



Le petit guide santé
— de la —

Bio Alimentation

Se rapprocher du naturel



Rédigé par nos
professionnels
de santé

INTERVIEW CORINNE MAIRIE

► Diététicienne nutritionniste

spécialisée en Santé Environnement
et membre de l'ASEF



SE NOURRIR est un enjeu majeur de santé publique. Face aux problèmes environnementaux, à l'émergence de certaines maladies et au marketing parfois trompeur de l'industrie agroalimentaire, nombreux sont ceux qui s'interrogent sur la façon de bien s'alimenter.

L'ASEF et ses membres professionnels de santé ont à cœur de promouvoir les bonnes pratiques pour une alimentation saine, et vous proposent ce livret pour vous guider et éviter les pièges.

Quels liens faites-vous entre alimentation, environnement et santé ?

Il n'y a pas de bonne santé sans un environnement sain et l'alimentation est un élément essentiel. En effet, les modes de production agroalimentaire et la qualité des produits consommés ont un impact direct sur la santé de la terre, la santé de l'Homme et des autres animaux. L'approche « One Health » (« Une seule santé ») en témoigne en offrant une vision globale de la santé. Nul être vivant ne saurait maintenir un état de santé satisfaisant si sa nourriture est appauvrie et/ou polluée. C'est la raison pour laquelle l'alimentation est fondamentale pour le maintien d'une bonne santé.

Quel impact a notre alimentation sur l'état de notre microbiote intestinal ?

Le microbiote intestinal désigne l'ensemble des micro-organismes présents dans notre tube digestif. Il a été démontré qu'une diminution de sa diversité bactérienne est associée à de nombreux problèmes de santé, à court comme à long terme (immunité, inflammation, cancers...). Or, l'état du microbiote dépend essentiellement de notre alimentation.

Selon vous, qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

Une alimentation saine se compose principalement d'aliments simples, limitant les aliments ultra-transformés*, qui seront les plus variés possibles et adaptés aux besoins biologiques, aux impératifs sociaux et accommodés selon les goûts et les préférences culturelles. Les produits de saison et locaux, sans polluants chimiques permettront d'atteindre ces objectifs.

*Cf définition page 8

Quels types de polluants se retrouvent dans nos aliments ?

Les pratiques agricoles productivistes utilisent de nombreux intrants chimiques de synthèse, dont les effets délétères sur la santé de la population ont été démontrés. L'ASEF a par exemple alerté depuis fin 2023 sur la présence massive de cadmium (Cd) dans nos aliments, favorisé par l'usage intensif d'engrais phosphatés riches en ce métal lourd toxique pour l'organisme. D'autres polluants proviennent notamment des rejets industriels, qui contaminent l'eau et les sols, ou encore des additifs chimiques utilisés par l'industrie agroalimentaire.

SOMMAIRE & ÉDITO

SOMMAIRE - ÉDITO	P 3
LE VRAI DU FAUX, RAYON PAR RAYON	P 4
L'ÉQUIPEMENT DE LA CUISINE	P 11
BIO : MODE D'EMPLOI	P 13
BIBLIOGRAPHIE	P 15



► **Dr Éric Ménat, Médecin généraliste**
Expert en nutrition et membre de l'ASEF

« On lit tout et son contraire sur l'alimentation saine. Pourtant, nos choix alimentaires impactent directement notre santé et la prévention des maladies. L'objectif de ce guide n'est pas de vous imposer un régime rigide ou l'obsession de manger « parfaitement » sain, au risque de créer des frustrations. Il s'agit simplement de trouver le bon équilibre.

Manger sainement n'est ni si compliqué, ni si cher : cela demande juste de revoir quelques habitudes et de cuisiner un peu plus.

S'il n'y avait qu'une règle essentielle à retenir, ce serait de limiter au maximum les produits ultratransformés. Ne laissez pas l'agroalimentaire décider de ce que vous mangez. Privilégiez des ingrédients simples, naturels et locaux. Retrouvez enfin le plaisir de cuisiner et de savourer de bons plats faits maison ! »

RETROUVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



@asso_sante_
environnement_fr



@association santé
environnement france



Association Santé
Environnement France



@Association Santé
Environnement France - ASEF

LE VRAI DU FAUX, RAYON PAR RAYON



Selon Générations Futures (2025, données 2023), 61 % des fruits et légumes non bio vendus en France contiennent au moins un résidu de pesticide détecté, et jusqu'à 78 % pour les fruits. Cerises, raisin et fraises sont les plus concernés. Si vous ne devez choisir que quelques produits « Bio », privilégiez-les pour ces fruits, ainsi que pour le fenouil et les poivrons parmi les légumes.

