

# Consultation Nutrition

42

NUTRITION MÉDECINE SCIENCES

## LE BIO : EST-CE LOGIQUE ?

Vieux fantasme du consommateur latin : l'empoisonnement par l'alimentation, celle-ci restant, ne l'oublions pas, élément indispensable à la survie. Du curare ... aux pesticides – il n'y a qu'un pas !

Ainsi, en toute logique, le BIO est mieux... et si on nous mentait ?

### Des craintes et phobies ancestrales

Nos enfances ont été bercées par ces cruels conspirateurs qui attendaient patiemment que le roi ait les yeux tournés ailleurs pour verser dans son royal brouet quelques contenus occultes destinés à l'occire promptement dans des souffrances baveuses et terrifiantes. Voilà c'est posé. Puis, l'école nous apprend que la civilisation romaine succomba au plomb des émaux de la vaisselle. Les civilisations égyptiennes connurent de semblables aléas toxicologiques. Après la guerre et ses pénuries,

après les 30 glorieuses et l'ère de l'hyperconsommateur, nous revînmes aux doutes les plus reptiliens. Et si « on » nous empoisonnait ?

Quand on sait que près d'un Français sur 2 estime que l'industrie nous ment sur les produits vendus (ANIA), il est alors fluide de constater que les craintes alimentaires sont l'essentiel des préoccupations de 60 millions de consommateurs.



### BIO entre science et nature

Les tous débuts du BIO en France ne se sont pas bien passés. Simplement parce que « aliments Biologiques » étaient compris comme « analyses biologiques », c'est-à-dire, en éprouvette. Loupé !

Après les explications produites par les tous premiers intervenants (« VIE » puis « la Vie Claire »), la déception fut terrible, car les promesses de « comme un jardin potager de grand-mère » proposaient à la vente des produits qui n'étaient gustativement pas meilleurs que les produits conventionnels. Or, le potager de Mamie donne des légumes autrement meilleurs que ceux de Leclerc ou Auchan, fussent-ils Bio !

Loupé bis.

Alors que nos voisins européens se mettaient au BIO (voir le succès en Allemagne par exemple), les Français restèrent sur un doute fondamental augmenté du scandale de La Vie Claire et de ses produits non bio vendus au prix du Bio... Après tout, comment être

certain ? Le doute s'installa. Loupé ter.

Il a fallu attendre plusieurs années et son lot de craintes internationales cette fois : Tchernobyl, Vache folle, Peste aviaire, Chlordécone, et tutti pesti, pour que les Français se disent : un produit Bio contient moins de pesticides. Il doit être bon pour MA santé. Que l'environnement se débrouille avec son avenir, moi, je m'occupe du mien.

Et c'est ainsi que le BIO Français trouva ses adeptes solides et fidèles dans la population générale et sortit de son « Baba-coolisme » sectaire et intégriste.

Les Français consomment BIO lorsqu'ils ont peur pour leur santé, et sont heureux de payer plus cher – l'effet placebo de la garantie « BIO ».

C'est pourquoi un produit MDD (marque distributeur) BIO peu cher est bien moins crédible qu'une marque BIO à prix BIO.

# Consultation Nutrition

42

NUTRITION MEDECINE SCIENCES



## Les conditions du french label BIO

De tout temps, le label BIO était accordé aux productions végétales qui respectaient le cahier des charges BIO durant plusieurs mois.

Pour les éleveurs, c'est encore plus drastique : de longs mois à produire sans pouvoir valoriser tous les atouts du BIO.

C'est là que le bât blesse. Au même moment, les Allemands bénéficiaient du label AB dans un laps de temps bien plus court (respectivement 3 et 6 mois) ce qui représente une économie d'échelle importante tuant toute concurrence hexagonale. Grrrrr !

Depuis, l'Europe s'en est mêlée, préférant lisser les contraintes vers le bas. Règlement (CE) n° 834/2007 du Conseil du 28 juin 2007 relatif à la production biologique et à l'étiquetage des produits biologiques et abrogeant le règlement (CEE) n° 2092/91

La production végétale biologique doit respecter certaines règles :

- les traitements du sol doivent respecter la vie et la fertilité naturelle ;
- la prévention des dégâts doit se baser sur des méthodes naturelles mais peut recourir à l'utilisation d'un nombre limité de produits phytopharmaceutiques autorisés par la Commission ;
- les semences et le matériel de multiplication végétative

doivent être produits selon la méthode biologique ;

- les produits de nettoyage doivent avoir fait l'objet d'une autorisation par la Commission.

