

ALIMENTATION

MANGER SAINEMENT

CAHIER THÉMATIQUE H · LE DEVOIR, LES SAMEDI 18 ET DIMANCHE 19 MARS 2017



Le **bio** a le vent dans les voiles
Page H 2



Manger sain dès le **berceau**
Page H 5



ISTOCK

En 2010, la valeur du marché bio était estimée à environ 55 milliards de dollars à l'échelle de la planète, ce qui constituait une augmentation de plus de 50% en seulement cinq ans.

SAINES ALIMENTATION

Un engouement qui ne se dément pas

CATHERINE GIROUARD
Collaboration spéciale

En organisant sa première Expo manger santé et vivre vert en 1997, Renée Frappier était loin de se douter que son événement aurait pris autant d'ampleur 20 ans plus tard. Au total, 33 000 personnes y sont attendues à Québec et à Montréal cette année. Un engouement à l'image de celui pour la saine alimentation, en constante progression.

« Il y a 20 ans, on organisait le premier salon au Collège Maisonneuve avec 90 exposants et 2000 visiteurs, se souvient Renée Frappier, présidente-fondatrice de l'exposition annuelle Manger santé et vivre vert qui a lieu ce week-end à Québec et le week-end prochain à Montréal. Cinq ans plus tard, on déménageait dans le Palais des congrès parce qu'on était rendus trop gros. Aujourd'hui, le nombre de nos exposants a

quadruplé et nos visiteurs ont plus que décuplé. »

Aussi cofondatrice de l'Association Manger Santé Bio depuis 1985 et auteure de livres sur le sujet, dont le *Guide de l'alimentation saine et naturelle*, Renée Frappier est aux premières loges depuis 40 ans pour témoigner de l'évolution du marché biologique et du souci porté à la qualité des aliments. « L'intérêt pour manger et consommer mieux ne cesse de se répandre », fait valoir cette pionnière.

En effet, le marché mondial des aliments bio a progressé de 25% en 8 ans, selon l'Agence française pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique. En 2010, la valeur du marché bio était estimée à environ 55 milliards de dollars à l'échelle de la planète, ce qui constituait une augmentation de plus de 50% en seulement 5 ans, souligne pour sa part la Filière biologique du Québec.

VOIR PAGE H 4 : ENGOUEMENT



SOURCE EXPO MANGER SANTÉ ET VIVRE VERT

Outre le volet alimentation, l'événement Expo manger santé et vivre vert consacre toute une partie à l'écologie et aux diverses plantations.

RACHELLE-BÉRY



ALIMENTE LE MIEUX-ÊTRE!

Nous sommes plus qu'une épicerie, nous sommes un mode de vie.

 RACHELLE-BÉRY
épicerie santé

ALIMENTATION

Le bio a le vent dans les voiles

STÉPHANE GAGNÉ

Collaboration spéciale

Les aliments biologiques ont la cote. Bien qu'ils ne représentent environ que 5% de la consommation totale d'aliments, la croissance de leur consommation est impressionnante. Elle se situerait entre 9 et 10% par année. Au Canada, le secteur du biologique génère des revenus de quatre milliards de dollars. Forte de ce succès, la Filière biologique du Québec (organisme qui chapeaute le secteur du bio) a lancé récemment la campagne «Le bio, ça vaut le coût». Elle a pour but de valoriser et de promouvoir les aliments biologiques québécois.

La campagne vise plus spécifiquement à augmenter la régularité des achats d'aliments biologiques québécois pour qu'ils deviennent des produits de consommation quotidienne. On souhaite aussi faire valoir l'apport du bio au chapitre de la protection de l'environnement.

Un sondage révélateur

Un sondage datant de 2013 (un nouveau sera bientôt dévoilé) confirmait déjà le grand intérêt des consommateurs québécois pour le bio. Selon cette étude, 56% des répondants ont affirmé consommer du bio. Parmi ces gens, 18% en consomment tous les jours et 38% toutes les semaines. Le tiers des répondants le faisait depuis plus de cinq ans et le quart, depuis trois à cinq ans. Les raisons pour acheter bio étaient multiples. Un peu plus de quatre répondants sur cinq le faisaient pour des raisons de santé, 80% pour encourager l'économie locale et 63% pour le goût qu'ils considéraient comme supérieur à ce-

lui des produits non bio. Alain Rioux, directeur général de la Filière, croit que le nouveau sondage en préparation révélera des chiffres encore plus significatifs.

Les jeunes au rendez-vous

Bien que les plus grands consommateurs d'aliments bio se situent dans la tranche d'âge de 45 à 65 ans (motivés par le désir de réduire leur exposition à une panoplie de contaminants), les adultes de 30 à 45 ans représentent le groupe de consommateurs le plus désireux d'acheter bio. «Ces jeunes adultes sont aussi très sensibles à la nécessité d'acheter des produits qui n'ont pas voyagé des milliers de kilomètres avant d'aboutir dans leur assiette», dit Daniel Dubé, président de la Filière biologique du Québec et principal artisan du déploiement des 13 épicerie-santé Rachelle-Béry du Québec. La Filière travaille donc à offrir aux consommateurs un nombre croissant d'aliments produits et transformés ici. M. Dubé juge cet intérêt des jeunes pour le bio très encourageant et porteur pour l'avenir.

Une offre en hausse

L'intérêt pour le bio se reflète aussi dans le nombre de produits offerts dans les épicerie-santé. Entre 2010 et 2016, la hausse a été remarquable, passant de 4000 à 7500, soit près de 800 nouveaux produits chaque année. Cela représente une augmentation de 88%.

Le nombre d'entreprises est aussi un indice de la vitalité du secteur. En 2003, il y avait 325 entreprises de production et de transformation dans le bio. Treize ans plus tard, en 2016, on en comptait 1500!



ISTOCK

«Le marché est là, grossit et, si les producteurs d'ici ne le prennent pas, ce sont les producteurs étrangers qui vont le prendre», assure Daniel Dubé, président de la Filière biologique du Québec.

La multiplication des points de vente du bio est la suite logique de ces indicateurs. «Les bannières Rachelle-Béry, Avril et Tau ouvrent de nouveaux magasins régulièrement», dit M. Dubé. Par exemple, parmi les 13 épicerie-santé Rachelle-Béry, six ont ouvert au cours des trois dernières années. La surface de plancher des épicerie-santé est aussi en croissance, car elle s'adapte à la quantité croissante de produits offerts. Ainsi, Rachelle-Béry a vu la superficie de ses épicerie-santé doubler, ces dernières années, passant de 6000 à 12000 pieds carrés. M. Dubé qui est aussi propriétaire d'une épicerie Rachelle-Béry

à Saint-Sauveur, souligne qu'on peut maintenant faire une épicerie complète dans ces magasins, allant des fruits et légumes aux céréales et aux viandes.

À ces épicerie-santé spécialisées, il faut ajouter le nombre croissant de supermarchés qui accordent un espace aux aliments biologiques.

Secteur en effervescence

Selon Alain Rioux, les cinq secteurs du bio (fruits et légumes, produits laitiers, viandes, produits de l'étable et les grains) connaissent tous une grande croissance. Et pour le prouver, M. Rioux

donne quelques exemples. «Dans le secteur des grains, l'entreprise La Milanaise vient d'ouvrir une importante usine à Saint-Jean; dans le lait, on compte 110 producteurs bio, et ils ont pour objectif de doubler leur production d'ici 2024. La fromagerie bio L'ancêtre exporte d'ailleurs beaucoup de ses produits ailleurs au Canada.

