

QUESTION DIET

Les produits « bio » sont-ils nutritionnellement meilleurs ?

Le logo AB (agriculture biologique) garantit un aliment issu d'un mode de production, qui n'utilise pas de produits de synthèse et tend à un minimum de résidus dans le produit final : les analyses réalisées sur les produits bio montrent qu'ils contiennent moins de nitrates et de pesticides que les autres. En revanche les analyses nutritionnelles réalisées à ce jour ne montrent pas de supériorité significative en comparaison avec les autres aliments, ils ne sont globalement pas plus riches en vitamines ou minéraux. Quant à l'impact sur la santé, il est difficile à mesurer et il ne peut être évalué qu'à long terme. (*Nutrinews hebdo*)