

ALIMENTATION BIO ET SANTÉ: UNE RELATION PRIVILÉGIÉE

Publié le 27 avril 2016



Davantage de nutriments et moins de problèmes de surpoids pour les consommateurs qui privilégient l'alimentation biologique: tels sont les principaux enseignements des études portées par [le Pr Denis Lairon, biochimiste et nutritionniste français, invité cette semaine à Louvain-la-Neuve \(UCL\)](#).

Le Pr Denis Lairon a consacré une grande partie de sa carrière à étudier les habitudes alimentaires de la population française. « Les produits biologiques sont bons pour la santé des consommateurs et pour celle des producteurs, ne fut-ce que par la quasi-absence de résidus de pesticides dans ces produits », constate-t-il.

« Mais nous avons aussi voulu en savoir davantage sur les qualités nutritionnelles de ce type d'aliments ». Un souhait désormais devenu réalité. Et ici aussi, la balance penche en faveur du bio.

Une assiette sensiblement différente

L'ancien Directeur de recherche de l'Institut national (français) de la santé et de la recherche

médicale vient en effet de cosigner plusieurs articles scientifiques tissant des liens entre la consommation d'aliments issus de l'agriculture biologique et la santé. Des liens identifiés dans le cadre de la vaste [étude NutriNet-Santé](#) menée en France.

En ce qui concerne les apports nutritionnels, les consommateurs de produits bios avalent davantage de nutriments que ceux qui mangent « non-bio ».

Quelques exemples? « On retrouve plus de fruits et de légumes dans leur alimentation », précise-t-il. « Davantage de céréales également mais aussi nettement moins de viande, de lait et de produits laitiers. Enfin, nous constatons également que les personnes qui mangent bio consomment moins de produits raffinés, transformés ». Autre constat: ces consommateurs ont aussi tendance à être moins obèses ou en surpoids.



Ce tableau est issu du magazine
«Nature&Progrès» n° 106, février 2016.

En ce qui concerne la teneur en nutriments des aliments bios, le chercheur pointe aussi quelques enseignements intéressants. « Les végétaux bios contiennent de plus grandes teneurs en magnésium, en matières sèches, en minéraux, en antioxydant et en vitamine C, notamment. Et tout cela pour un contenu énergétique moindre.

Moins de protéines et plus d'Oméga-3

Revers de la médaille, certains de ces aliments présentent aussi moins de protéines. « 20 à 30 % de protéines en moins pour les céréales », précise le scientifique. « Ceci peut s'expliquer par le déficit en azote dans les cultures bios. Dans nos pays développés, cela n'est pas vraiment un problème », estime-t-il.

En ce qui concerne la viande, chez les animaux élevés au bio, il constate que leur chair est moins riche en lipides. « Surtout en mauvaises graisses, les acides gras saturés », dit Denis Lairon. Par contre, cette viande est généralement plus riche en « bons acides gras »: les acides polyinsaturés et les Oméga-3.

Stoemp, pistolets et sauce lapin

L'étude française lancée en 2009 porte sur 54.000 consommateurs. Depuis 2013, elle connaît une déclinaison « belge ». Pour [le volet belge de cette vaste étude](#), les questionnaires ont été adaptés. On y parle de stoemp, de boulette liégeoise, sauce lapin, de pistolets... Le dessinateur Philippe Geluck avait soutenu cette initiative.

Les premiers résultats « belges » commencent également à être publiés. En ce qui concerne le

volet belge de NutriNet, nous sommes toujours à la recherche de nouveaux volontaires pour développer notre « cohorte », indique la nutritionniste Véronique Maindix (Institut Paul Lambin), qui co-ordonne cette étude. L'objectif est de recruter 50.000 volontaires belges francophones d'ici 2018.

Un grand pas vers l'alimentation durable ?

Peut-on tisser des liens entre les qualités et la consommation des aliments bio et l'alimentation durable ? Voilà ce que se propose d'explorer le Pr Denis Lairon, ce jeudi à Louvain-la-Neuve, dans le cadre de [la conférence publique](#) qu'il donnera en soirée.

Cette conférence est organisée dans le cadre du [projet FOOD4GUT](#). Il s'agit d'un projet de recherches financé par la Région wallonne, dont le Pr Nathalie Delzenne (UCL) est la promotrice, et qui inclut également des équipes de chercheurs issus de l'ULB et de l'ULg.