

## Diversité et équilibre pour bien manger

Claude Aubert, un des pionniers de l'agriculture biologique, rappelle qu'« un repas non bio équilibré est préférable à un repas bio déséquilibré ». En nutrition, « le plus important est la diversité et l'équilibre du régime », confirme le nutritionniste Léon Guéguen.



## Des produits bio plus goûteux

« Certains produits bio présentent une saveur gustative sans commune mesure avec les aliments standardisés », reconnaît Gil Rivière-Wekstein, auteur de « Bio, fausses promesses et vrai marketing » (éditions Le Publieur). PHOTO DR

# Le bio, c'est la santé ?

**ENQUÊTE** Si l'alimentation bio n'est pas mauvaise pour la santé, aucune preuve scientifique ne démontre ses bienfaits, contrairement à ce que pensent la plupart des consommateurs

MARIE THÉOBALD  
m.theobald@sudouest.fr

« Moins de pesticides », « plus riche en nutriments » : le terme « bio » renvoie à une image de produit naturel et sain. Selon le baromètre 2010 de l'Agence bio, 91% des consommateurs veulent préserver leur santé en achetant bio. Et pourtant... En 2009, l'Association française des diététiciens nutritionnistes met en garde les consommateurs contre les idées reçues en rappelant que « les bénéfices santé d'une alimentation bio ne sont pas scientifiquement démontrés ». « Sud Ouest » a passé en revue les croyances associées au bio et démixé le vrai du faux.

### 1 Pas de pesticides dans les produits bio

**Faux.** En France, environ 50 % de fruits et légumes issus de l'agriculture conventionnelle (non bio) renferment des résidus d'au moins un pesticide, en raison de l'utilisation de produits de synthèse. Les aliments bio ne sont pas épargnés. « L'environnement est contaminé », explique Claude Aubert, ingénieur agronome et pionnier de l'agriculture biologique. Une étude de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes conclut en 2007 que 21 % des produits bio contiennent des résidus. Tout en reconnaissant la présence de résidus de pesticides dans certains de ces produits, Claude Aubert conteste le chiffre : « Une étude de C. Lu en 2006 prouve qu'on trouve dix fois moins de pesticides dans les urines des enfants qui mangent bio. »

### 2 Pesticides et cancers sont liés

**Vrai.** En combinant les résultats d'études scientifiques (de K.L. Bassil et M. Sandorn en 2007) sur l'impact des pesticides sur la santé, Claude Aubert constate « une association positive entre pesticides et cancer dans 73 des 83 études, ainsi qu'entre pesticides et problèmes de reproduction dans 43 des 59 études ». **À nuancer.** Pour Gérard Pascal, toxicologue, ancien chercheur à l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) et actuellement directeur de recherche honoraire dans le même institut, « rien ne prouve scientifiquement que la multiplication des cancers soit liée à l'absorption de résidus de pesticides ».

### 3 Les pesticides naturels sont sans danger

**Faux.** Pour traiter les produits, les

agriculteurs bio utilisent des pesticides (ou produits phytosanitaires) à base de produits d'extraction naturelle. La plupart « n'ont pas fait l'objet d'études de toxicité sur l'environnement et la santé aussi approfondies que dans le cas des produits de synthèse. Certains ont même été maintenus à la vente sous le seul prétexte qu'ils étaient utilisés depuis longtemps », lance Gil Rivière-Wekstein dans son livre « Bio : fausses promesses et vrai marketing », sorti en avril dernier. Par exemple, la roténone, insecticide principalement utilisé pour lutter contre les mouches en agriculture maraîchère, est interdite en Europe depuis octobre 2009 en raison de sa forte toxicité. Les agriculteurs bio ont obtenu une dérogation jusqu'en octobre 2011, confirme la Fédération nationale d'agriculture biologique. **À nuancer.** Les pesticides naturels se dégradent plus rapidement que les produits de synthèse. De fait, on trouve moins de résidus dans la nature et donc, indirectement, dans les aliments.

