

Aliments biologiques pour la vie

Naturels, entiers, non raffinés, non traités. Les aliments biologiques sont tout ça, et encore plus. Ils proviennent de cultures sans pesticides ni herbicides, sans modifications génétiques (le sujet de l'heure) et sans les autres innombrables influences nocives.

Université de la Santé Optimale
Un corps sain exige comme carburant une alimentation saine. À titre de spécialiste de la prévention, Dr. Lajoie connaît très bien le rôle primordial que joue l'alimentation pour atteindre le bien-être optimal. Toutefois, la contamination chimique peut annuler les bienfaits des aliments. C'est pourquoi Dr. Lajoie recommande vivement aux patients de choisir des aliments biologiques lorsqu'il est possible de le faire.

Dangers des pesticides

Les pesticides sont liés à plusieurs désordres médicaux et aux maladies incluant la maladie de Parkinson. Les recherches semblent indiquer que les pesticides ont un effet défavorable sur la fonction de reproduction masculine. « Les pesticides sont largement utilisés dans le monde et il y a une préoccupation de plus en plus répandue que ces produits chimiques peuvent avoir un effet défavorable sur la fonction de reproduction masculine. Néanmoins, la réglementation des nouveaux pesticides est principalement basée selon des modèles animaux, et les données humaines de toxicité des pesticides présentement utilisés sur la fonction de reproduction sont encore insuffisantes et limitées. » (The Lancet 1999;354:484.)

L'utilisation des pesticides a aussi été liée aux cancers infantiles.

« L'exposition industrielle fréquente aux pesticides ou l'utilisation des pesticides d'usage domestique était plus fortement associée à la leucémie infantile et au cancer du cerveau que les exterminations professionnelles ou l'utilisation de pesticides de jardin. L'exposition industrielle aux pesticides était aussi associée à un plus grand risque de néphroblastome, de sarcome d'Ewing et de tumeurs embryonnaires et germinales. Habiter sur une ferme, un facteur d'exposition aux pesticides, était associé à un plus grand risque d'un certain nombre de cancers infantiles. » (Jama 1998;279:414.)

La définition de « biologique »

À un certain moment, toutes les cultures étaient essentiellement classifiées « biologiques. » Toutefois, l'évolution des temps a mené à l'évolution des insectes nuisibles et une prolifération de produits chimiques créés durant la Deuxième Guerre mondiale sont soudainement apparus pour mener la guerre aux insectes ravageurs.

Selon le National Organic Standards Board (NOSB), « l'agriculture biologique est un système de gestion écologique qui favorise la biodiversité, les cycles biologiques et l'activité biologique du sol. Ce système est basé sur l'utilisation minimale d'apports extérieurs et sur des pratiques de gestion qui rétablissent, maintiennent et

améliorent l'harmonie écologique. Le but premier de l'agriculture biologique est d'optimiser la santé et la productivité de l'interdépendance des sols, des cultures, des animaux et des humains. »

Pour être certifiés « biologiques », les aliments doivent subir des inspections sévères et rencontrer les standards de culture rigoureusement réglementés. Les produits éligibles à l'étiquetage biologique incluent les aliments et les breuvages emballés, les boissons alcoolisées, les viandes (non le poisson), les produits, les aliments préparés, les fines herbes en vrac, les formulations de suppléments alimentaires, les produits de boulangerie, les produits laitiers et réfrigérés et les surgelés. Les fibres comme le coton et la laine peuvent aussi être certifiées biologiques.

Ça vaut la peine d'attendre

Proposé originalement il y a plus d'une dizaine d'années et recevant son approbation finale plus tôt cette année par le ministère de l'Agriculture des États-Unis ((USDA), le 1990 Organic Foods Production Act est maintenant une réalité. La Loi régit la vente et l'étiquetage des aliments biologiques aux États-Unis, une récompense très attendue par l'industrie biologique, un ardent défenseur de cette mesure.

