

PER

B-1137

BAnQ

# Bio bulle

Voir TOUTE la vie en bio!

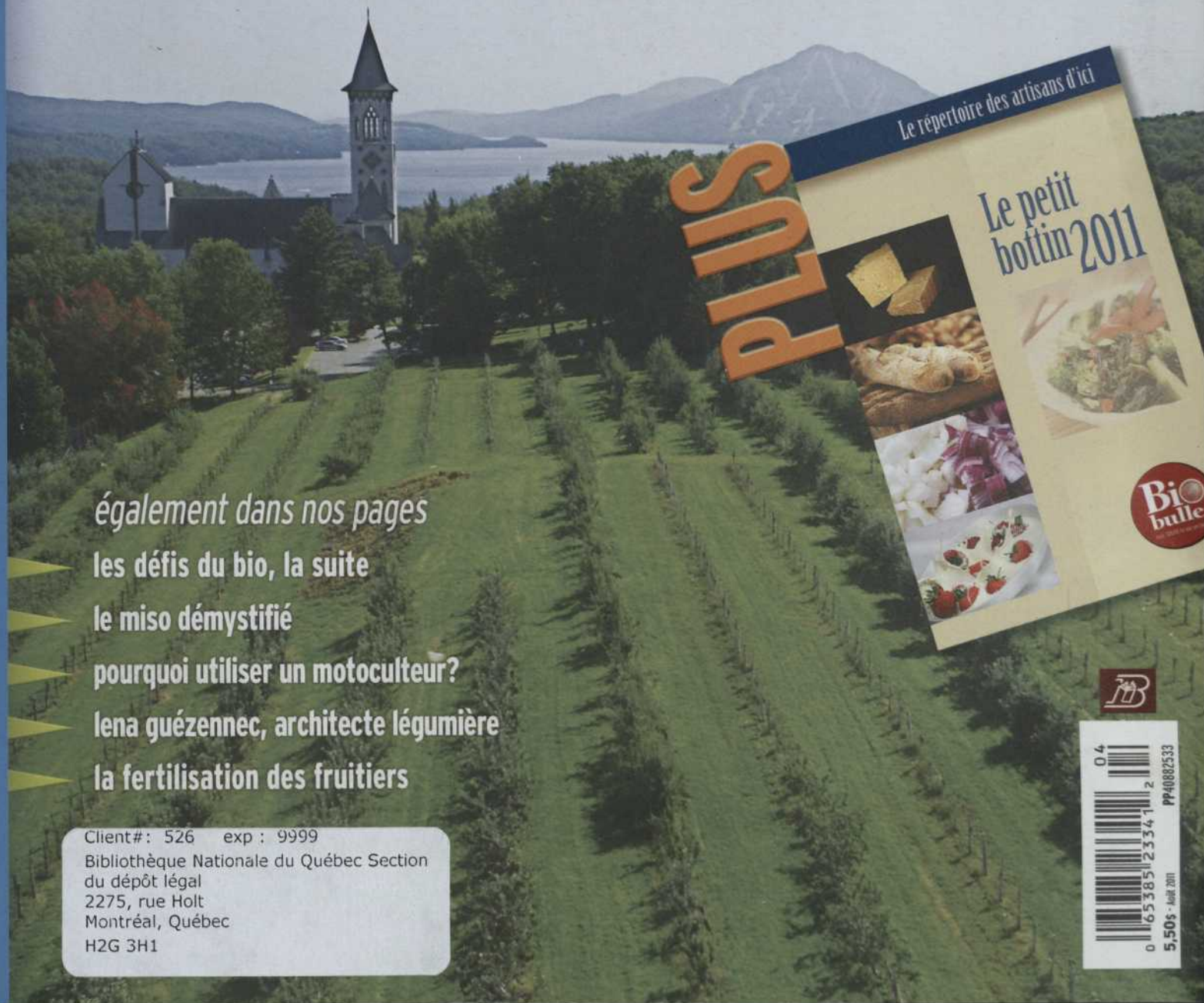
N° 101 • août 2011

FAIRE LE BON CHOIX, C'EST FACILE!

une réflexion de chantal fontaine



## estrie cantons de chez nous



Le répertoire des artisans d'ici

# PLUS

Le petit  
bottin 2011

Bio  
bulle

*également dans nos pages*

les défis du bio, la suite

le miso démystifié

pourquoi utiliser un motoculteur?

lena guézenec, architecte légumière

la fertilisation des fruitiers

Client#: 526 exp: 9999

Bibliothèque Nationale du Québec Section  
du dépôt légal  
2275, rue Holt  
Montréal, Québec  
H2G 3H1

