

Manger bio ? Pourquoi c'est mieux à tous points de vue

A propos du livre « Manger bio, c'est mieux. Nouvelles preuves scientifiques à l'appui »

« Pourquoi manger bio ? », telle est la question à laquelle le petit livre vert fluo édité par les éditions iséroises Terre Vivante (<http://www.terrevivante.org/10-les-editions.htm>) répond dans un format de poche, en à peine 149 pages, pour la modeste somme de 5 euros. Sa parution remonte à peine au mois dernier et vous l'avez peut-être déjà vu fleurir à côté des caisses des Biocoop et autres magasins d'alimentation biologique. Sa sortie et sa diffusion massive s'expliquent par le contexte de déni permanent qui affecte la plus-value de ce type d'alimentation. Les intérêts bien établis dans l'alimentation conventionnelle, issue d'une agriculture productiviste, standardisée et de moindre performance au regard des nouveaux critères du développement durable, sont en effet menacés par l'expansion d'une autre alimentation, meilleure; aussi les campagnes de dénigrement sont-elles permanentes et assez agressives. D'où la nécessité de contre-argumenter.

C'est précisément l'exercice auquel se livrent trois experts dont la lecture des portraits (pp.7-9) nous apprend que l'un, Claude Aubert, est ingénieur agronome, qu'il a participé à la rédaction du premier cahier des charges bio français -celui d'un label toujours excellent car très exigeant (Nature et Progrès)- et qu'il a co-fondé les éditions Terre Vivante où il a longtemps assuré des responsabilités éditoriales. Le second, Denis Lairon, est directeur de recherche à l'INSERM. A ce titre, il s'intéresse depuis de nombreuses années aux relations entre agriculture, alimentation de qualité et santé. Le dernier, André Lefebvre, est également ingénieur, investi à titre professionnel et militant en faveur du droit de produire et de consommer sans OGM ni pesticides. Compte-tenu de l'impact de ceux-ci sur les rivières et les nappes, il n'est pas très étonnant qu'il soit actuellement élu au Conseil National de l'Eau. En définitive, voici des experts exerçant des disciplines différentes réunis par le même souci de donner aux grand public des clefs pour savoir ce qui est mieux pour lui. Car le débat entre pro et anti n'a de sens qu'au regard d'une amélioration de l'information, de l'alimentation et de la santé de la population ; sans oublier « l'environnement », si tenté que ce mot puisse avoir un sens réellement, l'espèce humaine étant partie prenante de celui-ci.

Vous trouverez donc dans ce court ouvrage deux parties. 100 pages sont d'abord consacrées à un long argumentaire en faveur d'une nourriture biologique. Elles passent en revue les 10 aspects suivants de la problématique et montrent :

la richesse supérieure en nutriments et en antioxydants de ce type de nourriture

le caractère plus sains des produits transformés

le fait que « manger bio » est généralement lié à une prise de conscience plus globale et au constat de meilleures pratiques alimentaires

la limitation des risques liés à l'usage des pesticides

la sécurité et l'absence de contaminations microbiennes supérieures au conventionnel

une moindre nocivité en matière d'azote et de nitrates

un impact positif sur la santé

un environnement moins dégradé pour nous et surtout les générations à venir

un coût de revient qui n'est pas toujours supérieur, la possibilité de s'appuyer sur des labels fiables, un intérêt sociétal majeur de par sa contribution à la sauvegarde de l'agriculture paysanne et sa capacité à résorber le problème de la faim dans le monde

enfin, le rappel indispensable que l'agriculture biologique ne date pas d'hier et qu'elle recourt à bien des techniques... ce qui explique d'ailleurs sa haute valeur ajoutée et tout l'intérêt qu'elle revêt pour la création d'emplois.

Vous trouverez ensuite une trentaine de pages avec des recettes pour cuisiner bio « sans se ruiner », c'est-à-dire à moins de 1,20 euros par personne et par plat. Ce sont surtout des soupes et des plats uniques qui sont proposés, non exclusivement végétariens, comme par exemple le bortsch ou la salade de pois chiches. A ce propos, il serait peut-être nécessaire de plus insister sur la nécessité de ne pas changer d'alimentation du jour au lendemain car les légumineuses, si elles présentent un avantage appréciable comme alternative à la viande, sont de digestion parfois très difficile. Il est donc souhaitable d'introduire progressivement des changements plutôt que de décréter de manière très intellectuelle que désormais ce sera ainsi et pas autrement. Autre petit bémol : la cuisson à la cocotte-minute n'est pas la meilleure des cuissons pour conserver la qualité des aliments car elle est trop violente. De plus, l'eau de cette cuisson est généralement, à tort, jetée. Or c'est dedans que se trouvent beaucoup d'éléments intéressants pour le corps. Du coup, il est préférable de cuire moins intensément et moins longtemps dans la mesure du possible afin de ne pas nourrir votre évier plutôt que vous. A vrai dire, on regrette un peu l'absence d'idées de desserts assez simples et peu coûteuses comme des verrines à l'agar-agar, à la compote de pommes et aux spéculoos ou simplement des aumonières à base de briques, de pommes poêlées et de vanille. Cet ajout aurait permis de donner une idée de repas complet conforme aux pratiques alimentaires majoritaires dans notre culture, alliant salé et sucré.