Les végétaux sauvages recueillis dans certaines zones sont également classifiés en tant que produits biologiques dans la mesure où ils respectent certaines conditions concernant leur récolte et leur zone de provenance. Les algues marines peuvent à leur tour être considérées comme des produits biologiques, tant que leur zone de production et leur récolte respectent certaines conditions.

Les produits pouvant être utilisés sont précisés.

La production animale biologique doit respecter certaines règles qui concernent :

- les animaux naissent et sont élevés dans des exploitations biologiques ;
- les pratiques d'élevage portent, entre autres, sur certaines caractéristiques du logement des animaux ;
- les méthodes de reproduction des animaux sont généralement naturelles ;
- les aliments des animaux doivent être d'origine biologique ;
- la prévention des maladies ;
- le nettoyage et la désinfection n'impliquent que l'utilisation des produits autorisés par la Commission.



Luomu Fruities - Snacks de fruits Bio  
Finlande



Sprout - Compote de fruits et légumes Bio  
USA



Babybio  
plats complets Bio pour bébé - France

# Consultation Nutrition

42

NUTRITION MÉDECINE SCIENCES

## Le BIO en Europe

Mais à vouloir homogénéiser le tout, on élimine le meilleur ! Le BIO Français était d'excellente qualité : soigneuse, engagée, du vrai BIO respectueux de tous – plantes, animaux, producteurs, mangeurs. Cher aussi...

Tous ceux qui ont fait les efforts nécessaires – et les investissements ! – sont « marron » !

Le 25 mars 2014, la Commission Européenne a présenté une proposition de nouveau règlement relatif à la production biologique et à l'étiquetage des produits. Soutenue par des consommateurs et des producteurs souhaitant voir appliquer dans l'ensemble de l'UE des règles plus strictes et harmonisées dans le domaine de

la production biologique, cette proposition cherche à renforcer les conditions des contrôles, afin d'entretenir et renforcer la confiance des consommateurs vis-à-vis du Bio, à redonner confiance aux producteurs concernant les règles concurrentielles, et limiter les obstacles au développement des productions BIO.

La suppression des nombreuses dérogations aujourd'hui autorisées dans l'Union Européenne, remplacées par un système de conformité, et la modification du dispositif de contrôle sont les premières étapes. Le contrôle annuel de conformité des opérateurs serait supprimé, remplacé par un contrôle adapté au niveau de risques que présentent les opérateurs.



Vitabio - Smoothie Bio - France



Daylesford - Gamme de jus de fruits nutri-fonctionnels - UK

## Le BIO et l'effet de halo

Les mangeurs ont très rapidement superposé les atouts sanitaires du BIO avec des propriétés nutritionnelles putatives. Ainsi, cet effet de halo est fortement ancré auprès du grand public : si c'est Bio, alors, c'est sain, équilibré et « ça ne fait pas grossir ». Une étude américaine a ainsi montré que la consommation de produits bio

conduisait les consommateurs à manger plus et à faire moins d'exercices, car pour eux BIO = moins calorique ! Quelle erreur.

Un des premiers grands conseils à proposer aux patients est de discerner qualité d'un aliment et qualité du menu.

## Consommateur de BIO et santé : l'œuf ou la poule ?

Le mangeur BIO est-il en meilleure santé parce qu'il mange BIO, ou est-ce parce qu'il est motivé par sa santé qu'il choisit de consommer BIO ?

L'étude NutriNet vient de décrire l'attitude et la fréquence de consommation de 18 produits Bio, dont 16 aliments, chez 54 311 adultes participants de la cohorte.

Une analyse multidimensionnelle par "cluster" a permis d'identifier des profils types vis-à-vis de la consommation Bio : 3 groupes de non – consommateurs (NC) de produits Bio pour diverses raisons (absence d'intérêt, évitement ou coût) et deux groupes de consommateurs de produits Bio, occasionnels (OC) et réguliers (RC). Les consommateurs RC sont plus éduqués et physiquement plus actifs, avec des consommations plus élevées de produits végétaux et peu raffinés, et moins de boissons sucrées ou alcoolisées, de charcuteries et de lait. Leurs apports en acides gras, fibres, minéraux et vitamines sont plus élevés et plus proches des recommandations.

Après ajustements, les RC ont une probabilité moindre d'être en surpoids et obèses par rapport aux non-consommateurs de Bio, chez les hommes et chez les femmes (-36 à -62%). Les consommateurs OC présentent des valeurs intermédiaires entre les NC et les RC pour les paramètres étudiés.

Les consommateurs réguliers de produits Bio ont donc des caractéristiques socio - démographiques particulières, ils ont globalement un profil plus en

accord avec le concept d'alimentation durable et plus bénéfique pour la santé, ce qui sera étudié plus en détail durant le suivi de cette cohorte.

