

LA MISS BIO EDITION 2015

LES DAUPHINES
SE CONFIENT !

POURQUOI JE SUIS PASSÉE AU BIO ?

Par Sophia Lakdhar

Il y a une dizaine d'années de cela, je n'étais pas franchement disposée à changer mes habitudes alimentaires. Parisienne, très urbaine et peu connectée à mon environnement naturel proche, j'ai pourtant toujours résidé en lisière de bois. Je n'avais encore jamais fait le lien entre santé et environnement, notamment sur le taux de prévalence entre cancer et pesticides.

La retranscription d'un colloque pour Médecins du Monde intitulé « Santé et environnement » en 2006 a profondément changé mon regard sur le monde. Ça a été le déclic pour me mettre à consommer de manière durable. J'ai commencé par utiliser des cosmétiques « biologiques », puis j'ai envisagé, sur le long terme, de changer mon alimentation pour arriver à une consommation de produits 100 % bio.

Dire que cela a été facile et rapide serait complètement erroné. Réfléchir à son mode de consommation pour soi-même et sa famille demande du travail. Mon cheminement a été lent et sinueux, j'ai avancé progressivement. Mais aujourd'hui, je suis certaine que cette réflexion m'a amenée à devenir qui je suis. Secrétaire de l'association Bio Consom'acteur, je privilégie désormais les circuits courts, locaux et de saison dans le cadre de mon alimentation. Plus



DR

SOPHIA
LAKDHAR

Première dauphine de La Miss Bio 2015, Sophia Lakdhar a travaillé à la promotion du respect des droits fondamentaux de populations migrantes et réfugiées. Elle est aujourd'hui administratrice de Bio Consom'acteurs.

globalement, je favorise l'achat de vêtements de petits créateurs et j'achète mes meubles dans des ressourceries. Ces petits gestes s'insèrent dans ma démarche responsable au regard de l'environnement.

C'est la raison pour laquelle il me semble important de privilégier l'accès au bio pour toutes et tous sans que les moyens financiers ne soient un obstacle. Certes, il y a une différence de prix avec le conventionnel, mais une consommation plus responsable et bio amène systématiquement à un réel changement alimentaire. On connaît aujourd'hui les impacts de notre consommation sur l'environnement et en particulier sur le climat depuis l'avènement de l'ère industrielle. Il est donc nécessaire que les être humains se tournent vers un mode de consommation qui soit plus responsable. Privilégier le bio pour toutes et tous, je l'espère, ne sera pas du domaine de l'utopie mais bien d'une nouvelle ère. ■