

L'alimentation bio réduit le risque de surpoids et d'obésité

- ▶ Une étude affirme que choisir le bio réduirait le risque d'obésité de moitié après trois ans.
- ▶ Et offre des apports supérieurs en nutriments.

Manger biologique donne sans doute un bonus à l'environnement, mais cela améliore-t-il la santé ? Une question restée sans véritable réponse depuis des années, tant les relations de cause à effet sont difficiles à établir dans le domaine de l'alimentation. « Pour en avoir la certitude expérimentale, il faudrait observer des humains toute leur vie en contrôlant leur alimentation et leur exposition à l'environnement. Des conditions impossibles à réaliser », confie un scientifique. Il faut donc se contenter de constats basés sur l'observation de consommateurs réels, en y ajoutant des examens médicaux et des analyses d'urine et de sang. C'est précisément la méthode que suit une équipe de scientifiques de l'Inserm en France, dont les résultats viennent d'être dévoilés. Et la réponse est positive.

1 **Que dit l'étude ?** L'étude est basée sur les déclarations de consommateurs intégrés à l'étude NutriNet-Santé, qui depuis 2009, permet à 54.000 adultes de déclarer ce qu'ils consomment chaque jour. Un chiffre qui a permis d'identifier un sous-groupe de consommateurs intensifs de produits biologiques et même un sous-groupe de consommateurs qui en consomment de temps en temps. Le profil des consommateurs intensifs de produits biologiques se détache radicalement du consommateur qui n'en

consomme jamais. Ainsi, il mange plus souvent des fruits (+26 %) et des légumes (27 %), des légumes secs (67 %) et des huiles végétales (37 %). Il utilise aussi le double de céréales complètes et le triple de fruits secs (amandes, noisettes, noix). Par contre, ce consommateur boit quasi moitié moins de lait et de boissons sucrées. Il consomme un tiers moins de charcuteries et de viandes, un quart de fast-food en moins. Et modère (-13 %) sa consommation d'alcool par rapport à celui qui mange ordinaire.

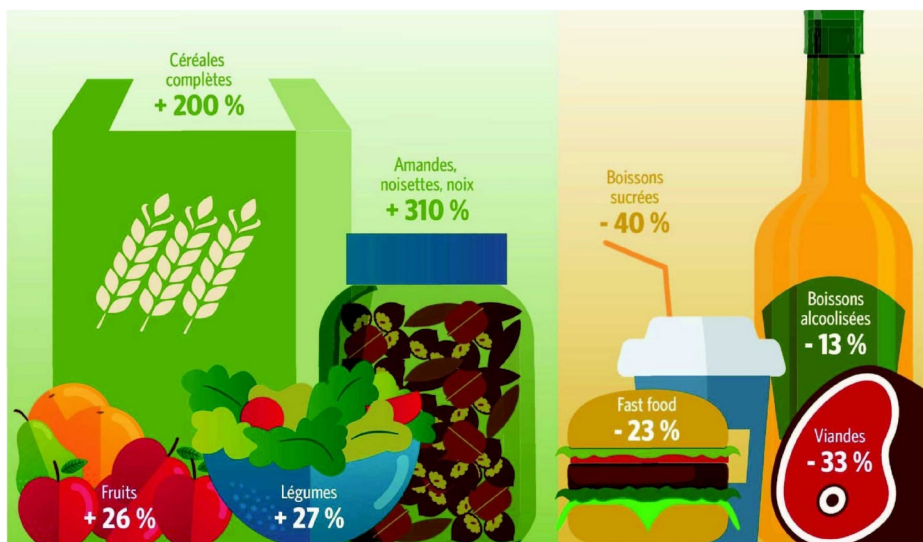
2 **Un effet proportionnel.** Alors que les apports en énergie sont comparables chez les deux groupes de consommateurs, soit 2.200 kcal par jour, les apports en nutriments, comme les fibres, minéraux ou vitamines sont souvent plus élevés. Ainsi les consommateurs de bio ingèrent davantage d'acides gras insaturés (12 %) ou polyinsaturés oméga 3 (+20 %), provitamine A (+31 %), acide folique (+16 %), vitamine C (+12 %), vitamine E (+10 %), fer (+19 %), magnésium (+18 %) et fibres (+28 %). Par contre, ils ingèrent moins de cholestérol alimentaire (- 10 %). « Le lien de cause à effet est établi par le fait que les gens qui mangent parfois du bio profitent partiellement de cet avantage. Plus on mange bio, plus on dispose d'une alimentation satisfaisante et riche en nutriments et fibres », souligne le professeur Denis Lairon, biochimiste, directeur de recherche à

l'Inserm dans l'Unité de recherche nutrition, obésité et risque thrombotique à Marseille, et coauteur de ces recherches.

