



ADOBE STOCK

## L'alimentation biologique en vaut-elle la peine ?

- Jorg Mardian
- [14/08/2023](#)

Une alimentation de qualité est-elle importante pour vous ? Elle devrait l'être, puisque les maladies sont la première cause de mortalité. Une bonne santé est en grande partie liée à la qualité de ce que nous ingérons, qu'il s'agisse d'entretenir notre santé ou de la dégrader. Les aliments biologiques se situent un cran au-dessus de l'approche commerciale conventionnelle : elle ne contient pas de pesticides, de produits chimiques ou d'autres ingrédients généralement nocifs pour la santé.

Une étude réalisée en 2022 par l'*Organic Trade Association* (Association du commerce biologique) a révélé que les Américains ont dépensé plus de 60 milliards de dollars en produits de consommation et en produits ménagers biologiques, ce qui constitue un record. Les consommateurs ont démontré qu'ils reviendront à plusieurs reprises parce que le système biologique est meilleur pour eux, pour l'environnement et pour l'économie.

PT\_FR

Néanmoins, il existe un puissant mouvement visant à discréditer les aliments biologiques. Vous avez peut-être entendu dire qu'il ne vaut pas la peine d'acheter des produits biologiques parce que les agriculteurs biologiques trichent tout simplement. En réalité, bon nombre de ces accusations de tricherie sont montées de toutes pièces par de grandes entreprises qui ont tout intérêt à discréditer le secteur de l'alimentation biologique.

Un petit nombre d'entreprises géantes exercent un contrôle étendu sur pratiquement tous les aspects de la production alimentaire et dominant de plus en plus l'industrie. La majorité du maïs et du soja américains sont génétiquement modifiés. Les entreprises de biotechnologie créent un système de production alimentaire avec des produits conçus pour aller de pair. Par exemple, elles associent des semences à des produits chimiques spécifiques tels que des désherbants.

Le glyphosate, l'ingrédient actif de l'herbicide *Roundup* de Monsanto, est le produit chimique agricole le plus utilisé de l'histoire. Selon le *International Agency for Research on Cancer* (Centre international de recherche sur le cancer), il s'agit d'un cancérigène probable. L'Agence canadienne d'inspection des aliments a révélé que près de 30 pour cent des quelque 3 000 aliments qu'elle a testés contenaient du glyphosate.

Les laboratoires pharmaceutiques considèrent qu'il s'agit là d'une source de revenus extrêmement lucrative et permanente. C'est pourquoi l'industrie démontre un parti pris féroce pour la défense de l'agriculture conventionnelle, en utilisant un langage similaire à celui utilisé lors de l'introduction des vaccins, tout en vantant l'innocuité des produits face à des preuves contraires.

Grâce aux progrès du génie génétique, certaines plantes pourraient devenir plus résistantes aux maladies, aux parasites, aux sécheresses et aux inondations, ce qui se traduirait par des rendements plus élevés pour les agriculteurs et des coûts moindres pour les consommateurs. Mais à quel prix ? Nous vivons à une époque où les maladies dues aux produits chimiques toxiques et aux organismes génétiquement modifiés (OGM) se multiplient. Le profit s'améliore au détriment de la santé publique. Il doit y avoir une alternative à la norme alimentaire commerciale conventionnelle.

## Avantages de l'agriculture biologique

Les exploitations biologiques doivent être exemptes de substances interdites pendant trois ans pour pouvoir bénéficier du label biologique du département de l'Agriculture des États-Unis (USDA). En outre, l'USDA est censé réglementer l'industrie biologique en procédant à des inspections pour s'assurer que la plupart des herbicides, pesticides et engrais synthétiques ainsi que les cultures génétiquement modifiées sont évités.

Malgré des données solides de l'USDA indiquant que les aliments biologiques contiennent peu de pesticides, le *Genetic Literacy Project* (Projet de littéracie génétique) affirme que certains sceptiques promeuvent l'idée que les agriculteurs biologiques utilisent subrepticement plus de pesticides que leurs homologues conventionnels. Pourtant, les agriculteurs biologiques emploient des méthodes naturelles pour perturber l'environnement des insectes, telles que la rotation des cultures. Ils utilisent également les organismes du sol et des insectes bénéfiques, ainsi que des pièges et des obstacles.

Les animaux élevés dans des fermes biologiques ne reçoivent ni antibiotiques ni hormones de croissance. Ils reçoivent des aliments issus de l'agriculture biologique et errent librement à l'extérieur. L'USDA ne certifie que les cultures, les produits d'origine animale et les aliments qui sont biologiques à 95 pour cent. Cela permet de préserver les ressources naturelles, de soutenir la santé des animaux et d'éviter l'utilisation de la plupart des matières synthétiques, indique *Harvard Health*.

