



Le 02 juin 2010

Communiqué de presse de l'ARTAC

Bio ou pas bio, telle est la question

La notion de régime alimentaire pour combattre les maladies a toujours fasciné la médecine. Nos concitoyens sont conscients des fléaux de santé publique que représentent nombre des maladies actuelles et se demandent, à juste titre, s'il existe réellement un régime qui pourrait les protéger de celles-ci. Beaucoup d'idées ont cours qui n'ont pas de bases scientifiques, trompent l'opinion et créent de faux espoirs. Ainsi par exemple en matière de cancer, la publication récente des résultats de l'étude européenne EPIC, la plus importante étude épidémiologique connue à ce jour dans le domaine de la nutrition, contredit formellement les affirmations des uns et des autres, en démontrant par les chiffres que manger des fruits et légumes ne protège d'un cancer que de façon marginaleⁱ.

Ces résultats vont donc à l'encontre des affirmations de l'Organisation mondiale de la santé, l'OMS, qui préconise depuis de nombreuses années de manger cinq fruits et légumes différents par jour pour se protéger d'un cancer. L'étude EPIC conforte donc indirectement les travaux de *l'Association pour la recherche thérapeutique anti-cancéreuse*, l'ARTAC, qui établissent que ce sont les substances chimiques cancérigènes (pesticides, nitrates, additifs etc.) présentes dans notre alimentation qui sont les véritables agents responsables des cancersⁱⁱ.

Ces études ont pour conséquence de mettre en exergue l'intérêt de l'alimentation « bio » puisque celle-ci est dépourvue de ces substances cancérigènes. L'avantage du « bio » vient néanmoins d'être contesté par deux anciens chercheurs de *l'Institut national de recherche agronomique*, l'INRA. Ceux-ci affirment en effet qu'étant donné la valeur nutritionnelle équivalente du « bio » et du « non bio », le « bio » ne peut pas être considéré comme étant meilleur pour notre santé.ⁱⁱⁱ

L'analyse de ces chercheurs se limite en fait à la qualité nutritionnelle des aliments et ignore les effets sur la santé des pesticides et additifs présents dans l'alimentation « non bio », négligeant par là les très nombreuses études épidémiologiques ou toxicologiques prouvant le rôle causal des pesticides dans l'apparition des maladies. Ce qui est critiquable ici c'est le parti pris non-scientifique et la conclusion erronée sur la non-valeur du « bio ». En effet, en accord avec de nombreux travaux européens et américains, il est maintenant amplement prouvé que ce sont les petites doses répétées de pesticides et d'additifs présents dans l'alimentation « non bio » qui sont à la longue la cause des



affections et maladies constituant aujourd'hui les fléaux de santé publique que nous devons surmonter : cancers, malformations congénitales, stérilité, maladies dégénératives du système nerveux telles qu'autisme, Alzheimer ou Parkinson ou encore obésité ou diabète de type 2.

Il n'y a certes pas encore de preuve scientifique directe que le « bio » protège contre la survenue d'un cancer mais il n'y a certainement rien qui aujourd'hui, prouve le contraire. Mais d'ores et déjà, le bon sens doit prévaloir. Depuis Hippocrate, tous les médecins savent que manger des aliments contaminés est nuisible à la santé. Or c'est tout le contraire que l'on voudrait nous faire croire : que l'on peut vivre sans maladie dans un environnement pollué.

Contact presse : Sabrina Aït-Aoudia
saa.artac@gmail.com
Tél : 01 45 78 53 52

ⁱ Boffetta P, et al. *Fruit and vegetable intake and overall cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)*. J Natl Cancer Inst. 2010, 102, 529-537.

ⁱⁱ Irigaray P and Belpomme D. *Basic properties and molecular mechanisms of exogenous chemical carcinogens*. Carcinogenesis. 2010, 31, 135-148.

Voir aussi le site de l'ARTAC : www.artac.info

ⁱⁱⁱ Les cahiers de la nutrition et de la diététique, avril 2010, volume 45 n°2.