3 **Un effet sur la santé.** Mais un profil alimentaire amélioré se traduit-il vraiment par une meilleure santé ? L'étude conclut que, au bout de trois ans, le risque de surpoids est diminué de 36 % chez les hommes et 42 % chez les femmes. Celui d'obésité est diminué de 62 % pour les hommes et 48 % chez les femmes. Mais cette association ne démontre pas une cause à effet. « Il s'agit bien d'une association et non d'une cause à effet, qui demande davantage de recul. On ne peut donc tout à fait exclure que ce soit les personnes qui ont une meilleure pratique alimentaire par ailleurs qui choisissent le bio. Il faudra attendre pour l'établir, ainsi que pour établir des diminutions du risque de cancer, par exemple. Mais, face à la liaison forte entre obésité et cancers et maladies cardiovasculaires, on ne peut pas non plus négliger que les consommateurs de bio affichent un meilleur profil alimentaire, plus proche des recommandations alimentaires des nutritionnistes. Une autre étude réalisée en Allemagne montre aussi que les consommateurs de bio ont une alimentation plus saine et plus végétale. Et qu'ils sont moins en surpoids. Les deux seules études disponibles donnent des résultats convergents dans le bon sens. Moins de pesticides et un poids plus équilibré peuvent expliquer cette amélioration de la santé. Même si les recherches doivent continuer pour mieux comprendre cet effet bénéfique. » ■

FREDERIC SOUMOIS

Consommation des mangeurs de bio réguliers par rapport aux mangeurs « ordinaires »



l'expert « Un effet bénéfique, sans que cela coûte plus cher »

Le professeur Denis Lairon est biochimiste et directeur de recherche à l'Inserm.

Manger bio améliore la santé. Les sceptiques diront que ce sont les consommateurs inquiets de leur santé qui surveillent leur alimentation...

C'est une objection qui ne peut justifier l'attentisme. On est dans l'épidémiologie, on observe comment les gens vivent et on ne peut pas les mettre dans une cage pendant 60 ans. Ce que nous disent les études, c'est que ceux qui choisissent le bio réduisent les risques liés à l'obésité. Bien entendu, des risques comme ceux du cancer sont multifactoriels. Et nous ne dirons jamais qu'en adoptant tel type d'alimentation, on se garantit contre une maladie. Mais, alors même que nous avons neutralisé les différences liées au mode de vie, à l'activité physique, au tabac, au score d'alimentation, nos modèles disent clairement que les consommateurs de bio réduisent les risques liés au surpoids et à l'obésité, avec les conséquences que l'on devine par rapport au cancer et aux mala-

dies cardiovasculaires.

Trois ans, cela reste une période courte...

Nous publierons bientôt des observations à cinq ans, et les observations préliminaires sont conformes à un vrai gain de santé pour les consommateurs de bio. Il y a notamment des résultats de prises de sang et d'urine qui objectivent cette amélioration de l'état de santé. Nous restons conscients des limites d'une étude observationnelle, mais c'est la meilleure qualité scientifique qu'on obtiendra pour relier l'alimentation et la santé. En suivant ces milliers de consommateurs dans la durée, on obtiendra des résultats plus complets sur l'apparition de diverses pathologies, comme l'hypertension ou des cancers, mais cela implique un long suivi dans le temps, certaines maladies apparaissant des dizaines d'années après leur cause, dont l'alimentation n'est parfois qu'un élément. C'est la science, cela demande du temps et de la patience. D'un autre côté, dans un climat morose, prouver que changer son alimentation peut positiver sa santé, c'est inté-

ressant.

Mais cela ne sera-t-il pas réservé à ceux qui ont des moyens ?

Pourquoi ? Le différentiel de prix existe, c'est incontestable. Mais il n'est pas si élevé que cela quand on compare le vrai budget de l'alimentation, car les mangeurs de bio consomment moins de produit animal, traditionnellement plus cher. Les adeptes des filières courtes rattrapent aussi une partie de cette différence et aident nos agriculteurs à vivre mieux de leur travail. Le jour où l'on devra inclure dans le prix le vrai coût environnemental, le prix du bio sera au moins égal, voire sans doute inférieur à la nourriture traditionnelle. Et le jour où l'on pourra en déduire le coût des non-obésités produites, tout en imputant à la malbouffe le prix de ses conséquences sanitaires, le bio sera bien moins cher.

Dans ce contexte, les actuelles négociations sur le TTIP ne vont pas dans le bon sens, en imposant à la planète un modèle de consommation qui va à contresens de ces améliorations. ■

Propos recueillis par
Fr.So

Denis Lairon est en conférence ce jeudi à 18 h 30 à l'UCL dans le cadre du projet Food4Gut.

INNOVATION**Le bio, un levier contre l'obésité ?**

La nourriture biologique est issue de l'agriculture biologique. L'appellation « biologique » est protégée légalement et implique une certification. Plusieurs labels internationaux de reconnaissance ont été définis. Pour obtenir le label, les agriculteurs biologiques doivent respecter un

cahier des charges et des normes qui excluent notamment l'usage d'engrais minéraux chimiques de synthèse et de pesticides de synthèse. Mais la définition de ce label peut différer selon les pays. En Wallonie, le projet Food4Gut, qui a invité Denis Lairon comme expert, a pour objectif de proposer une approche novatrice d'intervention nutritionnelle pour contrôler l'épidémie d'obésité et de désordres métabo-

liques qui y sont associés, approche basée sur l'impact de nutriments cœliques (glucides non digestibles) sur le microbiote intestinal. Le projet associe des experts de l'UCL, l'ULB et l'ULg. Les cent mille milliards de bactéries qui colonisent notre intestin constituent en effet une nouvelle cible thérapeutique dans le contrôle du métabolisme énergétique et du comportement alimentaire.

FR.SO