



# Manger bio avec un budget limité

Épauler la Communauté et Retirer les Barrières (ECRoB)

Manger bio avec un budget limité peut s'avérer difficile, mais en faisant des choix judicieux et en planifiant, il est possible d'intégrer des aliments biologiques à votre régime alimentaire. Les aliments biologiques sont cultivés sans pesticides, sans engrais synthétiques ni organismes génétiquement modifiés (OGM). Ils sont souvent considérés comme des options plus saines et plus respectueuses de l'environnement. Voici quelques conseils pour manger bio avec un budget limité :

#### **Donnez la priorité à la « douzaine sale » :**

Le groupe de travail sur l'environnement (Environmental Working Group - EWG) a identifié une "douzaine sale" de fruits et légumes qui présentent des résidus de pesticides plus élevés lorsqu'ils sont cultivés de manière conventionnelle. Il s'agit des fraises, des épinards, du chou frisé, des nectarines, des pommes, des raisins, des pêches, des cerises, des poires, des tomates, du céleri et des pommes de terre. Envisagez d'acheter ces produits sous forme biologique afin de réduire votre exposition aux pesticides. En outre, choisissez des produits biologiques lorsque vous achetez des légumes à tubercules tels que les carottes.

#### **Faites des achats saisonniers et locaux:**

Les produits biologiques peuvent être plus abordables lorsqu'ils sont achetés en saison et proviennent de marchés de producteurs locaux ou de programmes d'agriculture soutenue par la communauté (ASC). Ces options offrent souvent des prix compétitifs et peuvent offrir des avantages supplémentaires tels que des produits plus frais et un soutien aux agriculteurs locaux.

#### **Comparez les prix, explorez les rabais et achetez en gros:**

Vérifiez les prix dans différents magasins d'alimentation ou chez des détaillants en ligne pour trouver les meilleures offres de produits biologiques. Recherchez les soldes, les bons de réduction ou les programmes de fidélisation qui peuvent vous aider à économiser de l'argent. En outre, envisagez d'adhérer à une coopérative ou de vous abonner à un service de livraison proposant des options biologiques à prix réduit ou des achats en gros.

#### **Cultivez votre propre nourriture:**

Envisagez de créer un petit jardin biologique, ne serait-ce que quelques herbes ou légumes en pot. Cet effort peut être un moyen rentable de profiter de produits biologiques frais et de se rapprocher de la nature.

En ce qui concerne les aliments non biologiques, certains produits cultivés de manière conventionnelle ont tendance à présenter des résidus de pesticides plus importants. Outre la « sale douzaine », l'EWG identifie également les « quinze propres », c'est-à-dire les fruits et légumes contenant le moins de résidus de pesticides. Il s'agit des fruits et légumes suivants:

- avocats
- maïs doux
- ananas
- oignons
- papaye
- petits pois (surgelés)
- aubergine
- asperges
- brocoli
- le chou,
- kiwi
- chou-fleur
- champignons
- melon de miel
- cantaloup

Bien qu'il soit toujours bon de laver et d'éplucher ces produits, le choix des produits conventionnels de la liste « quinzaine propre » peut s'avérer plus économique si le produit biologique n'est pas disponible ou abordable.

*N'oubliez pas que le plus important est d'avoir une alimentation variée et équilibrée qui comprend beaucoup de fruits et de légumes. Laver soigneusement les produits, qu'ils soient biologiques ou non, peut également contribuer à réduire les résidus de pesticides.*

### **Références:**

Groupe de travail sur l'environnement. 2023. [www.EWG.org](http://www.EWG.org).