Entre marketing et vraies infos santé, difficile de s'y retrouver au supermarché. Nos professionnels vous accompagnent dans les allées pour faire les meilleurs choix, sans se laisser piéger !

AU RAYON FRUITS ET LÉGUMES...

Salade, pommes, carottes et autres : ces aliments sont indispensables à notre organisme. Riches en fibres, en minéraux et en vitamines, ils réduiraient les risques de cancers, de maladies cardiovasculaires, d'obésité et de diabète. Une portion équivaut à 80 ou 100 grammes : misez sur **trois ou quatre portions de légumes et une à deux de fruits par jour**, l'excès de fruits apportant, lui, trop de sucre. Pour que les bénéfices des fruits et des légumes soient complets, il est préférable de consommer des produits « Bio » et locaux (Cf. p13-14). Si vous ne pouvez pas en acheter, essayez de privilégier les produits de saison issus de l'agriculture locale, en les lavant précautionneusement et en les épluchant de préférence.

AU RAYON CÉRÉALES...

Riches en fibres, en glucides complexes et en minéraux, les céréales (blé, riz, avoine, quinoa...) sont un pilier de notre alimentation. Privilégiez les **versions complètes ou semi-complètes** : elles **rassasient durablement et limitent les pics de glycémie**. Attention toutefois : certaines céréales concentrent des polluants, dont le cadmium, un métal lourd issu des engrais phosphatés qui s'accumule dans le sol puis dans le grain, notamment le blé. Optez pour le « Bio », qui limite cette exposition, et **variez les céréales** pour ne pas concentrer les risques.

ZOOM SUR LE CADMIUM

Le cadmium, métal lourd cancérigène, s'accumule dans l'organisme tout au long de la vie. Toute la population française y est exposée, principalement via l'alimentation : les engrais représentent plus de 80 % des apports en cadmium aux sols agricoles. **Céréales du petit-déjeuner, pains, pâtes, riz et blé** figurent parmi les principaux contributeurs. Enfants, adolescents et femmes enceintes sont les plus vulnérables. Bonne nouvelle : privilégier le Bio réduit l'exposition de **48 % en moyenne**. Inutile de tout supprimer, variez simplement votre alimentation pour ajuster l'assiette.

Pour plus d'informations,
consulter le « kit cadmium »



AU RAYON BOUCHERIE...

Riches en fer, en vitamine B12 et surtout en protéines, la viande favorise la croissance et renforce nos muscles. Mais une consommation excessive de viande rouge (boeuf, veau, mouton, agneau, porc, sanglier...) ou de charcuterie augmente le risque de maladies cardiovasculaires, voire des cancers. Voilà pourquoi, il est recommandé de consommer **moins de 500 grammes de viande rouge fraîche par semaine** (soit environ trois portions) et de **privilégier les volailles** beaucoup moins grasses comme le poulet

ou la dinde. Idéalement, optez pour des viandes "Bio" et celles mentionnant l'usage limité d'antibiotiques. Concernant la charcuterie, il est recommandé de **ne pas consommer plus de 150 grammes de charcuterie par semaine**. Choisissez le jambon sans nitrites ajoutés (E249-E250), sans nitrates ajoutés (E251-E252). Ils sont là pour rosir la chair de la charcuterie industrielle mais sont cancérigènes et favoriseraient la survenue du diabète de type 2. D'ailleurs, de nombreux jambons crus de qualité n'en contiennent pas. Lisez bien les étiquettes !

Selon les recommandations officielles du Programme National Nutrition Santé (PNNS 5), il faut réduire les viandes et charcuteries et augmenter la consommation de légumes secs (légumineuses), sources de protéines végétales, de glucides, de fibres, de nutriments essentiels. Leur consommation réduit de plus notre exposition au cadmium.



