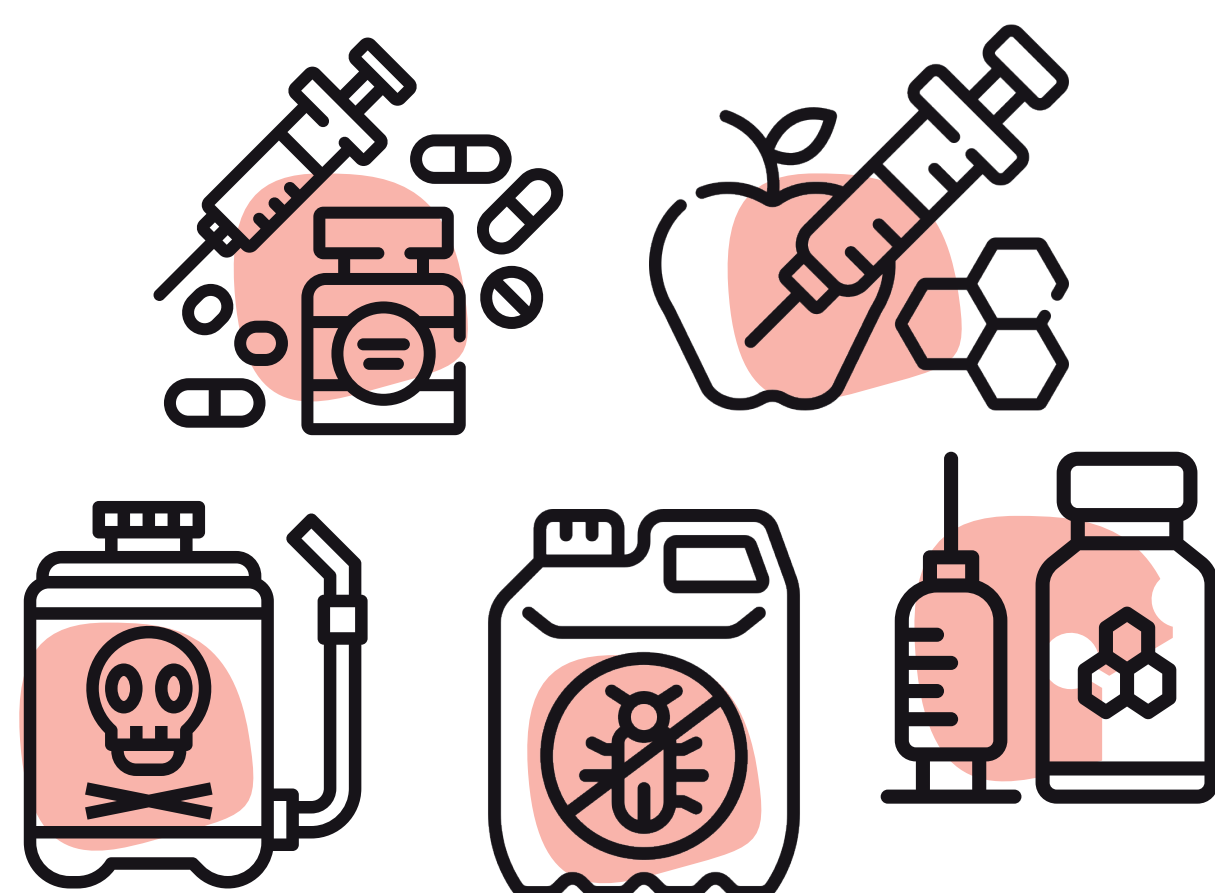


Logo eurofeuille



LA RÉGLEMENTATION BIO INTERDIT STRICTEMENT :

C'est NON !



