

« Plus de bio, de plaisir, pour être en bonne santé »

Contrairement à d'autres, Lylian Le Goff affirme que manger bio est *« bon pour la santé et permet de retrouver le goût des aliments ! »* En effet, plusieurs études citées par l'auteur de *« manger bio c'est pas du luxe »*, tendent à montrer qu'il y a davantage de nutriments dans les produits issus de l'agriculture biologique. *« Il y a par exemple dans les légumes biologiques plus d'antioxydants, et plus de fibres. Tout ceci est vraiment positif pour notre alimentation ! »*, explique ce chantre de l'agriculture biologique. Et d'ajouter : *« on peut dire aussi que le mode de production biologique permet la conservation du goût des aliments. Cela donne au consommateur plus de plaisir à manger. Tout cela a des effets positifs indéniables sur notre santé ! »*.

Equilibre alimentaire et budgétaire

Mais manger bio ou tout au moins sainement, cela a un coût. Un coût qui s'explique selon le nutritionniste breton, par les *« disparités dans les aides octroyées aux agriculteurs qui produisent selon le modèle conventionnel. A contrario, d'autres se sont lancés dans des modes d'agriculture qualifiés d'« alternatifs », de « bio » ou même « durables », poursuit-il. Le modèle productiviste, traditionnel, apparaît selon lui comme étant celui qui est jugé le plus performant. « C'est donc celui qui reçoit le plus d'aides pour son fonctionnement, à la différence des agricultures dites alternatives, qui ont donc un coût plus élevé pour le producteur et par conséquent le consommateur »*, assure Lylian Le Goff, qui ajoute également que *« les contrôles inhérents à ce type d'agriculture sont à la charge du producteur, ce qui est un vrai scandale ! »*.

Retrouver un bon équilibre alimentaire et budgétaire, est également à la portée de chacun, car selon le médecin breton, *« dès le départ, nous mangeons de façon déséquilibrée. Car*

pour consommer des protéines, nous privilégions celles qui proviennent des produits animaux, 6 fois plus coûteuses à produire que les protéines végétales », comme par exemple la viande. Car, reprend-t-il, « nous avons oublié que les protéines étaient également présentes dans certains végétaux ! » Résultat : nous dépensons plus ! Pour préserver notre équilibre alimentaire et budgétaire, il convient alors de manger varié, en prenant le temps de cuisiner nos aliments, en consommant moins de protéines animales. Un autre modèle alimentaire semble bel et bien possible...