

Bibliographie complète

Petit Guide Santé de la Bio Alimentation - Se rapprocher du naturel - 2026

ALIMENTATION

Recommandations & Références nutritionnelles

- **Santé publique France**, *Programme national nutrition santé (PNNS 5)*, 2026.
- **Estruch R. et al. (PREDIMED Study Investigators)**, « Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts », *New England Journal of Medicine*, 2018.
doi:10.1056/NEJMoa1800389.
- **Schwingshackl L. et al.**, « Adherence to a Mediterranean diet and risk of diabetes: a systematic review and meta-analysis », *Public Health Nutrition*, 2014.
- **Service Public d'Information en Santé**, « Les femmes enceintes doivent-elles éviter de manger du poisson ? », mars 2025.
- **Delpino F. M. et al.**, « Ultra-processed food and risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies », *International Journal of Epidemiology*, 2022.
- **INRAE**, « Nouveaux OGM » : quels risques en Europe à autoriser les semences issues des nouvelles techniques génomiques ? », 2025.

Contaminants et métaux lourds

- **Anses**, « Avis relatif à la priorisation des leviers d'action pour réduire l'imprégnation de la population française selon une approche d'exposition agrégée », 2026.
- **Barański M. et al.**, « Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses », *British Journal of Nutrition*, 2014.
- **Générations Futures**, « Rapport résidus — Résidus de pesticides dans les fruits et légumes » (données officielles 2023), 16 décembre 2025.
- **Inserm**, « Pesticides et effets sur la santé : Nouvelles données », Expertise collective, *Éditions EDP Sciences*, 2021.
- **Srour B. et al.**, « Dietary exposure to nitrites and nitrates in association with type 2 diabetes risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study », *PLOS Medicine*, 2023.
- **Greenpeace France**, « Nos aliments contaminés à l'hexane », rapport, 2025.

BOISSONS

- **Anses**, « Campagne 2024-2025 nationale de mesure de l'occurrence de composés émergents dans les eaux destinées à la consommation humaine (PFAS et US-PFAS) », rapport, 2025.
- **60 Millions de Consommateurs**, « Test comparatif des filtres à eau du robinet », 2025.
- **INCa**, « Nutrition et prévention primaire des cancers : actualisation des données », 2015.

- **Anses**, « Évaluation des risques liés à la consommation de boissons dites « énergisantes » », avis, 2013.

USTENSILES ET EMBALLAGES

- **Muncke J. et al.**, « Impacts of food contact materials on human health: a consensus statement », *Environmental Health*, 2020.
- **Que Choisir Ensemble**, « Poêles de cuisson : quelle poêle choisir pour sa santé et l'environnement ? », 2025.
- **Khan S. et al.**, « PFAS exposure during pregnancy: Implications for placental health and functioning », *Environment International*, 2025.
- **République française**, « Loi n° 2025-188 du 27 février 2025 visant à protéger la population des risques liés aux PFAS », *Journal Officiel*.

LE BIO, PESTICIDES & SANTÉ

- **Union européenne**, « Règlement (UE) 2018/848 du Parlement européen et du Conseil du 30 mai 2018 relatif à la production biologique et à l'étiquetage des produits biologiques », *Journal Officiel de l'Union Européenne*.
- **Baudry J. et al. (Cohorte NutriNet-Santé)**, « Association of Frequency of Organic Food Consumption With Cancer Risk », *JAMA Internal Medicine*, 2018.
- **Rebouillat P. et al.**, « Estimated dietary pesticide exposure from plant-based foods using NMF-derived profiles in a large sample of French adults », *European Journal of Nutrition*, 2021.
- **Sénat**, « Les marges des industriels et de la grande distribution », Rapport de commission d'enquête n° 632 (2025-2026), tome I, mai 2026.
- **Que Choisir Ensemble**, « Prix des fruits et légumes bio - La grande distribution persiste dans une politique de surmarge irresponsable », Rapport, mai 2026.