Le résultat final est une nutrition supérieure. Les vaches en liberté qui ont accès au fourrage produisent un lait qui contient environ 25 pour cent d'acides gras oméga-6 en moins et 62 pour cent d'acides gras oméga-3 en plus que le lait conventionnel. Les aliments issus de l'agriculture biologique contiennent également des niveaux « significativement » plus élevés d'antioxydants et, en moyenne, plus de nutriments vitaux que les fruits et légumes issus de l'agriculture conventionnelle. Ce facteur, ainsi que la réduction des résidus de pesticides, des niveaux de nitrates et de la pollution par certains métaux lourds, est associé à une incidence plus faible des maladies chroniques.

## Un système à deux niveaux

Le contraste entre l'agriculture biologique, qui met l'accent sur les processus naturels et la biodiversité, et l'agriculture conventionnelle, qui repose sur l'utilisation d'intrants chimiques, est saisissant, selon l'Institut Rodale.

Les scientifiques ne voient aucune différence entre l'azote provenant du fumier animal et l'azote synthétisé en usine. Pour eux, il s'agit simplement du même élément dans le tableau périodique, plutôt que d'avoir des vertus attributives de santé distinctes. Par exemple, près de 75 pour cent des produits non biologiques aux États-Unis contiennent des résidus de pesticides, une pratique qui peut entraîner la dégradation des sols, la pollution de l'eau, une détérioration du profil nutritionnel des aliments et, à terme, des maladies chroniques.

L'agriculture industrielle utilise également 80 pour cent des antibiotiques utilisés dans le pays pour favoriser la croissance et prévenir les maladies qui, autrement, rendraient leurs opérations d'alimentation animale concentrées non rentables. Selon les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies, cela entraîne environ 2 millions d'infections résistantes aux médicaments et 23 000 décès. Dans les exploitations biologiques, l'utilisation préventive d'antibiotiques est limitée et les animaux disposent généralement de plus d'espace vital, ce qui contribue à réduire naturellement le risque d'infection.

Une autre substance nécessaire à l'agriculture conventionnelle est l'utilisation des OGM. Parmi les deux principaux types d'OGM, on trouve les cultures Bt, un insecticide qui dissout la paroi intestinale des insectes et qui est ensuite récolté alors qu'il est encore sur les cultures pour être consommé par les humains. L'autre type est celui des cultures *Roundup Ready*, qui sont conçues pour résister à de fortes applications de glyphosate, l'ingrédient actif du Roundup. Chez l'homme, il agit comme un perturbateur endocrinien dans les cellules, selon *Toxicology*, et est lié à de nombreux types de cancer.

Les agriculteurs biologiques utilisent certains pesticides, mais uniquement ceux qui figurent sur une liste relativement courte que l'Agence de protection de l'environnement révisé régulièrement. La plupart sont des substances naturelles (ou non synthétiques) produites ou extraites de sources naturelles.

En général, les agriculteurs biologiques privilégient la prévention par rapport au traitement et utilisent d'autres mesures de lutte contre les parasites, telles que des pièges à insectes, des variétés de cultures résistantes aux maladies, des insectes prédateurs et des micro-organismes bénéfiques pour aider à lutter contre les parasites avant de recourir aux pesticides.

Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de fraude dans le domaine de l'agriculture biologique. « Il existe des incitations à la fraude », a déclaré Kate Mendenhall, directrice exécutive de l'*Organic Farmers Association* (Association des agriculteurs biologiques) et agricultrice dans l'Iowa.

Les produits laitiers biologiques requièrent une certaine vigilance, car certaines exploitations vendent du lait produit industriellement comme du lait biologique et empochent ainsi des bénéfices plus importants.

Cette pratique et d'autres pratiques néfastes portent atteinte à la crédibilité et à l'intégrité du secteur de l'alimentation biologique. Le déversement de denrées alimentaires non biologiques sur le marché de l'agriculture biologique fait baisser les prix pour les agriculteurs.

Cela a conduit le *National Organic Program* (Programme biologique national) de l'USDA à publier des règles définitives visant à réduire la criminalité liée aux produits biologiques. Vous pouvez également rechercher la certification de l'*American Grassfed Association* (Association américaine d'animaux nourris à l'herbe) pour vous assurer que votre lait est réellement nourri à l'herbe.

Bien qu'il soit loin d'être parfait, le choix de produits biologiques est un moyen supplémentaire de prendre sa santé en main. La durabilité, la nutrition, le goût et la qualité l'emportent toujours sur l'utilisation de produits chimiques et d'OGM. Je vous encourage à soutenir les agriculteurs et les entreprises qui pratiquent l'agriculture biologique, biodynamique et régénératrice, car il s'agit d'un modèle éprouvé qui profite à la fois à l'homme et à l'environnement.