

06-06-08

Sortir vivant de la vie ?

Article paru dans Canadian Press, une agence de presse canadienne commune à plusieurs journaux grand public. Synthèse en français et article intégral en anglais.

Le bio : plus cher que le conventionnel, mais pas plus nutritif.

En fruits et légumes, la différence de prix entre conventionnel et bio est de l'ordre de 40%. Résultat : si vous achetez pour 9 \$ de légumes bio et pour 9 \$ de légumes conventionnels, la pile de légumes bio est pratiquement deux fois plus petite. **Cette différence de prix inquiète les responsables de la santé publique.**

" nous sommes inquiets concernant les mamans qui pensent que les produits bio sont meilleurs pour leur famille et qui en achètent, mais qui, à cause d'un budget limité, en achètent moins. Le résultat est que leurs enfants n'arrivent pas aux 5 à 10 portions de fruits et légumes recommandées par le Guide Alimentaire Canadien" (équivalent du PNNS en France).

Selon les statistiques canadiennes, une famille moyenne dépense 125 \$ d'alimentation chaque semaine, dont 9 \$ pour les légumes.

Si les produits bio ne sont pas plus nutritifs, pourquoi les gens en achètent-ils ?

[Suit le point de vue, commenté par la journaliste, d'une partisane d'alimentation bio : "plus de minéraux"... Mais le contenu nutritionnel n'est pas la principale raison d'achat. En fait, les gens payent pour ce qu'il n'y a pas dans la nourriture.

"Ils ne veulent pas de résidus de phytos. Ils ne veulent pas d'OGM"

Philosophiquement, les aficionados du bio sont traditionnellement des amis de la terre. "Comme a dit Franklin Roosevelt, une nation qui détruit son sol se détruit elle-même"]

Autre point de vue exposé par la journaliste, celui de Joe Schwarcz, scientifique à l'université McGill :

"L'idée que le bio est sans pesticides n'est pas entièrement vraie. Ils n'utilisent pas de pesticides synthétiques, oui, mais les pesticides naturels sont autorisés"

Schwarcz cite l'arsenic comme exemple extrême de pesticide naturel. Il n'écarte pas le bio pour cette raison, mais note que l'idée de produire assez pour nourrir la planète en "bio" est romantique (irréaliste).

Schwarcz conseille aux consommateurs de ne pas tenir compte des campagnes médiatiques concernant aussi bien les peurs alimentaires que les miracles alimentaires.

"Il est facile de sortir une information scientifique de son contexte. Les tomates par exemple contiennent du lycopène, qui prévient certains cancers. On en parle et tout le monde se met à acheter des tomates.

Puis on nous dit que les rouges contiennent trois fois plus de lycopène que les roses, donc certaines tomates sont meilleures que d'autres. Et puis aussi que le lycopène est concentré sous la peau, et donc que les tomates cerises sont meilleures, etc. mais personne ne vous dit combien il faudrait en manger pour faire une différence"

Les hauts taux de cancer sont un autre exemple d'information sortie de son contexte, dit Schwarcz

"Les taux de cancer sont toujours restés à peu près constants, avec certains comme le cancer de l'estomac dont l'incidence baisse, et d'autres, comme le cancer du poumon, dont l'incidence augmente. Mais si vous considérez les choses globalement, c'est à peu près constant. **Le cancer est d'abord une maladie liée à l'âge, et aujourd'hui, les gens vivent plus vieux. La seule chose à retenir, c'est que vous ne pouvez pas sortir vivant de la vie"**

Peut-être, mais même si ça coûte un peu plus d'argent, clairement, beaucoup de gens mourront en essayant.

<http://www.canadaeast.com/apps/pbcs.dll/article?AID=/20060607/TPLIFE04/606070394/-1/LIFE>

Organics pricier than conventional but not any more nutritious

Canadian Press, By Rebecca Field Jager, June 7, 2006

They don't look healthier. Mind you, judging by the price tag, they ought to be.

According to dietitian Lois Ferguson and home economist Mary Wiley, organic fruit and vegetables cost about 40 per cent more than regular ones but are zero per cent more nutritious.

During a recent visit to Hamilton, they bought \$9 worth of organics and \$9 worth of conventionally grown vegetables at a local grocery store.

The result? The organic pile was half as high. The price difference has health professionals concerned.

"We're worried about moms who think organic produce is better for their families so they buy it, but because they're on a budget, they buy less," says Ferguson. "The result is their children don't end up getting the five to 10 servings of fruits and vegetables recommended daily by the Canada Food Guide."

Certainly, budget is a primary concern for many Canadian families. According to a recent survey by research company Pollara, 80 per cent of women with children feel it's a challenge to provide healthy, nutritious food to their families while sticking to a budget.

According to Statistics Canada, the average family spends \$125 on groceries per week. Of that, \$9 goes to vegetables.

So, if organic produce is not more nutritious, why do people buy it?

Janet Jacks, owner of Goodness Me! Natural Food Market in Hamilton, believes that organically-grown produce does indeed contain more nutrients.

"What's in the soil determines what's in the plant. Since the 1940s, when we began using chemical fertilizers, we've been depleting the minerals in our soil, so now, although vegetables look healthy, they're less nutritious," she says.

"The more crops that are organically grown in the soil, the more the nutrients are replenished, so today there's a good chance organic vegetables will contain more minerals."

But nutritional content is not the main reason most people are willing to spring for organics. Rather, they're paying for what's not in the food.

"People are worried about chemicals and don't want residues. They don't want dyes or wax like you get on regular peppers and cucumbers. Also, people don't want food that is genetically modified because we haven't studied the results of its long-term impact."

Philosophically speaking, organic aficionados are traditionally friends of the earth, adds Jacks.

"As Franklin Roosevelt said, 'A nation that destroys its soil destroys itself.'"

Weighing in on the controversy is Joe Schwarcz, director for McGill University's Office of Science and Society and author of *Let Them Eat Flax: 70 All-New Commentaries on the Science of Everyday Food and Life* (ECW Press).

"The idea that organics are pesticide-free isn't entirely true," he says. "They use no synthetic pesticides, yes, but natural ones are allowed."

Schwarcz cites arsenic as an extreme example of a natural pesticide. He doesn't go so far as to say organics may be riddled with such hazardous stuff but notes that the notion of producing enough crops to feed the planet "organically" is romantic.

"Before 1900, everything was organic and people starved," he quips. Today, in a country as regulated as Canada, Schwarcz maintains that produce that reaches the retail shelf is completely safe.

"No, the PMRA (Pest Management Regulatory Agency) can't say any substance is 100 per cent safe for everyone because even something as natural as a peanut can kill some people."

Schwarcz advises consumers to ignore media hype surrounding food scares and miracle foods and go beyond the headlines when making decisions.

"It's easy to take scientific information out of context," he claims. "Tomatoes, for example, contain lycopene, which wards off certain cancers. This makes the news and suddenly everyone is buying tomatoes."

"Then they tell us that red has three times the lycopene as pink so certain tomatoes are better than others. Also, lycopene is concentrated beneath the skin so cherry tomatoes are best because they have the highest skin-to-flesh ratio. Suddenly cherry tomatoes are the new miracle food, but no one tells you how much you would have to eat for it to make a difference."

High cancer rates are another example of information being taken out of context, Schwarcz claims.

"Cancer rates have always remained fairly constant with some such as stomach cancer going down, and others such as breast cancer on the rise. But if you pool them all together, you get a straight line. Cancer is an age-related disease, and today, people are living longer. The thing to remember is, you can't get out of life alive."

Perhaps not, but even if it costs a little more, clearly many people will die trying.