

# LE BIO EST-IL VRAIMENT MEILLEUR POUR LA SANTÉ ?

## PLUS CHER, LE BIO ?

Selon Colibris, mouvement écologique créé en 2007 sous l'impulsion de Pierre Rabhi, il est vrai que les aliments bio sont plus chers que ceux issus de l'agriculture conventionnelle (jusqu'à 50 % de plus, pour les produits transformés). Ces prix plus élevés s'expliquent notamment par des coûts de production plus importants qu'en agriculture conventionnelle : besoins en main d'œuvre de 20 % à 30 % supérieurs à ceux de l'agriculture conventionnelle pour un rendement à l'hectare inférieur, produits de traitement, frais de transformation et de distribution spécifiques plus coûteux, contrôles et certifications onéreux, pertes importantes (les fruits et légumes bio sont plus fragiles que leurs acolytes conventionnels), subventions inférieures de 20 % environ à celles de l'agriculture conventionnelle, ou encore rareté de ce mode de production.

Mais pour Colibris, si l'on veut faire des comparaisons, il faut aussi chiffrer les coûts cachés de l'alimentation conventionnelle. Pollution des eaux et coût de cette dépollution, appauvrissement des sols, problèmes sanitaires dus aux produits chimiques ou encore destruction de l'agriculture de subsistance des paysans du Sud sont autant de conséquences que le prix des denrées non bio ne prend pas en compte.

*Les aliments biologiques sont-ils véritablement plus nutritifs et par conséquent meilleurs pour la santé ? Est-ce que le fait de croquer une pomme biologique plutôt qu'une pomme tout court éloigne davantage le médecin ? Et qu'entend-on par aliment biologique ?*



Les chercheurs sont loin de s'entendre sur ces questions. Les uns favorisent la filière bio, les autres jugent que les aliments biologiques n'offrent guère d'avantages sur ceux de l'agriculture conventionnelle. Pourtant, opter pour le bio aujourd'hui, c'est avant tout soutenir une agriculture écologique, respectueuse de l'environnement, et faire le choix d'une alimentation de qualité, refusant les pesticides et les organismes génétiquement modifiés (OGM) ou les antibiotiques dans la viande. Des garanties qui reposent tant sur le mode de production que sur les contrôles fréquents. Avec le bio, les consommateurs semblent savoir davantage ce qu'ils mangent.



«Pour le moment, affirme Julie DesGroseilliers, nutritionniste et diététiste, il n'existe aucune étude prouvant de façon significative que les aliments biologiques sont plus nutritifs que ne le sont les aliments ordinaires.» Elle convient toutefois que certains fruits et légumes biologiques ont une teneur plus élevée en fer, en magnésium et en vitamine C.

Même son de cloche du côté de l'ingénieur agronome Claude Aubert qui fait remarquer que les aliments biologiques recèlent des taux de magnésium plus élevés ainsi qu'une plus grande présence d'oligo-éléments. D'après lui, on observe régulièrement dans les aliments industriels des carences en zinc, en bore, en iode, en cuivre et en fer. Diverses études font état de taux très élevés de nitrites cancérigènes dans les aliments industriels qui sont fertilisés avec des doses massives de nitrates, lesquels se transforment en nitrites après la récolte. Dans son livre *L'agriculture biologique - Pourquoi et comment la pratiquer*, Claude Aubert relate que des épinards fertilisés avec 160 kg d'azote à l'hectare (dose courante en agriculture industrielle) recelaient, quatre jours après la récolte, des taux de nitrites 50 fois plus élevés que ceux observés dans des épinards cultivés naturellement.

Bien évidemment, la diététique moderne reconnaît l'importance des substances bioactives présentes dans les fruits et les légumes pour prévenir le cancer ainsi que les maladies dégénératives et cardiovasculaires. Citons, entre autres, les polyphénols, les glucosinolates, les sulfides et les flavanoïdes. Or, de nombreuses études, rapportées notamment dans un rapport de l'AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments), démontrent que les aliments biologiques en contiennent davantage.

Par ailleurs, des études menées par le docteur Henri Joyeux, professeur de cancérologie à la faculté de médecine de Montpellier, indiquent que les tomates biologiques contiennent davantage de vitamine C, de bêta-carotène et de lycopène protecteur. Une étude menée par l'Université de Californie a démontré que des kiwis biologiques recelaient des taux plus élevés de polyphénols et de vitamine C que des kiwis non biologiques.