

BIONUTRINET

Qui sont les MANGEURS BIO ?

MANGER...

Manger...L'action la plus simple et fondamentale qui soit.
Manger, c'est bien plus qu'absorber des calories et des nutriments.
C'est aussi se nourrir de valeurs, d'images, d'amour.



De sens et de plaisir. Et parfois, de produits toxiques. C'est aussi une façon de se transformer soi-même et d'agir sur son environnement.



A la fois réflexe de survie et acte social, culturel, affectif, la façon dont nous mangeons dépend de l'histoire de chacun.

Notre rapport à l'alimentation éclaire notre rapport à nous-même, à l'autre, au monde.

Dis-moi comment tu manges, je te dirai qui tu es.



QUEL MANGEUR BIO ÊTES-VOUS ?

En 2009, des scientifiques démarrent un grand projet de recherche sur les liens entre l'alimentation et la santé.

Une de leurs études, BioNutriNet, doit résoudre un mystère : **en quoi manger bio est-il différent de ne pas manger bio ?**



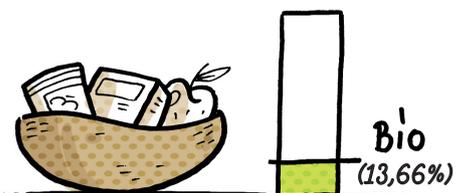
Et pour commencer, qui sont les mangeurs bio ? Sont-ils plus ou moins riches que les autres ? Plus ou moins urbains ? Plus cool ?

La réalité est plus complexe. Les chercheurs ont distingué 5 familles de mangeurs au sein d'un groupe de 28245 volontaires (voir encadré).

1 les petits MANGEURS



- Ne mangent pas beaucoup bio, et pas beaucoup tout court.
- Sont plus jeunes et plus urbains que les autres.
- Font leurs courses au supermarché, chez des artisans ou au marché.
- Régime alimentaire de qualité nutritionnelle moyenne.
- Présentent plus souvent des apports en nutriments insuffisants (sauf pour le calcium)



2 les GROS MANGEURS

- Mangent beaucoup en quantité par rapport aux autres
- Mangent le moins bio
- Ont les plus faibles revenus
- Sont les moins éduqués
- Font leurs courses en supermarché, épicerie ou magasin discount.
- Ont un régime alimentaire de moins bonne qualité : fort apport en cholestérol et en acides gras saturés notamment.
- Arrivent globalement mieux que les autres à couvrir leurs besoins (en vitamines A, B1, B2, B3, B5, B9 et B12) car ils mangent beaucoup justement !



3 les PETITS mangeurs BIO

- Mangent peu mais surtout bio
- Plus souvent des femmes, plus urbains, plus jeunes
- Font leurs courses en supermarché en priorité (en magasin bio en second)
- Comportements écologiques : tri des déchets, attention aux consommations d'énergie, compost...

Régime alimentaire de qualité nutritionnelle moyenne

- Comblent mieux leurs besoins que les petits mangeurs non bio, notamment en fibres et acides gras polyinsaturés.



