

## Succès du BIO : logique ?

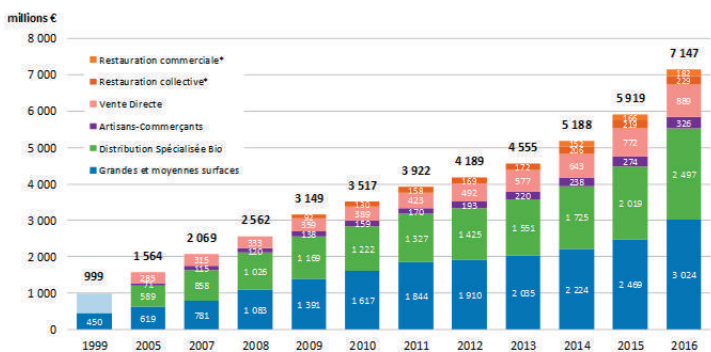
Succès apparemment grandissant pour le BIO dans le domaine alimentaire, les débats font rage sur ses atouts réels ou présumés, sur l'injustice qu'il souligne entre nantis et pauvres, et sur une impossibilité de nourrir le monde à venir.

Creusons donc le sujet de l'alimentation BIO en soulevant les labels et ce qu'ils représentent.

### Un marché qui détonne !

On ne parle que de ça... mais le marché de l'alimentation BIO représente ... moins de 7 % du marché alimentaire français ! Même si les chiffres de croissance sont impressionnants, (21 % par an), partant de peu, permet d'arriver à .... pas grand-chose. Mais tout de même plus de 7 milliards € pour le marché français<sup>1</sup>.

Avec seulement 5,7 % de la surface agricole utile en France, on peut rapidement comprendre que cet épiphénomène reste une aubaine médiatique.



Source : Agence BIO/AND-I 2017

\*Évalué par enquête auprès des fournisseurs et des acheteurs depuis 2014 - (achats HT)

### Les Français étaient bien en retard sur ce sujet

Au tout début de l'agriculture BIO, les Français ont « loupé le coche » par incompréhension. Culture biologique ressemblait trop à laboratoire biologique et on comprenait « culture en éprouvette ». Loupé !

Après mille explications, les Français ont goûté et légitimement exprimé son mécontentement car les produits n'étaient non seulement pas meilleurs que les conventionnels, mais même souvent, moins bons ! Re-loupé !

Il a fallu des années de galère aux Bio-croyants pour faire enfin comprendre l'intérêt du BIO, mais encore une fois, le message s'est pris les pieds dans le tapis : les Français ont compris que si le Bio était bon pour l'environnement, il serait bon pour leur santé. Re-re-loupé.

Néanmoins, nous en sommes là : les Français consomment le Bio pour leur santé, quand les Américains le consomment car ils sont sûrs qu'il n'y a pas d'OGM dedans. Les Allemands, eux, estiment que c'est mieux pour le bien-être animal et pour la planète.

A chacun sa motivation.

Nous avons nos conditions et un label BIO français, bien draconien, qui précisait une durée de conversion longue (3 à 5 ans). Jusqu'à ce que le label BIO européen apparaisse en 2005, affublé alors d'un règlement BIO Européen qui a bien érodé les exigences hexagonales. Une aubaine pour les Allemands qui ont alors pu nous livrer du BIO bien moins cher que le nôtre. Depuis 2014, la révision du règlement européen divise l'union comme jamais !

Au point que 4 ans plus tard, ils sont à peine d'accord sur un règlement qui est presque une coquille vide.

### Le BIO, c'est quoi ?

Une méthode de culture et d'élevage qui exclut les produits chimiques, les pesticides, les engrais, les médicaments, les hormones, etc. Sauf exceptions. En fait, le BIO est un règlement qui vit d'exceptions.

Certaines raisons sont simples : pour protéger le consommateur.

Effectivement, les charcuteries BIO ont le droit d'utiliser un peu de nitrates pour la sécurité alimentaire des viandes préparées. Et pour lutter contre certains prédateurs de plantes ou d'animaux. Et pour certains nutriments qu'il convient de mettre dans certains aliments - le lait infantile par exemple - et qu'on ne peut pas trouver en qualité Bio.

Si nous gardons le bon sens et la loyauté, alors on peut affirmer que les lois concernant la production BIO et la préparation de produits alimentaires BIO sont tout à fait convenables.

