# COURRIER DES LECTEURS

## Alimentation bio et bienfaits santé : les preuves ne sont pas établies

par **CLAUDE BESNARD** Orne

Si Léon Guéguen, de l'Inra, ancien directeur du laboratoire de nutrition et sécurité alimentaire qui a travaillé quarante ans comme chercheur, affirme dans un courrier paru le 31 mai 2019 que le consommateur ne retire aucun bénéfice pour sa santé de la consommation d'aliment bio, ce n'est pas une intime conviction. C'est le résultat de nombreuses études qui obtiennent les mêmes conclusions. En octobre 2016, une enquête menée par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) a montré qu'à ce jour, aucune étude ne prouve scientifiquement que l'ingestion de produits bio ait un impact plus positif sur la santé que l'ingestion de produits conventionnels maîtrisés.

*Que choisir ?* de juin 2010, estime que la supériorité du bio ne « saute pas aux yeux », et que le bilan est en demi-teinte. En mai 2010, un rapport de l'Académie d'agriculture indique que globalement, les faibles différences observées entre aliments AB et AC ne peuvent avoir de répercussion significative sur la nutrition et la santé. Selon Denis Corpet, professeur de nutrition humaine et d'hygiène à l'École nationale vétérinaire de Toulouse, « on peut manger "sain et équilibré" en bio comme en non-bio. Il peut y avoir des trucs dangereux pour la santé dans les aliments, qu'ils soient "agriculture biologique" ou pas (bactéries, virus, mycotoxines, trop de sel, trop de calories...). Manger bio ne signifie pas forcément manger sain. »

L'étude NutriNet de 2018 est parfaitement connue de Léon Guéguen, puisque, dans le cadre de l'Académie d'agriculture, avec Gérard Pascal, toxicologue, ils en ont fait une analyse critique le 31 octobre 2018 : « Non, il n'est pas établi que les aliments bio protègent du cancer. » Les titres des médias comme "Un risque de cancer réduit de 25 % environ chez les forts consommateurs de bio" peuvent en conforter certains dans leur idéologie. Mais, en termes scientifiques, on ne peut pas parler de preuve. Les auteurs eux-mêmes rappellent d'ailleurs les limites de l'étude et confirment que leurs résultats sur un échantillon de 68 946 participants, dont une majorité de femmes, doivent être confirmés. Que dit l'étude ? D'abord, il s'agit d'une cohorte de 70 000 personnes, volontaires et à majorité féminine, cela semble beaucoup. Il n'y a eu, pendant sept ans, « que » 1 340 cancers. Dans le détail, 2,2 % des personnes du groupe ne consommant pas de produits bio ont été touchés, contre 1,6 % pour celui consommant le plus de produits bio. Si on prend le risque absolu, c'est-à-dire par rapport à l'ensemble de l'échantillon, il est de 0,6 %. Sur les lymphomes non-hodgkiniens, c'est encore plus limité : moins de cinquante personnes ont contracté ce type de cancer.

**Ce n'est pas sérieux de se servir d'une seule étude, non confirmée, pour promouvoir un mode de production.**

Les médias utilisent trop volontiers le mensonge par omission ! Car d'autres études portant sur des cohortes plus larges et plus variées ont conclu qu'une association entre manger bio et réduire le risque de cancer n'était pas avérée. C'est ce que prouve une seule étude d'ampleur qui avait auparavant regardé l'effet sur le cancer, la « Million Women Study », avec 600 000 femmes britanniques en 2014. Elle n'avait trouvé aucune différence entre les consommatrices de bio et les non-consommatrices sur le risque général de cancer. Par contre, la cohorte anglaise avait observé un excès de cancer du sein chez les consommatrices de bio. Et les cancers de l'utérus et du cerveau étaient également en excès significatif chez elles (sans que la corrélation ne prouve la causalité).

En conclusion, il est impossible de prouver catégoriquement en laboratoire que tel aliment réduit le risque d'une maladie aussi complexe que le cancer, et ce n'est pas sérieux de se servir d'une seule étude non confirmée pour promouvoir un mode de production.