

Manger bio pour sauver sa peau

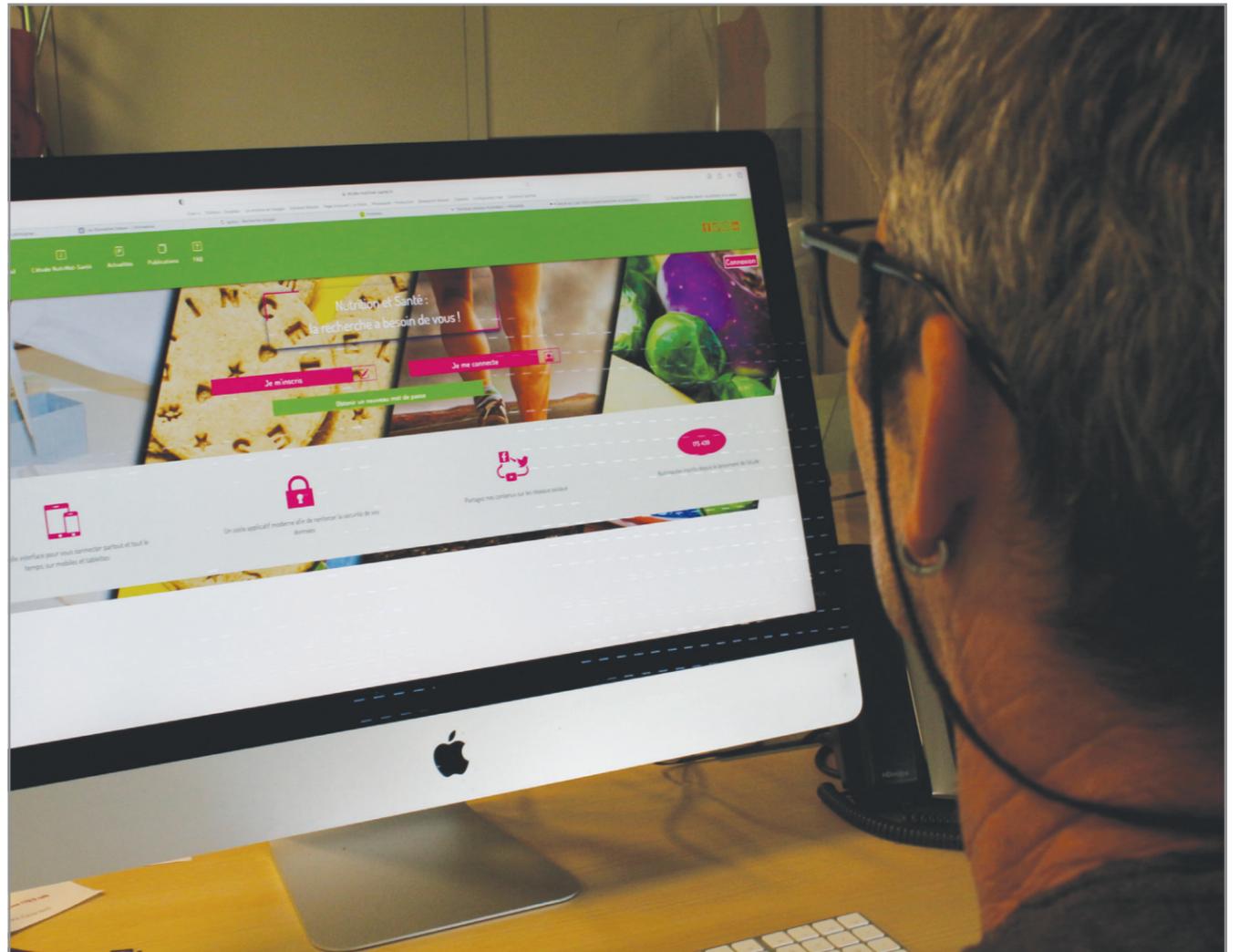
Face à la complexité de faire le lien entre alimentation et santé ou entre facteurs génétiques, comportementaux, environnementaux et santé, un consortium de chercheurs français a lancé en 2009 le projet NutriNet-Santé. À travers plusieurs enquêtes et sondages, l'objectif est d'explorer les relations entre la consommation d'aliments biologiques, les habitudes alimentaires, le coût monétaire du régime, la santé et l'environnement. En 2022, plus de 173 000 Français se sont prêtés au jeu des questionnaires en ligne de l'équipe NutriNet-Santé. Les formulaires portent sur plusieurs aspects de l'alimentation, de l'hygiène de vie, ou de la santé. Tous ne répondent pas à tous les questionnaires mais les résultats d'études portent généralement sur 15 000 à 55 000 personnes. Les chercheurs partagent régulièrement leurs bilans en lien pour certains avec l'agriculture biologique (AB). Dès 2016, ils publient une première étude sur les caractéristiques alimentaires et de santé des consommateurs de bio. À cette époque, la consommation des produits bio par les Français avait augmenté de 20 % entre 2012 et 2014 et les principales raisons invoquées par les consommateurs étaient celles liées à la santé et à l'environnement. Ces motivations n'ont d'ailleurs pas changé, comme le montre le dernier baromètre de l'agence bio.

