

A propos de la campagne en faveur du Bio (www.toutsurlabio.fr) propagée sur des réseaux sociaux par Synabio et « Les Entreprises Bio engagées » (octobre 2019)

Cette campagne en faveur de l'alimentation bio consiste en un document en plusieurs volets diffusé sur des réseaux sociaux vantant les atouts de l'agriculture biologique et les prétendus avantages des aliments bio, mais aussi en un dénigrement caricatural dans la grande presse des aliments conventionnels transformés contenant des additifs alimentaires.

De nombreuses remarques pourraient être faites sur les affirmations de plusieurs des rubriques présentées, par exemple : que valent les produits bio d'un point de vue nutritionnel ? L'agriculture biologique pourrait-elle nourrir l'humanité ? Cependant, la principale motivation du consommateur bio étant la préservation de sa santé, seule cette question sera examinée. Voici le texte de cette question :

L'alimentation biologique est-elle vraiment meilleure pour la santé ?

Si l'influence de l'alimentation sur la santé ne fait aucun doute, il est très difficile de prouver scientifiquement la relation de cause à effet. Concernant la bio, on s'appuie principalement sur des études épidémiologiques : on ne prouve donc pas la causalité mais on mesure la fréquence de maladies dans les populations suivies. C'est une des raisons qui explique la prudence des discours en la matière. Une chose est certaine : les dernières études sérieuses sont très positives et nous encourage à choisir la bio.

L'étude NutriNet-Santé (et son volet Bionutrinet) qui suit plus de 60 000 personnes depuis 2009 a mis en évidence chez les forts consommateurs de bio (versus les faibles ou non consommateurs) :

- Une réduction de 25 % des risques de cancer⁽¹⁾.
- Une réduction de 31 % du risque d'obésité⁽²⁾.
- Une réduction de 31 % du risque de présenter un syndrome métabolique : c'est-à-dire l'ensemble de signes physiologiques (hypertension, glycémie élevée, obésité abdominale...) qui augmentent les risques cardio-vasculaires et de diabète de type II ⁽³⁾.

Il existe deux hypothèses solides pouvant expliquer ces résultats : le taux d'antioxydants dans les produits bio et les moindres traces de résidus de pesticides.

Une étude anglaise conduite par l'Université de Newcastle ⁽⁴⁾ a en effet révélé que les cultures conventionnelles contenaient quatre fois plus de résidus de pesticides que les cultures biologiques. Or, les recherches récentes sur l'exposition aux pesticides ont prouvé leurs incidences négatives sur au moins deux risques majeurs en termes de santé : l'obésité et le diabète de type II d'une part, le développement du cerveau in utero et des jeunes enfants d'autre part⁽⁵⁾.

Autant d'arguments qui expliquent que Santé Publique France — l'agence française de santé publique sous tutelle du ministère de la Santé — recommande désormais de privilégier les fruits et légumes bio.

Références :

⁽¹⁾ INRA / réduction du risque de cancer : <http://presse.inra.fr/Communiqués-de-presse/Moins-de-cancers-chez-les-consommateurs-d-aliments-bio>

⁽²⁾ INRA / réduction du risque d'obésité :

https://www6.inra.fr/comite_agriculture_biologique/content/download/4083/40416/version/1/file/RésuméFrançais+BJN_IMC%26Bio_Bionutrinet.pdf.

⁽³⁾ INRA / réduction du risque de syndrome métabolique : [http://www.inra.fr/Grand-](http://www.inra.fr/Grand-public/Alimentation-et-sante/Toutes-les-actualites/Consommation-d-aliments-bio-et-syndrome-metabolique)

[public/Alimentation-et-sante/Toutes-les-actualites/Consommation-d-aliments-bio-et-syndrome-metabolique](http://www.inra.fr/Grand-public/Alimentation-et-sante/Toutes-les-actualites/Consommation-d-aliments-bio-et-syndrome-metabolique)

⁽⁴⁾ Etude Newcastle (en anglais) : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4141693/>

⁽⁵⁾ Article sur le lien entre pesticides, obésité et diabète / Le Monde:

https://www.lemonde.fr/planete/article/2018/06/29/diabete-et-obesite-les-pesticides-pourraient-augmenter-le-risque-pour-la-population_5323212_3244.html

Notre commentaire :

Les résultats des trois études épidémiologiques citées ont été publiés par un groupe mixte Inra-Inserm-Cnam-Sorbonne et les conclusions qui en ont été tirées par les auteurs sont beaucoup plus prudentes que les messages caricaturaux diffusés par les médias, par exemple «Manger bio diminue de 25 % le risque de cancer ». Cette dernière étude concernant le cancer a fait l'objet d'une vingtaine de commentaires critiques publiés (dont le nôtre) qui montrent qu'une telle conclusion n'est pas du tout fondée.

Quoi qu'il en soit, cette grande étude épidémiologique NutriNet-Santé permet seulement de constater des associations et non pas des relations de cause à effet (comme les auteurs le reconnaissent). De plus, les associations observées avec diverses pathologies ne concernent pas les aliments bio au sens strict mais le comportement des « mangeurs bio » : bonne hygiène de vie, vigilance sur leur santé (tabac, alcool, exercice physique...), meilleur équilibre nutritionnel du régime avec notamment plus de produits végétaux et moins de viande. Tel est aussi l'avis de l'un des principaux auteurs de l'étude (Emmanuelle Kesse-Guyot) qui déclare objectivement (*Sciences et Avenir*, avril 2019) que « **le principal enseignement, c'est que passer au bio sans diminuer la part de la viande dans sa consommation ne sert à rien, ni pour la santé, ni pour l'environnement** ». Tout est dit !

Quant aux hypothèses que certains avancent prématurément pour expliquer des effets bénéfiques qui ne sont pas prouvés, elles ne relèvent pas de la démarche scientifique. L'augmentation des teneurs en polyphénols antioxydants dans certains fruits bio n'a qu'un impact insignifiant sur le potentiel antioxydant du régime alimentaire (*voir notre article publié en 2015 « Les fruits et légumes bio ne sont pas meilleurs pour la santé »*, *Sciences et pseudo-sciences*, 314, 49-55 et *Revue de l'Académie d'Agriculture*, 7, 22-26). Quant aux résidus de pesticides dans les produits végétaux conventionnels, dont les teneurs sont supérieures aux limites réglementaires dans moins de 3 % des cas, il s'agit d'un bouc émissaire récurrent et facile pour ceux qui n'ont pas d'autre argument que politique, idéologique ou commercial à faire valoir. Les effets bénéfiques des fruits et légumes consommés, dont plus de 96 % ne sont pas bio (et dont environ la moitié contient des traces décelables de résidus de pesticides de synthèse), sont unanimement reconnus, qu'ils soient bio ou non...

L. Guéguen

Directeur de recherches honoraire Inra

Membre émérite de l'Académie d'agriculture de France