AU RAYON POISSONNERIE...

Les produits de la mer possèdent de nombreux atouts pour notre santé. Riches en protéines, phosphore, iode et en oméga 3, ils seraient bénéfiques pour le cœur, la prévention du diabète et le contrôle du poids. Mais ils peuvent contenir des PCB, métaux lourds et hydrocarbures, dont certains sont cancérigènes et peuvent perturber nos hormones ainsi que notre système nerveux.

Alors, pour limiter votre exposition, **variez les espèces**. Il est conseillé d'en consommer **deux portions par semaine**, dont un poisson gras, riche en oméga 3 de **préférence la sardine, le maquereau, le hareng, la truite**. Ne consommez pas plus de deux fois par mois des poissons d'eau douce (anguille, barbeau, brème, carpe, silure) qui sont particulièrement pollués.

Pour les femmes enceintes, privilégiez les petits poissons (sardines, maquereaux, anchois) et évitez les « gros prédateurs » (thon, espadon, marlin...), limitez le foie de morue et le loup; ne consommez les poissons d'eau douce qu'une fois tous les deux mois en raison de leur teneur en PCB et métaux lourds toxiques pour la maman et le développement du fœtus.



AU RAYON ASSAISONNEMENTS...

LES HUILES

Les huiles végétales ont une place importante pour notre santé. Pour cela, il faut bien les choisir. Certains pesticides sont lipophiles et se « collent » sur les graisses et les huiles peuvent donc en contenir des quantités non négligeables. C'est certainement **un des aliments à acheter exclusivement « Bio »**.

DE L'ESSENCE CACHÉE DANS NOS ALIMENTS ?

L'hexane est un solvant pétrochimique utilisé pour extraire les huiles végétales (colza, tournesol, soja) à grande échelle. **Neurotoxique et potentiellement reprotoxique, il échappe pourtant à tout étiquetage, classé « auxiliaire technologique »**. Une enquête de Greenpeace France a détecté des résidus dans 36 des 56 produits testés, notamment dans la quasi-totalité des huiles, du beurre et des laits, y compris infantiles. L'EFSA elle-même juge insuffisantes les données ayant servi à son autorisation, datant de 1996. Pour limiter votre exposition, **privilégiez les huiles Bio ou mentionnant « vierge » ou « première pression à froid »**, un procédé purement mécanique, sans solvant.

ÉDULCORANTS : LA FAUSSE LÉGÈRETÉ

On retrouve l'aspartame (E951) dans beaucoup trop de produits « light » : cet édulcorant artificiel, au pouvoir sucrant 200 fois supérieur au sucre, permet un goût sucré sans calories. Pourtant, des études suggèrent un lien, selon la dose, avec des accouchements prématurés, une altération du microbiote favorisant le diabète, voire des cancers. Les autres édulcorants ne sont pas forcément mieux lotis (acesulfame-K, saccharine, sucralose...); la stévia semblant moins nocive mais rarement commercialisée pure. Tous restent de faux amis, qui entretiennent l'appétence pour le sucre sans jamais avoir démontré de bénéfice sur le diabète ni la perte de poids.

L'ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL DES ALIMENTS

Il existe plusieurs scores de classification de la qualité des aliments : Nutri-score et la classification NOVA. Les critères pris en compte sont différents.

LE NUTRI-SCORE

(source : www.santepubliquefrance.fr)



Le logo est attribué sur la base d'un score prenant en compte pour 100g ou 100 mL de produit, la teneur en nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits, légumes, légumineuses, fruits à coques, huile de colza, de noix et d'olive), et en nutriments à limiter (énergie, acides gras saturés, sucres, sel). Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur. Seuls les aliments transformés sont concernés par cet étiquetage. Ni le degré de transformation des aliments, ni la présence d'additifs ne sont pris en compte.

NOVA

Cette classification informe sur le degré de transformation des aliments dont le groupe 4 représente les Aliments Ultra Transformés.