« Pour les manutentionnaires des produits biologiques, cette loi établit les dispositions pour la réception des matières premières biologiques, pour les outils et les ingrédients de transformation, pour les emballages et pour l'étiquetage, aussi bien que pour l'entreposage et le transport. Pour les courtiers, les distributeurs et les détaillants, cela signifie adopter des pratiques qui préviennent la contamination des produits biologiques par des substances interdites ou le contact des produits biologiques avec des produits non biologiques. »

(Supermarket Business 2001;56:67.)

Qu'est-ce que tout cela signifie pour vous, consommateur? Cela signifie que vous ne vous poserez plus la question « est-ce un produit vraiment biologique? » si le produit porte l'étiquette « biologique. »

Toutefois, cela ne se fera pas du jour au lendemain. Après la publication du règlement final, il y aura une période d'application durant laquelle ceux qui désirent obtenir leur certification devront soumettre leur demande et obtenir une accréditation de l'USDA. L'USDA prévoit qu'il faudra environ un an pour réviser et approuver toutes les demandes américaines, tant les entités des États que privées. » (Supermarket Business 2001;56:67.)

Le facteur prix

Le proverbe « on en a toujours pour son argent » est particulièrement vrai dans le cas des aliments biologiques. Vous payez peut-être un peu plus cher, mais à long terme, vous sauvez votre santé.

Comment pouvez-vous compenser le coût des aliments biologiques et le coût des produits non biologiques? Un des moyens est d'acheter des produits « en saison. » Un autre moyen pour équilibrer votre budget tout en maintenant la qualité est d'acheter des produits locaux, en vrac et des produits annoncés en promotion. Les marchés des producteurs regorgent souvent de produits biologiques à bon prix. Mais le meilleur moyen est de découvrir votre pouce vert et cultiver votre propre potager.

Malgré les meilleurs efforts

Acheter des produits étiquetés « biologiques » ne signifie pas que vos aliments seront 100 % sans pesticides. Des traces de pesticides sont dans l'air et dans les eaux du sol qui nourrissent les plantes, et souvent ces eaux subsistent dans le sol longtemps après qu'un agriculteur ait opté pour la culture biologique. Est-ce que cela signifie que vous ne devriez pas acheter des produits biologiques ou faire votre potager biologique? Non! En choisissant des produits biologiques, vous pouvez réduire de façon substantielle votre exposition aux pesticides et ainsi améliorer votre qualité de vie.

Demandez à votre chiropraticien des conseils éclairés sur la nutrition. Cette clinique chiropratique encourage les patients à faire de la nutrition une priorité. Mais, être à jour sur les recherches en nutrition peut être tout un défi. Bien que la télévision, les journaux et les magazines nous inondent de renseignements sur la nutrition, il est difficile de comprendre toutes ces petites phrases,

particulièrement lorsque les messages sont contradictoires ou changent avec le temps. Aller à la source, les revues médicales, peut être tout aussi déroutant pour le commun des mortels, sinon plus.

Afin d'aider les patients à éviter « cette surcharge de renseignements », nous publions chaque mois un bulletin de l'Université de la Santé Optimale traitant d'un sujet relié à la nutrition, comme celui-ci sur les aliments biologiques. En traitant un sujet à la fois, avec des explications claires et concises dans un langage simple, les patients comprennent facilement les principes complexes de la nutrition et se sentent bien aise de modifier leur régime alimentaire.

Optimal Health University™ is a professional service of PreventiCare Publishing®. The information and recommendations appearing on these pages are substitute for consultation with a health-care provider. Optimal Health University™ may be photocopied (NOT reprinted) exactly as it is published, noncommercially by current subscribers ONLY to share with patients or potential patients. Optimal Health University may NOT be reprinted in any print or electronic publication including newsletters, newspapers, magazines or Web sites. Any other reproductions are subject to PreventiCare Publishing® approval. Copyright, 2000. PreventiCare Publishing®. 1-650-853-1933. Autorisation de traduction et distribution accordée. Juin 2002.

Dr Daniel Lajoie
2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2
TEL (418) 653-3030
télééc. : (418) 650-1545