Dans les viandes, le producteur et transformateur de porc Du Breton exporte beaucoup de ses produits bio vers les États-Unis. Dans le secteur des fruits et légumes, le réseau d'Agriculture soutenue pour la communauté d'Equiterre connaît une croissance soutenue et le Groupe

Bonduelle [présent notamment dans le secteur des légumes surgelés] a pour objectif d'avoir 10% de produits bio d'ici deux ans. Le Groupe achète déjà beaucoup de légumes bio québécois. Enfin, un grand nombre d'acériculteurs adhèrent à la norme bio, car elle leur permet de protéger leur forêt en préservant la biodiversité de leur forêt et en contrôlant le nombre d'entailles par arbre.»

Une croissance encouragée par le gouvernement

Depuis quelques années, le MAPAQ encourage le développement de la filière biologique. Un des aspects importants de cette stratégie a été le lancement du Programme d'appui pour la conversion à l'agriculture biologique. Ce programme, qui s'étend de 2015 à 2022, a pour objectif d'augmenter l'offre de produits agricoles biologiques au moyen d'une aide financière aux agriculteurs désireux de se convertir à la production biologique et d'entreprendre le processus de certification. L'aide est proposée pour une panoplie de productions: maraichère, apicole, acéricole, culture en serre, etc.

Cette forme de soutien donne des résultats concrets. «En 2016, un nombre sans précédent de 450 entreprises ont fait une demande pour entreprendre une pré-certification», dit Alain Rioux.

Selon M. Dubé, le gouvernement et l'Union des producteurs agricoles ont poussé à la roue pour développer le bio. «Le marché est là, grossit et, si les producteurs d'ici ne le prennent pas, ce sont les producteurs étrangers qui vont le prendre.»

Les Avocats du Mexique

TOUJOURS FRAIS

En ce mois de Mars, les Avocats du Mexique sont commanditaires officiels de la campagne du Mois de la Nutrition organisé par l'association des Diététistes du Canada.

Les Avocats du Mexique en quelques mots :

- ✓ Ils sont sants, délicieux, contiennent des bons gras et sont sans cholestérol ni sodium.
- ✓ Ils sont riches en nutriments et en minéraux et contribuent à la qualité de votre alimentation.
- ✓ Une portion d'avocat de 1 once procure 20 vitamines & minéraux essentiels.
- ✓ Les avocats s'ajoutent idéalement à tous vos plats préférés, que ce soit dans une salade, un smoothie, un dessert ou même en tartina.

UNE DÉLICIEUSE Alternative

	Par portion	Calories	Gras total	Gras saturé	Cholestérol	Sodium
AVOCAT	1 oz	50	4,5 (g)	0,5 (g)	0,0 (mg)	0,0
BEURRE	1 tbsp	100	12	7	30	90
CRÈME SURE	2 tbsp	45	4,5	3	10	10
MARGARINE	1 tbsp	100	11	2	0,0	95
FROMAGE	1 oz	110	9	5	30	180
MAYO	1 tbsp	90	10	1,5	5	90

Référence : USDA National Nutrient Database pour Standard Reference, publication 26 (2013)



Salade hivernale D'AVOCAT ET DE PAMPLEMOUSSE

RECETTE OFFICIELLE

- de -



Ingrédients

- 1 c. à soupe de jus de lime
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe d'eau
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de sauce poisson ou sauce soya
- 1 piment thaï, coupé en très fines rondelles (ou ½ c. à thé de flocons de piment fort broyés)
- ½ chou nappa ou laitue chinoise (environ 500 g / 1,1 lb), tranché(e) finement
- ¼ de tasse de coriandre fraîche hachée
- 1 pamplemousse rose
- 1 avocat du Mexique, coupé en lamelles
- 1 poitrine de poulet (environ 400 g / 0,9 lb), rôtie au four
- Feuilles de coriandre fraîche pour servir

Préparation

1. Préparer la vinaigrette en mélangeant le jus de lime avec le sucre, l'eau, le vinaigre, et la sauce poisson ou la sauce soya. Ajouter le piment thaï ou les flocons de piment fort.
2. Mélanger la moitié de la vinaigrette avec le chou nappa et la coriandre hachée. Laisser mariner à température ambiante. Conserver le reste de la vinaigrette pour la dernière étape de la recette.
3. Trancher les deux extrémités du pamplemousse et le peler en suivant la courbe naturelle du fruit pour ne voir que la pulpe, sans la partie blanche. Trancher le pamplemousse en rondelles assez fines (env. 1/4 de po / 1/2 cm d'épaisseur), et couper les rondelles en quatre.
4. Diviser le chou dans deux grandes assiettes de service. Répartir les morceaux de pamplemousse et d'avocat sur les assiettes. Effiloche grossièrement la poitrine de poulet et répartir les morceaux sur les deux assiettes. Décorer de quelques feuilles de coriandre fraîche et servir arrosé du reste de vinaigrette.
5. ASTUCE : Pour cuire la poitrine de poulet : déposer la poitrine de poulet sur une plaque de cuisson légèrement huilée. Recouvrir la poitrine avec un morceau de papier parchemin. Rôtir à 400°F pendant environ 30 minutes (vérifier la cuisson après 20 minutes).

ALIMENTATION

Manger mieux pour garder son cerveau en santé

NADIA KOROMYSLOVA

Collaboration spéciale

Avec le vieillissement démographique en Occident, le déclin cognitif et les maladies telles que l'Alzheimer deviennent des problèmes de santé majeurs. On estime qu'en 2030, 1 million de Canadiens seront victimes de neurodégénérescence — plus communément appelée démence — et il n'existe à ce jour aucun traitement médicamenteux pouvant annuler ses effets. D'où l'importance accordée à la prévention, surtout lorsqu'on sait que 50% des cas de démence peuvent être reliés à des facteurs de risque connus, comme l'alimentation, l'activité physique et la stimulation mentale.

Alors qu'on connaissait déjà l'importance du régime alimentaire sur la santé physique, on découvre à présent les effets de l'alimentation sur la santé du cerveau. Les premières recherches dans ce domaine ont été peu probantes, explique Matthew Parrott, chercheur en nutrition de l'Université Concordia. «Elles se concentraient sur la prise de suppléments ou l'apport d'un seul aliment. Or, c'est seulement avec le changement global du régime alimentaire que les effets sur le vieillissement cognitif deviennent significatifs», explique le chercheur.

Le régime gagnant

Matthew Parrott fait partie de l'équipe qui a dirigé le projet NuAge; une étude qui a suivi 1300 Québécois pendant trois ans en observant leur régime alimentaire et leur vieillissement cognitif.

Une étude qui a produit des résultats amplement convaincants. Les participants qui avaient un régime alimentaire occidental ont présenté un déclin cognitif deux fois plus important que ceux qui suivaient un régime santé. Cela signifie que, sur les trois ans qu'a duré l'étude, ceux qui avaient une alimentation occidentale ont vu leur cerveau vieillir de quatre ans de plus que les autres.

Le régime dit occidental est basé sur un grand apport en protéines et il est très porté sur les sucres raffinés et les produits transformés. «Viande rouge, pommes de terre, pain blanc», énumère le chercheur, voici la triade néfaste qui participe à augmenter les chances d'un vieillissement prématuré de l'esprit.

En quoi consiste un régime sain? Là-dessus, c'est le régime dit «méditerranéen» qui sort gagnant. Une étude menée en Espagne a montré que l'adoption d'un régime méditerranéen a significativement contre-carré les effets du vieillissement sur le cerveau. Et le régime méditerranéen a aussi produit de meilleurs résultats que le régime sans graisse, longtemps considéré comme le sommet en matière de santé.