Portrait du consommateur bio

Les analyses ont été réalisées sur un très large échantillon de 54 283 individus participant à l'étude NutriNet-Santé. Publiés dans le *British Journal of Nutrition*, les résultats de cette observation spécifique sur les consommateurs de bio montrent qu'ils ont plus tendance à être végétariens (ou végétaliens), utilisateurs de compléments alimentaires et à suivre un régime pour rester en forme et non pour maigrir.

Les consommateurs de bio réguliers ont également moins tendance à connaître les recommandations nutritionnelles liées aux produits d'origine animale et au contraire, être au courant de celles des produits d'origine végétale qu'ils suivent davantage. Ces derniers ont plus souvent déclaré souffrir d'allergies alimentaires et présentent, moins fréquemment, un diabète de type II et une hypertension.

Enfin, les hommes de cette catégorie ont régulièrement moins souvent développé de maladie cardiovasculaire par le passé et les femmes moins de cancers. Déjà en 2013, les chercheurs montraient que les consommateurs de bio mangent globalement mieux : plus de fruits, de légumes (aussi secs), de fruits à coque (noix, amandes, noisettes), d'huiles végétales, de céréales complètes. Ils consomment moins de boissons sucrées et/ou alcoolisées, de charcuteries, de lait et de fast-food. Ils ont des apports en oméga



Les différentes études révélées par le site Internet NutriNet-Santé montrent les différences sur plusieurs points entre consommateurs réguliers de produits bio et les autres.

3, vitamines, minéraux et fibres supérieurs. Ils ont aussi un niveau d'éducation plus élevé et plus d'activité physique. Un régime a priori bénéfique, puisque l'article signalait aussi qu'ils étaient moins nombreux à être en surpoids ou en situation d'obésité que les non-consommateurs d'aliments bio.

Moins de surpoids

En 2017, un nouvel article scientifique montrait que les personnes qui mangent fréquemment bio, en comparaison avec celles qui n'en consomment pas, ont 23 % de risques en moins d'être en surpoids, et 31 % en moins de se retrouver en situation d'obésité d'après les statistiques, incluant plus de 62 000 participants. Des résultats non biaisés par le fait que les mangeurs d'AB ont de meilleures habitudes alimentaires « On prend en compte les facteurs de confusion, c'est très important, car les consommateurs de bio ont un comportement globalement plus sain que le reste de la popu-

lation », précise Emmanuelle Kesse-Guyot, directrice de recherche à l'Inrae et coordinatrice sur la partie bio de NutriNet-Santé. « Enfin, c'était très vrai il y a dix ans. Maintenant le bio se démocratise. »

En 2019, les études se poursuivent pour vérifier que l'on est moins exposé aux pesticides quand on mange AB. Parmi la cohorte, les chercheurs ont sélectionné 150 gros mangeurs de bio (N.D.L.R. : plus de 50 % de produits bio dans leur régime) et 150 faibles mangeurs de bio (N.D.L.R. : moins de 10 %), ayant pour le reste des profils similaires. La concentration en pesticides a été mesurée dans leurs urines. Celle de certains organophosphorés et de pyréthrinoides était effectivement inférieure chez les participants au régime majoritairement bio.

Concentration en pesticide moindre

L'exposition à certains pesticides pourrait donc être « minorée en passant d'une alimentation conventionnelle à une nourriture biologique », écrivaient les auteurs de l'article. « C'est en particulier intéressant pour les consommateurs de fruits et légumes conventionnels, car ce sont eux qui pourraient avoir l'exposition aux pesticides la plus élevée. »

Encore fallait-il vérifier que cette exposition aux pesticides différenciée a des conséquences sur la santé des consommateurs. Outre le surpoids et l'obésité, l'équipe de recherche a regardé les cancers chez les participants de la cohorte et trouvé qu'une

consommation régulière d'aliments bio réduisait de 25 % le risque d'en développer un. Il était en particulier diminué pour le cancer du sein chez les femmes (moins 34 %) et pour les lymphomes (moins 76 %).

Deux profils se sont distingués : les femmes peu exposées aux pesticides, car mangeant bio, bénéficiaient d'une diminution de 43 % du risque de développer un cancer du sein en post-ménopause. L'autre profil, à l'inverse, réunissait des femmes très exposées à certains pesticides de synthèse. Parmi elles, ce sont en particulier celles en surpoids ou en situation d'obésité qui ont présenté une augmentation du risque de cancer.

Les pesticides auxquels elles étaient les plus exposées sont le chlorpyrifos et le malathion, des insecticides à large spectre interdits en France mais encore présents dans l'environnement, et l'imazalil et le thiabendazole, notamment utilisés sur les agrumes et les bananes. Les autres profils d'exposition aux pesticides n'ont pas montré d'association avec le cancer du sein.

Très peu d'études de cette ampleur existent, mais vu le large échantillon enquêté, il semble bel et bien que manger bio soit meilleur pour la santé. Alors prenez soin de vous, mangez bio et participez à l'étude NutriNet-Santé en vous créant un compte sur etude-nutrinet-sante.fr.

Ludivine Mignot, conseillère bio
Chambre d'agriculture
des Pyrénées-Atlantiques