

Manger bio diminue les risques d'obésité et de surpoids, conclut une étude scientifique

23 février 2017 / [Marie Astier \(Reporterre\)](#)



Une étude scientifique confirme les bienfaits de l'alimentation bio : elle permet d'éviter le surpoids. Mais l'étude recèle aussi une surprise...

Plus vous avez d'aliments bio dans votre assiette, moins vous avez de risques d'être en surpoids ou obèse. C'est ce qu'observe **une étude** publiée par une équipe de recherche française dans le *British Journal of Nutrition* le 7 février 2017. Son titre : *"Association prospective entre la fréquence de consommation d'aliments issus de l'agriculture biologique et évolution du poids, risque de surpoids et d'obésité : résultats de l'étude NutriNet-Santé."*

Cette étude est d'une ampleur inédite. Une « *première mondiale* », selon Denis Lairon, un des auteurs, directeur de recherche émérite à l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale). Ainsi, il s'agit de la première étude prospective, c'est à dire suivant un ensemble d'individus dans la durée, s'intéressant aux liens entre poids et consommation de produits bio. Elle s'insère dans le cadre d'une recherche de grande ampleur et de longue durée sur les habitudes de consommation de la population française, appelée NutriNet-Santé. Les participants répondent à des questionnaires détaillés sur leurs habitudes alimentaires tous les mois environ. Les réponses de plus de 62.000 participants ont été retenues pour cet article, et les observations ont duré un peu plus de 3 ans.

Autre originalité, « *quand on s'intéresse à l'alimentation, les approches sont très souvent nutritionnelles. Or c'est un peu réducteur* », explique Emmanuelle Kesse-Guyot, directrice de recherche à l'INRA (Institut national de la recherche agronomique) et coordinatrice de l'article et du projet BioNutriNet. « *Nous avons donc souhaité intégrer les modes de production des aliments dans nos études.* »

Enfin, « *parmi les principales raisons pour consommer bio figure la santé. Néanmoins, les études concernant les effets potentiels d'une consommation d'aliments bio sur la santé sont très insuffisantes* », note le résumé en français de l'article.

31 % de probabilités de moins de devenir obèse

Premier résultat mis en évidence par les chercheurs, « *les gens qui mangent bio prennent moins de poids avec le temps* », résume Emmanuelle Kesse-Guyot. Les consommateurs ont été répartis en quatre groupes, allant de ceux qui consomment le moins d'aliments bio (groupe 1) à ceux qui en consomment le plus régulièrement (groupe 4). En moyenne, durant ces trois

années, le poids des membres du groupe 4 a moins augmenté que celui des membres du groupe 1.

Le deuxième résultat est encore plus net. Si on compare ces deux groupes, toujours sur la même période, les mangeurs de bio ont 23 % de moins de probabilité d'être passés en surpoids, et 31 % de moins d'être devenus obèses. « *C'est une différence très significative pour seulement trois années* », souligne Denis Lairon.

Pourtant, à première vue ces résultats ne surprennent pas tant que cela. Après tout, si l'on est consommateur régulier de produits bios, c'est bien que l'on est éduqué, que l'on fait attention à son alimentation, et que l'on évite donc les aliments qui pourraient nous faire grossir... N'y aurait-il pas un biais ? « *Nous avons pris cela en compte dans nos modèles statistiques pour lisser les résultats* », précise Denis Lairon. Ainsi, de nombreux critères tels que l'âge, le sexe, le niveau d'éducation, les revenus, la catégorie professionnelle, la prise de compléments alimentaires, le fait d'être fumeur ou pas, l'activité physique, le régime alimentaire, la consommation d'alcool, etc, sont également introduits dans les calculs pour en limiter l'impact sur les résultats. « *On a donc comparé toutes choses égales par ailleurs* », dit Emmanuelle Kesse-Guyot.

Surtout, les chercheurs ont contourné ce biais en « *stratifiant* » leur étude en trois sous-groupes. « *On a distingué entre les personnes ayant une bonne, une moyenne, ou une assez mauvaise alimentation* », résume Denis Lairon. Ceci leur a permis d'obtenir un troisième résultat surprenant : c'est parmi les bons élèves que la différence entre les mangeurs de bio et les autres est la plus marquée. « *Meilleure est la qualité du régime alimentaire, plus le fait de manger bio a un effet sur le risque d'obésité* », note le chercheur.

Un lien entre exposition aux pesticides et obésité



Pour expliquer cet étrange résultat, les scientifiques avancent dans leur article deux hypothèses. La première tient à la différence de qualité nutritionnelle entre aliments bios et non bios. « *On sait que certains apportent plus d'oméga 3 ou d'antioxydants quand ils sont issus de l'agriculture biologique* », détaille Denis Lairon.

La deuxième repose sur la contamination des aliments par les pesticides. « *Les gens qui mangent bien sont de forts consommateurs de produits végétaux, tels que les fruits, les légumes, et les céréales, qui sont aussi les aliments les plus contaminés par des résidus de pesticides* », rappelle Emmanuelle Kesse-Guyot. Ainsi, les mangeurs vertueux sont aussi ceux qui risquent le plus d'être exposés aux pesticides s'ils ne mangent pas bio.

Mais quel lien avec l'obésité ? « *Une grande partie de ces pesticides sont des perturbateurs endocriniens. Ils modifient un certain nombre de mécanismes de régulation. Ainsi, on commence à avoir pas mal de données scientifiques montrant que certaines de ces molécules stimulent le remplissage des tissus adipeux par les lipides, ou perturbent le métabolisme du glucose.* »

En clair, les résidus de certains pesticides pourraient encourager le stockage des graisses, ou modifier notre assimilation des sucres. « *Des études aux États-Unis on fait le lien entre exposition aux pesticides et augmentation des probabilités d'être obèse et diabétique* », complète-t-il.

Pour confirmer ces hypothèses, il faudra encore pas mal d'études, mais tout cela pourrait commencer à expliquer pourquoi les consommateurs de bio risquent moins de devenir en surpoids ou obèses. Ce serait aussi un premier lien entre consommation de produits bio et meilleure santé.

D'autant plus que le surpoids et l'obésité représentent un grand enjeu de santé publique. « *Nous nous sommes intéressés au poids parce que c'est un facteur facile à mesurer dans le temps, mais aussi parce que le surpoids est le premier indice d'une santé en train de se dégrader*, explique Denis Lairon. *Vient ensuite l'obésité, puis des risques d'hypertension, de développer le diabète de type 2, des maladies cardiovasculaires ou même certains types de cancers. Aujourd'hui en France nous avons passé la barre des 50 % de la population adulte en surpoids ou obèse.* »

A terme, les chercheurs espèrent donc que leur étude pourra influencer sur les politiques de santé publique. Il faudra qu'elle soit confirmée par d'autres recherches et résultats similaires. « *La recherche sur l'alimentation bio est encore une petite niche, mais l'évolution des comportements alimentaires fait que tout cela ne restera pas dans un tiroir* », affirme Emmanuelle Kesse-Guyot.

Lire aussi : [Nous mangeons trop de produits ultra-transformés](#)

Source : Marie Astier pour *Reporterre*

Photos :

. chapô : [Congerdesign](#)

. pomme : [Peacedreamlady](#)

- Emplacement : Accueil > Info >
- Adresse de cet article : <https://reporterre.net/Manger-bio-diminue-les-risques-d-obesite-et-de-surpoids-conclut-une-etude>