



## Manger bio, est-ce mieux ?

Une nouvelle étude parue en septembre 2012 vient d'affirmer que les produits biologiques ne seraient pas meilleurs pour la santé que les produits conventionnels. Qu'en est-il réellement ? Par **Thierry Jaccaud**.

**D**epuis quelques années, cela devient une habitude : une étude critique sur les bienfaits des produits issus de l'agriculture biologique fait la une de toute la presse sur le thème « Manger bio, ce n'est pas meilleur pour la santé ». Nous verrons dans le détail ce qu'il en est.

### Psychologie

Commençons par la plus loufoque des études critiques sur le bio, parue en mai dernier (1) et largement reprise par la presse française. Elle émane d'un professeur de psychologie à l'université Loyola de la Nouvelle-Orléans, en Louisiane. Kendall Eskine affirme tout simplement que les consommateurs de produits biologiques seraient moins altruistes et porteraient des jugements moraux plus durs sur les autres. Bref, que manger bio ne rend pas sympa ! Le professeur l'explique simplement : « Quand les gens s'auto-félicitent de leur comportement, ils deviennent moralisateurs et suffisants. » Et voilà les amateurs de bio habillés pour l'hiver : arrogants, snobs, méprisants... Comment donc l'étude a-t-elle été réalisée ? Non pas en étudiant le comportement de consommateurs de produits bio, mais en étudiant le comportement d'un groupe de consommateurs à qui l'on a montré des images de produits bio par rapport à d'autres groupes imprégnés d'autres types d'images ! Voilà qui est donc franchement sans aucune consistance scientifique. A l'inverse d'ailleurs, il faudrait plutôt souligner le caractère convivial des consommateurs de produits bio comme le montre le succès des circuits courts.

### Pesticides

L'argument majeur qui vient immédiatement à l'esprit est l'absence ou tout au moins un faible taux de pesticides dans les aliments bio.

La dernière étude de synthèse en date du 3 septembre 2012, due à des chercheurs américains de l'Université de Standford (2), le confirme : en se basant sur plus de 200 études menées sur 40 ans, les scientifiques ont montré que 38% des produits traités comportent des résidus de pesticides alors que le taux ne tombe qu'à 7% pour les produits bio. Sur ce seul élément, et sans même discuter les chiffres, on pourrait conclure à un incontestable avantage de la bio sur le conventionnel.

Or les auteurs de cette étude expliquent à tous les médias « Nous avons été très étonnés des résultats » et « Je dirais qu'il n'y a pas de preuve tangible pour choisir les aliments bio plutôt que les autres » selon le docteur Bravata, l'une des scientifiques ayant réalisé cette méta-étude. (3)

Rappelons donc qu'en conventionnel, en France, 62% des fruits, 37% des céréales et 30% des légumes consommés contiennent des résidus de pesticides. Le chiffre s'élève à 82% pour le raisin ! (4)

*Les produits bio ne contiennent pas ou presque de pesticides*

**Thierry Jaccaud**  
est rédacteur en chef de  
*L'Écologiste*.



## Oméga-3

Les fameux acides gras Oméga-3 sont également présents en nettement plus grande quantité dans les poulets et le lait bio.

Quant au rapport des acides gras polyinsaturés oméga 3 sur oméga 6, il est systématiquement supérieur dans les produits bio, ce qui correspond aux recommandations nutritionnelles.

## Anti-oxydants

Pour Bernard Le Buanec, qui a coordonné pour l'Académie d'agriculture de France un livre sur le bio, l'avantage serait net pour le bio sur ce point, en particulier pour les tomates dont le pouvoir antioxydant global serait de 10 à 15% supérieur aux tomates conventionnelles. (5)

## Minéraux

Les teneurs en minéraux (calcium, phosphore, potassium, cuivre) sont globalement comparables.

Des teneurs supérieures en bio sont observées pour le magnésium, le fer ou le zinc.

## Vitamines

L'ingénieur agronome Claude Aubert note que les études sont en très faible nombre sur cet aspect et concernent essentiellement la vitamine C. Pour l'aliment qui a été le plus systématiquement étudié, la pomme de terre, l'avantage est à la bio pour la vitamine C.

## Additifs

Pour les produits transformés conventionnels, plus de 300 additifs sont utilisés. Nombre d'entre eux sont soupçonnés d'avoir des effets négatifs sur notre santé, comme l'aspartame, qui est interdit en bio. Seuls 47 additifs sont autorisés par la réglementation européenne pour les produits transformés bio, tous naturels à l'exception du sulfite dans le vin et de nitrites dans certaines charcuteries.

