par **Patricia Riveccio**

Si c'est BIO c'est BON ?

L'alimentation est le carburant qui permet à notre corps de fonctionner. Sa qualité est donc primordiale. Aujourd'hui, nous avons le choix entre plusieurs agricultures : conventionnelle, raisonnée ou bio. On prête à cette dernière un vrai plus santé. Mythe ou réalité ?

TOP 6 DU BIO

Lorsqu'ils achètent bio, les consommateurs français choisissent*

1. à 80 % des fruits et légumes
2. à 72 % des produits laitiers
3. à 57 % des œufs
4. à 53 % des produits d'épicerie
5. à 43 % des boissons
6. à 41 % de la viande

**Source : Agence Bio, 2011*

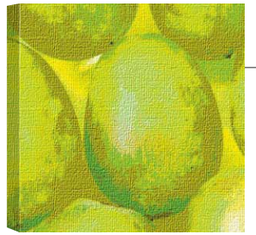
Si l'agriculture intensive reste le modèle dominant en France avec une importante utilisation de pesticides, le marché de l'alimentation biologique, même s'il ralentit, crise oblige, a doublé en cinq ans et devrait connaître une progression de 8 % en 2013. Une agriculture qui séduit les Français puisque, en 2011, 43 % d'entre eux ont déclaré consommer un ou plusieurs produits bio au moins une fois par mois, 23 %, une fois par semaine et 7 %, tous les jours[1]. Leur principale motivation ? L'environnement et la santé.

Une conception du monde

L'agriculture bio est avant tout une façon de penser le monde dans le souci d'un juste équilibre entre le respect de l'homme et de la nature. Qu'il soit végétal ou animal, l'aliment biologique est produit dans des conditions naturelles, c'est-à-dire sans pesticides (si l'on ne peut éviter les résidus chimiques disséminés dans l'air ou dans l'eau, les doses retrouvées dans les produits biologiques sont à l'état de traces seulement, sous peine de perdre le label), herbicides chimiques, fertilisants artificiels ou hormones de croissance, sans OGM, et obtenu dans le respect du rythme de vie des animaux. Préserver la planète, favoriser la biodiversité, assurer un meilleur revenu aux paysans sont ses premiers fondements. Ce n'est pas l'aliment en tant que tel qui est bio, mais son mode de production.

Quel bénéfice pour la santé ?

En 2003, l'Afssa (aujourd'hui Anses, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) a reconnu dans un rapport sur l'évaluation nutritionnelle et sanitaire des aliments issus de l'agriculture biologique que *« ce mode de production, en proscrivant le recours aux produits phytosanitaires de synthèse, élimine les risques associés à* ▸



Biologique ou raisonnée ?

L'agriculture biologique obéit à un cahier des charges rigoureux fondé sur la non-utilisation de produits chimiques de synthèse, le recyclage des matières organiques, la rotation des cultures, le bien-être des animaux et l'utilisation, pour ces derniers, des médecines douces (homéopathie, phytothérapie). À chaque étape, les filières font l'objet de contrôles par des organismes certificateurs. Toutes les études montrent que les sols cultivés en bio s'améliorent constamment avec le temps, sont plus vivants et préservent mieux la qualité de l'eau. Un plus pour la France, premier pays européen utilisateur de pesticides, même si l'agriculture intensive suit la tendance et en diminue l'usage.
L'agriculture raisonnée revendique comme objectif premier la réduction des substances chimiques utilisées. Elle tend ainsi à se rapprocher de l'agriculture biologique, sans en adopter toutes les contraintes, et notamment les contrôles. Pour le moment, c'est ce mode de culture qui semble le plus adapté pour faire face à la consommation dans la mesure où le bio, avec une superficie d'à peine 4 %, est incapable de répondre à la demande. D'où la nécessité d'importer : aujourd'hui, 30 % des produits biologiques que nous consommons sont produits hors de nos frontières, certains à l'autre bout de la planète. Une entorse de taille à l'exigence de proximité et une solution peu satisfaisante pour l'environnement.

ces produits pour la santé humaine ». Et une étude américaine récente sur des enfants âgés de 2 à 4 ans indique que les enfants nourris d'aliments biologiques ont dans le corps des concentrations de résidus de pesticides six fois moins élevés que ceux qui mangent des aliments conventionnels.
Pour Denis Lairon, directeur de recherche à l'Inserm et coordinateur du rapport de l'Afssa, *« les produits bios présentent une meilleure qualité nutritionnelle, ils contiennent plus de micronutriments, et en particulier d'antioxydants »*. Les légumes, notamment, contiennent une quantité plus élevée de matière sèche (les fruits et légumes sont composés de 80 à 95 % d'eau et de 5 à 20 % de matière sèche). Il existe aussi de multiples critères de qualité, comme la fraîcheur, la cueillette des fruits et légumes à maturité, un élément essentiel qui influence la structure, le goût, la teneur en vitamines… Par exemple, une pêche bio aura tendance à être plus sucrée et plus riche en polyphénols qu'une pêche conventionnelle *(voir l'interview du Dr Jean-Michel Lecerf)*. C'est pourquoi la notion de proximité est si importante. Enfin, la viande biologique contient plus de bons acides gras dits essentiels et non produits par l'organisme humain.
Grâce à l'interdiction des additifs de synthèse et aux procédés de pressage à froid et de non-raffinage, d'écrasement à la meule de pierre, de cuisson à basse température, de panification de céréales peu raffinées au levain, les propriétés nutritionnelles des produits bios transformés sont également gagnantes.

