Denis Corpet - novembre 2011

Faut-il manger "Bio" ?

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

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:

Donc **mieux vaut manger**
une boite de conserve d'épinards avec du saumon d'élevage,
qu'une saucisse Bio avec des frites "Bio"

(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.

Plus sur les aliments Bio : http://fcorpet.free.fr/Denis/Bio.html
Retrouvez mes chroniques sur http://**Corpet.net**

2500 car