

# Est-ce que les végétaux « bio » SONT MEILLEURS POUR LA SANTÉ?

**Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, il n'existe pas de différences significatives dans le contenu nutritif de végétaux issus de l'agriculture conventionnelle ou biologique, tel que le montre la majorité des études. Qu'ils soient bios ou non, l'important est de manger quotidiennement ses fruits et légumes!**

Tous les organismes dédiés à la prévention des maladies chroniques, qu'il s'agisse des maladies du cœur, du diabète ou du cancer, s'accordent à dire que la consommation d'un minimum de cinq portions (400 g) de fruits et de légumes par jour est absolument essentielle pour réduire l'incidence de ces maladies. Pourtant, les végétaux demeurent les grands négligés des habitudes alimentaires modernes, avec à peine 25% de la population qui mangent quotidiennement 5 portions de fruits et de légumes. Et non seulement ces quantités sont trop faibles, mais les végétaux consommés sont très peu diversifiés et ne permettent pas de profiter pleinement des bienfaits de ces

aliments. En Amérique du Nord, par exemple, l'essentiel de l'apport en légumes vient des pommes de terre et des tomates contenues dans les repas de restauration rapide (frites et pizza), loin devant les aliments qui exercent le plus d'impact positif sur la santé comme les crucifères ou les légumineuses. Donc, même si nous vivons à une époque de surabondance alimentaire, la majorité des personnes souffrent d'une grave carence en végétaux qui augmente leur risque de développer certaines maladies chroniques graves.

## BIO OU NON ?

Faut-il manger des fruits et légumes bios pour profiter des bienfaits de ces aliments sur la santé? Absolument pas! Dans l'ensemble des études portant sur la prévention des maladies, l'impact positif des végétaux a été observé suite à la consommation de fruits et de légumes issus de l'agriculture conventionnelle, c'est-à-dire qui utilise des pesticides pour combattre certains insectes ou parasites nuisibles. Il n'est donc pas nécessaire de manger des produits bios pour profiter des bienfaits de ces aliments, d'autant plus qu'aucune

étude n'a jamais pu mettre en évidence une hausse du risque de cancer liée à la présence de traces résiduelles infimes de ces pesticides sur les végétaux.

Des études récentes suggèrent également que les produits bios ne contiendraient pas plus d'éléments nutritifs que les aliments conventionnels. Par exemple, une grande analyse de 237 études réalisées sur le sujet indique que les aliments bios ne contiennent pas plus de vitamines et de minéraux que ceux produits de façon conventionnelle<sup>(1)</sup>. Plus récemment, une autre analyse a suggéré que les produits bios contiennent légèrement plus d'antioxydants, ce qui est positif, mais que ces végétaux possèdent en parallèle moins de protéines et de fibres, ce qui est négatif<sup>(2)</sup>. Selon la majorité des experts, il est très peu probable que ces très légères différences puissent exercer un impact significatif sur la santé.

## UN FAUX PROBLÈME

Le coût plus élevé des végétaux bios est souvent un des arguments utilisés pour ne pas consommer de fruits et de légumes. Une certaine catégorie de personnes plus

pauvres, malheureusement les plus démunies socialement, se prive ainsi des importants bénéfices santé que procure la consommation de végétaux. Le principal problème de l'alimentation moderne n'est pas que nos végétaux proviennent principalement de l'agriculture conventionnelle; c'est plutôt que 75% des personnes ne consomment pas le minimum de cinq portions de fruits et de légumes par jour, ce qui les expose à une hausse du risque de plusieurs maladies chroniques.

Que ces végétaux proviennent de l'agriculture conventionnelle ou biologique n'a aucune importance: c'est d'en manger le plus souvent possible qui demeure la clé pour vivre longtemps en bonne santé.

<sup>(1)</sup> Smith-Spangler C et coll. *Are organic foods safer or healthier than conventional alternatives?: a systematic review.* Ann Intern Med. 2012; 157: 348-66.

<sup>(2)</sup> Barański M et coll. *Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses.* Br J Nutr., publié en ligne le 26 juin 2014.



FOTO FOTOLIA

**Richard Béliveau**

Docteur en biochimie  
Collaborationspécialité



450-Implant  
1 800 263-DENT  
lucchause@me.com

**DR LUC CHAUSSÉ**  
dentiste généraliste

**PERDU VOS DENTS? RETROUVEZ LE SOURIRE!  
GRÂCE AUX IMPLANTS DENTAIRES!**

ALL-ON-4\*  
mandibulaire  
**40%**  
MOINS CHER!

Pour vos implants dentaires, fiez-vous à nos  
20 années de succès clinique.  
**drlucchause.com**

\* S'adresse aux personnes ayant perdu ou allant perdre toutes leurs dents à la mandibule inférieure. Coût régulier du concept de traitement All-on-4\*: \$24 000 et +.  
Coût à notre clinique: 14 400\$. Certains pré-requis cliniques s'appliquent.  
Le protocole de traitement All-on-4\* est une <sup>MC</sup> de Nobel Biocare Services AG.

Consultation et tomographie sans frais. Traitements déductibles d'impôt. Financement disponible.



JDM1842871

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.