«Aujourd'hui, toutes nos recherches privilégient le régime méditerranéen», déclare M. Parrott. Une bonne nouvelle, car il implique assez peu de privations et n'est pas aussi difficile à adopter qu'on peut le croire. Riche en fruits, noix, légumes et légumineuses, il s'accompagne d'une bonne dose d'huile végétale (principalement d'olive) et d'une



Riche en fruits, noix, légumes et légumineuses, le régime méditerranéen s'accompagne d'une bonne dose d'huile végétale (principalement d'olive) et d'une consommation modérée de vin. Il favorise la consommation de légumes crus, en salade par exemple, et de poisson à la place de la viande.

consommation modérée de vin. Il favorise la consommation de légumes crus, en salade par exemple, et de poisson à la place de la viande. Et surtout, loin de certaines tendances puristes en nutrition, il contient une bonne quantité de céréales et une quantité modérée de produits laitiers.

Jouer avec les facteurs

Il n'existe évidemment pas de régime miracle qui pourrait annuler les effets du temps. «Tout le monde vieillit et, avec le temps la flexibilité mentale ainsi que la mémoire dimi-

nuent», prévient le chercheur. «Ce qui nous intéresse, c'est ce qui accélère ou ralentit ce déclin des capacités.» Entre les facteurs génétiques, le statut socio-économique, les trajectoires individuelles et l'alimentation, il est parfois bien difficile de savoir quel facteur influe sur quoi.

Certains résultats peuvent même déconcerter les scientifiques. Afin de vérifier l'effet de l'alimentation sur le développement de la maladie d'Alzheimer, on a réalisé une expérience sur des souris génétiquement modifiées, chez qui

ont introduit le gène qui prédispose à la maladie d'Alzheimer. Les souris ont ensuite été divisées en deux groupes: l'un était soumis à une diète saine, l'autre mangeait comme d'habitude. À la grande surprise des chercheurs, le groupe à l'alimentation saine présentait une diminution des capacités cognitives plus importante que le groupe témoin. Preuve qu'on ne peut pas jouer avec des facteurs aussi complexes que la génétique simplement en claquant des doigts.

Ce que l'on sait avec certitude, c'est que la circulation

sanguine joue un rôle crucial, puisque le cerveau a besoin de l'apport d'oxygène apporté par le sang. Le rapport entre alimentation saine et circulation est donc en grande partie responsable de la préservation des capacités cognitives. Mais d'autres facteurs ont aussi leur importance. «Certains nutriments peuvent influencer sur l'épaisseur du cortex et la densité du cerveau», explique le chercheur. D'autres ont des effets sur la mémoire: «Il y a des régions du cerveau qui continuent de produire des neurones à l'âge adulte, comme l'hippocampe, et il y a des preuves que certains aliments, comme les oméga 3, ont un effet positif sur cette production.»

Mais surtout, il faut rappeler que l'alimentation n'est qu'un facteur parmi de nombreux autres pour aider l'esprit à se maintenir en santé. «Stimuler son cerveau, avoir une vie riche en interactions sociales, tous ces éléments influent grandement sur le rythme du vieillissement du cerveau», avance M. Parrott. L'éducation joue aussi un rôle majeur. «Entre deux personnes qui ont le même mauvais régime alimentaire, celle avec un niveau d'éducation plus élevé sera davantage protégée contre les effets du déclin cognitif.»

Le plus important, finalement, n'est pas d'avoir une diète stricte, mais une vie riche et stimulante. Bien manger aide à maintenir l'esprit en santé, et bien manger en bonne compagnie d'autant plus. Comme le disait le philosophe antique Plutarque: «Nous ne nous asseyons pas à la table pour manger, mais pour manger ensemble.»



L'avocat contient une vingtaine de vitamines, de minéraux et de phytonutriments. Il est une bonne source de potassium, ce qui en fait un bon aliment pour les sportifs et les gens actifs physiquement.

Les avocats, bons pour le cœur

CAROLINE RODGERS

Collaboration spéciale

Si les Aztèques dégustaient l'ahuacate — ou *ahua quail*, nom qui en langue aztèque signifie testicule — pour son goût et pour ses prétendues vertus aphrodisiaques, le fruit vert à la saveur subtile et à la texture crémeuse est aujourd'hui plus populaire que jamais, tant pour sa polyvalence en cuisine que pour sa valeur nutritive.

Jadis relativement confiné aux salades et au guacamole, du moins dans l'esprit des Nord-Américains, l'avocat est aujourd'hui servi à toutes les sauces. On l'intègre maintenant aux burgers, aux smoothies, aux brownies, aux truffes et même à la crème glacée.

Sur Instagram, on trouve plus de 5,4 millions de photos de plats à base d'avocat. Cette folie culinaire se décline sous plusieurs formes: photos d'avocats sculptés en forme de roses, avocats frits, burgers avec des tranches d'avocats remplaçant le pain, sans oublier le désormais classique toast à l'avocat, une idée née en Australie et popularisée par des restaurants de New York et de San Francisco. Le toast à l'avocat est apparu sur les menus des cafés aux États-Unis au début des années 2000 et sa popularité n'a pas cessé de croître depuis, faisant du fruit de l'avocatier le nouvel incontournable des brunchs citadins.

Santé cardiovasculaire

On ne sera donc pas étonné d'apprendre que la production mondiale d'avocats a augmenté de 62% entre 2004 et 2014, et que la consommation d'avocats a augmenté de 35% entre 2013 et 2016 au Canada.

«Les gens sont de plus en plus soucieux de ce qu'ils mangent, et l'avocat a des propriétés nutritives importantes. Plusieurs aliments santé, dont l'avocat et le quinoa, entre autres, deviennent tendance au Canada. Les gens prennent conscience des bienfaits nutritifs de ce qu'ils consomment», explique Amélie Trelzet, chef de projets pour Sopexa, agence de communications et de marketing internationale spécialisée dans les aliments et boissons.

Un avocat moyen complet contient environ

360 calories et 30 grammes de gras, dont 75% sont des gras mono-insaturés, considérés comme des gras bons pour la santé.

«Les gras mono-insaturés, comme ceux que l'on trouve dans l'avocat et l'huile d'olive sont considérés comme bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. De façon générale, manger des fruits est bon pour la santé, mais l'avocat est le seul fruit qui contient ces gras mono-insaturés», indique Nathalie Jobin, nutritionniste et directrice scientifique d'Extenso, le centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Il faut toutefois garder à l'esprit le fait que l'avocat est très calorique.

«Les gras mono-insaturés devraient être notre principale source de gras, ajoute M^{me} Jobin. C'est certains que l'avocat représente beaucoup de calories et que, comme toute chose, il ne faut pas en abuser, mais si on n'a pas eu de sources de gras mono-insaturés dans notre alimentation dans la journée, l'avocat est une bonne façon d'en consommer. Ce n'est pas juste un liquide comme de l'huile, il est bon, s'ajoute bien dans une salade et apporte de la variété au menu.»

L'avocat contient une vingtaine de vitamines, de minéraux et de phytonutriments. Il est une bonne source de potassium, ce qui en fait un bon aliment pour les sportifs et les gens actifs physiquement. Un demi-avocat contient 534 mg de potassium. À titre de comparaison, la banane en contient 422, une pomme de terre cuite au four en contient 610, une demi-tasse de purée de tomates en conserve, 580, et une demi-tasse de courge musquée ou poivrée en contient près de 500.

