



L'interprétation d'une récente étude sur l'alimentation laissait à désirer, selon Claude Aubert et Laurent Chevallier

Le bio, meilleur pour la santé

T R I B U N E

Une nouvelle étude sur les produits bio, publiée le 4 septembre par la réputée revue américaine *Annals of Internal Medicine*, a jeté le trouble dans les esprits. Selon le compte rendu que l'agence Reuters a fourni, les produits bio ne seraient pas meilleurs pour la santé que ceux dits conventionnels, c'est-à-dire pour lesquels des pesticides de synthèse ont été utilisés.

Qui a pris soin de lire l'étude elle-même ? Et par qui a-t-elle été financée ? A cette dernière question, on s'aperçoit que, si elle a été réalisée par l'université Stanford, cette dernière compte parmi les financeurs de son programme alimentaire un des géants de l'industrie agroalimentaire (à hauteur de 5 millions de dollars sur cinq ans) !

Malgré cette source de financement, les auteurs, à y regarder de près, sont extrêmement nuancés quant à leurs conclusions. D'une grande prudence, ils ne jettent pas du tout l'opprobre sur le bio, mais, timorés, ils affirment : « Il est possible que la consommation de produits bio réduise [the consumption of organic foods may reduce...] l'exposition aux pesticides et aux bactéries résistantes aux antibiotiques. » Une réduction tout de même bien démontrée depuis longtemps, en tout cas pour les pesticides !

Si on se donne la peine de lire l'étude dans son intégralité, les surprises ne manquent pas, qui contredisent largement l'interprétation qui a pu parfois en être faite.

En matière nutritionnelle, les auteurs confirment que les produits laitiers et la viande de poulet bio sont plus riches en oméga 3 que les conventionnels, une différence désormais admise même par les biosceptiques loyaux ; ils confirment aussi que, selon la majorité des études, les aliments biologiques contiennent davantage de polyphénols, de puissants antioxydants, que les conventionnels, une différence mise en évidence par toutes les autres études comparatives, même si une carotte reste une carotte, qu'elle soit bio ou non.

En matière de pesticides, les auteurs arrivent à la conclusion que seulement 7% des aliments bio contiennent des résidus, contre 38% des conventionnels... tout en laissant aussi entendre que les résidus dans les aliments conventionnels ne posent pas de problèmes pour la santé puisque les limites légales sont rarement dépassées.

Soulignons que ces limites légales, compte tenu de l'effet cocktail et du fait que certains pesticides sont des perturbateurs endocriniens pouvant agir à des doses infimes, n'ont plus aucune crédibilité.

Quant au fait que les quelques études réalisées sur l'homme n'aient pas montré de différence entre consommateurs bio et conventionnels sur la santé des consommateurs, il ne prouve rien, car elles portaient sur trop peu de personnes et étaient de trop courte durée.

Cette étude a été financée notamment par un des géants de l'industrie agroalimentaire

Par ailleurs, en ce qui concerne les contaminations par les micro-organismes (bactéries, moisissures...), la conclusion est la même que celles d'études précédentes : pas de risque de contamination plus élevé en bio qu'en conventionnel, mais un risque plus faible d'être exposé à des bactéries résistantes aux antibiotiques, ce qui n'est pas négligeable tout de même !

En conclusion, consommer bio permet de moins être exposé aux produits chimiques de synthèse et assure une meilleure densité en certains nutriments. Etre favorable au bio relève du simple bon sens et d'une interprétation non partisane des études. ■

A paraître le 5 octobre : *Manger bio c'est mieux ! Nouvelles preuves scientifiques à l'appui*, par Claude Aubert, Denis Laron et Andre Lefebvre (Terre vivante, 160 p., 5 €)

Le supplément « Science & techno » publie chaque semaine une tribune libre ouverte au monde de la recherche. Si vous souhaitez soumettre un texte, prière de l'adresser à sciences@lemonde.fr



Claude Aubert, ingénieur agronome ;
docteur Laurent Chevallier, praticien attaché
en CHU et président de la commission
alimentation du Réseau environnement santé.