

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comprendre les produits biologiques

Difficile de croire qu'il y a quelques années à peine, les produits biologiques représentaient un nouveau créneau commercial qui, à l'époque, regroupait exclusivement les fruits et légumes cultivés sans pesticide. La situation a changé depuis et bien des produits – des vêtements pour bébés aux matelas en passant par la nourriture pour animaux et les crèmes de beauté – se targuent d'être *naturels* ou *biologiques*. Alors, comment savoir si les produits que vous achetez sont en vérité aussi exceptionnels que leur publicité le prétend? Rassurez-vous, vous n'êtes pas le seul ou la seule à vous poser cette question. Cependant, le débat à ce sujet est loin d'être clos et tout dépend de ce que vous achetez. En comprenant les diverses appellations utilisées par les entreprises et les critères exigés pour obtenir la certification biologique, vous pouvez distinguer le vrai du faux et prendre les meilleures décisions pour votre famille et votre portefeuille.

Que sont les produits biologiques?

Pour être certifiés biologiques, les produits doivent être faits de matières issues de l'agriculture biologique, régie par des règles et des codes de conduite très stricts. L'agriculture biologique fait la promotion de la durabilité de l'environnement en limitant l'utilisation d'engrais chimiques, de pesticides, de certains antibiotiques et de médicaments vétérinaires, ainsi que de graines et de plants génétiquement modifiés. Des explications détaillées sont fournies sur les sites du gouvernement du Canada et du Department of Agriculture des États-Unis (USDA).

Jusqu'à récemment, les produits pouvaient être commercialisés sous l'appellation *biologique* sans satisfaire à aucune exigence particulière. Se limitant à appliquer des normes volontaires, nombre d'entreprises ont sauté dans le train du biologique sans nécessairement suivre les règles rigoureuses de l'agriculture biologique. L'entrée en vigueur de lignes directrices et de règlements sur les produits biologiques a simplifié la vie des consommateurs. Au Canada, les produits biologiques portent le sceau bilingue « Canada Organic – Biologique Canada » d'un organisme agréé de certification. Les normes canadiennes et américaines sont essentiellement les mêmes et les deux pays ont une entente reconnaissant la certification de l'autre. L'Agence canadienne d'inspection des aliments énumère sur son site les organismes de certification biologique canadiens et internationaux.

La vigilance est de mise

Même si l'USDA autorise l'apposition de son logo biologique sur tous les produits agricoles, notamment les aliments, les fibres et les produits d'usage personnel composés d'au moins 95 pour cent de matières organiques, les lois sont moins claires au Canada. Certains règlements canadiens utilisent l'expression générale « produits agricoles biologiques » sans mentionner précisément les fibres et les produits d'usage personnel, et d'autres documents laissent entendre que ces règlements ne s'appliquent qu'aux aliments biologiques.

Quoi qu'il en soit, les entreprises de produits de beauté, y compris de shampooings, de désodorisants, de crèmes pour le visage, etc., peuvent utiliser – et le font souvent – en toute légalité le terme biologique dans leur raison sociale ou le nom de leur produit, même si le produit en question n'est pas biologique. S'il contient 70 pour cent ou plus de matières biologiques, elles peuvent aussi mentionner que le produit est *fabriqué avec des ingrédients biologiques.*

Pour vous protéger, il est dans votre intérêt d'approfondir la question, de lire les étiquettes et de poser des questions aux vendeurs. Comme les agents de conservation chimiques prolongent la durée de vie de

nombreux produits d'hygiène personnelle, il peut s'avérer difficile de trouver des crèmes pour le visage ou des shampooings biologiques à 95 pour cent.

Les tissus comme le coton, le chanvre et le bambou biologique sont de plus en plus présents sur le marché, car le modèle de développement durable gagne en popularité et la demande de produits écologiques aussi. Dans la plupart des cas, un sceau ou une certification attestant que le produit est biologique peut vous aider à vous y retrouver, mais la situation se complique quand les articles sont fabriqués de multiples matières textiles. Par exemple, même si une entreprise annonce que le revêtement de son matelas est en coton biologique, il se pourrait que le reste de la structure ne soit pas nécessairement biologique. D'où l'importance de poser des questions sur la certification et les autres matières utilisées en cours de production avant de prendre votre décision en fonction de vos priorités.

Le choix vous appartient : acheter ou non de produits biologiques?

Il est vrai que si nous avions le choix, la formule « moins c'est mieux » ferait presque l'unanimité, surtout quand il est question de pesticides. Mais une alimentation entièrement biologique peut coûter très cher et s'avérer financièrement impossible.

Si vous devez surveiller vos dépenses, sachez que certains aliments absorbent plus facilement les pesticides que d'autres. La peau mince et comestible des pêches, des pommes, des petits fruits, des tomates, des poivrons, et les feuilles de laitue, peuvent absorber de grandes quantités de pesticides. Alors, pour en avoir vraiment pour votre argent, réservez vos achats biologiques à ces produits. Quant aux aliments à peau épaisse comme les bananes, les ananas, le chou-fleur, les mangues, le chou, les kiwis et les avocats, ils renferment généralement moins de pesticides. Par conséquent, si vous êtes soucieux de votre budget, vous pouvez économiser en optant pour ces fruits et légumes cultivés de la façon traditionnelle. Si vous consommez des fruits et des légumes non biologiques, vous pouvez réduire la quantité de pesticides ingérée en prenant le temps de les peler, de les frotter ou de les éplucher.

L'achat de viandes et de produits laitiers (lait, œufs et fromage) biologiques est particulièrement préconisé, en alléguant qu'ils sont souvent plus savoureux et ont un goût plus riche. Cependant, les grands producteurs laitiers et de viandes proposent aussi aux consommateurs des produits *sans hormones* et *fermiers* qui ne sont pas nécessairement certifiés biologiques, mais qui viennent agrandir leur offre de produits et peuvent constituer des solutions moins chères susceptibles de vous intéresser.

Comme consommateur, vous devez exercer la même vigilance que pour toute autre tendance du moment. Ne confondez pas les mots *entièrement naturel* et *ingrédients biologiques* sur un produit certifié biologique. Recherchez les sceaux gouvernementaux, visitez les sites Web des entreprises, interrogez les vendeurs et prêtez-leur une oreille attentive. Vous pouvez parvenir à distinguer le vrai du faux en étant conscient de la situation, en vous informant et en faisant vos propres recherches afin de prendre les meilleures décisions pour vous et votre famille.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.