Quelques critiques cependant : les patients sont toujours « espantés » quand on leur dit que les épinards, les betteraves ou les salades BIO ont parfois plus de nitrates que les conventionnels. Et pourtant c'est bien le cas.

Car les nitrates sont présents dans ces plantes, via les fumures, qu'elles soient Bio ou non.

Néanmoins, le BIO est une obligation de moyens mais pas une obligation de résultat : les aliments BIO pour bébés ont des limites maxi de résidus, pesticides, métaux lourds à ne pas dépasser. Mais pour les autres aliments, les limites sont celles de tout aliment.

La nouvelle réglementation européenne avait prévu au départ de donner des limites... mais à l'arrivée, les lobbies les ont éliminées.

### Du BIO sinon rien ?

Le BIO pousse et croît, certes. Toutefois, plusieurs écueils persistent. Les principales contraintes exprimées concernent le prix, l'origine des matières premières (souvent incohérentes avec le coût carbone !),

Les consommateurs râlent aussi sur la quantité d'emballages inutiles, l'irrespect de la saisonnalité des produits.

Il y a des incohérences dans la Bio qu'ils ne comprennent pas : ils estiment que c'est « bon pour la santé » ... mais alors pourquoi y a-t-il des produits avec de l'huile de palme, du sirop de glucose, etc. ?

Pour eux, « BIO » est synonyme d'équilibre nutritionnel, de produit sain, de produit cultivé localement, de non industrialisé donc plus goûteux. Quelle déception parfois !

Une enquête réalisée récemment exprime toutes les craintes à propos du BIO : les Français sont très suspicieux et ils sont nombreux à penser que les entreprises ont le droit d'utiliser les labels contre argent, qu'il n'y a pas vraiment de contrôle des produits, que les exigences du Bio ne sont pas vraiment restrictives, etc.

Ils ne comprennent pas les écarts de prix que l'on peut trouver entre BIO et conventionnel, et à la fois sont incrédules devant le BIO bradé dans les magasins « discount ».

<sup>1</sup>Agence Bio 2016

# CONSULTATION NUTRITION

Ils se demandent pourquoi il y a un label AB et un label Européen et lequel est meilleur que l'autre ? Ou faut-il préférer le label d'Ecocert ? Est-ce qu'il y a une différence de qualité du BIO entre un produit vendu en grande surface ou dans une chaîne spécialisée BIO.



Les Français comme les mangeurs du monde développé font souvent des confusions importantes. Certains estiment que le BIO est plus sain, donc plus équilibré, meilleur. Qu'en est-il ?

La composition nutritionnelle d'un même aliment issu de l'agriculture BIO et conventionnelle est comparable, voire identique. Une Golden Bio équivaut nutritionnellement à une Golden conventionnelle. Mais, il y a un « mais »... le « Bio-Croyant » ne va sans doute pas choisir la Golden pour ses vergers, mais plutôt des fruits plus rares et plus adaptés à son terroir, qu'il connaît parfaitement. Il va choisir des fruits adaptés, donc qualifiés plus rustiques et exigeants moins de soins sanitaires, moins de traitements. Lorsqu'on sait que la pomme est un des fruits les plus traités en culture sur l'hexagone, on comprend tout l'intérêt de ce choix. Alors, les pommiers prendront peut-être plus de temps, seront peut-être moins chargés de fruits qui auront sans doute une taille moins importante et moins régulière, mais qui seront alors plus riches en micronutriments (provitamine A, vitamine C) et en antioxydants (polyphénols) dont on pourra profiter pleinement.

Tout l'intérêt de choisir le Bio est là.

## Motivations au choix du BIO

Une autre étude a examiné les motivations des choix d'aliments associées à différents profils alimentaires Bio ou conventionnels parmi 22 366 participants de l'étude NutriNet-Santé<sup>3</sup>.

Les apports alimentaires ont été collectés via un questionnaire de fréquence de consommation. Les motivations des choix d'aliments ont été évaluées via un questionnaire validé de 63 items permettant de calculer un score pour les 9 dimensions suivantes : « absence de contaminants », « limitations environnementales », « éthique et environnement », « goût », « innovation », « production locale et traditionnelle », « prix », « santé » et « praticité ».

Cinq groupes de consommateurs ont été identifiés : « les petits mangeurs standards d'aliments conventionnels », « les gros mangeurs conventionnels d'aliments défavorables à la santé », « les petits mangeurs standards d'aliments bio », « les mangeurs écolos d'aliments bio » et « les mangeurs modérés d'aliments bio hédonistes ».