## Microbes

Pour Claude Aubert, rien ne permet d'affirmer que les produits biologiques seraient davantage sujet à contamination microbienne que les produits conventionnels. Il existe 23 études comparatives sur ce thème, publiées entre 2000 et 2011. 12 d'entre elles affirment qu'il n'y a pas de différence de contamination microbienne entre le bio et le conventionnel ; 5 concluent à une contamination inférieure en bio et 7 concluent à une contamination supérieure en bio. (6)

## Mycotoxines

C'est le grand argument des critiques de la bio : pas de fongicide en bio, donc pas de destruction des mycotoxines ! Mais dans les faits, sur 22 études comparatives publiées entre 2003 et 2010, 15 études concluent qu'il y a moins de mycotoxines en bio qu'en conventionnel ; 4 concluent à une absence de différence et 3 concluent à une présence plus importante de mycotoxine en bio. (7) Claude Aubert explique ces résultats par les pratiques culturales de l'agriculture conventionnelle qui favorisent le développement des champignons qui produisent les

mycotoxines : monoculture, apports élevés d'azote, utilisation de régulateurs de croissance, variétés sensibles, désherbage au glyphosate.

## Antibiotiques

En se basant sur les résultats de la méta-étude des chercheurs de Stanford, les porcs et poulets nourris au bio, auraient 33% de risques en moins d'être porteurs de bactéries résistantes aux antibiotiques. Là encore, l'avantage pour le bio est net.

## Lait maternel

Le lait maternel des femmes s'alimentant à 90% en bio est plus riche en acide ruménique, molécule qui entraîne une diminution des inflammations, des allergies et de l'asthme. (8)

## Allergies

Des études très intéressantes ont été réalisées sur plusieurs milliers d'enfants des écoles Steiner, qui s'alimentent essentiellement

en produits issus de l'agriculture biodynamique. Les réactions allergiques sont jusqu'à 38% inférieures chez eux, 30% de rhinoconjonctivites, 26% d'eczéma en moins par rapport aux taux observés chez les enfants nourris en conventionnel. (9)

Signalons enfin qu'une étude à grande échelle sur les consommateurs de produits bio est en cours en France : Nutrinet Santé, financée sur fonds publics, vise à suivre 500 000 personnes pendant dix ans. Plus de 200 000 adultes volontaires se sont déjà inscrits. Vous pouvez vous inscrire vous-même sur [www.etude-nutrinet-sante.fr](http://www.etude-nutrinet-sante.fr), à la seule condition d'être majeur et de disposer d'une messagerie électronique.

Bref, le faisceau d'indices concorde pour permettre de conclure que les produits issus de l'agriculture bio sont bien supérieurs d'un point de vue sanitaire à ceux issus de l'agriculture conventionnelle. De plus, l'agriculture biologique préserve la nature et, souvent également, les systèmes sociaux. Nous reviendrons sur ces mérites de l'agriculture biologique, parfois menacés, dans notre prochain numéro. ■

## Notes

- (1) Kendall J. Eskine, "Wholesome Foods and Wholesome Morals? Organic Foods Reduce Prosocial Behavior and Harsh Moral Judgments", in *Social Psychological and Personality Science*, 15 mai 2012.
- (2) Crystal Smith-Spangler et al., "Are Organic Foods Safer or Healthier Than Conventional Alternatives? : A Systematic Review", *Annals of internal medicine*, vol. 157, n°5, 4 septembre 2012.
- (3) Interview des auteurs sur [huffingtonpost.fr](http://huffingtonpost.fr)
- (4) Claude Aubert et al., *Manger bio, c'est mieux !* [Terre] vivante, 2012, p. 43.
- (5) Bernard Le Buanec (sous la coordination de), *Le tout bio est-il possible ?*, Quae, 2012, 238 pages.
- (6) Claude Aubert, *op. cit.*, p. 60.
- (7) Claude Aubert, *op. cit.*, p. 62.
- (8) Claude Aubert, *op. cit.*, p. 74.
- (9) Claude Aubert, *op. cit.*, p. 74.



Claude Aubert, Denis Lairon et André Lefebvre, trois spécialistes, viennent de publier *Manger bio, c'est mieux !* aux éditions Terre vivante, 150 pages. On pourra également lire de Bernard Le Buanec *Le tout bio est-il possible ?* aux éditions Quae, 2012, 238 pages, qui est un rapport de l'Académie d'Agriculture de France.