# Consultation Nutrition

42

NUTRITION MÉDECINE SCIENCES

## A quoi bon le BIO ?

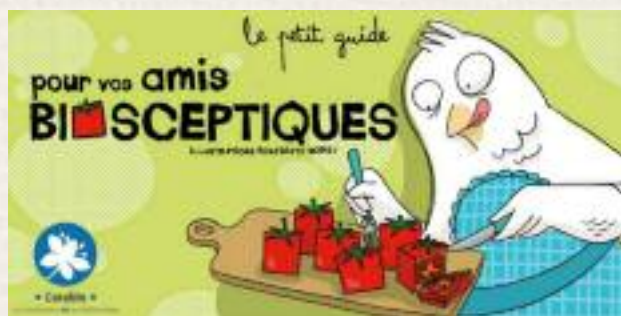
Le BIO est-il meilleur ? Meilleur au palais et meilleur pour la santé ?

Les experts se battent à couteaux tirés, de façon si tendue qu'à l'évidence, les preuves nutritionnelles du BIO sur le conventionnel ne sont pas si nombreuses. Déjà, des publications scientifiques avaient pu mettre en avant quelques fines différences nutritionnelles du BIO par rapport au conventionnel, sur des écarts de 15 à 20 % en faveur du Bio pour le magnésium et de certaines substances anti-oxydantes sur certaines productions seulement. En revanche, certains écarts étaient mesurés en défaveur du BIO, par exemple, une moindre teneur en protéines sur le blé.

Pourtant, une étude publiée très récemment apporte des éléments de preuve supplémentaires à propos de l'agriculture BIO : plus d'antioxydants et moins de cadmium. Il s'agit d'une revue bibliographique et d'une méta-analyse portant sur 343 publications.

Intéressant pour incrémenter nos argumentaires.

Les polyphénols préfèrent le BIO : acides phénoliques, flavalones, stilbènes, flavones, flavonols, anthocyanines... sont notablement plus élevés.



Guide bien pratique pour vous aider à sortir l'argumentaire et contrer les préjugés classiques - Le Blog du Bio

## Choix de variétés et écologie

En fait, lorsqu'un cultivateur ou un éleveur est adepte du BIO, il recherche des espèces ou des variétés adaptées à l'environnement afin, justement, d'atteindre la meilleure productivité possible tout en limitant les traitements de tous ordres – pesticides comme engrais.

Ainsi, les variétés sont souvent traditionnelles d'une région donnée, rustique, supportant les aléas météorologiques ou agronomiques. Non seulement le gain économique est important par l'économie de

En outre, les résidus de pesticides sont 4 fois plus concentrés dans les cultures conventionnelles, et le cadmium est bien plus concentré. Pour certaines variétés, les teneurs en minéraux et vitamines sont plus favorables au BIO.

Les bénéfices du BIO portent également sur leurs faibles teneurs en pesticides, mais les contrôles et limitations imposées aux denrées alimentaires sont telles que ce bénéfice reste ténu. La présence de nitrates, elle, est impactante sur la santé du nourrisson. Ceci reste certain. Les autres âges ne bénéficiant plus de cet avantage.

En retour, les conventionnalistes montraient du doigt l'absence d'analyse toxicologique forte sur les pesticides naturels employés dans le BIO. On peut aussi craindre la non-utilisation de conservateurs, de fongicides et autres bactériostatiques sur les denrées récoltées, et qui pourraient permettre le développement important de microorganismes capables de synthétiser des toxines extrêmement dangereuses comme l'aflatoxine, l'ochratoxine ou autre molécule tueuse en série.



soins nécessaires, mais surtout, les atouts gustatifs sont au rendez-vous. Finie la golden-navet. A vous les reinettes goûteuses et savoureuses qui vous font tomber dans les saveurs Pommes !

L'avenir du BIO en France et dans les pays de forte tradition culinaire passera forcément par le goût. Le goût authentique ou les saveurs d'enfance retrouvées. Pour toucher l'âme d'enfant qui se cache en nous, rien de tel pour nous émouvoir et ouvrir le sésame de notre porte-monnaie.

# Consultation Nutrition

42

NUTRITION MÉDECINE SCIENCES

Côté nutrition, nous sommes très largement gagnants : non seulement nous satisfaisons la tête et la panse – donc on se satisfera plus vite et la satiété pourra s'installer normalement, sans frustration gustative. Mais en plus, ces produits sont nutritionnellement denses, récoltés à leur meilleure saison, celle durant laquelle ils sont au zénith de leur contenu nutritionnel et gustatif.

Le goût et la nutrition fonctionnant toujours main dans la main, nous avons ici la preuve qu'une alimentation plus proche du sol, des saisons, des êtres vivants qui les produisent ou les fournissent, est la seule qui puisse nous offrir la santé, le plaisir, la longévité et l'équilibre.

