

Les avantages d'une alimentation biologique

**Partage international n° 181 -
Septembre 2003**

Selon des chercheurs américains, les récoltes cultivées selon les méthodes de l'agriculture biologique contiennent des substances meilleures pour la santé que les cultures conventionnelles ; on peut supposer que cela est dû à l'absence de pesticides. Les analyses de baies et de céréales issues des agricultures biologique et raisonnée montrent qu'elles contiennent jusqu'à 58 % de composés polyphénoliques. Ces composés agissent comme antioxydants et protègent les cellules de certaines détériorations susceptibles d'entraîner des maladies cardiaques et le cancer. Les produits biologiques sont cultivés sans pesticides chimiques, ni engrais. Les produits de l'agriculture raisonnée sont cultivés sans pesticides artificiels. Les chercheurs de l'Université Davis en Californie (Etats-Unis), ont comparé les niveaux de composés polyphénoliques et d'acide ascorbique présents dans les mûres, les fraises et les céréales issues de l'agriculture biologique, de l'agriculture raisonnée et de l'agriculture conventionnelle. Cette équipe de

chercheurs a découvert que les mûres issues des agricultures biologique et raisonnée, puis surgelées, contiennent de 50 à 58 % de plus de polyphénoliques que les cultures conventionnelles des parcelles voisines. Quant aux fraises surgelées issues de l'agriculture raisonnée, la part de polyphénoliques présente y est de 19 % supérieure à celle des fraises de l'agriculture conventionnelle. Dans *The Journal of Agricultural and Food Chemistry*, les chercheurs indiquent que les produits de l'agriculture raisonnée et de l'agriculture biologique présentent également un taux d'acide ascorbique supérieur, que le corps transforme en vitamine C.

Sources : Independent Online

Thématiques : [Sciences et santé](#), [environnement](#), [politique](#), [Économie](#)

Rubrique : [Tendances](#) (Dans le monde actuel s'affirme une tendance de plus en plus prononcée à la synthèse, au partage, à la coopération, à de nouvelles approches et avancées technologiques pour la sauvegarde de la planète et le bien-être de l'humanité. Cette rubrique présente des événements et courants de pensée révélateurs d'une telle évolution.)