

POURQUOI MANGER

BIO?



Manger bio, c'est choisir des aliments qui se distinguent de leur version traditionnelle par des techniques de production plus respectueuses de l'environnement et de la santé humaine : par exemple, les pesticides et les fertilisants chimiques de synthèse ainsi que les semences génétiquement modifiées sont interdits.

Le mieux est de choisir, quand c'est possible, des aliments biologiques locaux, c'est-à-dire cultivés le plus près possible de chez-soi.

INFO



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 de synthèse et sont habituellement récoltés à pleine maturité. N'hésitez pas à explorer la diversité des produits biologiques! Par exemple, en recevant des paniers bio, vous aurez l'opportunité de découvrir de nouveaux légumes ou des variétés oubliées de notre patrimoine tout en créant un lien direct avec un.e agriculteur.trice qui travaille pour vous nourrir!



Pour faire 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 notamment établi des liens entre l'exposition prénatale aux pesticides et certains troubles de l'attention. Il est difficile de définir à partir de quel niveau d'exposition aux pesticides les effets sur la santé peuvent se ressentir¹, cependant l'alimentation est souvent la source d'exposition principale aux pesticides, même s'il s'agit dans la plupart du temps de faibles quantités². Le MAPAQ a révélé lors d'une étude que 4% des fruits et légumes testés au Québec dépassaient la norme légale³. Par précaution pour la santé, il est donc pertinent de choisir des produits biologiques, lorsque cela est faisable. De plus, l'agriculture biologique contribue aussi à protéger la santé des travailleuses et des ménages agricoles en leur évitant de s'exposer davantage aux pesticides⁴.



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 recourent un mode de production sain. Le secteur bio québécois génère, à lui seul, environ 10 000 emplois sur le territoire⁵. Ce dernier comptait d'ailleurs, en 2019, plus de 2 900 entreprises détenant une certification biologique (entreprises agricoles, transformateurs, distributeurs, détaillants, etc.), alors qu'elles étaient un peu moins de 1 600 en 2016. Signe que les consommateurs.trices changent le monde, un repas à la fois⁶!



Pour faire un choix environnemental

L'agriculture biologique mise sur la santé et la vitalité des sols, en favorisant l'utilisation de pratiques qui limitent leur érosion et leur dégradation. Si les engrais et les pesticides chimiques de synthèse contribuent à la pollution des cours d'eau 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 vise l'adoption de pratiques contribuant à favoriser le mieux-être de la planète, des gens et des générations futures. Elle permet, entre autres, de réduire de 45% la consommation d'énergies fossiles sur la ferme par rapport à l'agriculture conventionnelle... Autrement dit, la production biologique contribue à la lutte contre les changements climatiques⁷.

Concrètement, on peut manger bio en :

- ✓ Cultivant son potager sans utiliser, notamment, de pesticides et d'engrais de synthèse ;
- ✓ S'abonnant aux paniers bio des fermières de famille qui offrent des aliments bio dont certains, tout au long de l'année;
- ✓ Achetant les produits bio directement des producteurs.trices dans des marchés publics ou à leur kiosque à la ferme;
- ✓ Choissant des aliments bio dans le commerce.

1 COUSINEAU, Marie-Eve. « [Pas de bonnes études pour évaluer les risques des pesticides sur la santé](#) » au Canada, [En ligne], Radio-Canada, le 20 septembre 2019. (Consulté le 06 novembre 2020)

2 QUÉBEC. [Pesticides et risques pour la santé](#), [En ligne], 2018. (Consulté le 06 novembre 2020).

3 MAPAQ. [Résidus de pesticides dans les fruits et légumes frais vendus au Québec 2007-2011](#). [En ligne], 50p.

4 SANBORN, Marg. 2012 systematic review of pesticide health effects, Toronto: Ontario, Ontario of Family Physicians, 2012, 24 p.

5 MAPAQ. [Agriculture biologique](#), [En ligne], le 05 septembre 2019. (Consulté le 14 septembre 2019).

6 FILIÈRE BIOLOGIQUE DU QUÉBEC. [Journée biologique 2019](#). [En ligne], 2019. (Consulté le 14 septembre 2019).

7 RODALE INSTITUTE. [Farming systems trial](#). [En ligne], 2020. (Consulté le 30 octobre 2020).