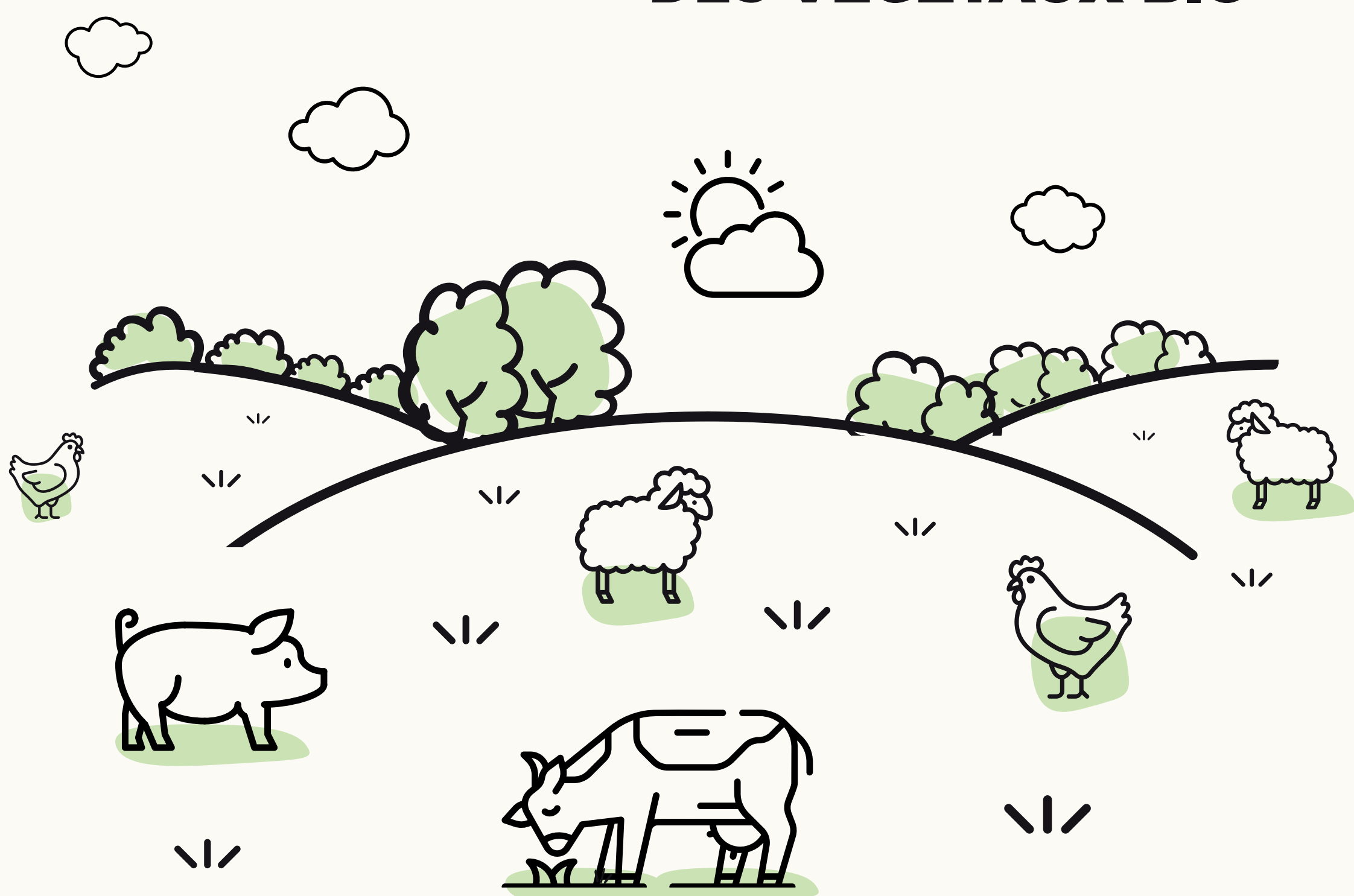
- ✗ LES ENGRAIS ET PESTICIDES CHIMIQUES DE SYNTHÈSE
- ✗ LES OGM (ORGANISMES GÉNÉTIQUEMENT MODIFIÉS)
- ✗ LES HORMONES DE CROISSANCE

- ✗ L'UTILISATION EN PRÉVENTIF DE TRAITEMENTS VÉTÉRINAIRES CHIMIQUES DE SYNTHÈSE
- ✗ LA GRANDE MAJORITÉ DES ADDITIFS CONTROVERSÉS



LA RÉGLEMENTATION BIO OBLIGE À :

