



Et quels sont les résultats ?

Julia Baudry: Nous avons constaté que les individus qui déclarent consommer le plus souvent des aliments bio ont un risque de développer un cancer inférieur de 25% par rapport aux non-consommateurs ou aux consommateurs épisodiques de produits bio. Cette association est particulièrement forte pour le cancer du sein postménopause, avec une réduction du risque de 34%, et le lymphome non hodgkinien, avec une réduction de 86%.

Que peut-on en conclure ?

Julia Baudry: Nous avons envisagé plusieurs hypothèses pour expliquer ces résultats. La principale résiderait dans le fait que les produits bio présentent bien moins de résidus de pesticides de synthèse que leurs homologues de l'agriculture classique. Mais bien que divers indices soutiennent cette piste, notre étude ne démontre pas ce lien. Il est important de souligner que celle-ci est observationnelle et que, malgré ces premiers résultats importants, il faut être prudent quant à leurs interprétations et leurs implications. Nous n'avons pas démontré un lien de cause à effet, mais seulement constaté une association entre la consommation d'aliments bio et un risque réduit de cancer.

BIBLIOGRAPHIE

E. KESSE-GUYOT ET AL., Prospective association between organic food consumption and the risk of type 2 diabetes: findings from the NutriNet-Santé cohort study, *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 17(1), art. 136, 2020.

J. BAUDRY ET AL., Association of frequency of organic food consumption with cancer risk, findings from the NutriNet-Santé prospective cohort study, *JAMA Internal Medicine*, 2018.

En outre, il n'existe que deux études sur le sujet, en comptant la nôtre, ce qui est très peu. D'autres travaux épidémiologiques sur d'autres populations sont nécessaires. C'est sur la base de la convergence des résultats d'études observationnelles couplées à des approches expérimentales qu'il sera possible de tendre vers la causalité et d'émettre des recommandations.

Le bio procure-t-il des avantages dans d'autres maladies ?

Julia Baudry: En effet, nous avons récemment observé que la consommation de produits bio est associée à une diminution du diabète de type 2. Plus largement, de nombreuses équipes en épidémiologie et en toxicologie s'intéressent aux liens entre santé et pesticides issus de l'alimentation.

Précisons qu'aujourd'hui, ces thèmes de bio, d'alimentation, d'exposition aux pesticides... ne peuvent plus être pensés seulement à l'échelle de la santé humaine. Le cadre doit s'élargir à l'idée de santé planétaire, suivant en cela les idées du mouvement «One Health», qui promeut une approche intégrée et unifiée de la santé publique, animale et environnementale. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR SEAN BAILLY

L'ESSENTIEL

● Depuis quelques décennies, la nutrition met l'accent sur les nutriments de ce que nous mangeons : glucides, lipides, protéines...

● Les aliments ultratransformés qui résultent de cette vision nutricentrée restent néanmoins associés à plusieurs maladies chroniques.

● Il est donc nécessaire de revoir les prescriptions et de favoriser une nourriture moins ultratransformée, plus compatible avec le bien-être.

● De plus, en faisant la part belle au végétal et à la diversité, une telle alimentation serait bénéfique pour la planète, même habitée de 10 milliards d'humains.

L'AUTEUR



ANTHONY FARDET est chargé de recherche dans l'unité de Nutrition humaine, Inrae, université de Clermont-Auvergne.

La recette d'une alimentation saine et durable

Une bonne alimentation n'est pas une simple somme de nutriments. Pour favoriser la santé humaine et celle de la planète, elle doit composer avec des aliments plutôt d'origine végétale, variés et surtout le moins transformés possible.

Mieux vaut préférer une nourriture peu modifiée, plutôt d'origine végétale et variée, à des aliments ultratransformés car ceux-ci sont associés à divers troubles de la santé.



