

Légumes bio et métaux lourds

Il y a un énorme malentendu sur le bio :

Oui ! Je recommande chaudement de manger bio, autant que votre porte-monnaie vous le permet.

Oui ! Le bio est bien meilleur pour la santé que l'agriculture conventionnelle.

Mais NON ! Le bio n'est pas « magique » et n'échappe pas à certains polluants dangereux.

Et en plus, tous les « bio » ne se valent pas, loin de là !

Voilà pourquoi j'ai préparé cette lettre pour mettre les points sur les i à propos du « bio » :

Une évidence : moins de pesticides dans les produits BIO

Tout le monde le sait : l'agriculture biologique contient moins de pesticides chimiques que l'agriculture conventionnelle.

Je dis bien « moins de pesticides », et non pas « zéro pesticide », car il arrive qu'elle en contienne un peu.

C'est le cas, par exemple, lorsqu'un champ bio est à côté d'un champ non bio... et que les pesticides aspergés par le voisin s'envolent par-dessus la clôture.

Mais toutes les études sont formelles : vous avez infiniment moins de pesticides avec du « bio » que du « non bio »[1].

C'est là le principal intérêt du BIO pour la santé !

Car les pesticides chimiques employés dans l'agriculture intensive sont de dangereux perturbateurs endocriniens, soupçonnés de favoriser des maladies graves comme le cancer ou Parkinson.

Pour rappel, les fruits et légumes les plus gorgés de pesticides... ceux que vous avez vraiment intérêt à manger bio... sont les suivants :

La fraise (championne toute catégorie de l'éponge à pesticide)

Les pommes

Les pêches et nectarines

Le céleri

Les raisins

Les cerises

Les épinards

Les tomates

Et les concombres

L'autre grand intérêt du « bio », pour les viandes, c'est qu'elles contiennent moins d'antibiotiques.

C'est un cercle vertueux : les animaux sont mieux traités, ont moins besoin d'antibiotiques et la viande est donc meilleure pour votre santé.

(Méfiez-vous en revanche du « saumon bio » : les poissons sont un sujet assez compliqué, que j'ai étudié en détail dans cette précédente lettre.)

Et puis, dernier grand avantage du bio : les fruits et légumes bio sont plus riches en « bons nutriments » !

D'après une grande revue d'études de l'Université de Newcastle[2], les produits bio ont une activité antioxydante de 17 % plus élevée, avec notamment :

- 17 % de plus de caroténoïdes ;
- 12 % de plus de xanthophylles ;
- 6 % de plus de lutéine.

Bref, voilà des raisons amplement suffisantes pour privilégier le bio !

Mais cela ne veut pas dire que le BIO échappe à toutes les calamités de notre époque !

NON, le bio n'est pas une garantie « magique » d'échapper aux métaux lourds
Il faut bien comprendre ceci :

Le label « bio » vous garantit uniquement que l'agriculteur n'a pas employé de pesticides chimiques.

Mais il ne vous dit absolument rien de la qualité des sols !

Si le sol agricole est bourré de polluants dangereux... eh bien les fruits et légumes qui poussent sur ce sol seront contaminés, qu'ils soient bio ou non !

Et savez-vous quels légumes sont les plus sensibles aux métaux dangereux contenus dans les sols ?

Les légumes verts à feuille, dont je vous parlais dans la lettre sur les jus !

La raison est très simple à comprendre.

Prenez le « chou kale » (ou chou frisé). Cet aliment fait fureur aux Etats-Unis, car c'est un « super-aliment » gorgé de vitamines et minéraux.

Il contient notamment beaucoup de potassium, de magnésium, de calcium et de fer.

Ces minéraux, il les tire... du sol sur lequel il pousse !

Mais cette capacité extraordinaire à extraire les minéraux du sol est à double tranchant : elle explique pourquoi le chou kale est également riche en cuivre, en aluminium et en thallium !

Au total, cela reste un aliment excellent pour la santé, mais à consommer avec modération... et non pas 7 jours sur 7 dans un jus de légumes !

Et ce conseil est valable même si votre chou kale est biologique !

La seule chose qui compte, c'est la qualité du sol sur lequel il pousse !

