

LE BIO (REMIS) EN QUESTIONS

*La consommation de masse va-t-elle tuer le fameux esprit bio ?
Victime de son succès, le bio essuie les critiques de toutes parts.
À tort ou à raison ? Les réponses aux questions que vous vous posez.*

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD, MAUREEN DIAMENT ET ISABELLE BLANDIAUX

d

epuis quinze ans, les raisons qui nous ont peu à peu conduits vers le bio ont été identifiées, analysées, décortiquées. Préoccupation de santé, intérêt sanitaire et question de goût arrivent en tête du palmarès de nos motivations ⁽¹⁾. Suivis désormais de près par le souci de préservation de l'environnement, que certains nomment la green conscience.

Seulement voilà, le bio s'est beaucoup développé ces dernières années – bien qu'il ne représente encore que 2% du marché alimentaire global en Belgique. Et pas toujours de manière cohérente. Au point de remettre en cause les qualités qui nous ont séduits au début...

Dernière étude qui sème le trouble, une méta-analyse britannique qui conclut que la supériorité du bio en terme d'impact sur la

santé n'est pas significative. Plus le bio se diversifie – on trouve désormais des crêches bio, des thalasso bio, du pneu bio... –, plus il se démocratise – on le vend au supermarché –, plus il se complexifie – 30 labels lui sont dédiés – et semble perdre un peu de son âme. D'autant qu'à la droite du bio, d'autres courants émergent (équitable, agriculture locale, responsable, solidaire, écolo), qui revendiquent l'état d'esprit du début. A savoir, la qualité des aliments, la traçabilité, la proximité, le respect des saisons, celui de la terre, le bien-être animal...

Le bio, victime de son succès, essuie les critiques en rales. Sont-elles pour autant justifiées ? Faut-il jeter le bio avec l'eau du green washing ? Le point avec nos experts pour se faire sa propre opinion.

⁽¹⁾ *Baromètre consommation et perception des produits biologiques, agence Bio février 2010*

>>> 1 - LE BIO EST-IL MEILLEUR POUR LA SANTÉ ?

La question se pose depuis la publication d'une méta-analyse ⁽¹⁾ remettant en cause la supériorité autoproclamée du bio en matière de santé. Or la protection de la santé arrive en tête de nos raisons de préférer le bio.

« C'est cela la difficulté avec le bio », explique le docteur Geneviève Moreau (lire encadré), cofondatrice et directrice générale du S.I.I.N. (Scientific Institute for Intelligent Nutrition) qui milite pour une politique nutritionnelle de santé durable en Belgique. « Les aliments bio ne contiennent pas plus de vitamines et de minéraux, mais renferment moins de pesticides, de toxiques, de nitrates. L'effet cocktail de toutes ces substances combinées serait néfaste pour la santé. Il est donc conseillé d'aller vers le bio quand c'est possible, tout spécialement pour les jeunes enfants, les mères allaitantes et les personnes atteintes du cancer. »

Quant à savoir si les fruits et légumes bio contiennent plus d'antioxydants, puisqu'ils ont dû se défendre sans l'aide des pesticides contre les agressions lors de leur croissance, Geneviève Moreau reste prudente. « La recherche en cours irait dans ce sens, mais aucune étude scientifique ne le prouve encore... L'étape suivante de l'agriculture bio sera l'agriculture bio de conservation. Une nouvelle technique permet de récolter sans labourer, pour conserver la richesse du sol au lieu de l'appauvrir progressivement en éléments nutritifs. » Et, peut-être, creuser la différence en matière de nutrition-santé.

En attendant, « l'erreur du bio », analyse Robert Rémy, responsable de la politique alimentaire chez *Test-Achats*, « c'est de miser toute sa communication sur un argument santé qui n'est encore en rien attesté ».

(1) Publiée dans l'*American Journal of Clinical Nutrition* 2009, commandée par l'Agence britannique des normes alimentaires



2 - QUEL EST LE JUSTE PRIX DU BIO ?

Bien éduqué par le discours pédagogique, nous avons compris qu'en raison d'un rendement plus faible, les produits issus de l'agriculture biologique sont plus chers que ceux provenant d'une agriculture intensive. « Changer ses habitudes alimentaires en remplaçant de temps en temps les protéines animales par les végétales comme les légumineuses permet de faire des économies », plaident les défenseurs du bio à tout prix. Selon une enquête menée par *Test-Achats* ⁽¹⁾, les prix du bio sont en moyenne plus élevés de 65%. Les fruits et légumes, ainsi que les filets de poulet bio coûtent presque deux fois plus cher ; la viande pèse 53% de plus dans le portefeuille. Toujours d'après *Test-Achats*, un aliment bio dans un magasin spécialisé est près de 3 fois plus onéreux qu'un produit conventionnel. Le petit point de vente serait par contre avantageux pour les fruits et légumes bio, 5% moins chers que dans une grande surface. « Le consommateur est prêt à payer le juste prix, mais la transparence fait défaut. Le label bio ne doit pas être un prétexte pour augmenter exagérément le coût », plaide Robert Rémy. Par contre, la différence entre la marque bio d'un supermarché et le non bio ne s'élève qu'à 28%. Et l'on trouve parfois au sein d'une grande surface des fruits ou légumes bio plus intéressants que ceux de la filière conventionnelle... « Il y a la question de la saison et toute la négociation commerciale entre les supermarchés et les fournisseurs, des éléments pas toujours chiffrables ni rigoureux. » Un prix bradé peut s'expliquer par la pression qu'exerce la grande distribution sur les producteurs. Une attitude impensable pour la filière bio traditionnelle qui prend en compte les facteurs socio-économiques, dont les marges de chaque intervenant.

