



## QU'EST CE QUE MANGER BIO ?

Manger bio, c'est choisir des aliments qui se distinguent des produits courants par ses techniques de production plus respectueuses de l'environnement et de la santé humaine : par exemple, les pesticides, les fertilisants et les semences génétiquement modifiées sont interdites. Le mieux est de choisir, quand c'est possible, des aliments bio locaux, c'est-à-dire cultivés le plus près de chez-soi.

Concrètement, on peut manger bio en :

- ✓ cultivant son potager sans utiliser de pesticides ou d'engrais de synthèse ;
- ✓ s'abonnant aux [paniers bio](#) des fermiers de famille qui offrent des aliments bio tout au long de l'année;
- ✓ achetant les produits bio des producteurs dans des marchés publics, sans intermédiaires;
- ✓ choisissant des aliments bio dans le commerce.

## 1. POUR LE GOÛT ET LA DÉCOUVERTE

Les aliments biologiques locaux offrent une qualité et une fraîcheur dont nos papilles raffolent puisqu'ils sont cultivés sans engrais ni pesticides chimiques et récoltés à maturité. De plus, explorez la diversité des produits biologiques. Par exemple, en recevant des paniers bio, vous pourrez avoir l'opportunité de découvrir des légumes oubliés de notre patrimoine ou de nouvelles variétés tout en créant un lien direct avec un agriculteur qui travaille pour vous nourrir!

## 2. PARCE QUE C'EST UN CHOIX SANTÉ

La consommation de produits biologiques permet de réduire l'exposition aux résidus de pesticides qui posent un risque pour la santé, particulièrement chez les enfants. En 2012, l'American Academy of Pediatrics a établi des liens entre l'exposition prénatale aux pesticides et certains troubles de l'attention. De plus, l'agriculture biologique contribue aussi à protéger la santé des travailleurs et des ménages agricoles (Sanborn, 2012, p. 4).

## 3. POUR SOUTENIR L'ÉCONOMIE LOCALE

Chaque dollar dépensé en achetant des aliments biologiques du Québec est investi dans notre économie et dans nos communautés rurales, en faisant ainsi vivre des fermes d'ici qui ont à cœur un mode de production saine. Le marché bio québécois génère à lui seul environ 10,000 emplois sur le territoire et l'on comptait en 2016 au Québec 1 592 entreprises certifiées biologiques (fermes, transformateurs, distributeurs, détaillants, etc.), signe que les consommateurs changent le monde, un repas à la fois!

## 4. PARCE QUE C'EST UN CHOIX ENVIRONNEMENTAL

L'agriculture biologique repose sur la santé et la vitalité des sols, en limitant leur érosion et dégradation chimique. Si les engrais chimiques contribuent à la pollution des nappes phréatiques et à la destruction de certaines espèces pollinisatrices (abeilles, papillons...) essentielles à la biodiversité, choisir des aliments biologiques permet, en revanche, de contribuer à un environnement plus sain pour tous. La production biologique consiste à avoir à cœur le mieux-être des gens et de la planète et d'adopter des pratiques contribuant à favoriser ce mieux-être pour les générations futures. Elle permet de réduire de 45 % la consommation d'énergies fossiles sur la ferme par rapport à l'agriculture conventionnelle. Autrement dit, la production biologique permet de lutter contre les changements climatiques (Rodale Institute, 2012).