

MANGER BIO POURQUOI ?

Carole Prost a travaillé cinq ans dans le réseau Biocoop, formant notamment les salariés du réseau au cahier des charges. Également ancienne membre du Conseil d'administration en tant que représentante des consommateurs, elle est aujourd'hui naturopathe à l'institut Natur'Alpes, à Aix-les-Bains. Spécialisée dans l'alimentation, elle se livre sur les bienfaits de manger « bio ».

Des aliments plus riches...

« Ce qui fait encore foi dans l'agriculture biologique, c'est une étude de l'ABARAC menée par l'INSERM de Montpellier et le professeur Henri Joyeux. Elle a démontré qu'en moyenne, il y a 25 % de nutriments en plus dans le bio du fait qu'on ne raffine pas ou peu les aliments », amorce Carole. Par exemple, une farine biologique sera plus riche en magnésium, en vitamines B, en minéraux et oligo-éléments selon la céréale.

Les aliments bio sont naturellement plus nutritifs car, en poussant sans l'apport d'engrais chimiques et autres pesticides, ils ont développé eux-mêmes leur protection, comme on développe notre système immuni-



taire. Et cela se retrouve dans le fruit, ou le légume, en témoignent les teneurs en antioxydants.

« On appelle cela les micronutriments, à l'inverse des macronutriments – glucides, lipides, protéines qui servent à mettre de l'essence dans la machine. Les micronutriments, eux, donnent vie à la machine et jouent dans la stabilisation de la glycémie ou la régulation de poids, par exemple. »

Mais pauvres en additifs

Moins carencés, moins trafiqués, les aliments bio n'ont pas besoin d'un coup de pouce côté couleur ou arôme, le cauchemar des naturopathes. « Le point commun entre tous les additifs, c'est que ce sont des leurres. Dans un yaourt, l'arôme de fraise nous dit qu'il y a de la fraise, alors que c'est faux. Les additifs sont de vrais perturbateurs pour le système nerveux et en-

gendre ainsi des troubles sur les hormones. Ils sont donc à incriminer dans la prise de poids ou des maladies psychiques comme Alzheimer », poursuit Carole. Le cahier des charges de Biocoop apporte, lui, une garantie supplémentaire quant aux arômes : les arômes naturels, présents dans certaines produits finis biologiques, sont interdits.

Prendre soin de soi

Un aliment bio, plus riche en nutriments et dénué d'additifs, c'est donc un atout en poche pour votre santé. « Manger bio, au-delà de prendre soin de la planète, c'est prendre soin de soi à travers la qualité de ce que l'on mange. Les gens n'ont pas idée de ça alors qu'ils ne mettraient pas un carburant encrassé dans leur voiture. Ceux qui mangent bio voient plus loin. On est déjà tous prédestiné à vivre plus longtemps, mais je préfère arriver à 95 ans en forme. C'est une attitude de prévention », conclue la naturopathe.



Grésy-sur-Aix
Drumettaz-Clarafond
Chambéry Quai de la Rize - Faubourg Mache