«C'est aussi une excellente source de vitamine K, qui est essentielle à la coagulation du sang, et contient beaucoup de fibres. Un demi-avocat contient environ 7g de fibres. Et il contient aussi des vitamines C, B6 et B5.»

En ce qui concerne la mode des toasts à l'avocat, la nutritionniste apporte une nuance:

«Les gens qui mangent des toasts à l'avocat ont une bonne source de gras le matin, complétée par les glucides du pain, mais il n'y a pas suffisamment de protéines pour un petit-déjeuner sustentant. Il faudrait y ajouter une source de protéines comme un morceau de fromage, un verre de lait ou un yogourt grec.»

Alimentation saine
Écologie
Santé globale

EXP 2017 manger santé
et vivre vert

QUÉBEC

Centre des congrès

Samedi 9h30 à 18h • Dimanche 10h à 17h

18.19 MARS

Palais des congrès

MONTREAL

Vendredi 9h30 à 20h • Samedi 9h30 à 18h • Dimanche 10h à 17h

24.25.26 MARS

Palais des congrès

+ de 280 EXPOSANTS - DÉGUSTATIONS
DÉMOS CULINAIRES - CONFÉRENCES

TARIFS 14 \$

Étudiants 11 \$ • 65 ans et plus 11 \$ -
16 ans et -Gratuit

expomangersante.com

PRÉSENTE PAR

ENSEMBLE DE DRAPS biologiques

écoéco 2007

LA LITERIE 100% CONÇUE ET FABRIQUÉE AU QUÉBEC. RABAIS EXCLUSIF DE 20% EN ACHETANT EN LIGNE.

WWW.ECOETECO.COM

CODE PROMO: LEDEVOIR

OPTIMISE LA SANTÉ DE LA FLORE INTESTINALE

BIOKPLUS.COM 1.800.593.2465

Bio-K+ au 100% PROBIOTIQUE

FORMULE UNIQUE. RÉSULTATS EFFICACES.

ALIMENTATION

ALLERGIES ALIMENTAIRES

Du chemin a été parcouru

Environ 300 000 personnes souffrent d'allergies alimentaires au Québec. Beaucoup de chemin a été parcouru au cours des dernières années pour améliorer la qualité de vie de ces individus. Ils sont mieux compris qu'il y a 15 ou 20 ans, mieux soutenus, et ils peuvent envisager l'avenir avec espoir.

MÉLANIE GAGNÉ
Collaboration spéciale

Le Dr Jean-Nicolas Boursiquot, allergologue au CHU de Québec et coauteur du *Guide complet des allergies* (publié aux éditions Edito), le confirme: «C'est quelque chose qui est devenu une réalité et avec lequel on apprend à vivre. Sans vouloir banaliser les allergies, il faut quand même les relativiser. Il y a une amélioration par rapport à la compréhension des allergies, de nouvelles initiatives ont été mises en œuvre pour diminuer le risque de faire des réactions allergiques et, sur le plan de la recherche médicale, des bonds phénoménaux ont été faits au cours des dernières années qui peuvent nous laisser espérer qu'un jour nous pourrions guérir les allergies.»

Caroline Migneault, de Rimouski, est allergique aux fruits de mer depuis l'adolescence. L'un de ses enfants, Nathan, 13 ans, est allergique aux arachides depuis qu'il est bébé. M^{me} Migneault est de ceux qui ont noté une amélioration au sujet de la compréhension des allergies alimentaires. «C'est pris plus au sérieux. Par la famille, d'abord. La population est aussi plus éduquée, le sujet est plus médiatisé. À l'épicerie, on trouve plusieurs produits certifiés sans allergènes, les garderies et les écoles forment leur personnel. C'est plus simple de vivre avec les allergies aujourd'hui.»

Environ 40 000 enfants souffrant d'allergies alimentaires

fréquentent les écoles primaires du Québec. Chaque commission scolaire a sa façon de gérer le problème. L'association Allergies Québec souhaite standardiser la gestion des allergies dans les écoles. «Notre but est que, peu importe l'école qu'il fréquente, l'enfant qui a une allergie soit toujours accueilli de la même façon, avec les mêmes normes. Nous souhaitons que l'ensemble du personnel scolaire soit formé de la même façon, que tous aient les mêmes connaissances. On a fait un projet-pilote l'an passé et nous allons le poursuivre l'année prochaine. C'est un projet qui nous tient beaucoup à cœur», raconte Lucie Bérubé, directrice générale d'Allergies Québec et nutritionniste.

Nouveaux traitements

Actuellement, la seule façon de traiter l'allergie alimentaire est d'éviter l'aliment allergène. Le principal traitement de la réaction anaphylactique est l'administration rapide d'adrénaline intramusculaire par un auto-injecteur (EpiPen). Toutefois, d'autres traitements devraient apparaître au cours des prochaines années, après avoir été approuvés par Santé Canada: la désensibilisation orale et le timbre épidermique. Des projets de recherche sur la désensibilisation orale sont d'ailleurs en cours dans la province.

La désensibilisation alimentaire est une approche prometteuse, selon le Dr Boursiquot. «Aujourd'hui, la stratégie de désensibilisation est de développer une tolérance par rapport à

un aliment. Ça ne veut pas nécessairement dire que la personne va s'en trouver guérie, mais la tolérance alimentaire est quand même très importante. Ça sous-entend qu'on augmente le seuil de sensibilité d'un individu par rapport à un allergène alimentaire, amenant la personne allergique à tolérer des traces ou de petites quantités sans qu'il y ait de réaction clinique. Par rapport aux arachides, peut-être que l'enfant allergique ne sera pas en mesure de prendre tous les jours une tartine au beurre d'arachides, mais il sera beaucoup moins inquiet s'il va dans un buffet ou s'il a un contact accidentel avec l'arachide.» M. Boursiquot salue l'initiative de son collègue Philippe Bégin, du CHU Sainte-Justine, qui développe un projet de clinique d'immunothérapie alimentaire.

Allergie ou intolérance?

Bien que le sujet soit mieux connu, une certaine confusion demeure, selon M. Boursiquot. Un bon nombre de personnes confondent allergie et intolérance. «Dans un cas, l'intolérance se manifeste par des symptômes digestifs, souvent à retardement. Vous mangez des fruits de mer et, quelques heures après, vous avez des maux de ventre, des vomissements, de la diarrhée. L'intolérance ne touche pas le système immunitaire. C'est inconfortable, mais pas dangereux. L'allergie, quant à elle, peut se manifester par des symptômes digestifs, mais dans 90% des cas il y aura également des symptômes cutanés,



GETTY IMAGES

Environ 40 000 enfants souffrant d'allergies alimentaires fréquentent les écoles primaires du Québec.

donc des rougeurs sur la peau, de la démangeaison, et il peut y avoir aussi une atteinte respiratoire et/ou cardiovasculaire. Lorsque plus d'un système est atteint, c'est ce qu'on appelle une anaphylaxie.»

Certains mythes persistent

On ne naît pas avec une allergie alimentaire, on la développe. L'allergie est une réaction excessive de la part du système immunitaire. Le corps développe des anticorps par rapport à des substances inoffensives avec lesquelles il est en contact: poils d'animaux, acariens, pollens, aliments.

Les adultes peuvent aussi développer des allergies alimentaires. Le Dr Boursiquot rencontre tous les jours des patients âgés de 50 à 70 ans qui croient avoir développé une allergie à un aliment. «Ils ont consommé, par exemple, des noix toute leur vie et, soudainement, ça survient. Donc, c'est possible. L'allergie alimentaire n'est pas à proprement dit

une pathologie pédiatrique, même si elle est prédominante chez les enfants.»