GROUPE 1 :
Aliments non/pou
transformés

GROUPE 2 :
Ingrédients
culinaires

GROUPE 3 :
Aliments transformés

GROUPE 4 :
Aliments ultra-transformés

ZOOM SUR LES NOUVEAUX OGM : LES NGT

Le 17 juin 2026, l'Europe a adopté une nouvelle réglementation sur les « nouveaux OGM » (NGT : new genomic techniques), obtenus par des techniques génomiques récentes. Les végétaux dits de « catégorie 1 » définis comme « pouvant apparaître naturellement ou avoir été produits par des techniques conventionnelles », seront traités comme n'importe quelle culture classique : ni étiquetage, ni évaluation des risques, ni traçabilité jusqu'au consommateur.

Aucune mesure de coexistence avec le Bio (qui interdit tout OGM) n'est prévue, exposant les filières biologiques à des contaminations. Le texte entrera en application mi-2028. Autre inquiétude : ces variétés pourraient être brevetées. Pour l'ASEF, le principe de précaution et le droit à l'information des consommateurs doivent primer.

*Pour aller plus loin, l'application gratuite et collaborative **Open Food Facts** permet de scanner un produit et d'obtenir en un coup d'œil son Nutri-Score, sa classification NOVA, mais aussi son Green-Score - une note environnementale de A à E, prenant en compte l'emballage, le transport et l'impact carbone.*



Plus d'infos sur www.asef-asso.fr



En France, un tiers de la population (34 % des femmes, 29 % des hommes) fait régulièrement des efforts pour perdre du poids. Attention aux régimes trop rapides : les polluants stockés dans nos graisses (pesticides, PCB) peuvent alors se relarguer dans le sang. Un risque particulier avant une grossesse, pour la maman comme pour le futur bébé.

AU RAYON DU TOUT PRÊT...

Chaque année, 700 millions de kilos de plats cuisinés sont achetés en France. Pourtant, ces plats « pratiques » ont un coût caché : pour les rendre savoureux, attractifs au plan cosmétique (couleur, aspect, arôme, texture...) et les conserver plus longtemps, les industriels sont souvent généreux en sel, additifs et mauvaises graisses — accusés de favoriser hypertension, obésité et excès de mauvais cholestérol. Certains additifs seraient même, à long terme, cancérogènes ou perturbateurs endocriniens. Leurs emballages (boîtes, barquettes) ne sont pas non plus sans risque (cf p.11). Une seule vraie protection : cuisiner des aliments non transformés. Si le temps manque en semaine, préparez vos repas le week-end et décongelez-les au fur et à mesure.

DÉCRYPTER LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS (AUT)

Les aliments ultra-transformés (AUT) — biscuits et pains industriels, plats cuisinés, nuggets, desserts lactés... — représentent aujourd'hui près d'un tiers de nos apports caloriques quotidiens. On les dit « ultra-transformés » car l'aliment d'origine a subi d'intenses procédés industriels (Fractionnement, soufflage, cuisson-extrusion, hydrogénation...) et reçu des additifs et ingrédients réservés à l'industrie (maltodextrine, huiles hydrogénées, amidon modifié...), absents de nos cuisines.

Résultat : une faible densité nutritionnelle, un effet rassasiant amoindri, et un risque accru d'obésité et de cancer selon plusieurs études. Chez la femme enceinte, une consommation excessive serait aussi associée à des effets sur l'enfant à naître. Bonne nouvelle : il ne s'agit pas de tout bannir, mais de réduire progressivement leur place. Un repère simple : privilégiez les produits dont la liste d'ingrédients est courte et reconnaissable, et cuisinez maison dès que possible.

AU RAYON GRIGNOTAGE...

Entre sucre caché, additifs discrets et graisses à éviter, ce rayon réserve bien des surprises. Voici ce qu'il faut vraiment savoir avant de remplir votre chariot.

ALIMENTS INDUSTRIELS SUCRÉS, NOS ENNEMIS N°1

Bonbons, barres chocolatées, crèmes desserts, gâteaux : tous sont riches en sucres rapides, propices à la prise de poids. Ces **sucres ajoutés** se cachent aussi là où on les attend moins : plats cuisinés, pains industriels, sauces, conserves... Ces produits industriels contiennent souvent des sucres particuliers, comme le sirop de glucose, qui entretiendraient une forme d'addiction. C'est ce qu'a démontré une étude menée sur de célèbres biscuits ronds fourrés à la crème. Le **goûter des enfants** est particulièrement concerné : mieux vaut troquer les produits ultra-sucrés contre un **fruit, un laitage et une poignée d'oléagineux** (amandes, noisettes...), un trio simple, rassasiant et bien plus équilibré.