### 4 Des aliments plus nutritifs

**Vrai.** Certains aliments bio sont légèrement plus riches en vitamine C (kiwi, raisin, tomate...), affirme le rapport de l'Académie d'agriculture de France (AAF) réalisé par Léon Guéguen, nutritionniste et directeur de recherche honoraire à l'Inra, et Gérard Pascal, publié dans les « Cahiers de nutrition et de diététique » en 2010. Idem pour les polyphénols (protecteurs contre le cancer et les maladies cardio-vasculaires) dans le poivron, la laitue, la pomme... « Même chose pour l'oméga 3 », déclare Claude Aubert. Gérard Pascal le contredit sur ce dernier point. **Faux.** Les produits bio sont légèrement moins riches en caroténoïdes (qui préviennent le cancer de la prostate), notamment dans la tomate et les fruits rouges, fait remarquer Gérard Pascal. « Quoi qu'il en soit, les faibles différences de teneur en vitamine C, polyphénols et caroténoïdes n'ont pas d'effet sur les sujets », relativise Gérard Pascal et Léon Guéguen.

### 5 Les aliments bio sont meilleurs pour la santé

**Pas de preuves.** Selon Claude Aubert, « on ne s'est pas donné les moyens de prouver scientifiquement que le bio est meilleur pour la santé ». En France, il n'existe que deux études officielles. Celle de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (2003) et le rapport de l'AAF



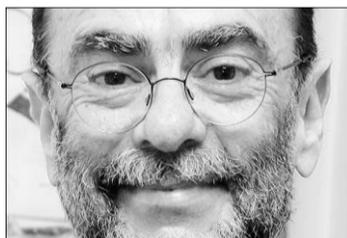
Selon la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes, 21 % des fruits et des légumes bio contiennent des résidus de pesticides. ARCHIVES T.-D.V.

(2010). Pour comparer la composition chimique et la valeur nutritionnelle d'un produit bio et d'un non bio, il faudrait réunir les mêmes conditions expérimentales : variété, saison, climat, stade de maturité, stockage. « Ces facteurs sont plus décisifs que ceux liés strictement au mode d'agriculture, comme la nature de la fertilisation et les traitements sanitaires, indique Gérard Pascal. On ne trouvera peut-être jamais de réponse scientifique. »

### 6 La vocation du bio est de préserver la santé

**À nuancer.** « La vocation première de l'agriculture biologique est la protection de l'environnement. Aucun cahier des charges permettant d'obtenir un label bio ne mentionne d'obligations concernant les qualités nutritionnelles, sanitaires et gustatives des produits », souligne Gérard Pascal, ancien chercheur à l'Inra. Des propos transmis au président de l'Agence bio et agriculteur bio François Thiery, qui précise que « le respect du cahier des charges permet indirectement de préserver la santé ».

## TROIS QUESTIONS À ...



GÉRARD APFELDORFER, psychiatre spécialisé dans les troubles du comportement alimentaire

### 1 L'aliment pur existe-t-il vraiment ?

L'aliment parfait n'existe pas. Prenons l'exemple du pain complet. Pourtant riche en sels minéraux, on y trouve davantage de pesticides que dans du pain blanc. L'idéal serait d'acheter du pain complet bio, mais il suffit que l'agriculteur voisin ne soit pas bio pour que le pain soit pollué. Si la pureté alimentaire n'existe pas, notre organisme a des moyens de défense et tolère l'imperfection, dans une certaine mesure.

### 2 L'obsession du bio peut-elle devenir un trouble du comportement alimentaire ?

Oui, si la personne est obsédée par la pureté de son alimentation et passe au moins deux heures par jour à y penser. Cela s'appelle l'orthorexie. Le corps est un temple pour la personne orthorexique. Elle cherche à consommer des produits purs, exempts de pollution, qui permettraient une santé parfaite et une vie longue, voire immortelle. Évidemment, les orthorexiques mangent bio. Mais attention, tous les consommateurs de bio ne sont pas orthorexiques !

### 3 Jusqu'où cette obsession peut-elle aller ?

La paranoïa ! Certaines personnes orthorexiques estiment que les industriels de l'agroalimentaire cherchent, avec la complicité des gouvernements, à empoisonner les citoyens avec des produits malsains et pollués.