L'alimentation des bébés

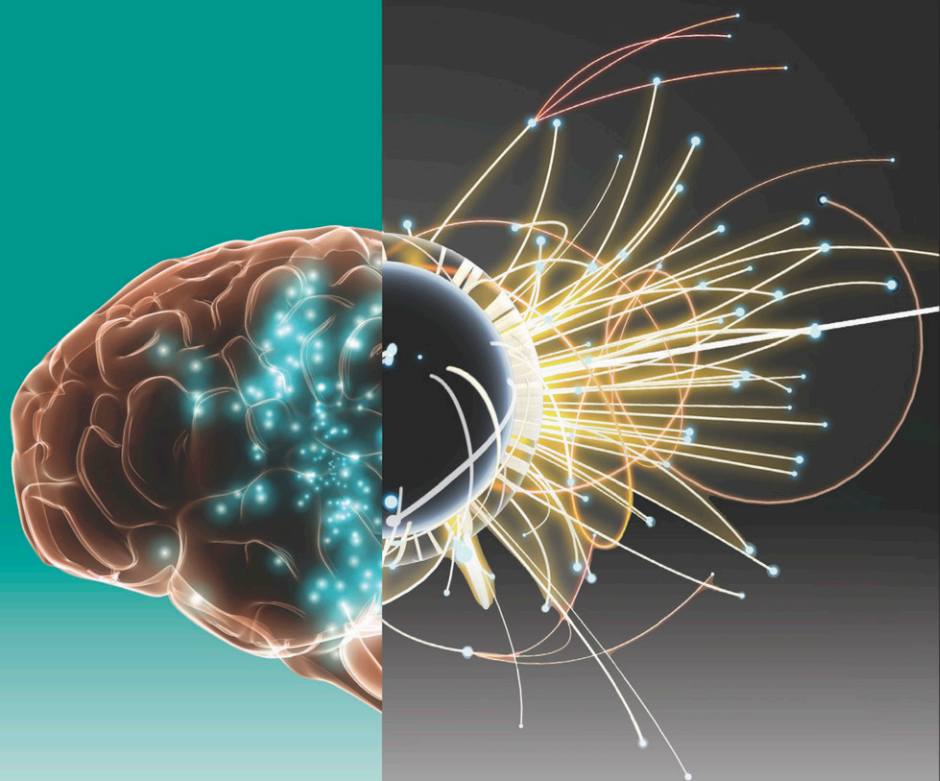
L'introduction précoce d'allergènes au potentiel allergène aux bébés est maintenant recommandée par les médecins. L'étude LEAP (Learning Early About Peanut Allergy), publiée en 2015, a été déterminante. Les résultats de cette étude démontrent que l'introduction d'arachides très tôt dans la vie diminue de 80% le risque de développer une allergie. «Ce qui nous amène à penser que la tolérance alimentaire se joue probablement dans les premiers mois de la vie. C'est prouvé pour les arachides. Est-ce qu'on peut conclure la même chose pour les autres aliments? Il est encore un peu trop tôt pour extrapoler, mais la logique voudrait que, plus vite on introduit un des aliments avec un potentiel d'allergie tôt dans la vie des enfants, plus on diminue le risque chez ces enfants de développer une allergie», explique

l'allergologue Boursiquot.

Où s'informer?

Allergies Québec a été fondée en 1990 par une infirmière. L'association a développé de nombreux outils d'information et de soutien au fil des ans. «Notre site Web regorge d'informations! On a une ligne de soutien gratuite pour les gens qui ont reçu un diagnostic. Nous avons aussi développé un système de parrainage. Des familles qui viennent de recevoir un diagnostic peuvent être accompagnées par un parrain. On a des parents bénévoles qui ont des enfants allergiques et qui acceptent de parrainer des familles à des moments charnières de leur vie. Nous avons aussi formé des psychologues qui sont capables d'aider les familles quand une allergie importante a un gros impact sur la vie familiale», résume Lucie Bérubé. Allergies Québec est également à la base de la certification de produits «Allergène contrôlé». «C'est comme une paix d'esprit qu'on assure aux parents», ajoute M^{me} Bérubé.

CONCORDIA



PLACE À LA NOUVELLE GÉNÉRATION!

DU SIÈGE DE LA PENSÉE AU CŒUR DE LA SANTÉ

Les recherches menées au Centre PERFORM de Concordia

aident à prévenir et à traiter les AVC et la démence

ainsi qu'à éclaircir le lien entre maladies cardiovasculaires et déclin cognitif.



CONCORDIA.CA/DEJADEMAIN

ENGOUEMENT

SUITE DE LA PAGE H 1

En 2014, l'estimation de la valeur de ce marché avait grimpé à 82,6 milliards.

La variété des produits bio offerts au Québec a aussi connu une hausse remarquable de 2010 à 2015, relate Renée Frappier, passant de 4000 à 7500 produits différents disponibles. «De plus en plus de grands magasins spécialisés dans l'alimentation biologique ouvrent aussi au Québec et ailleurs, et le marché de masse consacre de plus en plus d'espace au bio», ajoute-t-elle.

C'est pour donner un élan à ce mouvement à sa façon que Renée Frappier et son équipe récidivent avec leur Expo année après année. «J'ai créé l'exposition parce qu'elle s'inscrit dans une démarche éducative, continue la fondatrice de l'événement. Je veux sensibiliser les gens, leur apprendre ce qui existe et comment s'en servir.» Ouvrant gratuitement les portes de l'Expo aux 16 ans et moins, Renée Frappier est convaincue qu'il faut commencer cette éducation le plus tôt possible, voire à la maternelle, rêve-t-elle, avec des cours sur l'environnement, l'alimentation, l'agriculture, et la nutrition.

Bien que l'exposition soit plutôt éphémère, M^{me} Frappier est convaincue de son impact à long terme. «L'effet se fait sentir toute l'année sur les changements des habitudes alimentaires et de mode de vie de nos visiteurs, qui viennent pour s'y informer et s'y motiver. C'est ce qui nous pousse à continuer. L'Expo donne la possibilité à chaque citoyen de prendre sa santé en main.»

M^{me} Frappier remarque aussi que la clientèle type du marché bio est beaucoup plus diversifiée qu'il y a 20 ou 40 ans. «Je vois aujourd'hui autant de professionnels, de journalistes, de retraités que de jeunes à l'exposition, c'est vraiment encourageant. De plus en plus d'hommes viennent aussi avec intérêt, pas seulement pour accompagner leur femme!», dit-elle en riant.

350 exposants et 170 conférences

Cette année, quelque 350 exposants sont regroupés en trois grands thèmes à l'exposition: l'alimentation saine, «qui est de plus en plus végétale et biologique» affirme M^{me} Frappier, l'écologie, avec des produits d'entretien et des cosmétiques, ainsi que la santé globale, comprenant notamment des services thérapeutiques santé.

Étant donné leur popularité, davantage de

Le bio à travers le monde

La surface mondiale cultivée de façon biologique était estimée à près de 43,7 millions d'hectares en 2014. Elle représentait 0,99% de l'ensemble du territoire agricole des 172 pays enquêtés.

Près de 2,3 millions d'exploitations agricoles certifiées bio ont été enregistrées en 2014.

Le marché bio mondial était estimé à 82,6 milliards en 2014.

87 pays s'étaient dotés d'une réglementation pour l'agriculture biologique en 2015.

En Amérique du Nord, différentes estimations du marché ont démontré, au cours des 15 dernières années, une progression moyenne de l'ordre de 15 à 20% par année.

