

## L'alimentation « bio » : plus saine que l'alimentation conventionnelle ?

Par Christophe NOISETTE

Publié le 10/09/2014



Publiée dans la revue scientifique *British Journal of Nutrition* [1], en juillet 2014, une étude réalisée par Carlo Leifert, professeur à l'Université de Newcastle (Royaume Uni), relance le débat sur l'intérêt sanitaire de l'agriculture biologique. A intervalle régulier, en effet, des études vantant les mérites de l'agriculture bio ou, au contraire, dénonçant cette pratique comme n'apportant aucun bénéfice notable aux consommateurs, sont réalisées et engendrent dans la foulée des polémiques passionnées. Carlo Leifert considère que deux revues critiques vis-à-vis de l'agriculture bio,

publiées en 2009 dans *American Journal of Clinical Nutrition* et en 2012 dans *Annals of Internal Medicine*, ne sont pas concluantes car basées sur un nombre trop faibles d'études. Son travail, explique-t-il, prend en compte les résultats de 343 autres travaux (contre 55 pour l'étude de 2009). Le professeur explique cette différence en soulignant que *“la recherche dans ce domaine a mis du temps à prendre son essor et [que] nous avons aujourd'hui beaucoup plus de données à notre disposition qu'il y en avait il y a cinq ans”*.

## **Les produits bio contiennent plus d'anti-oxydants et moins de résidus de pesticides**

D'après l'analyse de ces 300 et quelques études, l'équipe du professeur Liefert annonce que les aliments issus de l'agriculture « bio » contiennent entre 18 à 69% plus d'antioxydants (vitamine C, caroténoïdes, etc.) que les aliments classiques. Hypothèse avancée : les plantes en bio doivent se défendre par elles-mêmes, alors qu'en conventionnel, les produits chimiques aident les plantes à lutter contre les parasites. Or, face à ce stress, elles produisent des molécules de défense, dont des antioxydants.

Les aliments bio contiennent aussi moins de métaux toxiques (environ 50 % de moins) comme le cadmium. Explication : les engrais à base de phosphate, interdits en bio, contiennent du cadmium. Sans surprise, ces aliments contiennent aussi moins de pesticides. L'azote est aussi moins présent dans les produits issus de l'agriculture biologique : 10% de moins pour l'azote seul, 30 % pour les nitrates et 87 % pour les nitrites.

Enfin, l'étude affirme que les fruits bio contiennent sept fois moins de pesticides que les fruits classiques. Les traces de pesticides des produits bio proviennent des épandages des cultures conventionnelles avoisinantes ou de la contamination de l'eau. Les pesticides de synthèse sont interdits en bio.

Les auteurs de l'étude ont publié en ligne l'intégralité des données qu'ils ont utilisées [2].

En conclusion, les auteurs prennent soin de préciser que leur étude n'est qu'un point de départ : *« Nous avons montré sans aucun doute qu'il y avait des différences de composition entre l'agriculture bio et conventionnelle, il y a maintenant un besoin urgent de réaliser des études de diététique très contrôlées afin d'identifier et de quantifier l'impact sanitaire d'un passage à l'agriculture bio »*.

Ne faudrait-il pas aussi imposer un étiquetage précis concernant la présence des résidus trouvés dans les aliments conventionnels ? D'une part, le consommateur est en droit de choisir de ne pas consommer des produits contenant de nombreux résidus de pesticides ou de cadmium ; d'autre part, si l'on souhaite réaliser une étude épidémiologique à grande échelle, ces indications précises seront une des conditions de faisabilité de ladite étude. Ces études nécessitent en effet que les participants puissent noter, au jour le jour, les produits qu'ils consomment, en renseignant un certain nombre de paramètres.

## **Les anti-bio cherchent vainement des critiques**

Les militants anti-bio, notamment sur le site alerte-environnement, avancent quelques critiques. Conflit d'intérêt d'abord : *« M. Liefert [...] a été consultant pour Tesco, le plus grand vendeur de produits bio du Royaume-Uni »* [3]. Soit, c'est de bonne guerre... Mais Tesco ne vend pas que du bio, loin de là.

Critique scientifique, ensuite : *« Plus d'antioxydants dans les produits bio. Normal, la production d'antioxydants est une réponse des organismes à des agressions extérieures. Après, est-ce bénéfique pour le consommateur ? C'est une autre question »* [4]. Mais c'est exactement l'hypothèse avancée par le professeur Liefert qui propose en outre de continuer les études,

puisqu'il a noté une plus forte concentration, sans l'expliquer avec certitude. Le détracteur de continuer : « *C'est d'ailleurs assez amusant de voir que les mêmes qui applaudissent à la présence d'antioxydants naturels, s'offusquent, au contraire, de la présence de BHA, BHT, éthoxyquine, antioxydants de synthèse, dans certains ingrédients* » [5]. Précisons que l'éthoxyquine, par exemple, est utilisé comme additif alimentaire (conservateur) mais aussi comme pesticide. Cette molécule a été synthétisée pour la première fois par Monsanto dans les années 50. L'Autorité européenne de sécurité sanitaire (AESA), dans un avis de 2013, reconnaissait n'avoir pas suffisamment de données pour en évaluer l'impact sur la santé humaine [6]. Le rapport entre des antioxydants naturellement présents dans des légumes et une molécule de synthèse ne semble en fait pas si évident... Quant au BHA (ou Hydroxyanisole butylé, nom de code E320), un rapport de l'Institut National de la Santé aux États-Unis considère qu'il peut être « *raisonnablement considéré* » comme ayant des effets cancérogènes [7].

---

[1] Baranski, M. et al., "Higher antioxidant concentrations and less cadmium and pesticide residues in organically-grown crops : a systematic literature review and meta-analyses." *British Journal of Nutrition*, July 15th 2014, <http://research.ncl.ac.uk/nefg/QOF/page.php?page=1>

[2] <http://research.ncl.ac.uk/nefg/QOF/documents/QualityOfOrganicFood..zip>

[3] <http://alerte-environnement.fr/2014/07/31/royal-chez-les-ecolos>

[4] *Ibid*

[5] *Ibid*

[6] question parlementaire <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+WQ+P-2013-012742+0+DOC+XML+V0//FR>

[7] *Report on carcinogens, 12th editions, Substance profiles : Butylated Hydroxyanisole (BHA)*  
CAS No. 25013-16-5, <http://ntp.niehs.nih.gov/go/roc12>

---

Adresse de cet article : <https://infogm.org/lalimentation-bio-plus-saine-que-lalimentation-conventionnelle/>