

## Manger bio est bon pour la santé : info ou intox ?

Publié le 25/09/2012 | [10 réactions](#)



Les adeptes de l'alimentation biologique justifient souvent leur choix par les risques potentiels liés aux produits issus de l'agriculture conventionnelle pour la santé et par la recherche d'une meilleure qualité nutritionnelle des aliments. Quelles sont les preuves scientifiques de la supériorité des produits bio ? Pour répondre à cette question, des chercheurs américains ont synthétisé les données de 17 études humaines et 223 analyses nutritionnelles et de contamination d'aliments issus de l'agriculture biologique et conventionnelle.

Seules trois études ont examiné les effets cliniques de l'alimentation bio vs conventionnelle. Leurs résultats ne permettent pas de conclure à la supériorité du bio en ce qui concerne les risques allergiques. En outre, ils montrent une augmentation du risque d'infection bactérienne à *Campylobacter* avec la viande bio, mais uniquement en hiver.

Deux études révèlent que l'élimination urinaire de pesticides est plus faible chez des enfants consommant des produits bio.

### **Pas de différence sur les marqueurs du stress oxydant**

Les taux plasmatiques et/ou urinaires des marqueurs du stress oxydant (vitamine E, vitamine C, polyphénols, caroténoïdes, activité antioxydante, capacité protectrice contre les dommages oxydatifs de l'ADN) ont été évalués dans six essais randomisés. A l'exception de l'une de ces études, aucune n'a trouvé de différence significative entre les consommateurs de produits bio et d'équivalents conventionnels.

En revanche, dans un essai réalisé en cross-over (régime méditerranéen bio vs régime méditerranéen conventionnel), l'alimentation bio était associée à des taux plus faibles de phosphore, d'homocystéine et à une réduction plus importante de la masse grasse. Une autre étude en cross-over a mis en évidence une excrétion urinaire plus élevée de certains, mais pas de tous les polyphénols étudiés, avec l'alimentation bio. Par ailleurs, les données disponibles ne montrent pas d'impact relatif des alimentations bio et conventionnelles sur des marqueurs nutritionnels tels que la teneur en acides gras du lait de femmes qui allaitent.

### **Qualité nutritionnelle globalement identique**

En ce qui concerne la composition nutritionnelle des produits, aucune différence n'a été constatée sur le contenu en vitamines. Seules les teneurs en phosphore et en phénols distinguent les aliments qui sont issus de l'agriculture biologique de ceux provenant de la production traditionnelle. Toutefois, les résultats sont très hétérogènes en ce qui concerne les phénols.

Comme attendu, les produits conventionnels contiennent davantage de pesticides que les équivalents biologiques, mais le dépassement des seuils tolérés a été rarement constaté dans les trois études l'ayant évalué. La contamination bactérienne ne paraît pas plus fréquente dans les produits conventionnels, mais ces derniers portent plus que les aliments bios, des bactéries résistantes aux antibiotiques.

Cette revue de la littérature montre qu'on ne dispose pas de preuve de l'intérêt du bio pour la santé. Toutefois, elle montre aussi qu'il est difficile de formuler des conclusions générales. Il existe en fin de compte peu d'études de bonne qualité et leurs résultats sont hétérogènes. En outre, la réglementation de l'agriculture biologique et la surveillance de son application varient beaucoup selon les pays ce qui rend compliqué les évaluations. Sur le plan pratique, il n'est pas justifié de recommander de manger bio pour des raisons médicales, d'autant plus qu'une telle recommandation est difficile à appliquer.

Dr Boris Hansel

*Smith-Spangler C et coll. : Are organic foods safer or healthier than conventional alternatives?: a systematic review. Ann Intern Med., 2012 ; 157 : 348-66.*