Et nous le valons bien !



Croustisud - Chips de patate douce BIO - France



Lait Plaisir BIO Belgique



Pristine - Céréales de petit-déjeuner Bio - Inde



Taeq - Coeurs de palmiers Bio - Brésil



GEPA - Chocolat en poudre Bio Allemagne

#### Source

<sup>1</sup>[http://europa.eu/legislation\\_summaries/agriculture/food/f86000\\_fr.htm](http://europa.eu/legislation_summaries/agriculture/food/f86000_fr.htm)

<sup>2</sup>[http://www.agencebio.org/sites/default/files/upload/documents/3\\_Espace\\_Pro/guide\\_intrants\\_0614.pdf](http://www.agencebio.org/sites/default/files/upload/documents/3_Espace_Pro/guide_intrants_0614.pdf)

<sup>3</sup>Maitre Katia Merten Lentz – Avocate Field Fischer Waterhouse

<sup>4</sup>Judgement and decision making Vol.5, No. 3, June 2012 « The organic path to obesity ? Organic claims influence calorie judgements and exercise recommendations ». J. Schuldt, N. Schwartz.

<sup>5</sup>Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. Barański M et al. Br J Nutr. 2014 Jun 26:1-18

#### Bibliographie

Merci au Dr Mailly de Berat qui nous a suggéré ce sujet

Léon Guéguen - Agriculture biologique et sécurité alimentaire mondiale. Science et pseudo-sciences n°280 – 2008 AFIS

Léon Guéguen - Un repas Bio par semaine dans la restauration collective ? Science et pseudo-sciences n°283 – 2008 AFIS

Léon Guéguen, Gérard Pascal Le point sur la valeur nutritionnelle et sanitaire des aliments issus de l'agriculture biologique. Cahiers de nutrition et diététique 2010

Jonathon P. Schuldt. and Norbert Schwarz - The "organic" path to obesity? Organic claims influence calorie judgments and exercise recommendations Judgment and Decision Making, Vol. 5, No. 3, June 2010, pp. 144–150

Emmanuelle Kesse - Guyot, Sandrine Péneau, Caroline Méjean, Fabien Szabo de Edelenyi, Pilar Galan, Serge Hercberg et Denis Lairon - Profil des consommateurs de produits bio en France : premières données de l'Etude Nutri-Net Santé. 2013

AFSSA - Évaluation nutritionnelle et sanitaire des aliments issus de l'agriculture biologique 2003

La Recherche : dossier spécial BIO 2003 - <http://www.larecherche.fr/savoirs/nutrition/bio-est-il-vraiment-meilleur-sante-01-09-2003-87942>

Dangour AD, Lock K, Hayter A, Aikenhead A, Allen E & Uauy R (2010). Nutrition-related health effects of organic foods: a systematic review. American Journal of Clinical Nutrition 92:203-210.

Eufic - Organic food and farming: scientific facts and consumer perceptions - 2014

EC Regulation 834/2007. Council Regulation 834/2007/EC of 28 June 2007 on organic production and labelling of organic products. Official Journal of the European Union

EFSA (2011). The 2009 European Union report on pesticide residues in food. The EFSA Journal 9:2430 Hoefkens C, Sioen I, Baert K, De Meulenaer B, De Henauw S, Vandekinderen I, Devlieghere F, Opsomer A, Verbeke W & Van Camp J (2010). Consuming organic versus conventional vegetables: The effect on nutrient and contaminant intakes. Food and Chemical Toxicology 48:3058-3066.

Magnusson MK, Arvola A, Hursti UKK, Aberg I & Sjoden PO (2003). Choice of organic foods is related to perceived consequences for human health and to environmentally friendly behaviour. Appetite 40:109-117

Willer H & Kilcher L (2012). The world of organic agriculture - Statistics and emerging trends 2012. International Federation of Organic Agriculture Movements (IFOAM) & Research Institute of Organic Agriculture (FiBL) Bonn

Rédaction : Béatrice de Reynal • Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal

Crédit photographique : Aronia Bio - Babybio - Corabio - Croustisud - Daylesford - GEPA - InnovaDatabase - Lait Plaisir - Luomu - NutriMarketing - Samson - Sprout - Taeq - DR

NutriMarketing • 412 053 621 RCS Paris

DIRECTRICE DE PUBLICATION : BEATRICE DE REYNAL NUTRITIONNISTE  
DIRECTION ARTISTIQUE : ALIX MOMCILOVIC  
PRIMARKETING  
[www.nutrimarketing.eu](http://www.nutrimarketing.eu)