

Poulet bio, ketchup bio, gâteaux bio... le « **bio** » a envahi les supermarchés, devenant une « mode » avant tout. Mais **pourquoi devrions-nous manger bio** ? Quels sont les **bienfaits** ?

1) MANGER BIO NOUS PERMET DE MANGER PLUS SAINEMENT

Manger Bio, c'est manger des aliments avec **plus de vitamines et de minéraux** que bon nombre de produits venus de l'agriculture traditionnelle. Selon le livre *Manger bio c'est mieux* ! :

- Les poivrons et les oranges bio contiennent **plus d'antioxydants** (vitamine C, carotène, flavonoïdes) que ceux qui ne sont pas bios.
- La viande est de meilleure qualité bio : plus de bon gras (oméga 3).

2) ON CONSOMME MOINS DE PESTICIDES

Des rapports de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et de la Food and Agriculture Organization (FAO) ont montré que **les produits bio comportent des teneurs moindres en nitrates et en résidus de pesticides que les produits non bio**. Selon des études menées par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), seuls **2% des échantillons bios analysés contenaient des traces de pesticides**, contre **37,74 % des fruits et légumes issus de l'agriculture intensive** (dont plus de 3,1 % contenait des quantités supérieures aux limites imposées par la loi). En moyenne, les consommateurs ont donc **18 fois plus de risques** de trouver un résidu de pesticide dans un aliment issu de l'agriculture intensive que dans un aliment issu de l'agriculture biologique.

3) ON MANGE DES ALIMENTS PLUS SAVOUREUX

Il est très difficile de prouver scientifiquement qu'un aliment a plus de goût et, soyons honnête, ceci n'est pas frappant pour tous les produits. Mais cela est **vrai pour les fruits et les légumes**. En effet, les fruits et légumes issus de cultures végétales bio sont **récoltés plus mûrs que leurs homologues conventionnels et ont donc le temps de se concentrer en arômes, résultant ainsi en un goût plus savoureux**.

De plus, les aliments **cultivés en plein champ grandissent avec le soleil, la rosée matinale, et puisent leurs nutriments et l'eau dans les sols** contrairement aux aliments de l'agriculture intensive de plus en plus cultivés hors-sol ou cultivés sur des sols « morts » dû à l'utilisation de pesticides et d'engrais chimiques. Ils ont donc au final **moins d'eau, plus de vitamines, de minéraux et d'antioxydants**.

4) ON PROTÈGE LA PLANÈTE

On privilégie bien souvent les « **petits** » **agriculteurs** quand on achète bio et on favorise surtout ceux qui se **préoccupent de la QUALITÉ** ! Qualité pour l'environnement et la biodiversité, qualité pour l'Homme et sa santé, ce mot devenu gros-mot par les temps qui courent, qu'il conviendrait de remettre au centre de l'assiette.



5) C'EST BON POUR L'ENVIRONNEMENT

L'agriculture biologique **protège les sols et limite l'érosion**. L'utilisation massive de **pesticides et d'engrais chimiques tue les sols et toute biodiversité**. Résultat : on trouve des sols compacts et sans vie, créant de l'érosion à la première averse. Par le choix de variétés adaptées aux locales, ou moins gourmandes en eau, le bio nécessite moins d'irrigation et donc moins d'eau. Contrairement à l'agriculture classique qui, de par l'irrigation de monocultures intensives comme le maïs ou le soja, rejette dans les sols l'eau polluée par des produits chimiques de synthèse et des nitrates. Enfin, l'agriculture biologique agit quotidiennement **pour la biodiversité**. Alors que le taux de disparition des espèces vivantes est actuellement **1000 fois plus élevé qu'avant l'ère industrielle**, le bio qui emploie des variétés et des races locales, anciennes, parfois presque disparues permet d'entretenir une certaine biodiversité.



6) CE N'EST PAS FORCÉMENT PLUS CHER !

L'agriculture bio demande certes plus de **temps**, plus de **main-d'œuvre** et a des **rendements plus faibles** que ceux obtenus par l'agriculture traditionnelle. Pas de surprise, les prix des produits bio sont donc plus élevés que ceux des non bio. Cependant, on peut souligner d'autres aspects, qui une fois pris en compte, équilibrent la balance économique : Les produits issus de l'agriculture conventionnelle **profitent de subventions qui sont financées par les contribuables**; les coûts environnementaux induits **par la pollution, le traitement des eaux, et les coûts de la santé**, conséquence d'une consommation « agro-alimentarisée » bien trop développée.

7) MANGER BIO, C'EST CERTIFIÉ

La seule et unique façon de vérifier cette certification est la présence de la certification sur les emballages (AB, Québec Vrai, QAI, etc.). Délivrée par le ministère de l'Agriculture, elle certifie que 95 % de leurs ingrédients sont d'origine biologique. Chaque agriculteur disposant de ces certifications sera **contrôlé à l'improviste une fois par an**.

8) ON MANGE SANS OGM

Nul besoin d'expliquer ce que sont les OGMs, ces outils merveilleux permettant, une fois qu'on a tué les sols, de créer des plantes qui poussent envers et contre tout.

9) ON APPREND L'EXISTENCE DE BON NOMBRE D'ALIMENTS

Le bio s'est démocratisé ces 10 dernières années et aujourd'hui, **on trouve du bio partout**. On préférera tout de même acheter ses produits sur les marchés biologiques ou chez les producteurs **privilégiant les circuits courts** pour les personnes vivant en campagne. On trouve des **dizaines d'aliments dont on ne soupçonne même pas l'existence**, des farines ou autres légumes inconnus pour le commun des mortels habitué aux plats cuisinés. Bref, entrez dans un magasin bio et faites vous plaisir en apprenant !

Le plaisir
de vivre
BIEN!

10) MANGER BIO, C'EST ÊTRE ENGAGÉ !

Manger bio est une **vision de voir le monde**. Manger bio c'est avoir compris qu'aujourd'hui on tue nos sols au quotidien, que l'on réduit à peau de chagrin la biodiversité, que l'on met de côté la santé des individus et que l'on donne notre argent à des gens peu scrupuleux dont le mot d'ordre est la croissance, croissance continue qui accentue les premiers éléments cités.

Manger bio ce n'est pas qu'une question de composition d'assiette mais c'est s'engager, à l'heure où les scandales de santé publique n'en sont qu'à leur prémisse, s'engager socialement et humainement pour développer des emplois « positifs » composés d'hommes et de femmes qui se battent au quotidien pour la qualité et le respect, s'engager environnementalement pour la planète sur laquelle on vit, parce qu'après tout, protéger la planète n'est rien d'autre que nous protéger nous-mêmes.

Source: FREEPIK/
DocteurBonneBouffe.com



Consultez un **NATUROPATE AGRÉÉ**
afin d'obtenir des conseils
personnalisés à votre condition
de santé actuelle.

Réalisé par les
Naturopathes agréées
de la Manne



Le plaisir
de vivre
BIEN!

Rev/08-16


la manne
l'épicerie santé

10 raisons pour manger BIO!



194 Notre-Dame Est
Victoriaville, Qc G6P 4A1

819.758.1211

www.cooplamanne.com