

## ***Est-ce que ça vaut le coût de payer plus cher pour du bio ?***

Nous avons reçu plusieurs commentaires sur notre article de la semaine dernière, incluant des questions. Mes de nous lire et de partager nos articles avec vos proches ! Voici la réponse à une des questions qui pourrait profiter à plusieurs personnes.

C'est clair, les produits biologiques sont à la mode. Est-ce que c'est une bonne idée de suivre la vague ?

En fait, je crois qu'il faut faire attention. La réglementation sur les produits biologiques est au stade embryonnaire. Ça veut dire qu'il n'y a pas vraiment de règle légale claire pour décider ce qui peut être appelé bio ou non. Un bon exemple de ceci est le poisson. En effet, à ma connaissance, il n'y a pas de réglementation sur le poisson biologique. Ceci veut dire qu'il est probablement inutile de payer plus cher pour du poisson « bio ». Qui sait ce qu'il y a vraiment dans votre assiette?

De plus, les départements marketing des grands cartels alimentaires ont inventé plein de façons de nous faire croire que leurs aliments sont meilleurs. On voit parfois les mentions « sans cage » sur un emballage de poulet, ou « élevé à l'air libre » sur un emballage de bœuf. Mais il n'y a pas de règlement pour l'utilisation de ces mots. Autrement dit, peut-être que le poulet n'est pas élevé dans une cage, mais dans un enclos ? Et que le bœuf est dans une étable sans gros système de ventilation ? Qui sait, puisqu'il n'y a pas d'organisme officiel (et fiable!) qui vérifie et qui contrôle le tout.

Sachant ceci, est-ce que les aliments biologiques sont meilleurs que les autres? En ce qui a trait aux aliments frais (fruits, légumes, viandes), définitivement. Le contenu en vitamines, en minéraux et en nutriments divers est supérieur dans les aliments biologiques.

Devrait-on aller payer jusqu'à 2-3 fois le prix pour le même aliment ? C'est là que la ligne directrice devient floue d'après moi. Dans certains cas, je crois que c'est une bonne idée. Dans d'autres cas, je m'abstiens de donner opinion.

Par exemple, puisqu'on doit leur enlever la pelure, les oranges, les pamplemousses, les bananes pour ne nommer qu'eux ont moins de raison d'être achetées bio. En effet, les pesticides qu'on utilise dans leur culture se retrouvent en grande partie dans la pelure.

Il y a aussi des aliments dont la culture demande l'utilisation de peu ou pas de pesticides. À quoi bon payer plus cher dans ce cas pour du biologique ? La qualité supplémentaire reçue est minime. C'est le cas des oignons, des avocats, des papayes, des pois et des asperges par exemple.

Au contraire, d'autres aliments contiennent plus de pesticides et autres produits toxiques que les autres lorsqu'ils ne sont pas biologiques. Voilà ceux qu'on devrait cibler lorsqu'on achète biologique. Parmi les aliments qui ont le plus tendance à accumuler les pesticides, on compte les pommes, le céleri, les raisins (surtout ceux cultivés en Amérique du sud), les nectarines, les pêches, les poires, les piments, les patates, les fraises, les framboises et les épinards.

C'est la même chose pour les viandes, la volaille, les œufs et les produits laitiers. Ils sont tous davantage sujets à contenir un taux élevé de pesticides, d'hormones de croissance, d'antibiotiques et d'autres substances que vous préférez probablement éviter de consommer.

Finalement, je passerais tout droit aussi sur les produits biologiques en conserve ou en sac. Ces aliments sont alors transformés, ce qui veut dire qu'ils ont perdu beaucoup de leurs vitamines et minéraux. Ainsi, on se retrouve avec un aliment qui possède peu de vertus de toute façon, mais avec peut-être moins de produits chimiques.

Je parlais plus tôt de réglementation. Au Canada, il y a une loi qui régit l'utilisation des mots « certifié biologique », ce qui veut dire que vous pouvez compter sur le fait qu'il s'agit effectivement d'un aliment de culture biologique. Du reste, si c'est écrit « bio » seulement, ou « naturel », ou que d'autres mots sont utilisés sans le sigle « certifié biologique », il est probable que vous vous faites avoir par un jeune gradué en marketing qui fait maintenant fortune avec une compagnie agro-alimentaire !

Pour conclure, je crois qu'il vaut mieux manger une pomme non biologique qu'un sac de chips biologique. À mon sens, une alimentation saine, fraîche et variée passe avant une alimentation biologique. Une fois ce premier pas atteint, on peut aller plus loin avec les aliments bio. Oh, et j'oubliais : la plupart des gens qui mangent des produits biologiques trouvent qu'ils sont beaucoup plus « goûteux », caractéristique qu'on ne peut certainement pas négliger !