- ✓ CULTIVER EN PLEINE TERRE
- ✓ SORTIR LES ANIMAUX DEHORS
- ✓ NOURRIR LES ANIMAUX AVEC DES VÉGÉTAUX BIO
- ✓ ÉLEVER LES ANIMAUX PLUS LONGTEMPS
- ✓ LIMITER LE NOMBRE D'ANIMAUX DANS UN MÊME LIEU



⊕ Ainsi, elle **FAVORISE**

- des haies et des mares car utiles
- des sols vivants et des cultures diversifiées
- des élevages basés sur les prairies
- des fermes ne dépendant pas ou peu d'achats à l'étranger
- le développement de techniques permettant de ne pas utiliser de pesticides ni d'engrais chimiques

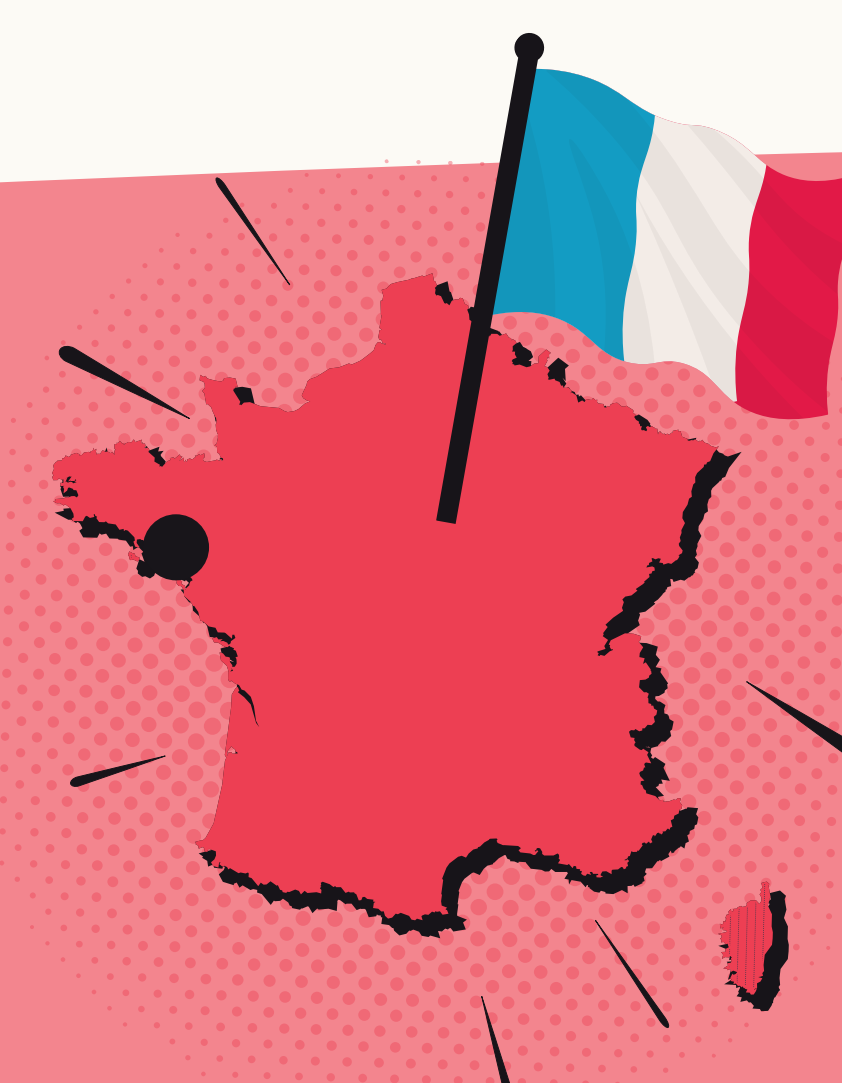
⊕ et **PRÉSERVE**

- la biodiversité
- la santé des personnes
- la fertilité des sols
- la qualité de l'eau
- les rythmes naturels de croissance du vivant
- le bien-être animal

la
bonne nouvelle!

+ de 80%

des produits bio (hors produits exotiques) consommés en France sont produits dans l'hexagone ! Source : Agence bio



un aliment miracle ? Non. Juste bio !

