

Publié le 10 janvier 2009 à 05h00 | Mis à jour le 10 janvier 2009 à 05h00

Manger sans supermarché



Un mois et une sérieuse remise en question plus tard, Marc Allard sait qu'il est possible de manger bio et local sans attraper le scorbut.
Pierre-André Normandin, collaboration spéciale



Marc Allard
Le Soleil

(Québec) Quelques jours avant de «m'infliger» un mois de bouffe bio et locale, j'ai fait le ménage de mon vieux réfrigérateur brun pour voir si je pouvais garder quelque chose. Et je n'ai rien trouvé.

Pas étonnant. J'ai 26 ans, je travaille à temps plein comme journaliste au Soleil et j'habite en ville avec trois coloc dans le quartier Saint-Jean-Baptiste, à Québec. Un contexte idéal pour négliger mon alimentation... et mon empreinte écologique.

Tous les midis ou presque, je mange au restaurant. Sauf le lundi avec des amis, Josée di Stasio et

Jamie Oliver(!), je prends rarement le temps de cuisiner. Ma portion du réfrigérateur et du garde-manger se résume à une collection de petits plats préparés, à un ou deux représentants de chaque groupe alimentaire et à quelques produits préemballés qu'une nutritionniste me suggérerait vivement d'abolir ? des chips, par exemple.

Comme beaucoup de Québécois, je n'ai aucune idée de la provenance de ce que mange et encore moins de son mode de production. Oui, je sais que cette nonchalance nuit à l'environnement et à ma santé. Pourtant, je ne fais pas grand-chose. Ou plutôt, je ne faisais pas grand-chose.

Durant 30 jours, du 25 novembre au 23 décembre, je me suis engagé à ne manger que des aliments bios produits dans un rayon de 160 km. La première semaine a été pénible. À mon épicerie habituelle, il y avait bien une poignée d'aliments qui répondaient à mes critères. Mais aux deux exigences en même temps, aucun.

Avec l'aide du brocoli

Un peu plus chanceux au marché d'alimentation naturelle La Carotte Joyeuse, j'ai réussi à trouver du chou et du brocoli, avec lesquels j'ai survécu durant deux jours ? le temps de me rendre compte qu'à la même adresse, je pouvais aussi dénicher du lait, des oeufs, de la farine, du beurre, de la viande, des pommes de terre, des courges et des tomates. Bref, assez pour me remplir l'estomac sans perdre l'appétit.

Évidemment, l'abondance et la variété du supermarché me faisaient rêver. Et on aurait dit que la caissière au dépanneur en face de chez moi m'implorait de venir faire un tour, question de repartir avec un gros sac de chips et une «liqueur». Mais pour une fois ? riez si vous voulez ? j'avais la satisfaction d'être en accord avec mes convictions.

Comme tout ce que j'engouffrais provenait des fermes de la région, je générerais beaucoup moins de gaz à effet de serre. Pour vous donner une idée, en 2005, deux chercheurs canadiens ont publié une étude dans laquelle ils calculaient qu'avant d'arriver dans la ville de Waterloo, en Ontario, les aliments franchissaient en moyenne 4500 km. Si toute cette bouffe avait été produite localement, estimaient-ils, les émissions de GES auraient été 132 fois plus petites.

Et ce n'est pas tout. En achetant bio, je pouvais également me targuer d'avoir contribué à diminuer la pollution des sols et de l'eau. Aucun engrais chimique, herbicide, pesticide ou insecticide n'a été utilisé pour faire pousser mes fruits, mes légumes et mes céréales, qui auraient d'ailleurs pu nourrir le poulet, le boeuf, le bison et le veau dont je me suis régalé.

La santé d'abord

D'un point de vue plus égoïste, je pourrais difficilement trancher que mes légumes bios avaient plus de goût, quoiqu'en réduisant la distance parcourue, ils étaient certainement plus frais. Côté santé, par contre, la nutritionniste aurait été fière de moi. En n'achetant que bio et local, je n'avais pas le choix de manger de la vraie nourriture. Exit, donc, les cochonneries et tous les aliments raffinés auxquels on a ajouté du sucre, du sel, du gras ou des ingrédients louches, mais qui sont assortis d'étiquettes santé du genre «sans gras trans», «oméga-3» ou «haute teneur en fibres» pour me donner bonne conscience.

