

## Charles-Antoine Winter

« *Manger bio limite les effets cocktails des pesticides* »

**Charles-Antoine Winter est diététicien-nutritionniste à l'institut de l'alimentation Bio (iaB). Pour lui, la cantine est le meilleur moyen de démocratiser l'alimentation bio, plus riche en antioxydants et nutriments que celle issue de l'agriculture conventionnelle. Et surtout pas ou peu chargée en résidus de pesticides et autres engrais chimiques.**



© DR

**Des études montrent-elles que le bio est meilleur pour la santé des enfants et des jeunes que le conventionnel ?**

Les produits biologiques sont d'une qualité sanitaire supérieure à celle des produits conventionnels<sup>(1)</sup>. En effet, ils ne présentent pas ou très peu de résidus phytosanitaires (issus des pesticides ou des engrais chimiques par contamination). Une étude de 2003<sup>(2)</sup> effectuée sur des enfants de 2 à 5 ans scolarisés en milieu urbain a montré que les urines de ceux qui avaient l'obligation de consommer 75% de fruits et légumes bio contenaient 56 à 59 fois moins de traces de pesticides que les individus contraints de consommer 75% de fruits et légumes conventionnels. Les pesticides ont des effets négatifs sur la santé et peuvent avoir des liens avec l'apparition de maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkin-

son...). Les produits phytosanitaires de synthèse, interdits en bio, contiennent des perturbateurs endocriniens qui peuvent bouleverser la croissance des enfants, les faire grossir plus rapidement, avoir des effets sur leur vie psychique (dépression...) ou encore avoir des conséquences sur l'apparition de diabète juvénile.

Par ailleurs, les fruits et légumes bio sont davantage chargés en nutriments et antioxydants que ceux issus de l'agriculture conventionnelle. Une méta-analyse de 343 publications parue en 2014 dans le British Journal of Nutrition montre que les produits bio contiennent entre autres + 19% d'acides phénoliques, + 69% de flavanones et + 5 à 17% de caroténoïdes, substances antioxydantes qui luttent contre le vieillissement cellulaire et l'inflammation, terreau des maladies de civilisation. Un rapport de

l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) de 2003, basé sur les conclusions de 310 études, montrait déjà que les produits bio contiennent plus de nutriments protecteurs – comme le magnésium, le fer, ou la vitamine C – pour le bon fonctionnement du corps humain que les autres denrées. En 2009, une étude de la Food Standard Agency britannique est arrivée à des conclusions similaires.

Aussi, une alimentation bio, plus riche en oméga 3 – aux vertus anti-inflammatoires –, peut réduire jusqu'à 30% les risques d'obésité<sup>(3)</sup>. Obésité qui est justement une expression de l'inflammation.

**Le fait de proposer du bio à la cantine peut-il avoir une incidence sur la santé des enfants, même si ceux-ci continuent à manger du « conventionnel » à la maison ?**

Nous devrions tous avoir le droit de manger bio ! La cantine peut être un moyen de donner accès au bio à tous les enfants quel que soit leur milieu socio-économique. Même si l'enfant mange bio uniquement à la cantine, c'est une opportunité merveilleuse de limiter l'effet cocktail que peut provoquer une exposition régulière aux résidus de produits phytosanitaires. Développons des actions de sensibilisation auprès des enfants et de leurs encadrants pour

que la consommation de produits bio soit associée chez eux à un plaisir gustatif et un enjeu de santé. L'idée : en faire des ambassadeurs du bio-logique dans leur famille. Car si les parents sont convaincus, c'est gagné !

**Justement, comment faire apprécier aux enfants et adolescents des légumes bio de saison qu'ils ne sont pas forcément habitués à consommer ?**

Surprendre par le goût mais pas la vue ! Leur proposer des plats tels que des cakes, des flans, de la purée, des plats en sauce qui ne présentent pas l'aspect brut des produits. Car le problème avec les enfants, c'est que lorsqu'ils ne connaissent pas un produit, ils l'imaginent mauvais. Camoufler le produit ou bien le proposer avec un exhausteur de goût naturel : huile de noix ou d'olive, sauce aigre-douce, miel bio, épices, aromates...

Faire participer les enfants, par exemple en les faisant voter pour déterminer les menus. Les impliquer dans la réalisation des plats. Puis les faire goûter en sentant, en touchant, en mâchant attentivement !

(1) <http://bit.ly/2vaW1oy> / <http://bit.ly/2rF5Zlj>

(2) Curl C.L & al *Organophosphorus Pesticide Exposure of Urban and Suburban Preschool Children with Organic and Conventional Diets – Health Perspect* 2003

(3) *Etude BioNutrinet Santé* 2017



« Les fruits et légumes bio sont davantage chargés en nutriments et antioxydants que ceux issus de l'agriculture conventionnelle », assure Charles-Antoine Winter.

© V. Delotte