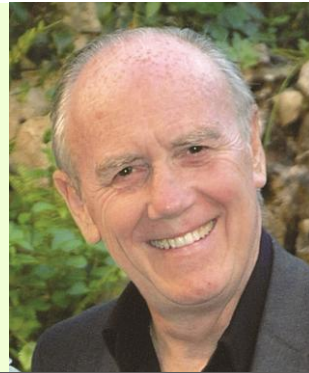


PR HENRI JOYEUX

vous répond



D'après vous, faut-il manger bio ?

Faut-il manger bio ? Voilà une bonne question que les malades posaient autour de l'an 2000. Et j'étais tellement gêné pour répondre à de telles questions que, d'une certaine façon, je répondais un peu comme les journalistes l'écrivaient à l'époque, à savoir que ça ne servait à rien et que ça coûtait cher.

Mais, vous savez, quand on n'a pas une réponse scientifique, eh bien, on n'est pas très content de la réponse. Alors, j'ai décidé autour de l'an 2000, de monter un programme de recherche et ce programme a consisté à comparer une vingtaine d'aliments venant de trois types d'agriculture : l'agriculture biologique (AB), l'agriculture dite raisonnée, ou raisonnable (AR), et l'agriculture conventionnelle (AC), et le programme s'est appelé « ABARAC ».

Et nous avons mis beaucoup de temps pour doser, dans les vingt aliments venant de ces trois types d'agriculture, eh bien les produits positifs pour la santé : les nutriments positifs tels que les vitamines, des minéraux, des bons acides gras, des bons acides aminés... et en même temps, rechercher des produits toxiques : des pesticides, des insecticides... des produits dangereux pour la santé que vous trouvez aussi bien dans un œuf que dans une pomme. Mais vous comprenez bien que ce ne sont pas les mêmes qui sont dans l'œuf et dans la pomme.

Alors le programme a été long. Et nous avons décidé, sur ces vingt aliments, que nous ouvririons les enveloppes au 10<sup>ème</sup> aliment. C'est-à-dire que si au 10<sup>ème</sup> aliment, ce à quoi je m'attendais, à savoir, que les aliments issus de l'agriculture biologique n'apportaient rien de plus que les autres, eh bien on arrêterait parce que tout cela coûte cher. Eh bien figurez-vous que quand on a ouvert les enveloppes des tomates et des laitues, nous nous sommes rendus compte que les tomates comme les laitues bio contenaient 20 à 25 % de plus d'éléments positifs pour la santé et qu'ils ne contenaient pas de pesticides et insecticides ou autres. Mais il faut être honnête et dire jusqu'au bout qu'il n'y avait pas plus de pesticides et d'insecticides dans les tomates ou les laitues conventionnelles que nous avons sélectionnées chez nous, en Languedoc-Roussillon. Bien.

Mais, il y avait donc ces 20 à 25 % de plus d'éléments positifs pour la santé. Et lorsque nous avons fait le pain, les fromages, les viandes, l'huile d'olive, le vin... de tous ces aliments issus de ces trois types d'agriculture, le résultat était très simple : le bio est en tête partout. C'est donc le maillot jaune sans dopage.

Et si nous regardons le raisonné, c'est très intéressant parce que vous avez des aliments qui viennent de l'agriculture raisonnée et dont les résultats sont proches du conventionnel. Et ceux-là, ce sont des agriculteurs qui ont quitté leurs habitudes conventionnelles depuis peu de temps.

Par contre dans le raisonné, vous avez aussi des résultats qui sont proches du biologique parce que ce sont des agriculteurs qui sont proches du bio et qui ont quitté le conventionnel depuis plus long.

Alors au total, c'est difficile de dire à des familles de manger bio parce que ça coûte cher. Mais j'ai une solution à vous proposer. Elle n'est pas très compliquée. Vous savez, ça rappelle les suites de la guerre de 14. Après la guerre de 14, les familles étaient exsangues, elles étaient à zéro au niveau financier, le pouvoir d'achat était lamentable. Eh bien, face à la crise, les familles sont capables d'avoir de la créativité.

Et la créativité, ça a été quoi à l'époque ? C'est qu'il y a eu ce qu'on a appelé les associations familiales qui ont été les « adhérents patates ». Les « adhérents patates », c'était un immeuble, un village, un quartier, un arrondissement, où les gens s'unissaient pour avoir les pommes de terre à moitié ou quart de prix. Eh bien aujourd'hui, c'est la même chose. Si les familles sont capables de s'unir pour faire ce que j'appelle de la *prévention santé familiale*, elles pourront avoir, dans les magasins bios, des produits de qualité qui seront conventionnés au sens où il y aura eu le contrôle de l'agriculture biologique, qui est un contrôle sérieux. Mais c'est la peine d'aller chercher des aliments à l'autre bout de la planète. Il faut prendre des aliments issus de l'agriculture biologique ou raisonné au plus proche de chez vous. Proximité. Et là, c'est certain que sera la santé.

Mais je vais terminer quand même par un point important. Imaginez qu'on me donne une pomme à manger ce soir, qui a reçu 18 traitements avec des pesticides, insecticides et autres. Est-ce que vraiment je vais la manger, cette pomme ? Eh bien je vous réponds : oui ! Parce que ce soir quand on me la donne, je vais la mettre à tremper. Et pendant que je vais dormir, rêver et faire reposer mon cerveau, la pomme va travailler dans la flotte. La pomme va libérer pratiquement 80 % des pesticides de sa peau. Elle va les libérer. Et demain matin quand je vais me lever, je vais la frotter soigneusement, je vais jeter l'eau bien sûr, et je vais la consommer. Il reste 20 %, mais ces 20 %, je vais savoir les éliminer.

Et figurez-vous que nous scientifiques avons cherché partout où est-ce que notre corps stocke ces pesticides, insecticides et autres. On les a cherchés dans le cerveau, dans le foie, dans les reins, dans l'intestin, partout, et on les a trouvés là où on aurait dû les attendre, dans le tissu gras, dans le tissu de réserve, dans le tissu qui est sous la peau, ce tissu qui fait qu'il est branché sur les glandes de la sueur. On les appelle les glandes sudoripares. Voilà donc à quoi elles servent nos glandes de la sueur, nos glandes sudoripares : elles servent à faire que, en faisant deux fois par semaine 30 minutes d'un sport qui vous fait transpirer, vous allez devenir bios ! Vous allez éliminer les produits toxiques que vous aurez consommés sans le vouloir, sans le savoir, par l'alimentation, par la respiration.

Ça veut bien dire que se bouger, transpirer, avoir une activité physique régulière, oui, c'est bon pour ma santé, et que manger bio, c'est utile à ma santé. Mais ne restons pas un « taliban » du bio. On peut s'alimenter correctement, mais il n'y a pas que l'alimentation pour être en bonne santé physique, psychique et relationnelle, comme le dit l'Organisation Mondiale de la Santé.