

[Portail actus](#) > [Grand public](#) > [Alimentation et santé](#) > [Toutes les actualités](#) > [Consommation d'aliments bio et syndrome métabolique](#)

Consommer bio fait baisser le risque d'un syndrome métabolique

Une consommation importante d'aliments bio, essentiellement des végétaux, est associée à une moindre probabilité de présenter un syndrome métabolique, facteur de risque reconnu de diabète et de maladies cardio-vasculaires. Ces résultats ont été obtenus dans le cadre de l'étude NutriNet-Santé dans laquelle sont impliqués les scientifiques de l'Inra. Interview d'Emmanuelle Kesse-Guyot du Centre de Recherche Épidémiologie et Statistique (Inra/Inserm/Cnam/Université de Paris 13).



Par Patricia Léveillé

PUBLIÉ LE 20/09/2017

MIS À JOUR LE 27/09/2017

MOTS-CLÉS : [CHOLESTEROL](#) - [NUTRINET-SANTÉ](#) - [OBÉSITÉ](#) - [DIABÈTE DE TYPE 2](#) - [AB](#)

Tout d'abord, le syndrome métabolique, de quoi s'agit-il ?

Emmanuelle Kesse-Guyot : Le syndrome métabolique n'est pas une maladie en soi, c'est un ensemble de perturbations qui augmentent les risques cardio-vasculaires et de diabète de type II. Il y a syndrome métabolique lorsque au moins 3 des facteurs de risque suivants sont présents : obésité abdominale (tour de taille), pression artérielle élevée, pas assez de « bon » cholestérol (HDL), taux de sucre (glycémie) et de lipides (triglycérides) trop élevés.

Pourquoi une enquête sur l'impact de la consommation d'aliments bio sur le syndrome métabolique précisément ?

E. Kesse-Guyot : Cette enquête fait suite à deux études précédentes que nous avons réalisées grâce à la cohorte d'adultes NutriNet-Santé. Nous avons montré que les consommateurs très réguliers d'aliments bio sont moins enclins à prendre du poids, être en surpoids ou obèses, comparés aux non-consommateurs (encadré 1). Ces résultats très importants nous ont conduit à rechercher ensuite si la consommation de produits bio pouvait être associée au syndrome métabolique, dont les signes peuvent être annonciateurs de troubles majeurs par la suite.



© E. Kesse-Guyot

Quelles sont les principales conclusions de l'étude ?

E. Kesse-Guyot : La proportion des personnes ayant un syndrome métabolique est de seulement 12,1 % chez les grands consommateurs de bio alors qu'elle est de 20,7 % chez les très faibles consommateurs de bio. Manger bio pourrait être associé à la préservation d'une bonne santé cardiométabolique.

Les adultes qui consomment beaucoup d'aliments bio, soit en moyenne 62 % de leur régime alimentaire, ont une probabilité plus faible de 31 % de présenter un syndrome métabolique, par comparaison à ceux qui ne consomment quasiment pas d'aliments bio. Ceux qui consomment une proportion modérée d'aliments bio, 24 % de leur alimentation, réduisent la probabilité de présenter un syndrome métabolique de seulement 9 %.

Quels aliments ou catégories d'aliments sont concernés ?

E. Kesse-Guyot : Les groupes d'aliments bio consommés les plus associés à la diminution du syndrome métabolique sont les boissons non-alcoolisées (boissons sucrées, jus de fruit), les aliments riches en amidon ou riches en sucre, les fruits et légumes, les céréales complètes, les huiles et matières grasses, les substituts de viande ou de produits laitiers. On trouve ensuite les œufs, les produits laitiers et les fast-food bio.

Vous êtes-vous intéressée au mode de vie des personnes interrogées ?

E. Kesse-Guyot : Nous avons observé que la réduction de la probabilité de présenter un syndrome métabolique par la consommation d'aliments bio est plutôt plus forte (- 56 %) chez les personnes qui ont une alimentation de faible qualité nutritionnelle à celle observée chez les personnes avec une alimentation d'une bonne qualité nutritionnelle (- 34 %). Elle n'est pas modifiée par le niveau d'activité physique et elle est supprimée chez les personnes qui fumaient au moment de l'étude.