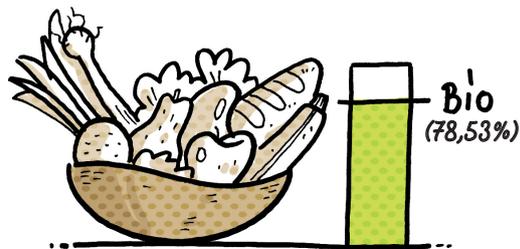
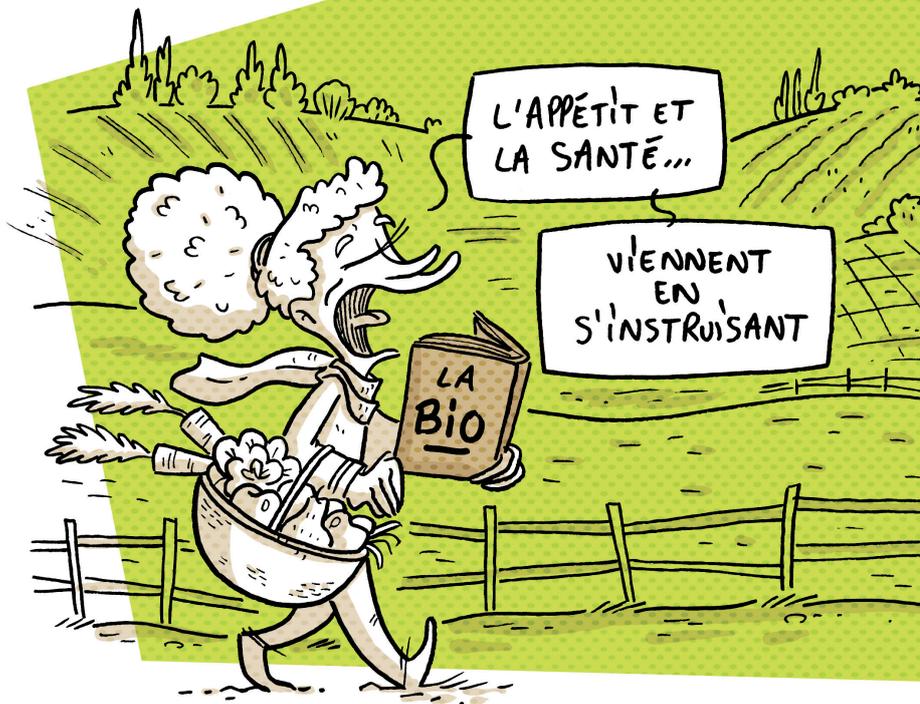
4 les MANGEURS

BIO ÉCOLO

- Sont plus éduqués que les autres
- Plus ruraux que les autres
- Pas plus riches que les autres
- Font leurs courses en magasin bio ou circuit court (amap, marché de producteurs...)
- Sont les plus nombreux à avoir des pratiques écologiques

Régime alimentaire de bonne qualité nutritionnelle :

- Ont les plus hauts apports en fibres et acides gras polyinsaturés.
- Présentent le moins souvent des apports insuffisants en vitamines B9, C, E, magnésium et fer.
- Mangent moins de produits animaux et plus de végétaux
- 14% sont végétariens ou vegans (contre entre 2 et 4 % de la population française selon un article de Terra Eco de février 2016).



5 les MANGEURS BIO

modérés EPICURIENS

MANGEUR "Bio"
"MODÈRE" "ÉPICURIEN"

DE L'EXCÈS
JUSQUE DANS
LE NOM.



- Plus souvent des hommes
- Plus âgés
- Plus fumeurs
- Ont des revenus plus élevés
- Fréquentent en priorité les supermarchés, puis les épiceries et artisans

Régime alimentaire :

- Mangent modérément bio
- Boivent plus d'alcool que les autres
- Ont les plus hauts apports en protéines et plus souvent des apports insuffisants en vitamines C, E, en magnésium et en calcium.



Un PREMIER BILAN

Voici 5 familles qui montrent que :

- Il n'y a pas les mangeurs bio d'un côté, les mangeurs non bio de l'autre.

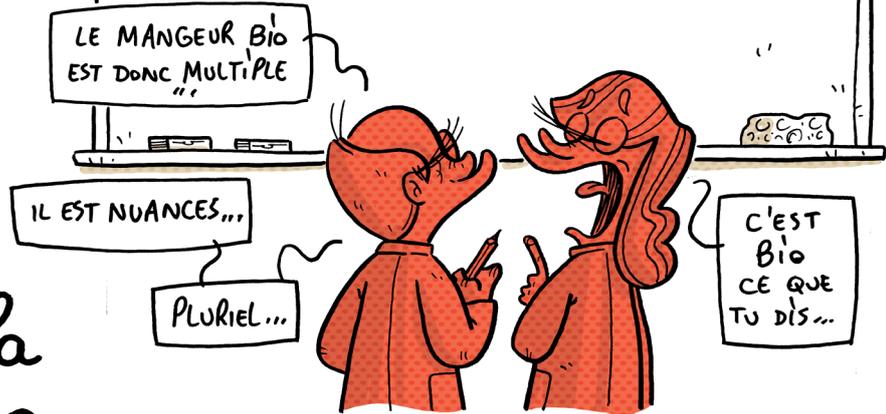
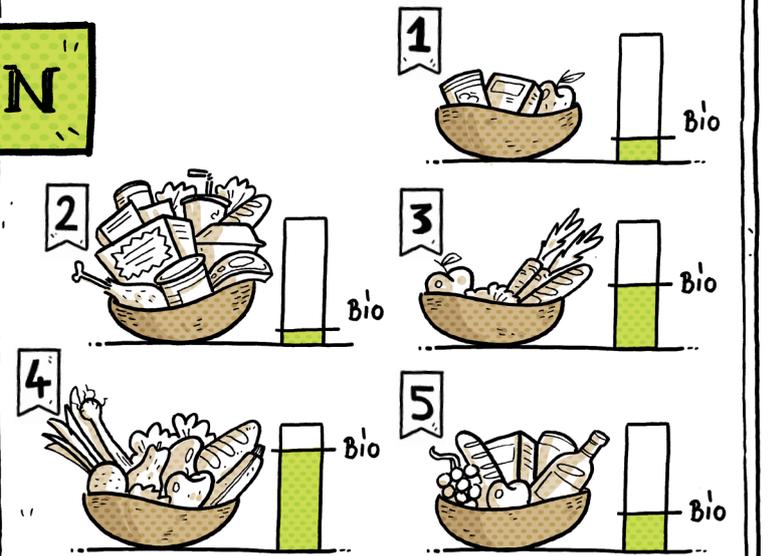
Mais toute une gamme de nuances dans les modes de vie, caractéristiques socio-démographiques et façons de manger.