L'ouvrage se termine sur une bibliographie qui fait apparaître de solides références scientifiques. Il est mentionné que des références complémentaires sont disponibles sur le site <http://www.mangerbiocestmieux.fr>. C'est effectivement le cas, en plus d'informations plus récentes sur le sujet. On notera peu d'auto-citations dans cette bibliographie, ce qui est reconnu pour être un signe de sérieux. On notera également la présence de quelques personnalités de l'actualité récente : Gilles-Eric Séralini, auteur de « Tous cobayes ! OGM, pesticides, produits chimiques » (<http://editions.flammarion.com/>), Marc Dufumier et Olivier de Schutter, interviewés dans le dernier reportage de Marie-Monique Robin, la réalisatrice du documentaire « Les moissons du futur » (<http://robin.blog.arte.tv>).

Vous trouverez en dernier ressort un index général précédé d'une liste indicative des principaux acteurs de la bio en France: organismes comme Bioconsom'acteurs et Bio Cohérence (label bio lancé après la mise à l'écart de fait de l'AB avec le nouveau cahier des charges européen en 2010); presse grand public ou professionnelle comme la revue de Nature et Progrès et Alter Agri.

Vous le constatez, ce petit livre est riche. Il est très instructif à la fois pour les novices et les plus initiés. En le refermant, on y voit plus clair quant à l'intérêt nutritionnel, sanitaire et environnemental de consommer, donc de produire bio.

J'aimerais maintenant passer en revue quelques points, qui sont autant de connaissances nouvelles pour moi, de motifs de révolte et de pistes à explorer :

Il est dit que « peu d'études se sont intéressées, hélas, aux teneurs en oligo-éléments (manganèse, iode, sélénium) des sols (p.17). Effectivement, c'est une lacune qu'il serait souhaitable de combler car elle a une influence sur la qualité des aliments.

Ce que mangent les bêtes est aussi, bien sûr, mis en avant (p.19). Cela rejoint, plus globalement, ce que l'on appelle « la condition animale » et qui, trop souvent, semble se ramener à une amélioration du bien-être des animaux dont peu voient l'utilité. A partir du moment où de la viande est consommée, il serait pourtant logique de s'intéresser à ce sujet plutôt qu'à toute force vouloir en faire manger dans les cantines, hôpitaux ou maisons de retraite, sous prétexte que c'est la norme dans notre culture. Ce qui serait plus normal, ce serait d'apporter aux autres êtres vivants les mêmes soins que l'espèce humaine réclame pour elle-même; ce pour des raisons pragmatique (tant qu'à manger de la viande, autant qu'elle soit bonne) et éthique (qui peut à ce jour assurer que les séparations établies par nos esprits très cartésiens entre les êtres vivants, reprises par des secteurs comme l'économie, ne sont pas arbitraires, vaines et d'un certain point de vue contre-productives car profondément mortifères?).

Evidemment, l'avantage nutritionnel est augmenté si l'on consomme des produits bio, locaux et de saison. Ainsi, la vitamine C, très fragile et si essentielle à la santé, est mieux conservée (p.21).