DU TRÈS MAUVAIS GRAS !

La plupart des viennoiseries et des biscuits industriels, en plus d'être contaminés au cadmium (cf. p.5), contiennent des graisses particulièrement nocives pour la santé. Ce sont celles que l'on nomme les « **graisses trans** » **industrielles** qui favorisent les maladies cardiovasculaires et augmenteraient le risque de cancer, et que l'on retrouve, entre autres, sous les mentions « graisses végétales hydrogénées » ou « partiellement hydrogénées ». Attention, les biscuits apéritifs en contiennent aussi beaucoup !

Les viennoiseries industrielles (brioches, pain de mie...) peuvent contenir de l'aluminium, un métal soupçonné d'être toxique pour le cerveau, sous forme d'additifs (E173, E520 à E523, E541, E554, E555, E559...). Le plus simple pour l'éviter : privilégiez le label « Bio » (cf. p. 13), qui les exclut.



LES ALLÉGATIONS

« **Allégé** » : le produit est allégé en sucre, en gras ou en calories d'au moins 30 % par rapport à un produit similaire. Des chips allégées restent donc caloriques et grasses.

« **Sans sucre** » : le produit ne contient pas plus de 0,5 gramme de sucre pour 100 grammes, mais il peut contenir des graisses et souvent des édulcorants.

« **0 %** » : le produit ne contient pas de sucre ou de graisse. Mais attention, un 0 % de matière grasse peut contenir du sucre. Et inversement.

« **Sans sucre ajouté** » : le produit est fabriqué sans ajout de sucre mais il peut contenir des sucres naturellement présents ou cacher un édulcorant de synthèse.



Contrairement aux idées reçues, l'eau en bouteille contiendrait plus de microplastiques que l'eau du robinet, notamment liés au plastique de la bouteille elle-même. Un argument de plus en faveur du robinet, sauf zone locale à risque avéré (PFAS, nitrates) où mieux vaut alors filtrer que s'en remettre à la bouteille.

AU RAYON BOISSONS...

Eau, vin, sodas, boissons énergisantes... nos boissons du quotidien ne sont pas toujours si neutres. PFAS, alcool, sucre caché ou édulcorants à risque : voici ce qu'il faut savoir avant de remplir votre verre.

UN VERRE D'ALCOOL, VRAIMENT SANS RISQUE ?

Chaque Français consommerait environ 36 litres de vin par an, contre 128 litres en 1960 : une baisse continue, au profit de la bière, seul alcool dont la consommation progresse. Les vins conventionnels restent contaminés par les pesticides : privilégiez le Bio. Chez les femmes, même une consommation modérée d'alcool, vin compris, augmenterait le risque de cancer du sein. **À consommer avec modération**, donc.

BOISSONS SUCRÉES : LA FAUSSE PAUSE

Les boissons industrielles gazeuses ou non (énergisantes, sodas, fruitées, aux extraits de thé...) rencontrent un franc succès auprès des jeunes générations. Pourtant, leur **richesse en sucre** favorise obésité et diabète ; une canette de soda contenant l'équivalent de 4 à 7 morceaux selon les marques. Côté énergisantes, le **cocktail caféine-aurine** peut provoquer des tachycardies, un risque fortement accru en cas d'association avec l'alcool ou des substances illicites. Prudence, notamment chez les jeunes et les femmes enceintes.

EAU DU ROBINET : QUE FAUT-IL VRAIMENT SURVEILLER ?

Selon les régions, l'eau du robinet peut contenir des résidus de pesticides et de nitrates (zones d'agriculture intensive), des traces de médicaments, ainsi que des PFAS, ces « polluants éternels » (dont le TFA omniprésent). La **surveillance de seulement 20 d'entre eux** est devenue **obligatoire** en France depuis janvier 2026. En moyenne, les seuils réglementaires sont respectés, mais avec de fortes disparités locales.

Perturbateurs endocriniens, ces substances inquiètent à long terme, notamment pour les femmes enceintes et les enfants.