- Le mangeur bio écolo n'est pas plus riche ni plus urbain que les autres. On est aux antipodes du cliché bio = bobo.

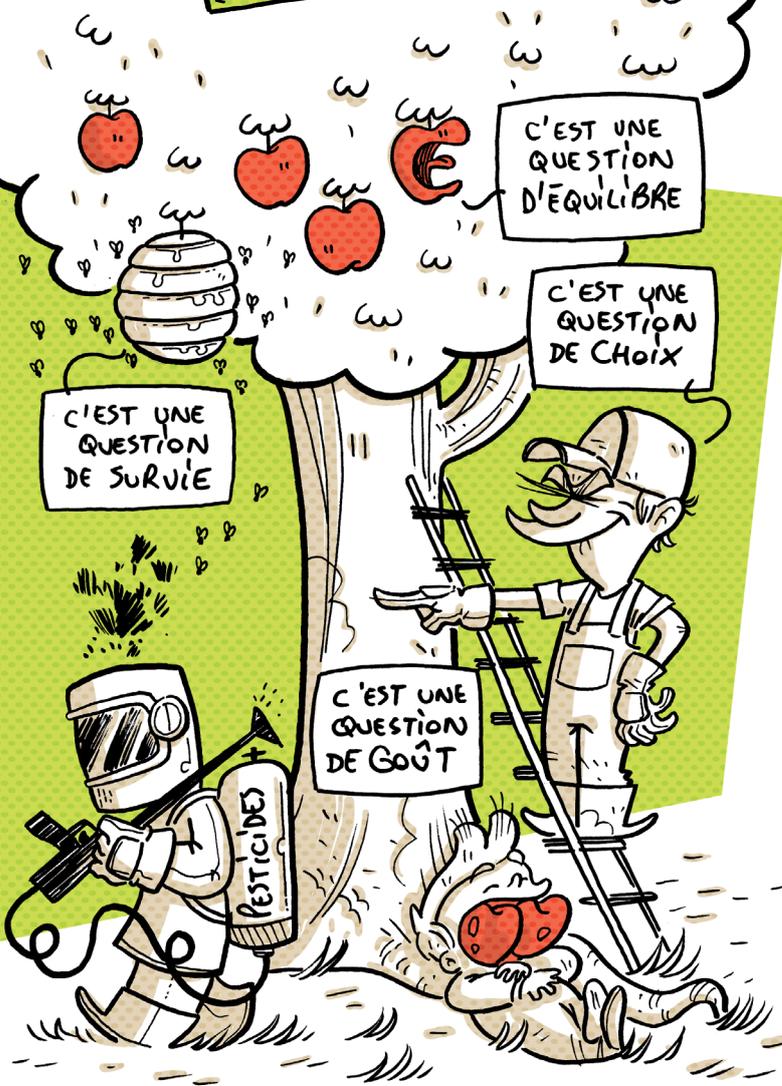
Mais il est plus éduqué.