POUR
VOTRE
SANTÉ
MANGEZ
Bio

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

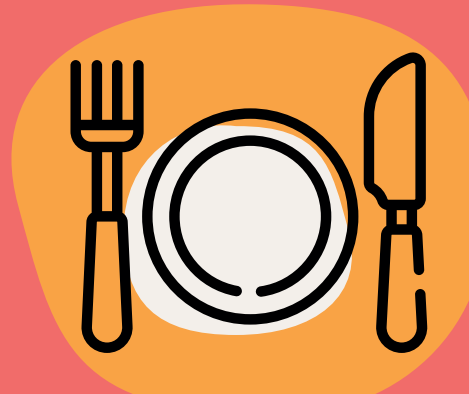
DES DANGERS EN MOINS



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.

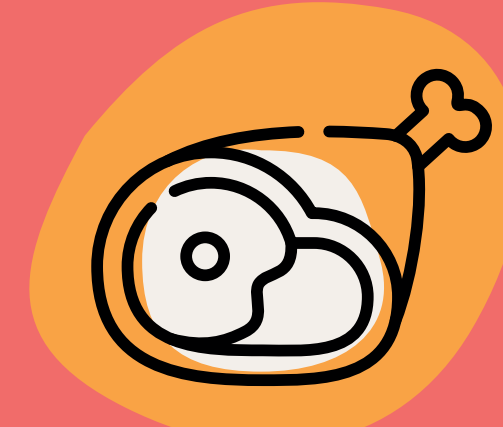


Très peu d'additifs dans les plats transformés bio (50 autorisés contre 350 en conventionnel). Les additifs controversés, car suspectés d'être des perturbateurs endocriniens ou cancérigènes, **sont tous interdits en bio.**



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



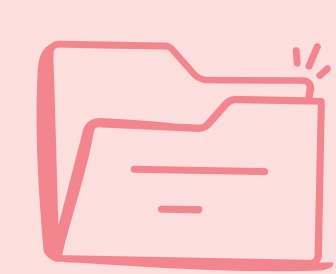
CHEZ LA FEMME ENCEINTE

- ✓ 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

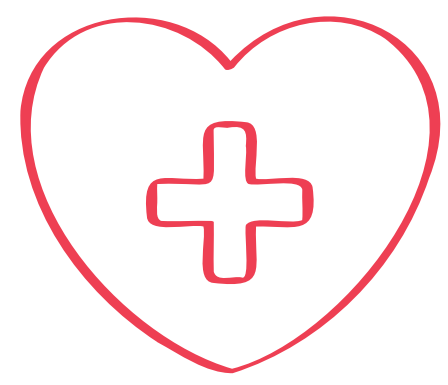


les effets positifs de la bio !