Solutions : les **filtres à eau de robinet** ont une efficacité très variable selon les modèles (60 Millions de Consommateurs, 2025).

L'**osmose inverse** reste la plus fiable, mais consomme plus d'eau, coûte plus cher, et nécessite de reminéraliser l'eau obtenue. Pensez à **consulter les résultats d'analyse** de votre commune, disponibles en ligne.

L'ÉQUIPEMENT DE LA CUISINE



Pensez aussi aux spatules en bois ou en inox pour cuisiner, plutôt qu'en plastique — plus saines et tout aussi pratiques !

Vos courses sont terminées, reste à bien conserver et cuisiner ce que vous avez acheté. Emballages, ustensiles, appareils de cuisson : voici comment écarter les polluants de votre cuisine !

LE PLASTIQUE PAS FANTASTIQUE...

Les boîtes en plastique, pratiques pour conserver nos aliments, pourraient être toxiques. Le bisphénol A (BPA), perturbateur hormonal, est interdit en France depuis 2015, mais souvent remplacé par ses cousins BPS ou BPF, qui présenteraient des effets tout aussi préoccupants selon plusieurs études récentes. Autre point de vigilance : les phtalates, présents dans les emballages souples (film alimentaire...) ou les huiles minérales. Vérifiez sous vos contenants : la **catégorie 2** serait la plus sûre. Et ne chauffez jamais de plastique, même au micro-ondes ! Même logique pour la bouilloire et la cafetière : **préférez l'inox** au plastique.



BOÎTES ET CANETTES : PAS SI NEUTRES

Le carton n'est pas la solution miracle : ses encres minérales issues du pétrole et d'autres matériaux mélangés peuvent migrer dans les aliments, surtout en cas de stockage prolongé. Même vigilance pour les boîtes de conserve et canettes : leur revêtement intérieur contient parfois du BPA ou ses substituts, qui migrent davantage au contact d'aliments acides (tomates, agrumes). **Privilégiez les conserves en verre**, et évitez de laisser les aliments dans leur boîte métallique une fois ouverte.

LES USTENSILES EN ALU

L'aluminium, métal toxique pour les reins et le système nerveux, peut se cacher dans vos marmites et papiers cuisson. Il migre davantage au contact de l'acidité : évitez donc de cuire ou conserver des mets acides dans des récipients en alu. Préférez le verre, et **évitez le papier aluminium** pour vos papillotes citronnées.

SILICONE ET ANTI-ADHÉSIF : LA VIGILANCE DE MISE

Les moules en silicone, à la composition opaque, peuvent transférer des siloxanes suspectés perturbateurs endocriniens, surtout à haute température ou si le moule est abîmé. Même vigilance pour les poêles anti-adhésives : leurs composés perfluorés inquiètent particulièrement les femmes enceintes (surpoids infantile, petit poids de naissance). Dès qu'un revêtement est rayé, changez-le et direction l'**acier inoxydable** ou la fonte.

LES APPAREILS DE CUISSON

Savez-vous comment conserver les bienfaits nutritionnels des aliments ? Tout est ici !

LE PANIER VAPEUR EN INOX : LE TOP !

Pour préserver vitamines et minéraux sans ajouter de matière grasse, rien ne vaut les **cuissons à la vapeur douce à l'eau**. Un panier vapeur en inox fera parfaitement l'affaire. Limitez en revanche la cuisson à haute pression qui élimine les bons éléments de vos légumes en montant trop en température !

LA PLAQUE À INDUCTION POSE QUESTION

Les plaques à induction chauffent les aliments grâce à des champs électromagnétiques, ce qui interroge encore certains experts. Par précaution, ne restez pas trop longtemps proche de la plaque, surtout enceinte, et parlez-en impérativement à votre médecin si vous portez un **stimulateur cardiaque** ou un défibrillateur.

LE MICRO-ONDES EN LIGNE DE MIRE

Le problème du micro-ondes, c'est surtout la chaleur intense induite par les vibrations (ondes), qui **détruit vitamines et acides gras essentiels** comme les **oméga-3**. Utilisez-le plutôt pour réchauffer une boisson ou de l'eau, dans des récipients en verre. **Jamais en plastique** : à forte puissance, celui-ci peut relarguer des substances chimiques dans l'aliment. Réglez puissance et temps selon ce que vous chauffez. Changez d'appareil s'il est ancien et dans tous les cas, **évit**ez de rester devant pendant son fonctionnement.

