

## ALIMENTS BIOLOGIQUES

### QUE sont les aliments biologiques?

Les aliments biologiques sont cultivés, transformés et emballés de façons qui respectent la norme canadienne pour les produits biologiques<sup>1</sup>, qui s'appuient sur les principes de l'agriculture biologique.<sup>2, 3</sup>

**Principe de santé** – L'agriculture biologique devrait maintenir et améliorer la santé du sol, des plantes, des animaux, des humains et de la planète comme un tout indivisible.

**Principe d'écologie** – L'agriculture biologique devrait s'appuyer sur les cycles et systèmes écologiques vivants, travailler avec eux, les émuler et aider à les préserver.

**Principe d'équité** – L'agriculture biologique devrait être fondée sur des relations qui garantissent l'équité en ce qui concerne l'environnement commun et les opportunités de la vie.

**Principe de précaution** – L'agriculture biologique devrait être gérée de façon prudente et responsable pour protéger la santé et le bien-être des générations actuelles et futures et de l'environnement.

### NORME CANADIENNE POUR LES PRODUITS BIOLOGIQUES

Les normes canadiennes pour les produits biologiques sont parmi les plus reconnues dans le monde; elles imposent des limites strictes et, dans certains cas, interdisent l'utilisation des produits suivants :



Pesticides



Engrais synthétiques



Médicaments, antibiotiques ou hormones de synthèse utilisés de façon routinière



Clonage des animaux



Génie génétique (souvent appelé OGM)



Colorants, saveurs, édulcorants et agents de conservation artificiels et de nombreux autres auxiliaires de fabrication et ingrédients dans les aliments transformés.<sup>4</sup>

### COMMENT PEUT-ON SAVOIR QUE C'EST BIOLOGIQUE?

Recherchez l'identification de la certification ou le logo Biologique Canada. Les produits biologiques certifiés ont passé par un processus strict de certification pour s'assurer qu'ils respectent les normes canadiennes pour les produits biologiques, qui sont réglementées par l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA).

Pour la plupart des agriculteurs conventionnels, il faut un minimum de 15 mois et au moins 36 mois depuis la dernière utilisation de substances interdites pour obtenir la certification biologique. Les fermes biologiques sont inspectées chaque année pour s'assurer qu'elles continuent à respecter les normes biologiques.



### QU'EN EST-IL DES IMPORTATIONS?

Quand vous achetez des aliments importés portant le logo Biologique Canada, vous pouvez être certain qu'ils respectent les normes biologiques canadiennes. Après un examen minutieux, si l'ACIA conclut que les normes biologiques d'un autre pays sont comparables aux nôtres, le Canada peut signer une entente d'équivalence. Les produits qui respectent les exigences d'équivalence peuvent porter le logo Biologique Canada. Nous avons des ententes d'équivalence avec les États-Unis, l'Union européenne, le Japon, la Suisse et le Costa Rica.

## ALIMENTS BIOLOGIQUES

### Pourquoi les aliments biologiques coûtent-ils plus cher?



Les coûts de production d'aliments biologiques sont souvent plus élevés parce que les pratiques agricoles biologiques sont exigeantes en main d'œuvre<sup>5</sup>. Aussi, les produits biologiques sont cultivés, transformés, emballés et vendus en plus petites quantités que les aliments conventionnels et proviennent souvent de plus petites fermes. En conséquence, les économies d'échelle ne sont pas possibles.

L'élevage de bétail biologique, plus particulièrement, a des coûts plus élevés que l'élevage conventionnel. Les aliments pour le bétail sont plus coûteux, les coûts de transport sont plus élevés en raison de la rareté des installations laitières et des abattoirs biologiques. Aussi, les coûts des bâtiments d'élevage peuvent être plus élevés parce que le bétail biologique est élevé à de plus faibles densités et doit avoir accès à l'extérieur.

Les consommateurs paient souvent plus cher pour des aliments biologiques, mais une grande partie de cet argent reste dans les communautés rurales du Canada.



### POURQUOI LES GENS ACHÈTENT-ILS DES ALIMENTS BIOLOGIQUES?

Nombre d'acheteurs de produits biologiques associent les aliments biologiques à un mode de vie sain et durable<sup>6</sup>; 55 % des consommateurs canadiens ont dit que leur décision d'acheter des produits biologiques était influencée par les recommandations d'un professionnel de la santé<sup>7</sup>.

Quand on compare les différences nutritionnelles entre les aliments biologiques et conventionnels, les résultats des études individuelles ne sont pas toujours concluants. Toutefois, les méta-analyses comparent les résultats de certaines d'études individuelles. Celles-ci montrent que la viande<sup>8</sup> et le lait<sup>9</sup> biologiques contiennent environ 50 % plus d'acides gras oméga-3 bénéfiques, et que les aliments préparés à partir de plantes biologiques contiennent des concentrations d'antioxydants de 18 à 69 % plus élevées<sup>10</sup>.

De nombreux antioxydants sont liés à des taux moins élevés de maladies dégénératives et de certains cancers. Ils peuvent aussi donner des saveurs plus intenses, et c'est peut-être pour cela qu'un si grand nombre de personnes disent qu'elles préfèrent le goût des aliments biologiques<sup>11</sup>.

Que les gens choisissent les aliments biologiques parce qu'ils ont l'impression qu'ils sont plus sains ou pour leur bon goût, une chose est certaine, le marché est en croissance<sup>12</sup>. En 2017, 66 % des consommateurs canadiens achetaient des produits biologiques toutes les semaines.<sup>13</sup>

