

## Un kiwi bio, c'est bien mieux!

PARIS (AFP) — Les kiwis biologiques sont plus concentrés en polyphénols et antioxydants, réputés bons pour la santé, que les kiwis de l'agriculture traditionnelle, qui utilise engrais et pesticides, selon une étude californienne publiée par la magazine *Chemistry and Industry*. L'étude minutieuse des chercheurs de l'Université de Davis, en Californie, apporte des éléments aux défenseurs de ce mode d'agriculture respectueuse de l'environnement, dont les bienfaits pour la santé sont fréquemment contestés. Les chercheurs ont fait pousser les kiwis côte à côte dans le même verger, en utilisant les deux modes d'agriculture, bio et traditionnelle. Récoltés au même moment, les kiwis ont été analysés tant pour leur goût, leur texture, leur forme et couleur que pour les composés minéraux: polyphénols, vitamine C et autres antioxydants. Côté goût, pas de réelle différence: les kiwis bio et traditionnels présentent les mêmes valeurs en acides organiques et en sucres. Les kiwis bio présentent une peau plus épaisse et légèrement moins de substance dans le fruit biologique, ils sont plus petits et plus foncés. Côté santé, les kiwis bio l'emportent nettement pour leur plus grande concentration en minéraux. Ils contiennent davantage de polyphénols (substance présente notamment dans le vin rouge et certains fruits) et globalement d'antioxydants. Les antioxydants sont réputés avoir un effet protecteur contre les radicaux libres, des dérivés de l'oxygène chimiquement très réactifs, capables d'oxyder les protéines, l'ADN et les membranes des cellules. Ils lutteraient ainsi contre le vieillissement cellulaire. L'étude suggère que les pesticides utilisés dans l'agriculture traditionnelle pourraient être responsables de la baisse de concentration des polyphénols.

14