- Le mangeur bio écolo mange mieux sur le plan nutritionnel

- Le mangeur bio écolo mange plus végétal.



MAIS c'est quoi la la BIO au fait ?



De nombreuses études le disent : l'agriculture biologique est plus bénéfique que l'agriculture conventionnelle sur plusieurs plans.

Pas de produits chimiques de synthèse

- limitation de la pollution dans l'air, l'eau, les sols. Aujourd'hui, 93% des cours d'eau contiennent des pesticides à cause de l'agriculture conventionnelle. Une pollution estimée à plusieurs milliards d'euros : la bio évite de gonfler la note.

- contribution à la lutte contre le réchauffement climatique

- aucun ou très peu de résidus de pesticides dans la nourriture bio, qui est en revanche plus riche en certains nutriments (antioxydants, acides gras oméga 3).

Une philosophie basée sur le respect des écosystèmes et des êtres vivants

En bio, on ne détruit pas la nature mais on apprend à travailler avec elle. Pourquoi ? Parce que c'est grâce à la diversité, à la complexité du monde vivant, de la plus petite bactérie à l'écosystème dans son ensemble, que nous pouvons respirer, boire, manger, nous vêtir, être plus résilients face aux bouleversements climatiques... bref, vivre.



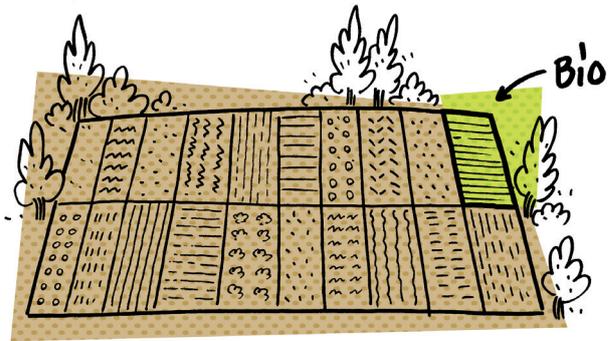
Pour que bio n'égale plus intello

C'est seulement une fois qu'on a compris que manger bio permet de sauver cette nature indispensable, qu'on se dit qu'on pourrait faire un effort... loin d'être négligeable !

Les produits bio, il faut les trouver

L'agriculture biologique ne concerne que 6 % de la surface agricole utile française.

Bien que la France importe des produits bio (c'est le cas de 30% des produits bio vendus aujourd'hui) et que les supermarchés se sont lancés dans le créneau, l'offre actuelle est loin de déborder des rayons et dépend des lieux d'achat.



Le prix ? La prise... de tête

Un peu plus chers en moyenne, les produits bio nécessitent soit d'augmenter son budget alimentaire (en rognant ailleurs), soit de consommer différemment (par ex. en diminuant sa consommation de viande, en se remettant à cuisiner, etc.), soit de se fournir en circuit court, ce qui évite de payer les coûts des intermédiaires. Sans oublier que le revenu des agriculteurs doit pouvoir leur permettre de vivre, aussi !

Il faut donc non seulement développer l'agriculture bio en France, mais aussi renforcer l'éducation à une alimentation plus durable, que ce soit pour l'environnement ou la santé.

Et ce, dès l'école.



BIONUTRINET

C'est QUOI cette ÉTUDE ?



