

🍅 Huit bonnes raisons de manger bio et local en saison

Pour la santé de l'environnement !

1. Moins de transport : Les aliments que tu manges parcourent en moyenne 2 400 km avant d'atterrir dans ton assiette. Seulement pour le transport des aliments, d'importantes quantités de gaz à effet de serre sont relâchées dans l'environnement, contribuant ainsi aux changements climatiques. Au contraire, les aliments locaux que tu achètes parcourent de courtes distances et sont donc beaucoup moins dommageables pour la planète.

2. Moins d'énergie et d'emballage : En plus du transport, les aliments qui viennent de loin nécessitent davantage d'énergie pour assurer leur conservation. Ces aliments ont besoin de camions réfrigérés libérant des gaz nocifs, d'emballages (et de suremballages), de transformation, d'additifs, de cires, etc. Les aliments frais et locaux que tu achètes directement des cultivateurs n'ont souvent pas besoin d'agent de conservation et d'emballage.

3. Mieux pour l'écosystème : L'agriculture biologique utilise des méthodes de production qui respectent l'environnement et qui protègent le sol et les cours d'eau. Pas étonnant alors que l'on retrouve plus d'oiseaux, de mammifères, d'insectes et de micro-organismes sur les fermes biologiques que sur les fermes conventionnelles.

Pour ta santé !

4. Moins de pesticides : Il n'y a aucun résidu de pesticides sur les aliments cultivés de manière biologique. Tu peux donc les croquer à pleines dents sans soucis, une

fois lavés. Tu peux aussi avoir la conscience tranquille en sachant que l'environnement et les agriculteurs n'ont pas été exposés aux pesticides.

5. Plus nutritifs : Les fruits et légumes biologiques et locaux renferment souvent plus d'éléments nutritifs et de vitamines. En effet, ils ont voyagé moins longtemps, ont été récoltés à maturité, sont plus frais et ont poussé dans des sols plus riches.

6. Sans résidus d'antibiotiques ou organismes génétiquement modifiés (OGM) : Les OGM sont interdits dans les champs biologiques, et les animaux des fermes biologiques ne reçoivent pas de suppléments d'antibiotiques. Les aliments biologiques sont donc meilleurs pour ta santé.

Pour la santé des fermes locales !

7. Plus de fermes locales et un meilleur salaire pour nos fermiers : Les petites fermes locales contribuent au bien-être de l'environnement et à la vitalité des communautés rurales. Pourtant, il est présentement difficile, économiquement parlant, pour les petits cultivateurs québécois de vivre de leur métier. Quand tu achètes tes fruits et légumes directement d'un petit cultivateur local, tu l'aides à recevoir un prix plus juste pour ses aliments et donc à mieux vivre de son métier !

Pour le plaisir du palais !

8. Pour un meilleur goût : Les produits biologiques et locaux sont souvent récoltés à maturité et livrés la journée même, ce qui leur donne un meilleur goût. Miam !