LE BARBECUE POUR GRILLER SA SANTÉ

Ce mode de cuisson à haute température peut émettre des substances toxiques inhalées ou déposées sur les aliments. **Privilégiez la plancha** ou la **pierrade** aux températures moins élevées. Si vous préférez le barbecue, placez la grille à au moins 10 cm des braises, et optez si possible pour un modèle à cuisson verticale, qui évacue les graisses mécaniquement.

L'Airfryer, très en vogue, repose souvent sur le même revêtement en Téflon que les poêles anti-adhésives : la prudence reste donc de mise. Utilisez uniquement des ustensiles en bois pour ne pas le rayer. Autre point à surveiller : la cuisson à haute température favorise la formation d'acrylamide.

BIO : MODE D'EMPLOI

L'étude BioNutriNet (Inserm/NutriNet-Santé) montre que consommer « Bio » régulièrement est associé à un risque réduit de diabète de type 2, d'obésité, ainsi que de certains cancers, notamment le cancer du sein chez la femme ménopausée.

Après plusieurs années de recul, les produits « Bio » reviennent en force dans nos magasins. Mais qu'ont-ils de plus que les autres ? Sont-ils vraiment meilleurs pour la santé ? Et coûtent-ils réellement plus cher ? Éléments de réponse.

LE BIO, C'EST QUOI ?

Un produit est considéré comme « Bio », s'il est issu de l'agriculture biologique et répond aux exigences de la législation française et européenne, notamment :

- aucune utilisation de produits chimiques de synthèse (pesticides, engrais, désherbants...)
- aucune utilisation d'OGM
- respect du bien-être animal (transport, conditions d'élevage, abattage...)
- pour les produits transformés, au moins 95 % des ingrédients issus de l'agriculture biologique

Pour l'obtenir, les producteurs doivent respecter un cahier des charges très strict. Sur le plan nutritionnel, les études montrent surtout une teneur plus élevée en antioxydants dans les fruits et légumes, et un meilleur profil en acides gras (oméga-3) dans les produits laitiers et la viande.

CHOISIR LE BON "BIO"...

Assurez-vous que vos produits « Bio » portent bien l'un des quatre logos ci-dessous. Les producteurs sont contrôlés au moins une fois par an par des organismes certificateurs indépendants, avec des contrôles supplémentaires inopinés selon le niveau de risque de l'exploitation. L'agriculture biologique reste **l'un des modes de production les plus respectueux de la nature : elle préserve la biodiversité et n'utilise aucune substance chimique de synthèse menaçant les écosystèmes**. Cette absence de résidus de pesticides est particulièrement précieuse pour les femmes enceintes et les jeunes enfants, plus vulnérables à ces expositions. L'agriculture biologique consommerait aussi **30 % d'énergie en moins** que l'agriculture conventionnelle. **Attention à ne pas confondre avec le label « Haute Valeur Environnementale » (HVE) : il autorise l'usage de pesticides de synthèse, parfois classés cancérogènes probables, et fait l'objet d'un recours en justice pour « greenwashing ».** Il n'a rien à voir avec le Bio !

LABELS OFFICIELS



LABELS PRIVÉS



LOCAL ET DE SAISON, LE VRAI DUO GAGNANT

Faites aussi attention à l'origine de vos produits « Bio » : certains viennent du bout du monde, ce qui alourdit leur empreinte carbone. Mais attention, le transport ne pèse que 6 à 14 % de cette empreinte, bien moins que le mode de production. Le vrai réflexe gagnant : **combinaison local ET de saison**.