Sources: Agence française pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique et la Filière biologique du Québec

conférences et démonstrations culinaires seront présentées cette année, alors que l'exposition bénéficiera d'une scène de plus que l'an dernier. Au total, 170 conférences seront présentées sur les scènes Culinaire, Santé, Vivre, Ateliers et Gourmandes d'ici.

On pourra ainsi écouter la maître herboriste Marie Provost dans la conférence *Clef des champs: confort, bonheur, détente, ces plantes qui nous font du bien*. Le conseiller en alimentation et président d'Isens, Philippe Mollé, parlera du bio comme d'une tendance et non une mode. La nutritionniste Catherine Lefebvre parlera du sucre comme elle le fait dans son livre *Sucre, vérités et conséquences*, dressant un portrait objectif de cet aliment après avoir mené son enquête sur le sujet. Le nutritionniste urbain Bernard Lavallée parlera quant à lui des tendances alimentaires, et Isabelle Huot, docteure en nutrition, auteure et fondatrice de Kilo solution, s'adressera aux femmes pour discuter de saine alimentation.

Soulignons aussi le passage de visages bien connus, comme la comédienne et auteure Janyne René, qui parlera de la beauté au naturel, ainsi que de l'auteure-compositrice-interprète France D'Amour, aussi passionnée de bio, qui racontera sa prise de conscience personnelle concernant l'alimentation.

EXPO MANGER SANTÉ ET VIVRE VERT

18 et 19 mars au Centre des congrès de Québec
24, 25 et 26 mars au Palais des congrès de Montréal

expomangersante.com

ALIMENTATION



JACQUES NADEAU LE DEVOIR

Il faut déboulonner le mythe selon lequel les enfants n'aimeraient pas certains aliments trop verts ou imparfaits. Une idée avec laquelle est parfaitement d'accord la naturopathe Audrey Skoropad, qui présentera chaque jour sa conférence *Introduction à l'alimentation des tout-petits* à Expo manger santé et vivre vert.

Manger sain, dès le berceau

La chaîne d'épicerie biologique Rachele-Béry mettra en vedette l'alimentation et les soins naturels des tout-petits lors de la prochaine Expo manger santé et vivre vert à Québec et Montréal. Outre présenter ses produits bio aux parents, il s'agit aussi de tâter le pouls de la jeunesse, la clientèle de demain.

CAMILLE FEIREISEN

Collaboration spéciale

« **L'**éducation alimentaire débute dès le plus jeune âge, avant même d'être un acheteur de produits naturels, santé ou biologiques », croit la directrice principale de l'enseigne Rachele-Béry, Geneviève Dugré.

Développer un goût, éveiller la curiosité des saveurs et éduquer à des valeurs un peu plus grandes que soi. Ce sont les principales missions que se donne Rachele-Béry avec cet événement. Et dans son travail quotidien, assume la directrice.

Les parents sont devenus une clientèle cible, explique Geneviève Dugré, qui espère bien faire connaître la chaîne d'épicerie comme étant « une destination pour les jeunes parents souhaitant inculquer des valeurs de consommation conscientisées à leurs enfants ».

Des soins naturels pour l'hygiène et la santé des bambins, comme des nettoyants, des vitamines et des sirops, jusqu'aux aliments dans leur assiette, la directrice souhaite aussi démystifier le bio auprès de certains parents. Notamment en faisant la promotion du programme le Club des apprentis bio, lancé en 2012, pour les enfants de 10 ans et moins, qui reçoivent gratuitement une collation biologique en magasin. « Cela permet de faire connaître certains produits qui, à première vue, ne paraissent pas toujours alléchants parce qu'ils sont naturels, alors que leur goût est bon et que leur valeur nutritive répond aux besoins d'un enfant », explique M^{me} Dugré.

Des produits comme la boisson non laitière Veggemo, qui ressemble à s'y méprendre à un lait de soja. « La texture est identique et les yeux fermés on croirait que c'en est, mais c'est en fait à base de légumine [protéines de pois, tapioca et pommes de terre]! Cela se met aussi dans les smoothies et les céréales et peut parfaitement remplacer le lait de soja, qui est devenu la norme mais pour lequel certaines personnes ont des intolérances », explique la directrice.

Créer des habitudes dès le plus jeune âge

Cesser de penser que les enfants n'aiment pas certains aliments trop verts ou imparfaits, c'est une idée avec laquelle est parfaitement d'accord la naturopathe Audrey Skoropad, qui présentera chaque jour sa conférence *Introduction à l'alimentation des tout-petits* au kiosque de Rachele-Béry. Cette jeune mère de famille végane estime que plus tôt les parents font goûter des saveurs variées à leurs enfants, plus ces derniers seront disposés à manger de tout, de la laitue romaine aux saveurs plus épicées, comme le gingembre.

La conférencière et blogueuse compte bien conseiller les parents qui se posent des questions sur l'alimentation végétalienne pour leurs enfants, comme « leur expliquer que les nutriments qui se trouvent dans la viande se retrouvent dans le monde végétal », tandis que le mode de vie végane séduit de plus en plus de familles, pense-t-elle. « Mais quand on change

d'alimentation, on ne sait pas toujours comment faire et on peut se demander: qu'est-ce que ma famille va manger demain? » La jeune femme fera également une démonstration culinaire de pudding au chia, une petite graine riche en fibres, source de calcium, de fer et de vitamine C, « parfaite pour l'alimentation des enfants », d'après elle.

Suivre le rythme de l'enfant

La naturopathe espère également faire réfléchir à quelques règles imposées par la société, comme le fait qu'à six mois, un nourrisson doit manger des aliments solides mixés en purée. « Le développement est différent selon chaque enfant, certains vont s'asseoir ou avoir des dents et pouvoir mastiquer plus tôt que d'autres. » Aussi prône-t-elle l'alimentation autonome du bébé, ou *baby led weaning* en anglais, qui peut débuter lorsque le nourrisson se tient correctement assis et qu'il peut mâcher. Exit la purée, « l'enfant mangera ce que ses parents mangent ».

Suivre le rythme de son bambin est une bonne manière selon elle d'éviter de futures allergies. « Les bébés ont un système digestif fragile et pas encore mature, il ne faut pas introduire les aliments solides trop rapidement. Quand l'intestin est perméable, les protéines peuvent passer à travers et aller dans le sang. Or, une trop grande accumulation de protéines peut créer des allergies à certains aliments plus tard », précise-t-elle.

Quant aux questions sur les carences alimentaires que pourraient avoir les enfants mangeant végane, la naturopathe se veut rassurante. « Le fait de voir que mes enfants sont en bonne santé et quand je parle de mes prises de sang durant ma grossesse végane, je montre que cela est possible », dit-elle, tout en rappelant que comme dans toute alimentation, cela demande un effort. « On peut manger des chips, des frites et de la pizza végétaliens et avoir des carences », nuance-t-elle.

Fidéliser les adultes de demain

Outre les parents, les aînés constituent l'autre clientèle cible de Rachele-Béry. Avec une population vieillissante, la directrice voit un intérêt grandissant du côté des 60 ans et plus pour le bio. « L'appétit est moins au rendez-vous, on passe d'une vie active à une vie plus sédentaire, ils s'intéressent donc plus à nos suppléments alimentaires et aux solutions proposées pour éviter d'avoir à se diriger vers la médecine traditionnelle », remarque-t-elle.