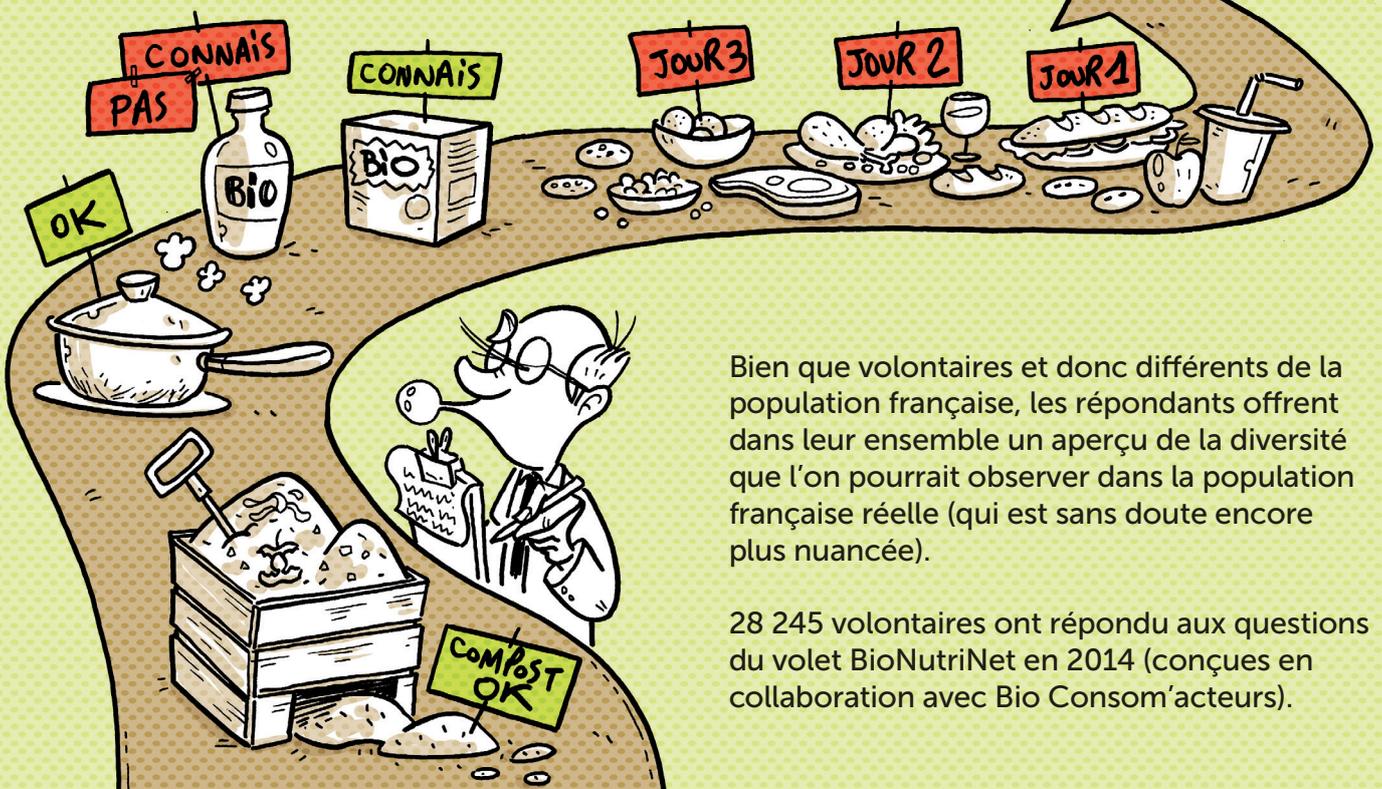
En 2009, des chercheurs français se lancent dans une étude de cohorte, dans l'espoir que celle-ci nous éclaire pour comprendre l'impact de ce que nous mangeons sur notre santé : c'est l'étude NutriNet-Santé. L'étude BioNutriNet en est un volet.

Une étude de cohorte, c'est une étude qui porte sur une grande population : elle s'intéresse à plusieurs dizaines de milliers de gens durant plusieurs années (ici, au moins 10 ans).

C'est un peu comme dans un documentaire animalier : on suit une population de lions dans la savane et on analyse leurs comportements. Sauf qu'ici, les lions, ce sont les gens.