Par ailleurs, les épidémiologistes ont révélé un aspect positif au choix d'une consommation Bio<sup>2</sup> : un indice de masse corporelle moins élevé a été observé chez les consommateurs de produits Bio.

L'étude concernait prospectivement l'association entre la fréquence de consommation d'aliments Bio et la variation de poids chez 62 224 participants de la cohorte NutriNet-Santé (78 % de femmes, âge moyen = 45 ans). Des données concernant la fréquence de consommation d'aliments Bio, les apports alimentaires et les mesures anthropométriques répétées ont été collectés.

Plus la consommation de Bio était élevée, moins était élevé le risque de surpoids et d'obésité parmi les patients non en surpoids ni obèses en début d'étude.

Une réduction de risque de surpoids et d'obésité était observée chez les plus grands consommateurs de Bio.

Cette étude suggère un rôle protecteur fort de la fréquence de consommation d'aliments Bio à l'égard du risque de surpoids et d'obésité qui dépend de la qualité globale du régime alimentaire.



NutriNet-Santé : cohorte nationale pour étudier les relations entre la nutrition et la santé - <https://www.etude-nutrinet-sante.fr/>

Les « mangeurs écolos d'aliments bio » avaient le score moyen le plus élevé pour les dimensions « santé », tandis que les « gros mangeurs d'aliments conventionnels défavorables à la santé » ont obtenu le plus faible score pour la dimension « absence de contaminants ». Les « petits mangeurs standards d'aliments bio », « les mangeurs écolos d'aliments bio » et « les mangeurs modérés d'aliments bio hédonistes » avaient des scores comparables pour la dimension « goût ». Les « gros mangeurs conventionnels d'aliments défavorables à la santé » avaient le score le plus élevé pour la dimension « prix » tandis que les « mangeurs écolos d'aliments bio » obtenaient les plus faibles scores pour les dimensions « innovation » et « praticité ».

Ces résultats indiquent bien que les motivations premières pour ne pas aller vers le BIO sont une indifférence aux contaminants et le choix du prix. Au contraire, le choix du Bio est motivé par la Santé, quel qu'en soit le prix.



Vitabio - Mini Jungle Bio  
Singapour



Honest Kids - Organic juice drink  
Philippines



Soothe - Organic herbal tea  
USA



Jordans - Muesli Bio  
France

<sup>2</sup>Association prospective entre la fréquence de consommation d'aliments bio et la variation de poids corporel, le risque de surpoids ou d'obésité : résultats de l'étude NutriNet-Santé - Kesse-Cuyot E, Baudry J, Assmann KE, Galan P, Hercberg S, Lairon D. Br J Nutr. 2017 117(2):325-334

<sup>3</sup>Les motivations intervenant dans les choix alimentaires lors d'achats chez des groupes de consommateurs bio et conventionnels : focus sur les préoccupations liées à la durabilité (l'étude de cohorte NutriNet-Santé) . Baudry J, Péneau S, Allès B, Touvier M, Hercberg S, Galan P, Amiot M, Lairon D, Méjean C, Kesse-Cuyot E. Nutrients. 2017 9(2):e88

# CONSULTATION NUTRITION

## Bénéfice nutritionnel

Concernant les produits élaborés et emballés comme les plats préparés, les biscuits ou céréales, les confiseries, sauces, substituts à la viande, etc. Par effet de halo nutritionnel, les Français confondent « Bio » et « équilibré, sain et consommation ad libitum permise à tous les étages ».

Ce qui n'est pas le cas : on ne compte plus les produits BIO qui sont trop gras, trop sucrés, parfois même trop salés. Mal formulés, les aliments BIO ne seront pas moins mauvais que leur équivalent en conventionnel : là aussi, il faut bien ouvrir l'œil et lire la composition (liste d'ingrédients) et comparer le tableau de composition nutritionnelle avec le produit de référence du rayon. Par exemple, si je compare un biscuit BIO avec un équivalent en marque nationale conventionnelle, je vais rapidement voir que le BIO n'est ni moins gras, ni moins sucré !

Attention donc, au danger d'aveuglement avec des allégations et mentions en face principale du produit qui pourrait fourvoyer.

