

LE MOT DE LA DIET



CHAQUE JOUR LA VIE À PLEINES DENTS

LES PRODUITS LAITIERS ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



Une méta-analyse a été publiée cette année dans le British Journal of Nutrition, revue scientifique de renommée internationale. Grâce à un financement européen, 170 études publiées à travers le monde ont été analysées à la loupe par des chercheurs de l'université de Newcastle. L'objectif était de comparer les apports nutritionnels des produits laitiers (de vache) issus de l'agriculture biologique versus des produits issus de l'agriculture conventionnelle.

Il en ressort que les **produits laitiers bovins issus de l'agriculture biologique sont significativement plus riches en acide gras insaturés** (les bons acides gras) et en particulier ceux de la filière **oméga 3** dont on sait qu'ils jouent un rôle considérable dans le développement du cerveau de l'enfant.

Les études montrent également une **teneur plus élevée en Fer et en vitamine E**. A contrario, la teneur en iode et en sélénium est plus basse.

Cependant, il y a encore beaucoup d'incertitude quant à savoir si l'utilisation des normes de production biologique affecte la qualité du lait sur le plan nutritionnel. En effet, ces différences de composition s'expliquent principalement par l'alimentation du bétail : dans les élevages biologiques les animaux sont plus souvent au pâturage alors qu'en agriculture conventionnel les animaux consomment plus de fourrage.

Et pour la viande ?

La même équipe de scientifiques a effectué un travail identique pour la viande issue d'élevage biologique en comparant sa composition nutritionnelle avec celle issue d'élevage conventionnel.

Malgré une grande hétérogénéité d'un morceau à l'autre et d'une espèce à l'autre, une différence significative a été retrouvée dans la composition en acides gras insaturé en faveur du « bio ». En effet, **les viandes bio sont plus riches en acides gras polyinsaturés notamment de type oméga 3**. Il semblerait que l'alimentation mais aussi les races de bêtes utilisées en élevage bio soient à l'origine de cette différence.