Évaluer la durabilité de régimes alimentaires plus riches en produits biologiques : apports de la cohorte BioNutriNet

13 mai 2019

Publié mi-avril dans *The American Journal of Clinical Nutrition*, un article présente les résultats d'une comparaison originale des durabilités de régimes alimentaires présentant des niveaux variés de produits biologiques, réalisée dans le cadre de l'étude [NutriNet-Santé](https://bionutrinet.etude-nutrinet-sante.fr/) (cohorte en ligne) et du projet BioNutriNet [https://bionutrinet.etude-nutrinet-sante.fr/ – ce lien n'est plus valide]. À partir de données collectées entre juin et décembre 2014, l'échantillon retenu de 29 210 adultes a été divisé en cinq classes, allant d'une part nulle de bio à une part moyenne de 71 %. En mobilisant diverses méthodes, les auteurs ont calculé plusieurs indicateurs de durabilité : qualité nutritionnelle, impact environnemental (établi uniquement pour le stade agricole), coûts économiques, exposition à 15 pesticides via les ingrédients végétaux.

Ils montrent que l'augmentation de la proportion de produits biologiques consommés est associée à celle de produits végétaux (environ + 52 % entre les deux extrémités de l'échantillon) et à une baisse de la part de produits animaux (- 46 %) et d'aliments sucrés (- 22 %). Les individus de la classe mangeant le plus de bio présentent un régime alimentaire de meilleure qualité nutritionnelle (moins d'acides gras saturés, de sucres ajoutés et de protéines, plus d'acides gras poly-insaturés, de fibres et de vitamines C et E), ainsi qu'un indice de masse corporelle plus bas. Leurs consommations s'accompagnent également d'émissions de gaz à effet de serre (- 30%), d'une demande énergétique (- 20%) et d'une empreinte foncière (- 20%) plus faibles. Il en est de même pour leur exposition alimentaire aux pesticides (mis à part pour deux produits utilisés en agriculture biologique), alors que le coût journalier individuel et la part de leur budget consacrée à l'alimentation sont plus élevés. Ces différences sont en grande partie liées à la composition du régime, le mode de production agricole venant, quant à lui, expliquer principalement les différences économiques et d'exposition aux pesticides.

Les auteurs relèvent les limites de cette étude : échantillon composé de volontaires, données de consommation alimentaire déclaratives, non prise en compte des activités en aval de l'exploitation agricole, manque d'éléments sur certains produits phytosanitaires, etc. Ils identifient ainsi une série d'indicateurs et de dimensions à explorer pour compléter l'analyse de la durabilité de ces régimes alimentaires (bien-être, risques de maladies, impacts sur la biodiversité, etc.).

Julia Gassie, Centre d'études et de prospective

Source : [The American Journal of Clinical Nutrition](#)