Les sols « bio » sont-ils supérieurs aux sols « non bio » ?
Alors bien sûr, je sais ce que vous allez me dire...

Mais Xavier, les sols « bio » ne sont-ils pas meilleurs que les sols non bio ?

La réponse est... oui, un peu... mais pas beaucoup... et pas toujours.

Un peu, parce que les sols bio contiennent moins de cadmium, un métal lourd dangereux.

La raison est simple : un sol est d'autant plus riche en cadmium qu'il a été nourri d'engrais phosphatés (chimiques) au fil du temps.

Voilà pourquoi on retrouve nettement moins de cadmium dans les produits bio... et voilà encore un avantage à manger bio !

Mais l'avantage du bio s'arrête là.

La plus grande étude sur le sujet a trouvé autant de plomb et d'arsenic dans les fruits et légumes bio que dans les « non bio »[3] !

Pourquoi ? Parce qu'il y a de multiples causes de la présence de métaux lourds dans les sols !

On sait que la pollution de l'air peut contaminer les sols... et bien sûr, cela touche autant les champs « bio » que les champs conventionnels !

Pendant des décennies, on a utilisé de la peinture au plomb qui s'est répandue dans les sols... on a incinéré des cadavres dont la mâchoire pouvait être pleine d'amalgames au mercure... on a extrait l'aluminium de la croûte terrestre pour l'utiliser dans tous nos équipements...

Autant vous dire qu'il n'y a pas forcément une différence magistrale entre les sols bio et les autres !

Parfois, il n'y a même aucune différence.

C'est le cas pour les champs fraîchement reconvertis au bio... il y en a de plus en plus... c'est une excellente nouvelle... mais cela veut dire que les sols seront pendant quelques temps aussi dégradés par les engrais et pesticides chimiques que les sols conventionnels !

Guide de survie contre les métaux lourds : le cas du riz et du thé

Comprenez bien que je ne veux pas vous décourager : mon but est uniquement de vous informer.

Vous savez maintenant pourquoi vous devez éviter de manger des légumes verts à feuille tous les jours, notamment dans un jus de légumes.

Vous savez aussi pourquoi il faut absolument varier vos fruits et légumes, notamment en fonction des saisons.

Je voudrai aussi ajouter un mot sur le riz et le thé, très touchés par les métaux.

Le riz concentre une quantité impressionnante d'arsenic.

Alors évitez d'en manger tous les jours, et privilégiez les riz basmati blanc ou semi-complet, qui contiennent moins d'arsenic que les riz complets.

Lavez aussi votre riz énergiquement avant cuisson. Et si vous le pouvez, prenez le temps de le tremper dans de bons volumes d'eau pendant 12 ou 24h, cela réduit l'arsenic qu'il contient !

Quant au thé, lui aussi a tendance à être contaminé car l'arbre à thé aspire fortement les minéraux et métaux du sol.

C'est ce qui fait qu'il contient plein de bonnes choses... mais c'est ce qui fait aussi que beaucoup de thés du commerce sont chargés en fluor, en plomb, arsenic ou aluminium.

Voilà pourquoi je recommande de privilégier les thés bio « haut de gamme », plutôt que les premiers prix. Privilégiez aussi les thés du Japon, plutôt que ceux de Chine où la terre est généralement plus polluée.

Le plus important : restez ZEN !

Vous le voyez : manger sain aujourd'hui est beaucoup plus compliqué qu'à l'époque de nos grands-parents ou arrière grands-parents.

C'est malheureux, mais il ne sert à rien de se lamenter !

Alors ne vous découragez pas, et informez-vous bien, sans vous « prendre la tête » !

Tous mes conseils visent à vous aider à obtenir une santé optimale à tous points de vue.

Mais il n'y a pas forcément besoin de les suivre à 100 % pour être en bonne santé.... Et vous pouvez vous permettre des écarts si vous respectez les fondamentaux !

Alors oui, ajustez tranquillement votre alimentation, faites quelques efforts, mais essayez de ne pas faire de la nourriture saine une obsession de tous les instants...

...et surtout, n'oubliez pas le plaisir de l'assiette !

Bonne santé,

Xavier Bazin