## Et les bébés ?

Tous les aliments de la petite enfance (lait infantile, petits pots, etc.) sont, jusqu'à 4 ans, concernés par une réglementation particulière qui impose des normes de fabrication spécifiques, des contrôles plus fréquents, et une composition nutritionnelle particulière et contrainte avec des fourchettes hautes et basses pour chaque nutriment (pour le lait notamment), et bien sûr, des maxima à ne pas dépasser pour les résidus, pesticides et métaux lourds.



Babybio - Lait de croissance  
France



Guigoz Bio - Step 3  
France



Nestlé Beba Bio  
Suisse

Ces critères sont très stricts. Alors qu'apporte le BIO pour cette catégorie déjà très « propre » ? Encore moins de pesticides et de résidus, et un bénéfice certain pour l'environnement, et le cadre de vie de vos bébés.

Mais surtout, le choix d'une alimentation Bio pour les bébés et les enfants

permet de limiter l'exposition globale aux pesticides, métaux lourds, contaminants, et de bénéficier d'ingrédients de plus grande qualité. Certains opérateurs Bio, ne voulant pas utiliser d'arômes (même naturels), font le choix de fruits ou légumes ou viandes et poissons bénéficiant d'une IGP, AOC ou un label de qualité : l'apprentissage au goût et à la qualité se fait alors dès le berceau, avec des recettes souvent très simples (« carottes des Landes » ou « pomme d'Aquitaine »).

Alors ? Bio ou « pas la peine » ?

Résolution BIO. Pour toutes les raisons écologiques, respect animal mais aussi respect des producteurs. On ne peut pas oublier le plus fort



Bio Bimbo - Biscuits  
Italie



Babybio - Céréales Bio  
France



Bubs Organic - Céréales Bio  
Australie

risque pour les enfants d'agriculteurs conventionnels qui utilisent certains intrants, pour le cancer du testicule, notamment. Le respect des consommateurs n'est que la cerise sur le gâteau, mais quel gâteau !

Question de prix, oui, le Bio est plus cher. Sauf pour le pain et certains fruits et légumes qui ont parfois des prix similaires ou proches, et dans tous les cas, acceptables. Certains laitages sont plus chers mais l'écart de prix est acceptable.

Viande, vin et apéritif sont notablement plus chers et c'est justement une bonne occasion pour les limiter, voire, s'en passer !

Il faut considérer la différence de prix comme une leçon et une aubaine : une leçon car ces prix soulignent le coût véritable d'une production soignée.

Comprenez qu'il n'est pas normal ni moral de si mal rémunérer nos producteurs, pour des produits qui sont, en plus, médiocres. Notre santé, leur santé sont aussi en jeu.

Et une aubaine car payer plus cher un produit vous permettra de mieux l'apprécier, d'en tirer plus de satisfaction et par là même, plus de satiété. Manger moins parce que manger mieux : c'est ça aussi, la promesse Bio.

**Bon appétit Bio**

## SOURCES

Association prospective entre la fréquence de consommation d'aliments bio et la variation de poids corporel, le risque de surpoids ou d'obésité : résultats de l'étude NutriNet-Santé - Kesse-Guyot E, Baudry J, Assmann KE, Galan P, Hercberg S, Lairon D. Br J Nutr. 2017 117(2):325-334

Les motivations intervenant dans les choix alimentaires lors d'achats chez des groupes de consommateurs bio et conventionnels : focus sur les préoccupations liées à la durabilité (l'étude de cohorte NutriNet-Santé) . Baudry J, Péneau S, Allès B, Touvier M, Hercberg S, Galan P, Amiot MJ, Lairon D, Méjean C, Kesse-Guyot E. Nutrients. 2017 9(2):e88

Agence Française pour le Développement et la Promotion de l'Agriculture Biologique

Séminaire de Formation sur la nouvelle réglementation Bio du 8 février 2018 - Séminaire animé par Béatrice de Reynal, nutritionniste et CEO de NutriMarketing et par Maître Katia Merten-Lentz, Avocat aux Barreaux de Paris et de Bruxelles, associée du cabinet Keller Heckman

Filière Biologique : marchés, attentes, opportunités et limites - Club PAIFood Ingredients - Mars 2017

## DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal  
contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 6 3 06 37

Crédit photographique : Agence Bio - Aloha - Babybio - Bio Bimbo - Bio NutriNet-Santé - Bubs Organic - DMBio - Guigoz - Hello Kitty - Honest Kids - Innovadatabase - Kellogg - Nestlé - NutriMarketing - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°79 - Mars 2018 - Tous droits réservés

NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621