

Faut-il manger du BIO ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

383 mots < 430 : COOL !, ton gentil, mais articuler !

Salut les amis :o) Faut-il manger Bio ?

En 2012 je vous avais déjà parlé du Bio, savoir si c'est meilleur de manger des produits de l'Agriculture Biologique. Plein de gens pensent que, forcément c'est mieux ! Ils croient que c'est moins toxique, c'est plus sain. Ça leur semble évident, mais ce n'est pas vrai, ou du moins ce n'était pas démontré. Car il n'y avait **aucune preuve** que le Bio soit meilleur pour la santé. Et voici qu'en octobre 2018, le journal le Monde titre « **l'alimentation Bio réduit sensiblement le risque de cancer** ». La veille, j'avais lu l'article original, car c'est ma spécialité : j'ai fondé et dirigé pendant plus de 20 ans l'équipe de recherche INRA « Aliments et Cancer » au sein du laboratoire ToxAlim !

Alors, cette preuve ? c'est un article de **Julia Baudry** et 10 autres auteurs (des amis à moi) qui travaillent dans un labo de recherche INRA et Inserm, à Bobigny. Ils ont lancé en 2009 la cohorte Nutrinet-santé. Deux-cent-mille personnes qui répondent chaque mois à un questionnaire en ligne, et j'en fais partie. Un jour, on nous demande dans un questionnaire : « *Mangez vous Bio ?* ». Le **scoop** c'est que celles qui ont répondu « *Oui, le plus souvent* », ont un risque très diminué de déclarer un **Lymphome Non Hodgkinien**. Ce genre de lymphome est d'ailleurs plus fréquent chez les agriculteurs. Comme ce lien se voit aussi dans d'autres cohortes, je suis maintenant convaincu que ce lymphome est dû aux pesticides - pour une part. C'est un cancer qui se soigne assez bien, qui baisse depuis 20 ans et qui tue beaucoup moins de gens que les cancers du sein, poumon, colon et prostate. Mais quand même !

Y-a pas que les cancers, hélas ! La maladie de Parkinson aussi est liée à l'usage professionnel des pesticides: Dans les usines de pesticides le risque est multiplié par 4, et il est doublé chez les agriculteurs qui en épandent. Pour l'instant, pas de lien avec l'alimentation.

En 2012 je concluais que manger Bio c'était meilleur "pour la planète" (peut-être), mais **pas pour le consommateur**. Et que manger des épinards en boîte avec du saumon d'élevage, c'était plus sain qu'une saucisse Bio avec des frites "Bio" : c'est toujours vrai. Mais on sait, depuis octobre 2018, que ceux qui mangent Bio ont moins de risque d'avoir un lymphome. Ce qui ne m'a pas décidé à acheter du Bio.

Alors, Bio ou pas, bon appétit les amis :o)

Ma chronique de 2012 : Faut-il manger Bio ?

Beaucoup de mes amis mangent "Bio". Car ils sont persuadés que c'est meilleur pour eux. Alors, le "Bio" est-il meilleur pour la santé ? ça peut sembler évident !

Et bien, en fait, il n'y a aucune preuve que les aliments "bio" soient meilleurs pour la santé:
AUCUNE PREUVE

Bien sur, pour les insectes et les moisissures les pesticides sont toxiques. Mais pour les gens, pratiquement pas. Et les doses résiduelles dans les aliments sont infimes. Une très-très faible dose multiplié par une très-très faible toxicité, ça fait... pas d'effet du tout.

Toutes les enquêtes montrent que les gens qui mangent le plus de fruits et de légumes se portent mieux que les autres (moins de cancer, moins de crise cardiaque, moins de diabète). Ces enquêtes ont été faites sur des gens "normaux", habitant les pays industrialisés, et mangeant des plantes traitées par les pesticides. Ces gros mangeurs "de pesticides" se portent mieux que les autres. Ça ne veut pas dire que les pesticides nous protègent, mais que les composants majeurs des aliments jouent un rôle majeur sur la santé (calories, graisse, fibres, vitamines, polyphénols), et pas les micro-doses de résidus qui s'y trouvent parfois:

<p style="text-align: center;">Donc mieux vaut manger une boîte de conserve d'épinards avec du saumon d'élevage, qu'une saucisse Bio avec des frites "Bio"</p>

(soyons franc, cet exemple n'a jamais été testé directement, car ce serait impossible à faire correctement).

L'AFSSA (agence française de sécurité des aliments) trouvait en 2003 une petite différence entre bio et non-bio pour **la composition des aliments**: un tout petit peu plus de polyphénols dans certains légumes Bio, pas tous. Mais les études plus complètes d'Alan Dangour en 2010 montrent que ces différences sont insignifiantes: cela n'a aucun effet mesurable sur la santé.

Mais vous me direz: "le bio c'est meilleur... pour le gout !"

Ça, c'est possible, mais ça dépend de VOTRE gout
et "des goûts et des couleurs, on ne discute pas"

Vous me direz aussi: L'Agriculture Biologique est meilleure pour l'environnement.

Oui, c'est quasiment certain. L'agriculture biologique pollue moins l'air, le sol, l'eau. Cette pollution n'est pas toujours grave, mais c'est à mon avis la raison majeure d'acheter bio. Un acte citoyen dans les pays riches en sur-production: payer plus cher pour polluer moins.

Autrement dit, on peut manger "sain et équilibré" en Bio comme en non-Bio.

Il peut y avoir des dangers pour la santé dans les aliments, qu'ils soient "Bio" ou pas (pour le Bio, par exemple, des bactéries, parasites, mycotoxines, PCB, trop de sel, trop de calories, ...).

Et manger Bio c'est meilleur "pour la planète", pas pour le consommateur.