

Faut-il manger bio à 100 % ?

Je fais attention à mon alimentation et j'essaie de manger le plus équilibré possible. Est-ce que je dois systématiquement privilégier les produits bio ? (José 54 ans)

Réponse de Mélanie Mercier, diététicienne

Je crois qu'il est utile de rappeler ce qu'est « le bio ». Ce mode de production et de transformation est encadré par une double réglementation, européenne et française et a pour objectifs le respect de l'environnement, de la biodiversité et du bien-être animal. Il s'oppose à l'agriculture conventionnelle. Ce qui signifie, pour les fruits et légumes : sans pesticide, herbicide, OGM, ni engrais chimique. Et pour les aliments issus de l'élevage, la réponse à un cahier des charges strict concernant la nourriture et les soins donnés aux animaux, mais aussi les conditions dans lesquelles ils sont élevés (plein air, traitements naturels, nourriture bio sans OGM...).

Si manger bio permet effectivement de limiter drastiquement additifs et substances chimiques, les aliments que l'on consomme n'ont pas forcément plus de qualités nutritionnelles : s'ils sont trop gras, trop salés, ils le resteront, même s'ils sont bio. Les fruits bio ont l'avantage de pouvoir être mangés avec leur peau, riche en vitamines, en minéraux et en fibres... mais n'oublions pas qu'on n'élimine jamais tous les pesticides (proximité de zones d'épandage, produits phytosanitaires autorisés...) et qu'il est de toute façon indispensable de laver les fruits et les légumes, qu'ils soient bio ou non... A signaler, par ailleurs, que le risque de développer une réaction allergique est le même.

Aujourd'hui, les grandes surfaces ont rendu le bio plus accessible financièrement mais certains produits d'importation labellisés biologiques dans leur pays d'origine ne répondent pas au cahier des charges français et peuvent contenir des polluants interdits ici. De plus, un aliment qui a parcouru des dizaines de milliers de kilomètres avant d'être mis en rayon peut-il vraiment être considéré comme respectueux de l'environnement ?

D'une façon générale, il est préférable de favoriser les produits de saison et de proximité. Plus la durée de stockage du produit est limitée, plus il peut être récolté à maturité et offrir de bonnes qualités gustatives et nutritionnelles.

« L'agriculture raisonnée » peut être une excellente alternative au bio. Elle est le fait de producteurs et d'éleveurs soucieux de la qualité de leurs produits qui emploient fertilisants et pesticides à minima. Elle concerne également ceux qui n'ont pas demandé - ou pas encore obtenu - de label bio. Une « troisième voie » intéressante.

Mélanie Mercier

Est diététicienne-nutritionniste, spécialisée dans la prise en charge diététique de l'obésité, du diabète et de la chirurgie bariatrique. Elle consulte à Nogent-sur-Marne (94) et rédige les recettes pour le site internet de la Fédération Française des Diabétiques.