(1) n°510-juin 2007

3 - LE BIO EST-IL VRAIMENT SANS PESTICIDES ?

Ce n'est pas un secret : les produits bio animaux ou végétaux peuvent dans de rares cas –et de façon fortuite– renfermer des résidus de pesticides. Ceux-ci proviennent la plupart du temps des champs voisins ou de sols pollués depuis trop longtemps. Ainsi une vache «bio» broutant au pré pourra être «contaminée» et présenter des taux de dioxine plus élevés que sa voisine «non-bio» élevée au fourrage. Cela étant, les résidus (et non les pesticides) n'ont rien de nocif pour la santé. «Ils pourraient même avoir un effet positif en empêchant le développement des mycotoxines dans les céréales», précise Gérard Pascal, expert en sécurité alimentaire à l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Reste qu'à doses plus importantes et régulières, les pesticides utilisés en agriculture conventionnelle nous exposent à des risques graves pour la santé : des études pointent leurs effets allergisants, cancérogènes, neurotoxiques, leur rôle de perturbateur endocrinien... Et lorsque les ravageurs se réveillent (comme ce fut le cas l'été 2007 avec le mildiou), la filière conventionnelle sort la grosse artillerie. Dans ces cas-là, l'avantage du bio est indiscutable. Enfin, l'absence de pesticide signifie aussi la préservation de la qualité de l'air et des ressources en eau.

4 - LE BIO EST-IL FORCÉMENT ÉCOLO ?

Prenons l'exemple des cerises bio du Chili qui, bien que dénuées d'OGM, de pesticides, de nitrates et d'engrais chimiques, ont parcouru des milliers de kilomètres avant d'arriver dans nos assiettes, avec un impact sur l'environnement forcément négatif et une réelle menace sur la santé publique à long terme. A chaque «consomm-acteur» de choisir... L'idéal serait que les étiquettes mentionnent l'empreinte carbone de chaque produit. Dans son échoppe de maraîcher bio sur les marchés⁽¹⁾ depuis... 1984, William Roelants fait office de pionnier en Belgique. «Nous privilégions le contact direct avec le producteur. Nous vendons des salades qui ont été coupées 10 à 15 heures plus tôt. Pour les fruits qui ont besoin de soleil (melons, abricots,...), nous les préférons en provenance de France, d'Italie, d'Espagne. Nous proposons quelques produits qui viennent de plus loin, comme la banane. Mais je sais que mon grossiste travaille de manière honnête avec les producteurs locaux.» On peut aussi opter pour un transport par bateau pour limiter la pollution.

(1) Woluwé Saint Lambert (Roodebeek) le samedi, Boitsfort le dimanche, Saint-Gilles le lundi.

QUESTIONS À...

Geneviève Moreau, médecin, cofondatrice et directrice général du S.I.I.N. (Scientific Institute for Intelligent Nutrition) qui milite pour une politique nutritionnelle de santé durable en Belgique

« Ce qui compte, c'est de choisir le bon produit »

Que choisir entre un œuf bio oméga 6 (poule nourrie au maïs) et un œuf non bio de la filière oméga 3 (poule nourrie aux graines de lin) ? Depuis les années 70 et l'utilisation du maïs et du soja pour nourrir les animaux, nous mangeons beaucoup trop d'oméga 6 et trop peu d'oméga 3 (huile de colza, de lin, poissons gras,...). Le rapport santé oméga 6/oméga 3 est de 3/1. Nous sommes à 20/1 en Europe. Ce déséquilibre concourt à expliquer l'explosion des maladies de notre siècle : dépression, stress, Alzheimer, diabète, cancer... C'est pourquoi il est préférable de choisir un œuf ou des produits laitiers de la filière oméga 3, même non bio. Une vache qui est nourrie aux champs sera aussi oméga 3. En général, cette indication figure sur les emballages.

Que choisir entre des haricots bio d'Argentine et des haricots non bio de Belgique ?

Plus que de choisir le bio, ce qui compte, c'est de choisir le bon produit. Il doit d'abord être de saison et avoir été cultivé ou élevé près de chez soi. S'il est bio en plus, c'est encore mieux ! Aux haricots bio importés d'Argentine, il faut préférer les haricots belges non bio. Pour des raisons écologiques évidentes mais aussi pour une question de santé à plus ou moins long terme : le bio qui vient de loin peut être pulvérisé pour supporter le transport... On conseille de laver, peler et cuire à la vapeur les légumes non biologiques.

www.siin-nutrition.com