MANGER BIO ET GÉRER SON BUDGET

Les produits de base, locaux, de saison et non transformés sont souvent moins chers en Bio qu'en conventionnel transformé. Comparez les prix, misez sur les circuits courts : un rapport sénatorial (mai 2026) révèle que la grande distribution capte 40 € sur 100 € dépensés en alimentaire, contre 8 € seulement pour les agriculteurs. Une étude de Que Choisir Ensemble, publiée quelques jours après, va plus loin : sur les fruits et légumes Bio, la marge de la distribution serait en moyenne 81 % plus élevée qu'en conventionnel. Pensez aussi à l'application **Too Good To Go** pour récupérer les invendus Bio à prix cassé, ou au vrac en magasin spécialisé. Enfin, **mettez sur les légumineuses** pour remplacer une partie de la viande et du poisson, et **mangez le moins transformé possible**.

Attention au Green Marketing ! Certains produits affichent « Bio », « naturel » ou « écologique » sans logo officiel repérable : méfiance. Autre piège fréquent : l'allégation « sans résidus de pesticides », qui ne garantit ni méthode de culture ni absence totale de substances non recherchées. Sans les logos illustrés p. 13, une seule règle : FUIR !

5 MESSAGES CLÉS POUR MANGER PLUS SAINEMENT

1. **VARIEZ VOTRE ALIMENTATION** pour limiter les risques de carences et l'exposition cumulée aux polluants.
2. **PRIVILÉGIEZ LE BIO** surtout pour les femmes enceintes et les jeunes enfants.
3. **LISEZ LES ÉTIQUETTES :** Application Open Food Facts, Nutri-Score, méfiez-vous des labels trompeurs.
4. **RÉDUISEZ AUTANT QUE POSSIBLE** les aliments ultra-transformés, les produits sucrés et les graisses trans.
5. **EN CUISINE, PRÉFÉREZ** le verre et l'inox au plastique (à ne surtout pas chauffer)

BIBLIOGRAPHIE

Conseils élaborés par nos professionnels de santé à partir des études scientifiques ci-dessous (sélection).
Bibliographie complète sur notre site.

SOCLE OFFICIEL & RÉGLEMENTATION

- PNNS 5 (2026) - Programme national nutrition santé, Santé publique France.
- Règlement (UE) 2018/848 - Cadre juridique européen de la production et de l'étiquetage biologique.
- Loi n° 2025-188 du 27 février 2025 - Loi visant à protéger la population des risques liés aux PFAS (Journal Officiel).

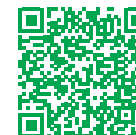
BIO, PESTICIDES & SANTÉ

- INSERM (2021) - Pesticides et effets sur la santé. Nouvelles données, Expertise collective, Éditions EDP Sciences.
- Baudry J. et al. - Cohorte NutriNet-Santé (2018) - Association of Frequency of Organic Food Consumption With Cancer Risk, JAMA Internal Medicine.
- Barański M. et al. (2014) - Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops, British Journal of Nutrition.

QUALITÉ DE L'EAU & CONTAMINANTS

- Générations Futures (2025) - Rapport résidus de pesticides dans les fruits et légumes (données officielles).
- Anses (2025) - Campagne nationale de mesure des PFAS et composés émergents dans les eaux destinées à la consommation humaine.

Retrouvez la bibliographie complète
en scannant ce QR code
VERSION COMPLÈTE SITE WEB



DIRECTION DE LA PUBLICATION

Dr Pierre Souvet

CONCEPTION, RÉDACTION ET MISE EN PAGE

Nastassja Wielgus et Mikael Galindo

COMITÉ DE RELECTURE

Corinne Mairie, Dr Éric Ménat, Dr Alain Collomb,
Dr Pierre Souvet et Dr Jean Lefèvre

Crédits photos : iStock • © ASEF - Tous droits réservés - Septembre 2026

BIO

ASSOCIATION SANTÉ ENVIRONNEMENT FRANCE



L'association santé environnement France (ASEF), fondée en 2008, est composée **exclusivement de professionnels de santé**.

L'ASEF publie **des petits guides santé téléchargeables gratuitement** sur son site internet.



Plus d'infos sur **www.asef-asso.fr**

☎ **04.88.05.36.15**

L'ASEF EST RECONNUE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL ET AGRÉÉE « 1% FOR THE PLANET »

L'ASEF S'ENGAGE À PRODUIRE DES GUIDES RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT EN CHOISISANT UN IMPRIMEUR CERTIFIÉ « IMPRIM'VERT » ET PEFC POUR LE PAPIER.



AVEC LE SOUTIEN DE