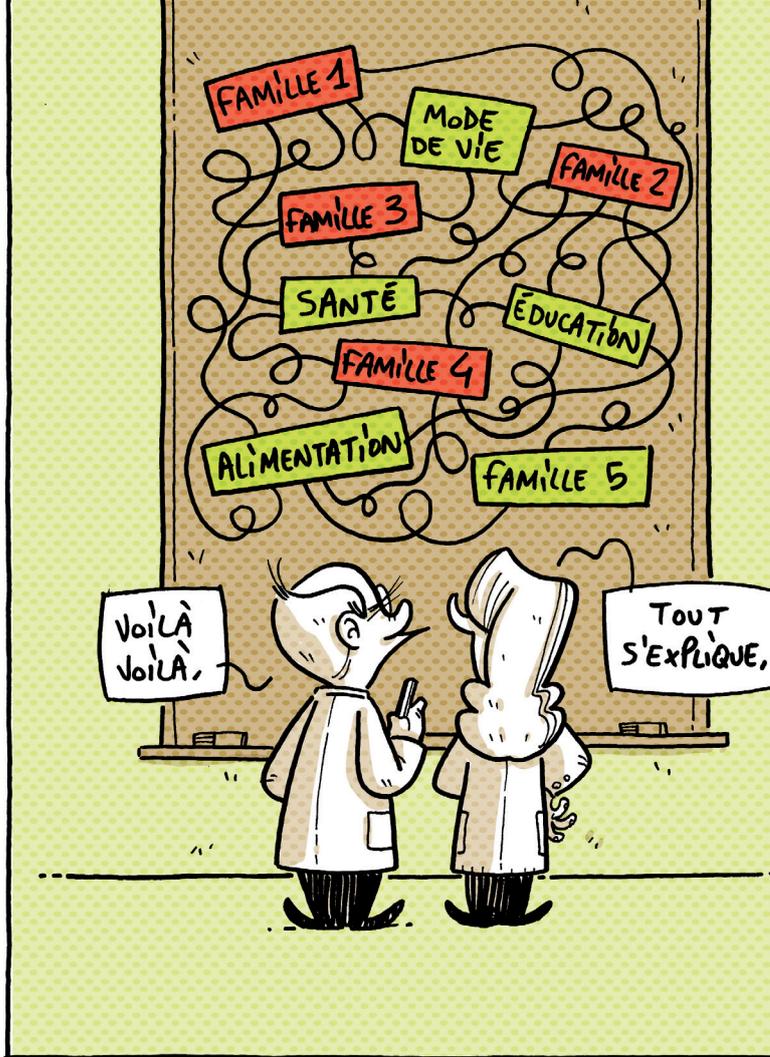


Et la caméra, ce sont des questionnaires posés sur Internet : âge, sexe, niveau d'activité physique, niveau d'éducation, région, catégorie socioprofessionnelle, revenu, état de santé... et bien sûr, leur alimentation.



Bien que volontaires et donc différents de la population française, les répondants offrent dans leur ensemble un aperçu de la diversité que l'on pourrait observer dans la population française réelle (qui est sans doute encore plus nuancée).

28 245 volontaires ont répondu aux questions du volet BioNutriNet en 2014 (conçues en collaboration avec Bio Consom'acteurs).



Ils ont détaillé ce qu'ils mangent en bio ou pas. Ils ont dû préciser leur relation aux produits bio : quantités, fréquences de produits bio, lieux d'achat, connaissance du label bio, comportements écologiques (tri des déchets, prise en compte de la performance énergétique d'un frigo au moment de l'achat, utilisation d'un couvercle pour chauffer l'eau, recyclage des déchets organiques).

Pour déterminer les 5 familles, les chercheurs ont :

- estimé les caractéristiques physiques et socio-démographiques des participants
- calculé leurs besoins alimentaires en bio et non-bio
- calculé leurs apports nutritionnels
- calculé la qualité nutritionnelle du régime grâce à 2 scores, score d'adéquation aux recommandations du Programme National Nutrition Santé).
- réalisé un "clustering" pour regrouper les gens qui se ressemblent.

D'autres mystères à résoudre !

Les chercheurs de BioNutriNet planchent sur d'autres questions :
 Les mangeurs bio sont-ils en meilleure santé ? Qu'est-ce qui les motive ?
 Ont-ils moins de résidus de pesticides et autres molécules chimiques dans le sang ? Leur impact environnemental est-il plus faible ?
 Les données des 28 245 volontaires sont toujours en cours d'analyse.

Réponses en 2017 !

**Pour contribuer aux connaissances
 sur les liens entre alimentation et santé,
 participez à cette étude en vous rendant sur**

www.etude-nutrinet-sante.fr

Pour plus d'information :

J. Baudry, M. Touvier, B. Allès, S. Péneau, C. Méjean, P. Galan, S. Hercberg, D. Lairon, E. Kesse-Guyot. «Typology of eaters based on conventional and organic food consumption : results from the NutriNet-Santé cohort study». British Journal of Nutrition. Août 2016.
www.etude-nutrinet-sante.fr

Textes : Diana Semaska - Association Bio Consom'acteurs - www.bioconsomacteurs.org
 Conception graphique et illustrations : L'Atelier Monde - www.lateliermonde.com

Agence Nationale de la Recherche
ANR

BIO
CONSOMACTEURS