P

renons un plat au hasard, vendu en supermarché: protéines, 7 grammes; glucides, 9 grammes, dont sucres, 1 gramme; lipides, 9 grammes, dont acides gras saturés, 4,5 grammes; fibres alimentaires, 1 gramme, sodium, 0,232 gramme... Assurément, l'alimentation est devenue une science réductionniste et quantitative, et l'on parle de «nutritionnisme», un concept défini en 2013 par l'Australien Gyorgy Scrinis de l'université de Melbourne. L'idée est que des nutriments ajoutés les uns aux autres déterminent la valeur santé d'un aliment et constituent les indicateurs clés d'une alimentation saine. En un mot, l'aliment est réduit à la somme de quelques composés.

Cette vision des choses est certes utile. Ainsi, grâce à la découverte des calories, des protéines, des lipides, des glucides, des fibres, des minéraux, des vitamines... les médecins ont pu quantifier les besoins de l'organisme humain en ces composés et en prévenir les déficiences. C'est ainsi qu'une carence en vitamine D a été associée au rachitisme, celle en vitamine B₃ à la pellagre, la vitamine C au scorbut... Cependant, se focaliser sur les nutriments et leur quantification n'aide pas à prévenir les maladies chroniques qui sont multifactorielles. Par exemple, des aliments ultratransformés enrichis en fibres, minéraux et vitamines couvrent nos besoins nutritionnels, mais leur consommation en excès reste associée à des risques accrus d'obésité et de diabète de type 2. C'est tout le paradoxe de cette «malbouffe de très bonne qualité»!

L'acte de manger lui-même a été victime de réductionnisme: aujourd'hui on nous propose des repas en poudre à reconstituer, ultratransformés et à consommer seul devant un écran en cinq minutes ou en marchant. Plus encore, certains industriels nous promettent une alimentation préventive personnalisée nutri-centrée: un régime alimentaire «sur mesure» qui risque bien de nous isoler encore plus les uns des autres.

Alors, comment retrouver le sens du «bien manger»? Comment lutter contre la quantification extrême de l'alimentation? Une piste à suivre est l'approche holistique et qualitative. Plutôt que de se concentrer sur les parties, les nutriments, mieux vaut regarder l'ensemble, c'est-à-dire l'aliment dans sa complexité et sa globalité. C'est tout l'inverse du réductionnisme! Une façon de comprendre l'intérêt de ce renversement est de penser l'alimentation en termes de matrices. De quoi s'agit-il?

PILULE BLEUE OU ROUGE ?

Le principe est le suivant: à compositions égales, deux aliments avec des matrices différentes auront des effets différents sur l'organisme, et donc à long terme sur sa santé, car ils ne se présentent pas de la même façon. En effet, leurs matrices (du latin *mater*, pour «mère»), leur structure tridimensionnelle en quelque sorte, sont distinctes. Par exemple, selon qu'elle soit entière ou en poudre, une amande n'aura pas la même digestibilité et entraînera donc des réponses physiologiques et métaboliques différentes.

L'effet «matrice» s'applique aussi aux ingrédients alimentaires et même aux nutriments. Ainsi en va-t-il des sucres. L'amidon peut être fractionné en glucose puis une partie de celui-ci transformé en fructose. Ces deux molécules ont la même composition atomique (C₆H₁₂O₆), une teneur en calories similaire, mais une structure différente. Les effets physiologiques s'en ressentent: les index glycémiques, c'est-à-dire la vitesse de l'augmentation du taux de sucre dans le sang après ingestion, du glucose et du fructose sont distincts. En outre, malgré un index glycémique bas, la consommation excessive de fructose est associée à un excès de graisses dans le foie.

La matrice influe également sur la satiété, une sensation stimulée par la mastication, la libération des nutriments dans le tube digestif et le transit intestinal. De fait, une amande entière est plus rassasiante, libère moins de lipides dans le sang et le fait plus lentement qu'une amande en poudre. En d'autres termes, le tout n'est pas égal à la somme des parties. Les liens entre les nutriments au sein d'une matrice alimentaire sont les premiers contributeurs de notre bonne santé, avant les nutriments eux-mêmes.

Précisons d'emblée que l'approche holistique n'est pas suffisante à elle seule. Elle peut ➤