Comment et où acheter

Le principal frein à l'achat reste le prix pour 77 % des non-acheteurs. Dans le même temps, 36 % des Français considèrent qu'il est normal de payer plus cher un produit biologique. Son coût plus élevé, qui se justifie par des rendements plus faibles et une main-d'œuvre plus importante, le différencie des produits issus de l'agriculture intensive. Pour calculer le prix réel de ces derniers, il faudrait d'ailleurs ajouter la part des subventions financées par les contribuables et le coût environnemental…
Manger bio, c'est acheter différemment. En réalité, il ne s'agit pas d'acheter tout bio mais de privilégier les fruits et légumes qui contiennent plus de résidus chimiques que d'autres, comme les salades, les endives, les épinards, le céleri, le persil, le poivron, les fraises, les framboises, les pommes, les cerises, les pommes de terre, les carottes. Vous achetez du pain complet ? Prenez-le bio, vous éviterez les pesticides qui se concentrent dans l'enveloppe du grain.
On trouve partout des produits estampillés des quatre principaux logos (AB délivré par le ministère de l'Agriculture, Nature & Progrès, Demeter pour l'agriculture biodynamique et enfin le logo européen), en frais comme en surgelés. Soit en grandes et moyennes surfaces classiques pour les produits de base, lait, œufs, pâtes, riz, dans les réseaux des magasins bio (Biocoop, Naturalia, La Vie Claire), où les fruits et légumes viennent souvent de petits producteurs de la région, sur le Net, bien sûr, et aussi sous forme d'abonnements (Amap et paniers bio). Regardez toujours la provenance des produits et limitez-vous, dans la mesure du possible, aux produits européens.
N'oubliez pas de faire le marché, vous y trouverez obligatoirement un petit producteur qui ne cultive pas forcément en bio, mais avec amour ! Sachez qu'il y a également des fermes ouvertes à la cueillette de fruits et légumes bio ou en culture raisonnée. Une bonne nutrition et des prix modérés passent par le respect des saisons. Oubliez les tomates en décembre. Préférez-leur la redécouverte des légumes d'hiver !
Dernier point, l'obligation de résultat n'existe pas en agriculture biologique. Une bonne farine peut donner un pain sans saveur, des bons raisins, un vin mauvais. Il faut développer la recherche, d'abord pour améliorer les produits mais aussi pour augmenter la production et baisser ainsi les coûts et donc les prix de vente. Aujourd'hui également s'ajoute une autre dimension, celle du développement durable. Consommer bio et équitable, c'est une façon de mettre la barre un peu plus haut et de faire tendre les agricultures conventionnelle et raisonnée vers cette vision du commerce.

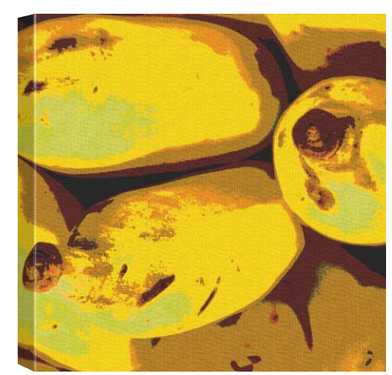
1. Baromètre Consommation Bio 2011 de l'Agence Bio (Agence française pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique, qui rassemble des représentants des pouvoirs publics et des professionnels).

OÙ ACHETER BIO ?
(www.)reseau-amap.org
lespaniersduvaldeloire.fr
cueillette-a-la-ferme.fr
chapeaudepaille.fr
lecampanier.com

à lire

Manger bio, c'est mieux, de Claude Aubert, Denis Lairon et André Lefebvre, Éditions Terre Vivante.

La Bible du bio dans ma cuisine, de Patricia Riveccio, Guy Trédaniel Éditeur.



L'avis du nutritionniste

Le Dr Lecerf est chef du service nutrition à l'Institut Pasteur de Lille.

Femme Majuscule : Les produits bio présentent-ils un réel avantage pour la santé ? Que penser des études contradictoires ?
Dr Jean-Michel Lecerf : les différences sont assez modestes et plus faibles que celles liées, par exemple à la variété des plantes ou à la saison. Par contre, la différence constante, c'est la teneur en matière sèche, qui est plus forte dans les produits bio. La qualité gustative est liée à la variété des plantes, à l'ensoleillement, à la maturité. Les fruits bio sont souvent cueillis à maturité et c'est ce qui fait la différence. C'est l'intérêt du circuit court. Manger bio, c'est bien, il faut aller vers une agriculture plus propre. Il faut aussi éduquer les consommateurs à consommer des produits moins calibrés, moins beaux esthétiquement… Quant aux études, c'est compliqué, ce sont des choses indémontrables. Une chose est sûre, il ne faut pas avoir peur de manger. Il faut faire confiance aux pouvoirs publics et scientifiques, même s'ils n'ont pas toujours pris les bonnes mesures.

Qu'en est-il des pesticides ?
Quand on ne mange pas bio, la sécurité alimentaire est bonne, même en matière de pesticides car leurs teneurs présentes sont faibles et inférieures aux DJA (doses journalières admissibles). Aujourd'hui, par exemple, on n'utilise plus que deux cinquièmes des pesticides qui étaient disponibles il y a encore cinq ans sur le marché. Rassurons les consommateurs : quand vous épluchez et lavez une pomme, vous retirez entre 50 % et 90 % de résidus qui y restent.

Vous mangez bio ?
Je cultive mon jardin en bio mais je ne mange pas que bio. Grâce à la prise de conscience qu'il faut protéger l'environnement, des progrès ont été faits, y compris dans l'agriculture conventionnelle !