Il est pénible et honteux de constater (p.24, 25, 47, 72, 73) que les animaux, encore eux, n'en finissent pas de faire les frais des désordres de notre alimentation. Cette fois-ci, ce sont les tests dont ils font l'objet qui sont abordés –d'ailleurs avec un naturel assez surprenant, voire inquiétant– par les auteurs. Soulignons qu'une partie de ces derniers sont chercheurs. Or il est connu que les tests représentent dans ce milieu professionnel une routine dont les acteurs ne sont même plus forcément conscients. Laquelle routine est loin d'être montrée au grand public qui s'en effraierait légitimement mais qui pourrait en faire tout autant, même davantage, à propos des tests en cosmétiques. Car si la recherche médicale commande peut-être, c'est à voir, certains sacrifices, équitablement partagés entre espèces –dont l'humaine, en rien supérieure aux autres comme cela est déjà dit par des La Bruyère ou des Voltaire– et menés suivant une certaine déontologie, cela n'est pas le cas de la cosmétologie dont l'intérêt est avant tout commercial. On se souvient des images récentes, effarantes, repoussantes, des rats gavés d'OGM. Le tout n'est pas de jeter sa télé ou de zapper mais il est de savoir et d'en tirer les conséquences. Encore une fois, il est absolument sidérant que des animaux fassent l'objet d'expériences pour connaître l'impact d'une agriculture que l'on sait déjà désastreuse. On veut quoi? Toujours et encore plus de morbide? Assez, assez, assez! L'agriculture dite biologique n'aurait jamais dû disparaître. Sommes-nous donc désormais condamnés à des combats et à des labels, à ces expériences sordides pour revenir à l'évidence? Sincèrement, si des gens ne comprennent pas ce monde, c'est plutôt bon signe pour eux car il n'est pas incompréhensible: il est tout simplement dingue et instrumentalisé par une minorité d'acteurs qui tirent clairement profit de ce système devenu tel depuis finalement peu de temps à l'échelle de l'Histoire.

Comme par hasard, les études concernant les effets d'une alimentation bio sur l'être humain manquent (p.74). En l'absence de données, difficile de défendre une alternative. A charge aux pouvoirs publics de pourvoir correctement les équipes de recherche afin de combler cette lacune regrettable. Et que l'on nous sorte pas l'argument de la crise, du manque de deniers, car ça commence à suffire, cette comédie. On trouve bien de l'argent pour renflouer les banques quand ça arrange, alors un peu de décence et des moyens pour la recherche, d'intérêt collectif, elle.

Dans la série « On marche sur la tête mais c'est pas grave »: voir

le passage sur le coût exorbitant de la décontamination des eaux suite au rejet de nitrates et pesticides (pp.84-86). Là, pour dépenser de l'argent discrètement, on parle moins de crise. Et pourtant, il faudrait et il faudra bien économiser là où c'est possible. Cette piste d'action implique aussi d'investir plus dans l'information et l'accompagnement des agriculteurs qui voudraient passer à de meilleures pratiques.

Il est certain qu'éclairant, ce livre présente toutefois un léger défaut. Ses auteurs sont d'une certaine façon juges et partie. Ils prônent ainsi pour une chapelle, le bio certifié, à laquelle ils appartiennent et qui ne devrait pas être le seul recours pour gager de la qualité d'une alimentation saine. Mais ils le signalent et le reconnaissent eux-mêmes (p.12), ce qui est une preuve d'honnêteté par rapport à d'autres qui cachent carrément des conflits d'intérêt. D'un certain point de vue, comme il s'agit d'un débat de haut vol, on est obligé de faire confiance à des personnes qui mettent leurs compétences au service de pratiques meilleures pour la collectivité.

Par ailleurs, il est dommage que la question des composants nanotechnologiques ne soit pas évoquée. On se préoccupe en effet des pesticides et des OGM. On fait des tests, on rajoute des clauses dans les cahiers des charges... mais qu'en est-il des nanotechnologies en plein essor dans notre alimentation aussi?

En définitive, cet ouvrage invite chacun à mieux s'alimenter et en donne la possibilité à l'ensemble de la population. Or que la population s'alimente mieux et soit en meilleure santé, voilà un sujet au plus haut point économique et politique. Pour une raison simple: nous sommes dans une société vieillissante. Par conséquent, à côté des indicateurs classiques -économiques, PIB et croissance en tête, et démographiques (mortalité, etc...)- vont émerger des indicateurs complémentaires comme l'espérance de vie sans incapacité (p.113). Laquelle n'est en rien associée à un quelconque confort inutile: elle a au contraire totalement à voir avec l'économie car une meilleure santé se traduirait par une baisse des coûts pris en charge collectivement et individuellement. S'il faut argumenter, alors on argumente et c'est donc tout vu. Bon, bien sûr, on est encore loin de voir prévaloir un indicateur comme le Bonheur National Brut. Mais qui sait... avec un peu plus de temps et de pédagogie, on y arrivera peut-être, à force.

Outre un cadeau que vous pouvez vous faire ou offrir alentour, voilà donc une source de documentation que je recommande et qui va participer à animer un débat passionné car passionnant et lourds d'enjeux à l'avenir comme déjà au présent.

@Yolaine de LocoBio

27 novembre 2012