Enfin, je n'avais presque plus à craindre toutes ces étranges épidémies issues de l'agriculture industrielle et mondialisée. Vous souvenez-vous du jus de carottes de la Floride contenant de la toxine botulique qui avait paralysé deux Canadiens; des épinards de la Californie teints à la bactérie E. coli qui avaient empoisonné 200 Américains; des piments jalapenos du Mexique contaminés à la salmonelle qui avaient rendu malades plus de 1500 Américains et Canadiens; des viandes froides de Maple Leaf infectées à la listériose qui ont été liées à la mort d'au moins 20 personnes dans notre pays cet été? Moi oui. Et de savoir d'où vient ma nourriture me rassure.

Un choix à faire

Pour toutes ces raisons, mais aussi parce que j'en avais assez de bouffer la même chose, j'étais on ne peut plus heureux de recevoir mon premier panier bio. Dans la sombre cour arrière de la rue Saint-Amable où elle nous attendait, la petite camionnette blanche de la Coopérative La Mauve me donnait l'impression d'illuminer. Je ne savais pas ce que j'allais faire avec du rutabaga, de la courge musquée, du chou rouge et du radis rose. Mais en bon carnivore, je salivais déjà en pensant aux lanières et à la tête fromagée de porc et au steak de bison.

Ce qui manquait à mon panier, je le complétais avec le Marché de Solidarité régionale de Québec (MSRQ), qui permet de faire sa commande sur Internet auprès d'une foule de producteurs bios de la région. La responsable du MSRQ, Anick Béland-Morin, mange elle-même bio et local depuis trois ans et ne compte plus ses heures au bureau pour permettre aux citoyens de tisser des liens avec les agriculteurs d'ici plutôt que de l'autre bout de la planète. S'il y a une chose qui l'énerve, c'est le «culte de la circulaire» qui valorise la bouffe bon marché et «fait croire que le prix payé dans une grande surface est le prix réel d'un aliment».

Au Québec, la plupart des aliments dans nos épiceries sont distribués par trois grosses entreprises. Loblaw, Sobeys et Metro réussissent à vendre à bas prix parce qu'elles s'approvisionnent en grosse quantité auprès de fournisseurs qui ont de faibles coûts de production, explique Jean-Claude Dufour, professeur à la faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation de l'Université Laval. Or, souligne-t-il, au Québec, les coûts de production sont plus élevés parce que les fermes québécoises peuvent difficilement rivaliser avec la taille des exploitations agricoles américaines ou les faibles coûts de main-d'oeuvre en Amérique latine, par exemple.

«Le consommateur a un choix arbitraire à faire», souligne Lucie Gagné, directrice générale de l'organisme Aliments du Québec. «C'est un vote qu'il fait quand il achète un produit qui est fait ici, avec les normes d'ici, avec les goûts qu'on a développés ici, et le savoir-faire qu'on a développé ici.»

Je ne suis pas le seul à avoir fait ce choix : environ 50 % des produits qui se vendent dans les supermarchés québécois ? des tomates Savoura à la sauce aux prunes VH ?, viennent du Québec, selon le Conseil canadien des distributeurs en alimentation. En revanche, les produits biologiques représentent moins de 1 % des ventes, d'après la plus récente étude (2006) du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.

En mangeant à la fois bio et local, je suis encore plus marginal. Avec ses étudiants, le professeur de l'Université Laval Jean-Claude Dufour a établi que, parmi les produits biologiques disponibles dans les épiceries québécoises, ceux du Québec comptent au maximum pour 2 %.

Peu importe. Un mois et une sérieuse remise en question plus tard, je sais qu'il est possible de manger bio et local sans attraper le scorbut. Dans un an, je pourrai vous dire si je suis redevenu le même gars nonchalant qui se sent coupable en ouvrant la porte de son vieux réfrigérateur brun. Je serai sûrement moins radical. Mais cette fois, je ne pourrai blâmer rien d'autre que moi.

© 2000-2010 Cyberpresse inc., une filiale de Gesca. Tous droits réservés.