Au-delà de votre assiette



POUR VOTRE SANTÉ MANGEZ Bio



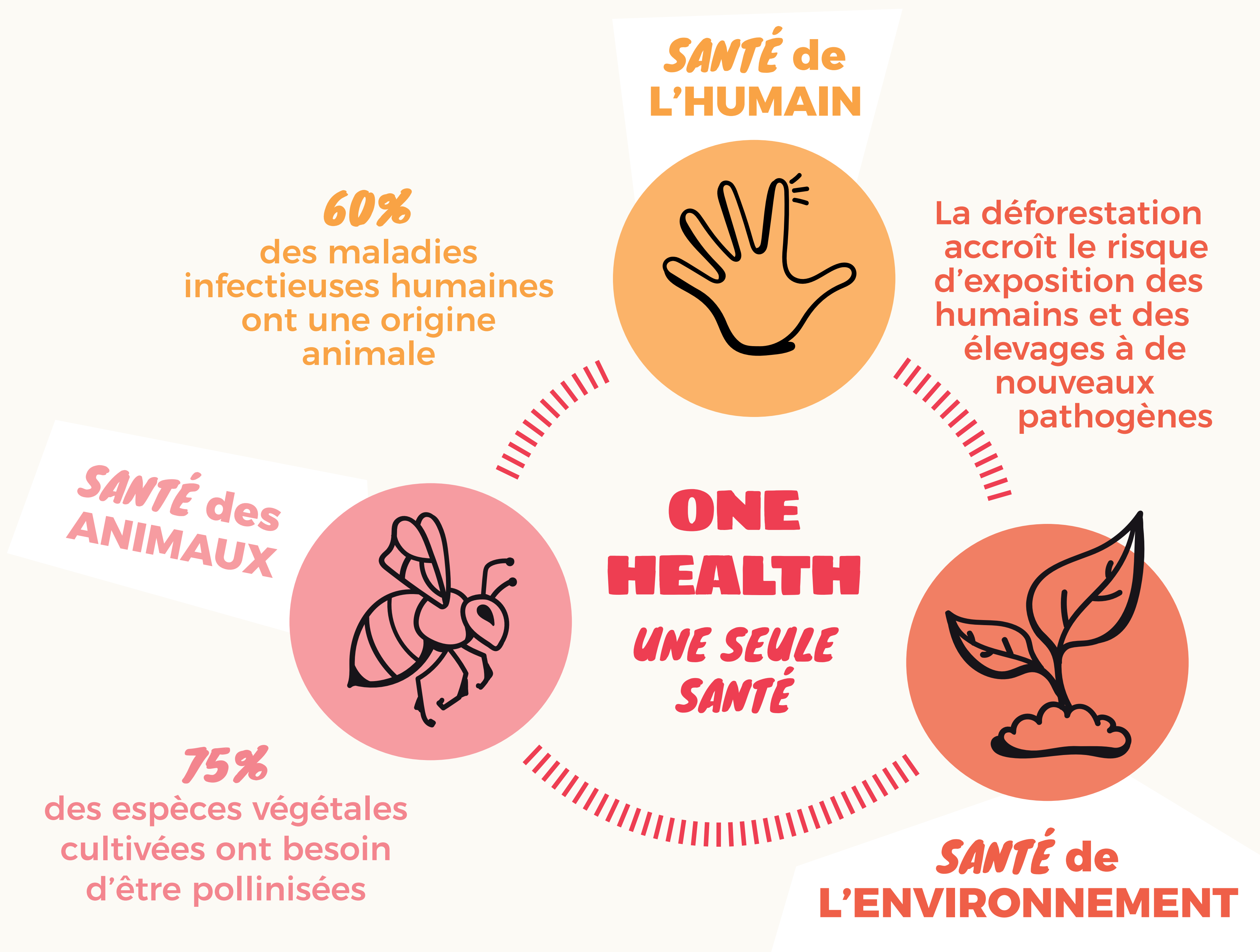
Si l'agriculture bio prend soin de la santé humaine, c'est parce qu'elle prend aussi soin de la santé animale et environnementale.



Elle répond parfaitement aux enjeux de l'approche : « *One Health* », une seule santé pour tous les êtres vivants.

L'approche « *One Health* » repose sur un principe simple :

LA PROTECTION DE LA SANTÉ DE L'HUMAIN PASSE PAR CELLES DE L'ANIMAL ET DE L'ENVIRONNEMENT !



Ce concept, initié au début des années 2000, fait suite à la recrudescence et à l'émergence de maladies infectieuses, **en raison notamment de la mondialisation des échanges.**

La santé animale, végétale, environnementale et humaine sont donc intimement liées.

Quelques exemples :

- **Les antibiotiques** utilisés pour soigner les animaux d'élevage entraînent des résistances transmissibles aux bactéries présentes dans notre microbiote, celui des animaux ou dans l'environnement.
- **Des insecticides**, comme le chlordécone, qui était utilisé au départ pour protéger les cultures de bananiers d'un insecte ravageur, contamine aujourd'hui les sols, les eaux souterraines, les rivières, mais aussi les animaux élevés en plein air. In fine, il expose les humains à des molécules néfastes pour leur santé.

REPENSER LE SYSTÈME EN PROFONDEUR !



Étant donné la complexité des interactions, **c'est le système dans son intégralité qui est à repenser.**



Les pouvoirs publics et organisations professionnelles adoptent progressivement cette nouvelle manière de penser dans leurs décisions.

et vous comment **AGIR ?**

FAIRE LE CHOIX D'ACHETER UN PRODUIT BIO, C'EST DÉJÀ AGIR !

Agir positivement pour votre santé, mais aussi celle de vos proches et de votre environnement. C'est aussi encourager les fermes bio et ainsi permettre de maintenir et même augmenter les surfaces en bio !

