

# La Fermette

C'EST REPARTI !

Comme titre j'avais aussi : « c'est la rentrée » ; ou : « il fait moche ! mais je vais garder ma mélancolie de côté... »

Voilà donc une nouvelle saison de distribution qui recommence... euh, non, en fait, je me souviens vous avoir déjà vu en mai dernier, cela me paraît être il y a une éternité...

Depuis, comme certains l'ont constaté, je me suis abonné à « galère magazine ». C'était bien trouvé comme expression pour parler de mes mésaventures... - quand j'écrirai mes mémoires, ça ressemblera à des blagues virtuelles de Caliméro - et... l'édition de ce magazine est plus qu'hebdomadaire.

En effet, l'été, c'est la fenaison et cela implique le fonctionnement de tout un tas de machines plus capricieuses les unes que les autres. Je ne vais pas les citer toutes, mais chacune a eu son petit souci. Je devrais toucher une prime pour le maintien de l'emploi dans le machinisme agricole !

Matthieu Bordage

# bulletin de Capucine

N° 69 - SEPTEMBRE 2012  
IMPRIMÉ PAR NOS SOINS

Heureusement que le mois de juillet a été pluvieux, ce qui m'a permis de réparer... et d'endommager d'autres choses... Tout est bien qui finit bien puisque vendredi dernier, sous la pluie, j'ai achevé le regain (2e coupe d'herbe dans certaines parcelles fauchées en juin) et la quantité et la qualité sont là, ce qui augure un hivernage paisible... en tout cas pour les ruminants !

Voilà l'automne et enfin un peu moins de travail. Place maintenant au jus de pommes, aux dernières récoltes du jardin et ensuite au bois. Place aussi à des réunions avec les collègues bio de la région..., à de nouveaux petits projets et peut-être au luxe d'un peu d'oisiveté...

## LES PRODUITS BIO PAS MEILLEURS QUE LES CONVENTIONNELS ? VOIRE...

Les résultats de l'étude de l'université américaine de Stanford sur les avantages des produits bio ont été largement repris par les médias. Claude Aubert\* fait part de son analyse de cette étude et de la réaction des médias.

Source : <http://www.bio-marche.info>

Une nouvelle étude sur les produits bio\*, publiée le 4 septembre par la prestigieuse revue américaine « Annales of Internal Medicine » a été largement reprise par les médias. Elle conclurait que les produits bio ne sont pas meilleurs pour la santé que les conventionnels.

C'est du moins ce qu'ont compris les médias, à commencer par l'agence Reuters qui a diffusé l'information qui a servi de base aux commentaires de la plupart des journalistes. Mais qui a pris soin de lire l'étude elle-même ?

Ses auteurs sont en effet plus nuancés, même si leur conclusion - d'une extrême prudence - ne reflète que très partiellement son contenu : « La littérature publiée ne fournit pas une forte évidence de la supériorité nutritionnelle des produits bio sur les conventionnels. Il est possible que la consommation de produits bio réduise (the consumption of organic foods may reduce...) l'exposition aux pesticides et aux bactéries résistantes aux antibiotiques ». Le « may reduce » est pour le moins surprenant, comme si cette réduction, largement confirmée par l'étude, n'était pas démontrée depuis longtemps, en tout cas pour les pesticides !

Si on se donne la peine de lire l'étude dans son intégralité, les surprises ne manquent pas, qui contredisent largement l'interprétation qu'en ont faite la plupart des médias.

### 1) En matière nutritionnelle, les auteurs :

- confirment que les produits laitiers et la viande de poulet bio sont plus riches en oméga 3 que les conventionnels, une différence désormais admise, au moins pour les produits laitiers, même par les biosceptiques,

- confirment que, selon la majorité des études, les aliments bio contiennent davantage de polyphénols, de puissants antioxydants, que les conventionnels, une différence mise en évidence par toutes les autres études comparatives,

- concluent que pour les autres nutriments, sauf pour le phosphore, il n'y a pas de différence statistiquement significative entre bio et

conventionnel, tout en signalant que, en matière de vitamine C, 23 études ont mis en évidence des teneurs supérieures dans les aliments bio contre seulement 12 dans les conventionnels. En ce qui concerne le magnésium, 23 études concluent à des teneurs supérieures en bio contre 6 à des teneurs supérieures en conventionnel.