Alors si dès l'enfance il est possible de jeter les bases d'une saine alimentation et de « créer du lien » avec ce jeune public, autant en profiter, selon Geneviève Dugré. « On vit dans un environnement pollué, mais au moins les produits que je mets dans l'assiette de mes enfants, j'essaie qu'ils soient le plus naturels possible », conclut-elle. Et pour qu'à leur tour ils prennent le réflexe du bio, elle ajoute qu'au-delà de l'Expo manger santé et vivre vert, la chaîne d'épicerie réfléchit à lancer une série d'ateliers de cuisine pour enfants dans certains de ses magasins.



ISTOCK

« On vit dans un environnement pollué, mais au moins les produits que je mets dans l'assiette de mes enfants, j'essaie qu'ils soient le plus naturels possible »

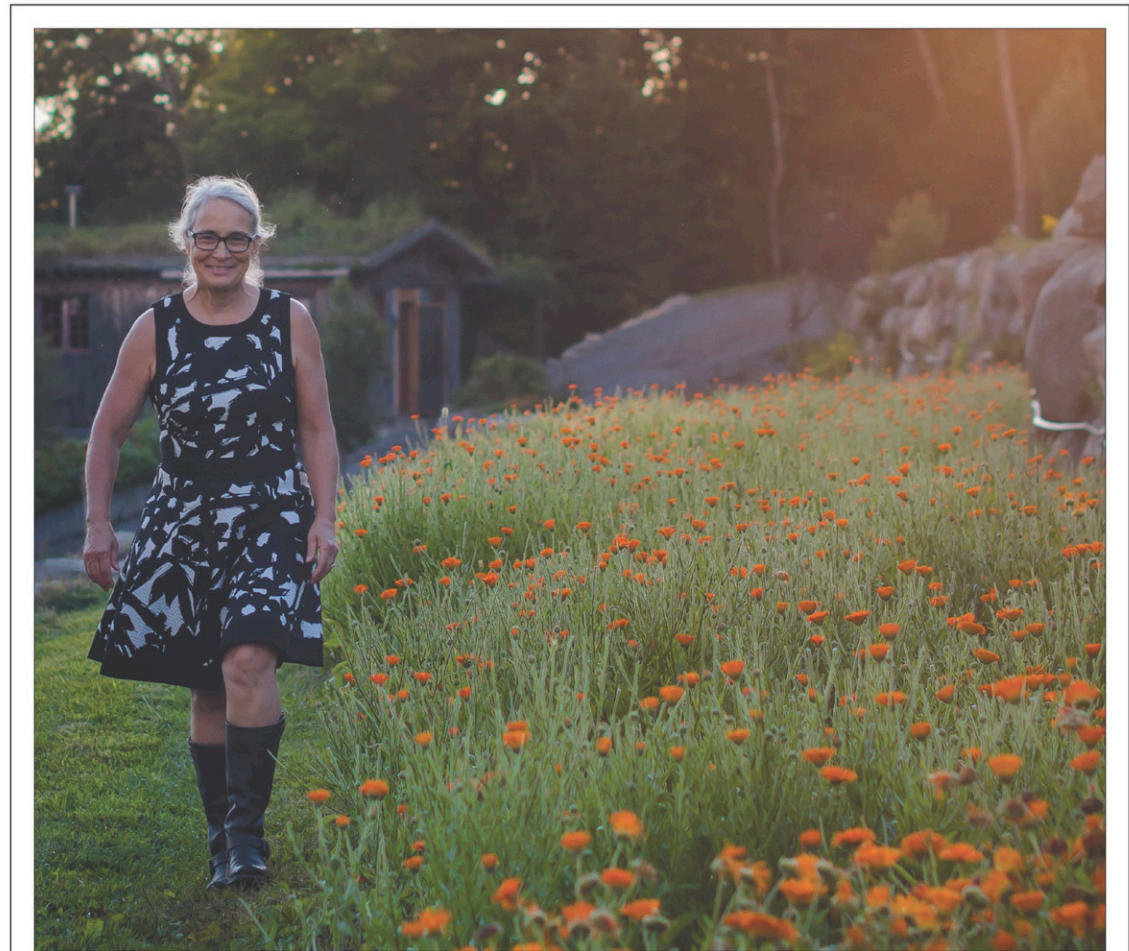


Photo : La Clef des champs

LA CLEF DES CHAMPS LEADER DE L'HERBORISTERIE AU CANADA.

La Clef des champs est née en 1978 dans la cuisine de sa fondatrice, Marie Provost. L'entrepreneuse, qui avait suivi une formation d'herboriste à Vancouver, fabriquait elle-même un onguent cicatrisant aux herbes pour soigner les lésions cutanées bénignes. Pendant les dix années qui ont suivi, elle a développé un à un ses produits. L'entreprise de Val-David emploie aujourd'hui 40 personnes et propose 350 produits faits à partir de plantes certifiées biologiques et qui sont vendus partout au Canada par l'entremise de nombreux détaillants.

« J'étais seule dans l'entreprise à l'époque et je faisais tout, raconte Marie Provost. Je cultivais les plantes, je les transformais et j'en faisais la vente, principalement par correspondance. »

La Clef des champs offre 150 produits reconnus comme naturels par Santé Canada. Ils ont été évalués pour leur innocuité, leur efficacité et leurs propriétés thérapeutiques pour traiter une foule de problèmes : nervosité, difficulté à dormir, rhume et grippe, symptômes de la ménopause, et bien d'autres. Les extraits sont vendus sous forme de capsules, de teintures ou d'onguents. L'entreprise vend également des plantes à tisanes. « Nous sommes vraiment les leaders en herboristerie traditionnelle. Au Canada, nous sommes l'entreprise d'herboristerie présente depuis le plus longtemps et qui jouit du plus grand rayonnement. Nos extraits thérapeutiques et nos produits sont faits sur place, à Val-David, à partir de plantes fraîches comme le millepertuis ou l'achillée. Nous cultivons et nous faisons macérer nos plantes le jour même de la récolte, pour en extraire les principes actifs. »

Aujourd'hui, Marie Provost ne cueille plus les plantes elle-même, mais c'est elle qui conçoit les produits de la Clef des champs et qui veille à leur qualité. « Je suis maintenant une gestionnaire, mais je suis aussi encore une herboriste, dit-elle. L'herboristerie fait partie des médecines douces et complémentaires. On travaille essentiellement avec des produits qui n'ont pas de toxicité pour résoudre des problèmes de santé qui ne sont pas des menaces sévères. Entre le bouillon de poulet et la salle d'urgence, il y a une étape où les gens commencent à avoir des symptômes et veulent se soigner avant d'aller à l'hôpital. Par exemple, Drastix, notre casse-grippe : on commence à le prendre quand on a un petit mal de gorge pour ralentir le développement microbien. L'herboristerie donne un coup de pouce à l'organisme pour voir s'il a les ressources nécessaires pour se guérir. Si ça ne fonctionne pas, on consulte un médecin. »

L'entreprise s'implique activement dans le développement de l'herboristerie et de son encadrement.

« Quand Santé Canada a décidé de réglementer le secteur des produits naturels à la fin des années 1990, j'ai été personnellement impliquée pendant quinze ans pour représenter l'herboristerie traditionnelle dans le développement réglementaire au sein de groupes consultatifs, ce qui illustre bien notre leadership dans le domaine. »

Le grand Jardin Clef des champs, aménagé en terrasses au sommet d'une montagne de Val-David, est ouvert en été aux visiteurs qui souhaitent découvrir cet environnement horticole unique au Québec.

