



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Fruits et légumes : bio ou non ?

Selon une analyse récemment publiée par des chercheurs britanniques, la qualité nutritionnelle des produits issus de l'agriculture biologique est similaire à celle de produits cultivés de façon conventionnelle.

TRACES DE PESTICIDES

Selon un sondage réalisé par la Société canadienne du cancer, 70 % des Canadiens sont préoccupés par la présence de résidus de pesticides sur les fruits et légumes. Si cette inquiétude est bien compréhensible (nous aimerions tous vivre dans un environnement dépourvu de toutes traces de polluants ou de résidus de pesticides), il faut tout de même se rappeler que la très grande majorité des produits agricoles ne contiennent que de

minuscules quantités de ces pesticides. Dans la pratique, 97 % des produits agricoles importés et 99 % des produits agricoles canadiens ne contiennent pas de résidus de pesticides au-delà des limites établies par Santé Canada et ne posent donc aucun danger pour la santé.

Les produits bio sont plus chers que les produits réguliers

En dépit de l'innocuité des produits provenant de l'agriculture traditionnelle, la demande pour des aliments cultivés sans engrais chimiques ni pesticides n'a cessé de croître au cours des dernières années. Si ces produits biologiques sont très intéressants, ils sont généralement plus chers que les produits conventionnels et donc moins faciles d'accès pour les personnes moins fortunées. Mais ce coût élevé se traduit-il par un produit de meilleure qualité sur le plan nutritif ?

PAS DE DIFFÉRENCE SIGNIFICATIVE

Plusieurs études ont tenté de démontrer que les produits biologiques contiennent de plus grandes quantités d'éléments nutritifs que les aliments conventionnels. Les résultats obtenus sont extrêmement variables, certaines études rapportant un plus fort contenu en antioxydants dans les produits biologiques, alors que d'autres études n'observaient aucune différence.

Pour tenter de clarifier ce problème, des chercheurs de la London School of Hygiene & Tropical Medicine en Angleterre ont examiné en détail toutes les études portant sur les différences entre les aliments issus de l'agriculture conventionnelle et bio réalisées au cours des 50 dernières années (1). Après avoir identifié 55 études qui possédaient les qualités scientifiques requises, les chercheurs ont comparé le contenu en plusieurs éléments nutritifs (vitamines, minéraux et composés phénoliques) des aliments biologiques ou conventionnels.

Cette analyse démontre sans équivoque que les différences entre les deux modes de culture sont beaucoup plus faibles qu'on pourrait le penser. Par exemple, les teneurs en plusieurs nutriments, comme la vitamine C, les composés phénoliques



PHOTO D'ARCHIVES

■ La consommation de fruits et de légumes bio reste un acte très personnel.

ainsi qu'en minéraux tels que le magnésium, le calcium, le potassium, le zinc ou le cuivre, ne diffèrent aucunement selon le mode de culture. Des différences mineures ont été observées pour le phosphore (plus élevé dans le bio) ou l'azote (plus élevé dans le conventionnel), mais ces différences sont trop petites pour avoir un impact réel sur la santé. En d'autres termes, qu'ils soient cultivés de façon conventionnelle ou bio, les aliments ont les mêmes qualités nutritives.

BIO OU NON ?

Ces résultats confirment ce que nous avons mentionné à plusieurs reprises : les végétaux jouent un rôle capital dans la prévention des maladies chroniques et, en matière d'impact sur la santé, il n'est pas important que ces aliments soient produits par l'agriculture bio ou conventionnelle. L'important est d'en manger le plus souvent possible !

Même si les fruits et légumes biologiques n'offrent pas d'avantages supérieurs sur la santé, il y a néanmoins plusieurs excellentes raisons de choisir ces

produits si vous en avez les moyens. D'une part, l'absence d'engrais chimiques et de pesticides dans la culture biologique permet d'éviter à certains travailleurs agricoles d'être exposés à de très fortes quantités de ces produits, tout en réduisant la contamination des sols et des nappes phréatiques. On peut également préférer certains produits biologiques qui nous semblent de meilleure apparence, de meilleur goût ou qui proviennent de petits producteurs dont la réussite nous tient à cœur. Enfin, pour les personnes qui sont incapables d'accepter de subir passivement l'exposition aux pesticides, l'idée de mieux contrôler le contenu de leur assiette en choisissant des produits biologiques est certainement fort intéressante.

La consommation de fruits et légumes biologiques est donc un acte très personnel, dont les répercussions sont beaucoup plus sociales et environnementales que sur notre santé.

(1) Dangour et coll. *Am. J. Clin. Nutr.*, 2009, publié en ligne le 29 juillet.

RECETTE ANTICANCER

SALADE NÉPALAISE

225 g	de pommes de terre grelots (1/2 lb)
2	poivrons verts, émincés
1 c. à s.	de curcuma moulu
60 g	de graines de sésame (1/2 tasse)
	Le jus d'un citron, fraîchement pressé
15 g	de coriandre fraîche, hachée (1/2 tasse)
125 ml	d'eau (1/2 tasse)
	Sel et poivre du moulin
3 c. à s.	d'huile d'olive
1	piment Jalapeño, haché finement
1 c. à s.	de graines de cumin

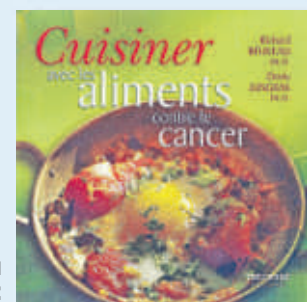
1. Cuire les pommes de terre entières jusqu'à ce qu'elles offrent une légère résistance au centre. Refroidir rapidement à l'eau froide et couper en rondelles.
2. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre, le curcuma, les graines de sésame, le jus de citron, la coriandre et l'eau. Saler et poivrer au goût.
3. Dans une sauteuse, chauffer l'huile d'olive et faire revenir les poivrons, le piment et le cumin à feu moyen-vif.
4. Ajouter les pommes de terre, bien mélanger et servir.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

Jean-Pierre Cloutier, chef propriétaire du Café-restaurant du Musée, à Québec



Tiré du livre :