2) En matière de pesticides, les auteurs arrivent à la conclusion que seulement 7 % des aliments bio contiennent des résidus contre 38% des conventionnels... tout en laissant aussi entendre que les résidus dans les aliments conventionnels ne posent pas de problèmes pour la santé puisque les limites légales sont rarement dépassées (des limites légales qui, compte tenu de l'effet cocktail et du fait que certains pesticides sont des perturbateurs endocriniens, pouvant agir à des doses infimes, n'ont plus aucune crédibilité). Signalons aussi qu'en Europe la différence de contamination entre produits et conventionnels est encore beaucoup plus grande que celle donnée dans cette étude : 10 à 20 fois moins d'aliments avec résidus en bio qu'en conventionnel, et 50 à 100 fois moins si l'on compare les quantités présentes.

3) En matière de contaminations microbiennes, la conclusion est la même que celles d'études précédentes et de notre propre recherche bibliographique\*\* : pas de risque de contamination plus élevé en bio qu'en conventionnel, mais un risque plus faible d'être exposé à des bactéries résistantes aux antibiotiques,

4) Pour les autres contaminants, les auteurs constatent notamment que :

- les produits bio sont moins contaminés par les mycotoxines que les conventionnels, ce qui est la conclusion de 12 études contre 2 qui disent le contraire, des résultats qui, là encore, confirment ceux de notre recherche bibliographique\*\*, des résultats particulièrement intéressants, car les produits bio sont souvent suspectés d'être davantage contaminés par les mycotoxines que les autres

- les aliments bio contiennent moins de cadmium que les conventionnels dans 21 études, une seule disant le contraire, en accord également avec nos propres résultats\*\*. Des données intéressantes, elles aussi, car certains ont pu prétendre que les produits bio contiennent davantage de cadmium que les conventionnels, en raison de l'utilisation de phosphates naturels, qui renferment de petites quantités de ce métal lourd.

Quant au fait que les quelques études réalisées sur l'homme n'aient

# La recette de Claudine

## ONGLET DE VEAU MARINÉ LÉGUMES DÉCALÉS

Préparation : 10 min - Cuisson : 30 min  
Temps total : 40 min - Difficulté : Facile

### Ingrédients

- 3 onglets de veau (env. 900 g)
- 2 gousses d'ail
- Sauce soja
- 1 morceau de gingembre
- 1 poireau ou 1 tige d'oignon vert
- Huile d'olive
- Poivre du moulin

### Pour les légumes

- 1/2 chou rouge
- 1/2 botte de radis rouges
- Huile d'olive
- Poivre du moulin
- 4 brins de thym ou de marjolaine
- 1 kg de pommes de terre type Pompadour
- Piment de Cayenne

### Recette

Séparez les onglets en deux en retirant le nerf au milieu.

Mettez les onglets dans un plat creux avec le gingembre râpé, l'ail pelé et écrasé, le poireau coupé en rondelles fines ou la tige d'oignon, du poivre, versez 1/2 verre de sauce soja et 1/2 verre d'huile d'olive, ajoutez 1/2 verre d'eau, couvrez et laissez mariner entre 2 h et 48h.

Allumez le four à th. 6/180°.

Lavez les pommes de terre, coupez-les en quartiers, posez-les au fur et à mesure à plat sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, arrosez-les d'un mince filet d'huile d'olive, salez, poivez, saupoudrez d'un peu de piment de Cayenne et faites cuire dans le four pendant 30 min environ.

Émincez finement le chou rouge et les radis, faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une cocotte, ajoutez le chou, les radis, le thym ou la marjolaine et 1/2 verre d'eau, remuez, couvrez et faites cuire 20 min environ.

Au dernier moment, faites chauffer une poêle et faites revenir les onglets égouttés 2 à 3 min de chaque côté, ajoutez un peu de la marinade en fin de cuisson, laissez réduire 1 min et servez avec tous les légumes.

Astuce : Vous pouvez réaliser la même recette avec du boeuf

Claudine LAUNAY JAMIN (Source : Elle.fr)

pas montré de différence entre consommateurs bio et conventionnels en matière d'impact physiologique, il ne prouve rien, car elles portaient sur trop peu de personnes et étaient de trop courte durée.

En conclusion, on voit que l'étude des chercheurs américains est, sur de nombreux points - comme l'a fait également remarquer la Soil Association - favorable au bio. Curieux, donc, que les commentateurs aient compris le contraire...

Claude Aubert

L'agriculture biologique présente de nombreux autres avantages, pour l'environnement et pour la santé, qui sont exposés en détail dans le livre "Manger bio c'est mieux, nouvelles preuves scientifiques à l'appui", par Claude Aubert, Denis Lairon et André Lefebvre, Ed. Terre Vivante, à paraître début octobre.

\* Claude Aubert est ingénieur-agronome et cofondateur de Terre vivante. Pionnier de l'agriculture biologique, il est auteur de nombreux ouvrages sur l'agriculture biologique, l'alimentation et la santé.