« Les bébés ont un système digestif fragile et pas encore mature, il ne faut pas introduire les aliments solides trop rapidement. Quand l'intestin est perméable, les protéines peuvent passer à travers et aller dans le sang. Or, une trop grande accumulation de protéines peut créer des allergies à certains aliments plus tard. »

Geneviève Dugré, directrice principale de l'enseigne Rachele-Béry

Contenu commandité et présenté en collaboration avec La Clef des champs

ALIMENTATION



PEDRO RUIZ LE DEVOIR

« Lors de l'élection de Jean Charest, en 2003, celui-ci avait promis l'étiquetage obligatoire des OGM mais, depuis ce temps, on attend toujours, résume Thibault Rehn, coordinateur de Vigilance OGM. Cela fait plus de treize ans que le gouvernement promet un tel projet de loi. »

ÉTIQUETAGE DES OGM

Les consommateurs ont le droit de savoir

CLAUDE LAFLEUR
Collaboration spéciale

Depuis des années, Vigilance OGM milite en faveur d'un projet de loi sur l'étiquetage obligatoire des organismes génétiquement modifiés (OGM). « Lors de l'élection de Jean Charest, en 2003, celui-ci avait promis l'étiquetage obligatoire des OGM mais, depuis ce temps, on attend toujours, résume Thibault Rehn, coordinateur de Vigilance OGM. Cela fait plus de treize ans que le gouvernement promet un tel projet de loi. »

Le Québec deviendrait ainsi le premier gouvernement en Amérique du Nord à imposer un tel étiquetage, précise-t-il. Il y a bien eu le Vermont qui, l'été dernier, a promulgué une telle obligation mais, un mois plus tard, le gouvernement fédéral (américain) a voté une loi qui permet aux entreprises de passer outre à cette obligation. « La loi du Vermont n'a eu d'effet que pendant un mois, puis est tombée à l'eau », déplore M. Rehn.

Par contre, le Québec rejoindrait 64 pays où un tel étiquetage est imposé, ajoute-t-il.

Nous, le laboratoire des OGM

Vigilance OGM aimerait

qu'on puisse savoir clairement, grâce à un pictogramme apposé sur les produits alimentaires, quels sont ceux qui contiennent des OGM. « Cela pourrait se faire sur le modèle de l'étiquetage des produits biologiques », suggère le coordinateur de Vigilance OGM.

Cependant, il existe relativement peu d'aliments qui contiennent des OGM en eux-mêmes. Comme l'explique Thibault Rehn, ce sont essentiellement le coton, le canola, le soja et le maïs qui ont été génétiquement modifiés. « On ne parle pas de fraises, comme on l'entend souvent dire, précise-t-il, alors que la tomate OGM — l'un des premiers aliments OGM vendus — n'existe plus. Elle a été retirée de la consommation tellement elle était mauvaise! »

C'est dire que, dans la vie de tous les jours, on consomme directement très peu de produits OGM: « pas de fruits ni de légumes », souligne M. Rehn. Par contre, quantité d'aliments transformés contiennent des traces de maïs ou de soja OGM. « Il y a en fait une grande probabilité pour qu'ici, en Amérique du Nord, ceux-ci reposent sur des cultures OGM », ajoute-t-il.

Il faut en effet savoir que

nous sommes le grand producteur de cultures OGM puisque les États-Unis et le Canada génèrent à eux seuls 50% des OGM du monde. « Le Canada et les États-Unis sont les premiers pays au monde à avoir planté des OGM, en 1995 », rappelle Thibault Rehn. Nous sommes, en quelque sorte, le laboratoire du monde.

Le problème vient surtout de ce que les cultures d'OGM servent à l'alimentation animale. « On ne possède pas de

Comme le reconnaît lui-même Thibault Rehn, la nocivité des aliments OGM n'a jamais été démontrée

chiffres, mais les trois quarts des aliments que nous consommons proviennent sûrement d'animaux nourris à partir de céréales OGM », explique M. Rehn. On pense alors aux œufs, à la viande, au lait, etc., conçus à partir de nourriture OGM.

On estime par conséquent qu'il y aurait entre 70 à 80% des produits transformés qui pourraient contenir des traces d'OGM.

Soyons vigilants!

Thibault Rehn s'est installé

à Québec il y a onze ans, ce Français d'origine ayant entendu « de belles choses » à notre sujet. « Il y a ici un beau mélange entre l'Europe et l'Amérique du Nord, un bel équilibre... », nous confie cet ingénieur en génie des matériaux qui possède également une maîtrise en économie et gestion de l'environnement.

« Au départ, précise-t-il, je croyais que les OGM présentaient un certain nombre de bénéfices pour les agriculteurs et qu'ils

étaient moins chers, par exemple. Mais je me suis aperçu avec le recul — puisque la culture des OGM se fait depuis vingt ans — que les avantages ne se sont pas concrétisés. Au contraire même, il y a plein de conséquences néfastes sur l'environnement et pour ceux qui les utilisent. »

Au début des années 2000 existait le Réseau québécois contre les OGM, une coalition informelle rassemblant Greenpeace, l'Union paysanne, des associations de consommateurs, Option consommateurs, l'ACEF du Québec et la CSN de Montréal, rappelle Thibault Rehn.

En 2009, Greenpeace Canada a toutefois décidé de sus-

pendre ses activités reliées à l'agriculture et aux OGM. « C'est alors qu'on s'est décidé à relancer le réseau puis à créer, en 2012, Vigilance OGM », raconte le militant.

« Il nous semble que les conséquences du fait de cultiver des plantes OGM sont rarement connues des consommateurs, ajoute-t-il, et c'est ce que nous essayons de faire à Vigilance OGM. »

Un risque pour notre santé?

Vigilance OGM rapporte que, d'après un sondage réalisé par la firme SOM pour le compte du MAPAQ et publié en janvier 2016, 58,7% des répondants croient que les OGM présentent un risque pour la santé des consommateurs.

Or, comme le reconnaît lui-même Thibault Rehn, la nocivité des aliments OGM n'a jamais été démontrée.

« Il faut beaucoup d'études pour déterminer qu'un produit est nocif pour la santé humaine, explique-t-il, et malheureusement, dans le cas des OGM, on a très peu testé, de façon indépendante, s'ils ont un impact sur la santé. Donc, aujourd'hui, il n'y a pas un consensus pour dire que les OGM sont bons ou mauvais pour notre santé. »

De fait, ajoute-t-il, si les OGM étaient réputés dangereux pour notre santé, « il ne faudrait pas les étiqueter, mais bien les bannir! »

« L'étiquetage est là pour dire aux consommateurs: si, vous, vous ne voulez pas avantager ce type de culture — que ce soit pour des enjeux environnementaux, des raisons éthiques ou des questions de santé —, vous avez le droit de ne pas en consommer. »

« On ne réclame pas un étiquetage parce qu'on considère que les OGM sont mauvais pour la santé, mais parce que c'est un droit fondamental qu'ont les consommateurs de 64 pays du monde », dit-il.

C'est ainsi que Thibault Rehn donnera une conférence à Expo manger santé et vivre vert. « Nous allons d'abord expliquer ce que sont les OGM et où ils se trouvent, dit-il, puis beaucoup de gens pensent que tous les fruits et les légumes sont OGM. On parlera aussi des problèmes des pesticides qui découlent de la concentration des entreprises OGM. Et on expliquera qu'en tant que citoyens, les gens peuvent avoir de l'influence sur le système alimentaire et donc sur ce qu'ils retrouvent dans leur assiette! »

Le Bio d'ici:
ça vaut le coût!

lequebecbio.com



Pour la protection de l'environnement



Pour une saine alimentation



Pour l'économie locale

