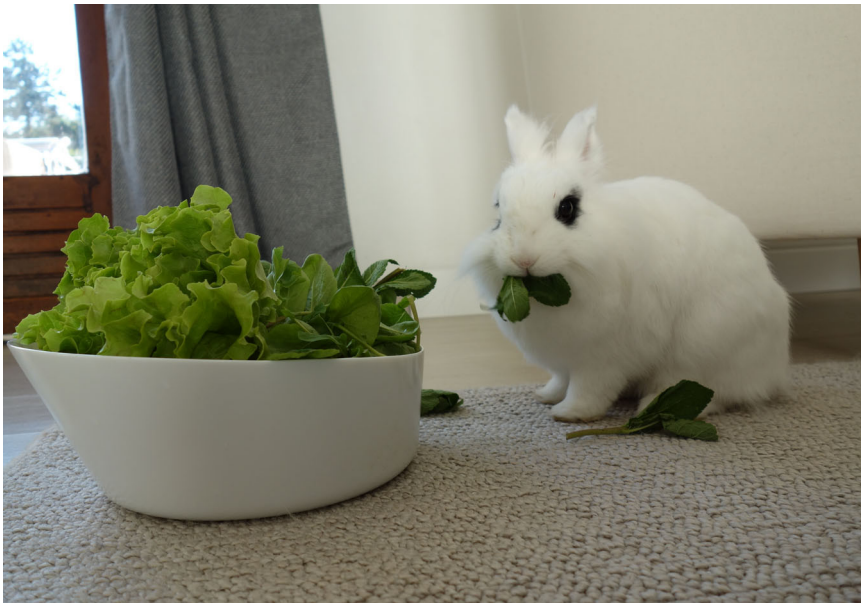
Légumes Bio, bons pour la santé ?

Les légumes issus de l'agriculture biologique ont le vent en poupe, autant pour les humains que pour nos compagnons lapins. Garantie de qualité pour certains, source de parasites pour d'autres, opter pour le bio est-il bénéfique ?



La verdure bio serait vectrice de parasites alimentaires

Les légumes bio sont régulièrement accusés de transmettre des parasites et d'être responsables de soucis digestifs. Il n'est pas rare que des personnes reviennent de chez leur vétérinaire avec un verdict sans appel : les soucis digestifs de leurs lapins ont été causés par les légumes bio et il faudra les éviter à l'avenir.

Certes, le risque théorique de trouver des parasites ou des bactéries sur des légumes issus de l'agriculture biologique est supérieur. D'une part parce qu'ils sont plus souvent cultivés en plein air et donc plus à même d'être souillés par des animaux sauvages. D'autre part, parce qu'ils sont moins traités. Cependant, la majeure partie des parasites alimentaires ne représentent pas de danger pour le lapin.

Dans le cadre de la lutte contre les parasites alimentaires, la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture) recommande l'utilisation d'engrais biologiques. Ils ne sont donc pas un vecteur de danger. Seul le compost contenant des matières fécales peut représenter un risque et doit être contrôlé.

Quant aux bactéries, sur un fruit ou un légume sain, elles se trouvent en surface et sont éliminées par le lavage, l'épluchage et l'élimination des parties abîmées. Que vos légumes soient bio ou pas, il faut les laver à l'eau claire ou à l'eau additionnée de vinaigre blanc. Dans ce cas, le risque de transmission de bactéries ou de parasites est quasi nul et le bio n'est pas plus dangereux.

Personnellement, je nourris mes lapins avec de la verdure bio ou non traitée depuis 17 ans. Je me

fournis chez des petits producteurs et mes légumes sont parfois plein de terre, d'insectes ou de sable. Malgré cela, aucun de mes lapins n'a jamais eu de problèmes digestifs, ni parasites intestinaux, ni *e-cuniculi*. Au contraire, la seule fois où ma lapine Linette n'a pas bien digéré une salade, cette dernière avait été achetée au supermarché et n'était pas bio du tout.

La salade en sachet du supermarché vous semble sans doute plus rassurante et hygiénique. Elle a été lavée dans une machine, javelisée et est conservée sous vide d'oxygène grâce à un gaz appelé argon. Malheureusement, elle a également perdu un grand nombre de vitamines au passage ! Elle convient donc pour dépanner mais pas en consommation quotidienne.

Au jardin

Si votre lapin mange les plantes directement dans votre jardin, le risque de contamination par des parasites est plus important qu'en proposant des légumes bio lavés. Dans ce cas, vous pouvez le traiter préventivement avec un antiparasitaire à l'approche des beaux jours. N'hésitez pas à en parler à votre vétérinaire lors de sa prochaine consultation vaccinale.

Il faut cependant raison garder : pas question de priver votre lapin des plaisirs du jardin sous prétexte d'éviter les parasites ! Avec un traitement préventif et une couverture vaccinale complète (myxomatose + VHD1 + VHD2), le risque de contamination par des parasites ou un virus est infime.

La verdure bio a-t elle un avantage ?

L'avantage principal est d'éviter d'avaler des produits chimiques en grande quantité. Les retombées sur la santé sont très discutées. Sur un organisme sain, on peut les considérer comme négligeables. En revanche, un organisme affaibli peut en retirer plus de bénéfices. Les reins ou le foie, s'ils fonctionnent mal, ont plus de mal à éliminer les déchets chimiques et il est donc tentant de penser qu'en leur offrant des légumes qui en sont dépourvus, on leur facilite la tâche. Dans le cas d'une insuffisance rénale ou hépatique, le bio peut donc être une option intéressante.

L'autre intérêt des légumes biologiques, ou tout du moins non traités, est qu'ils sont souvent cultivés sur de plus petites exploitations et que les producteurs proposent plus de diversité. Ce n'est malheureusement souvent pas le cas du bio que l'on trouve en grande surface ou en magasins spécialisés mais en vous tournant vers les AMAP, la vente directe ou les marchés, vous avez des chances de faire de délicieuses découvertes : mizuna, pourpier, moutarde japonaise, tatsoi, fenouil chargé de longs plumets, etc.

Par la même occasion, vous devriez faire des économies car les légumes bio en vente directe ne sont souvent pas plus coûteux que ceux issus de l'agriculture conventionnelle. Bien souvent, du bio acheté directement au producteur revient bien moins cher qu'acheter des légumes non bio au supermarché. Ils ont également l'avantage d'avoir été cueillis au dernier moment et de ne pas avoir subi un long transport ni de réfrigération. Ils conservent donc leur fraîcheur une bonne semaine.

Inutile de priver vos lapins des plaisirs de la verdure du jardin ou du marché bio par peur des parasites. Quelques précautions d'hygiène et un traitement préventif permettent de les éliminer. Un beau légume propre ne représente pas de danger pour vos lapins et ils peuvent se jeter sur leur assiette de verdure sans retenue !

Gwenaëlle