

Les produits bio pas meilleurs que les conventionnels ? Voire...

Une récente étude américaine sur la qualité des produits bio, largement reprise par les médias, conclurait que les produits bio ne sont pas meilleurs pour la santé que les conventionnels. C'est du moins ce qu'ont compris les médias, à commencer par l'agence Reuters qui a diffusé l'information qui a servi de base aux commentaires de la plupart des journalistes.

Mais qui a pris soin de lire l'étude (1) elle-même ? Ses auteurs sont en effet plus nuancés, même si leur conclusion – d'une extrême prudence – ne reflète que très partiellement son contenu : « *La littérature publiée ne fournit pas une forte évidence de la supériorité nutritionnelle des produits bio sur les conventionnels. Il est possible que la consommation de produits bio puisse réduire l'exposition aux pesticides et aux bactéries résistantes aux antibiotiques.* » Le « *peut réduire* » est pour le moins surprenant, comme si cette réduction, largement confirmée par l'étude, n'était pas démontrée depuis longtemps, en tout cas pour les pesticides ! Une prudence peut-être liée au fait que l'université de Stanford, auteur de l'étude, compte parmi ses financeurs, à hauteur de 5 millions de dollars sur 5 ans, la société Gargill, un des poids lourds de l'agroalimentaire mondial.

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



Selon cette étude, seulement 7 % des aliments bio contiennent des résidus contre 38 % des conventionnels...

rarement dépassées (des limites légales qui, 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). Signalons aussi qu'en Europe la différence de contamination entre produits bio et conventionnels est encore beaucoup plus grande que celle donnée dans

cette étude : de 10 à 20 fois moins d'aliments avec résidus en bio qu'en conventionnel, et de 50 à 100 fois moins si l'on compare les quantités présentes.

En matière de contaminations microbiennes, la conclusion est la même que celles d'études précédentes et de la recherche bibliographique effectuée par les auteurs du livre *Manger bio*,

c'est mieux (2) : pas de risque plus élevé de contamination en bio qu'en conventionnel, mais un risque plus faible d'être exposé à des bactéries résistantes aux antibiotiques.

Pour les autres contaminants, les auteurs constatent notamment que :

- les produits bio sont moins contaminés

Les médias ont mal lu l'étude

Si on se donne la peine de lire l'étude dans son intégralité, les surprises ne manquent pas, qui contredisent largement l'interprétation qu'en ont fait la plupart des médias.

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, au moins pour les produits laitiers, même par les « biosceptiques » ;

- confirment que, selon la majorité des études, les aliments bio contiennent davantage de polyphénols, de puissants antioxydants, que les conventionnels, une différence mise en évidence par toutes les autres études comparatives ;

- concluent que pour les autres nutriments, sauf pour le phosphore, il n'y a pas de différence statistiquement significative entre bio et conventionnel, tout en signalant que, en matière de vitamine C, 23 études ont mis en évidence des teneurs supérieures dans les aliments bio contre seulement 12 dans les conventionnels. En ce qui concerne le magnésium, 23 études concluent à des teneurs supérieures en bio contre 6 à des teneurs supérieures en conventionnel.

par les mycotoxines que les conventionnels, ce qui est la conclusion de 12 études contre 2 qui disent le contraire, des résultats qui, là encore, confirment ceux d'autres recherches bibliographiques (2). Des résultats particulièrement intéressants car les produits bio sont souvent suspectés d'être davantage contaminés par les mycotoxines que les autres ;

- les aliments bio contiennent moins de cadmium que les conventionnels dans 21 études, une seule disant le contraire. Des données intéressantes, elles aussi, car certains ont pu prétendre que les produits bio contiennent davantage de cadmium que les conventionnels, en raison de l'utilisation de phosphates naturels, qui renferment de petites quantités de ce métal lourd.

Quant au fait que les quelques études réalisées sur l'homme n'aient pas montré de différence entre consommateurs bio et conventionnels en matière d'impact physiologique, elles ne prouvent rien car elles n'étaient pas assez nombreuses, portaient sur trop peu de personnes et étaient de trop courte durée.

En conclusion, on voit que l'étude des chercheurs américains est, sur de nombreux points – comme l'a fait également remarquer la Soil Association (3), favorable au bio. Curieux, donc, que les commentateurs aient compris le contraire... ■



> Claude Aubert.

Ingénieur agronome, cofondateur de Terre vivante, auteur de nombreux livres sur l'agriculture biologique, l'alimentation et la santé.

- 1 Smith-Spangler C *et al*, « Are Organic Foods Safer or Healthier than Conventional Alternatives ? », *Annals of Internal Medicine*, 2012 Sep 4, 157 (5) 348-66 Disponible sur le site Google Scholar et publiée le 4 septembre par la réputée revue américaine *Annals of Internal Medicine*
2. Bibliographies en ligne sur www.mangerbiocestmieux.fr.
- 3 Association anglaise d'agriculture biologique (www.soilassociation.org)



Manger bio, c'est mieux Nouvelles preuves scientifiques à l'appui...

Manger bio est-il plus cher ? Le bio est-il meilleur pour la santé ? Doit-on craindre les contaminations microbiennes ? Peut-on nourrir la planète avec le bio ? Ce livre analyse de façon synthétique, percutante et accessible les dernières études parues dans le monde sur l'alimentation bio et conventionnelle. Oui, les produits bio sont plus riches en nutriments, en antioxydants... Oui, ils participent à la préservation de l'environnement et de notre santé. Avec 30 recettes bio à moins de 1,20 € par personne, ce livre est à mettre entre toutes les mains, que l'on soit sceptique ou déjà convaincu.

De Claude Aubert, ingénieur agronome, Denis Lairon, nutritionniste, directeur de recherche à l'Inserm, et André Lefebvre, ingénieur en conseil et développement de l'agriculture bio, éd. Terre|vivante.

Site : www.mangerbiocestmieux.fr.