Comment interprétez-vous de tels effets bénéfiques de la consommation bio sur la santé ?

E. Kesse-Guyot : De deux manières. D'une part, la composition nutritionnelle des aliments bio entre en jeu. Elle est sensiblement plus élevée pour les antioxydants et certaines molécules comme la vitamine C par exemple. Mais manger une pomme bio n'est pas suffisant... Tous les produits bio ne se valent pas non plus, à l'instar des produits issus de l'agriculture conventionnelle ! L'action des composants nutritionnels est difficile à interpréter de façon certaine sur les constantes sanguines de l'homme notamment. Des travaux sont en cours dans notre équipe pour établir le profil sanguin en acides gras selon la quantité d'aliments bio consommée.

Notre deuxième hypothèse tient à la plus faible exposition des consommateurs bio aux résidus de pesticides. Les fruits, légumes et céréales étant parmi les produits les plus contaminés habituellement selon les données européennes officielles, la bien moindre contamination des aliments bio, et donc de leurs consommateurs, pourrait contribuer à expliquer l'effet observé. Nos données sont également cohérentes avec celles d'autres études établissant une association entre l'exposition à des pesticides de synthèse et/ou perturbateurs endocriniens et l'obésité ou le diabète de type II.

Référence :

Association between organic food consumption and metabolic syndrome: cross-sectional results from the NutriNet-Santé study. Par Julia Baudry, Hélène Lelong, Solia Adriouch, Chantal Julia, Benjamin Allès, Serge Hercberg, Mathilde Touvier, Denis Lairon, Pilar Galan & Emmanuelle Kesse-Guyot. Publié dans European Journal of Nutrition, July 2017, DOI 10.1007/s00394-017-1520-1.

Contact(s)

Contact(s) scientifique(s) :

- Emmanuelle Kesse-Guyot [Centre de Recherche en Épidémiologies et Biostatistiques Sorbonne Paris Cité, Équipe de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle \(EREN\)](#)

Département(s) associé(s) : [Alimentation humaine](#)

Centre(s) associé(s) : [Jouy-en-Josas](#)

Pour aller plus loin

- Les consommateurs très réguliers d'aliments bio (parmi 54 300 femmes et hommes) ont une probabilité environ deux fois plus faible d'être en surpoids ou obèses, comparés aux non-consommateurs d'aliments bio (Kesse-Guyot et al., PlosOne, 2013).
- Les consommateurs très réguliers d'aliments bio (parmi 62 224 femmes et hommes) ont une probabilité plus faible de prendre du poids, de devenir en surpoids (Indice de Masse Corporelle ≥ 25) de -23 % ou obèse (IMC ≥ 30) de -31 % après 3 années de suivi (Baudry et al., Br J Nutr 2017).

> [Site de l'étude NutriNet-Santé](#)

Methodologie de l'étude

Les chercheurs se sont basés sur les données disponibles de 8 174 personnes d'âge moyen 58 ans de la cohorte d'adultes NutriNet-Santé. Elles ont toutes eu une visite médicale standardisée permettant la mesure des paramètres cliniques et la réalisation d'une prise de sang à jeun.

Les personnes ayant un syndrome métabolique sont celles, selon un consensus international, qui ont en même temps une pression artérielle, un tour de taille (obésité abdominale) ainsi qu'un taux de sucre et de triglycérides trop élevés et pas assez de bon cholestérol (cholestérol HDL) dans le sang, ou qui ont déjà un traitement médical pour ces paramètres anormaux.

La proportion d'aliments bio dans l'alimentation habituelle de ces personnes, renseigné par des questionnaires, a permis de les regrouper en trois groupes comparables :

- Groupe 1 : pas ou très peu d'aliments bio, en moyenne 4 % des aliments totaux ;
- Groupe 2 : Peu ou en partie, en moyenne 24 % ;
- Groupe 3 : Beaucoup d'aliments bio, en moyenne 62 %.

Ces 3 groupes ont été comparés à l'aide de méthodes statistiques sophistiquées, qui permettent de prendre en compte les autres différences connues entre ces personnes dont l'âge, le sexe, l'éducation, l'activité physique, le tabagisme, l'alimentation globale (score du PNNS), l'apport d'énergie, l'antériorité de la consommation d'aliments bio, etc.