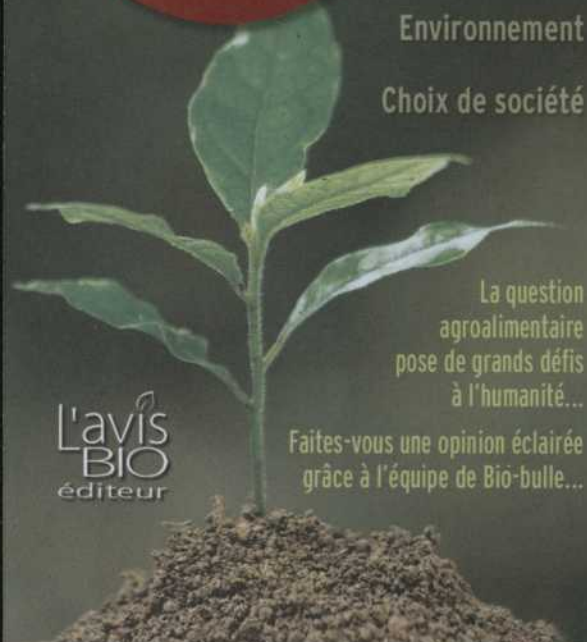
WWW.LAVISBIO.ORG



04  
ISSN 0465-3851  
2  
5,50\$ - août 2011  
PP40882533



Alimentation  
Santé  
Agriculture  
Jardinage  
Environnement  
Choix de société



L'avis  
BIO  
éditeur

La question agroalimentaire pose de grands défis à l'humanité...

Faites-vous une opinion éclairée grâce à l'équipe de Bio-bulle...

## DRUIDE ET BIO-BULLE... LA COMBINAISON PARFAITE, POUR LE CORPS ET L'ESPRIT...

Abonnez-vous ou renouvelez votre abonnement en remplissant le coupon ci-dessous ou au [www.lavisbio.org](http://www.lavisbio.org).

Nous vous transmettrons un code d'accès qui vous permettra de profiter d'un rabais de 25% sur tous vos achats en ligne des produits Druide, dont la renommée n'est plus à faire.

**Avec Druide et Bio-bulle, dorlottez-vous, de corps et d'esprit!**

### S.V.P. COCHER L'OPTION DE VOTRE CHOIX

### TOTAL

- Abonnement 1 an / 6 numéros  
29,75\$ + 4,15\$ (TPS & TVQ) : ..... 33,90\$
- Abonnement 2 ans / 12 numéros  
47,50\$ + 6,62\$ (TPS & TVQ) : ..... 54,12\$

Nom : \_\_\_\_\_

Nom de l'organisme (si applicable) : \_\_\_\_\_

Je renouvelle mon abonnement – mon numéro d'abonné est : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Province : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

### J'OFFRE BIO-BULLE EN CADEAU – MERCI D'ENVOYER LA FACTURE À

Nom : \_\_\_\_\_ N° d'abonné : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Province : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_


Merci de retourner le formulaire accompagné de votre chèque à :  
L'avis bio  
495, route 132, La Pocatière  
(Québec) G0R 1Z0  
Tél. : 418.856.5872  
Télécopieur : 418.856.2636  
Courriel : [abonnement@lavisbio.org](mailto:abonnement@lavisbio.org)

  
**DRUIDE®**  
WWW.DRUIDE.CA

PROFITEZ DE CETTE OFFRE POUR DONNER À VOTRE CORPS DES SOINS BIOLOGIQUES.

Les produits de soins corporels biologiques DRUIDE sont conçus en harmonie avec la nature et ses habitants.

DRUIDE vous garantit une sécurité absolue ; les ingrédients utilisés, leur source ainsi que leur processus de fabrication sont révisés par des conseillers scientifiques reconnus. Ils respectent l'écologie et la santé de votre corps, tout comme celle de la Terre-Mère.

  
DRUIDE® Bio pour la vie. | Organic for life.



**DRUIDE®**  
OFFRE AUX ABONNÉS  
DE BIO-BULLE UN  
RABAIS DE 25% SUR  
LES ACHATS EFFECTUÉS  
SUR SON SITE INTERNET  
AU [WWW.DRUIDE.CA](http://WWW.DRUIDE.CA)\*  
\*VALIDE JUSQU'EN  
DÉCEMBRE 2011

DRUIDE® [www.druide.ca](http://www.druide.ca) | [info@druide.ca](mailto:info@druide.ca) | 1.800.663.9693 poste 200

# Bio bulle

Voir TOUTE la vie en bio!

numéro 101 • août 2011  
sommaire

## RUBRIQUES

- 4** LE MOT DU RÉDAC'CHEF
- 5** ENTRE NOUS
- 6** BIO INFO
- 9** BIO CAPSULES
- 32** NOUVELLES DES ORGANISATIONS  
par jean-philippe deschênes-gilbert
- 33** LIVRESQUES RÉCOLTES  
par renée demers

## RÉFLEXION

- 34** FAIRE LE BON CHOIX, C'EST FACILE!  
par chantal fontaine



Estrie, pays de lacs, de montagnes et... d'innovations!

## ACTUALITÉ

- 10** REGARD SUR LE BIO ACTUEL | la suite  
par roméo bouchard
- 12** UNE RÉFORME BONBON  
par roméo bouchard
- 14** UNE ALTERNATIVE AU MONDIALISME  
par louis-joseph benoit

## DOSSIER ESTRIE CANTONS DE CHEZ NOUS

- 16** LE CHEMIN D'UNE CULTURE PARTICULIÈRE  
par michel dumais
- 19** UN INCUBATEUR  
POUR FAIRE ÉCLORE LES TALENTS MARAÎCHERS  
par dominique arès
- 20** PETIT POT DE BEURRE  
par jacques lanoue
- 22** PRENDRE LE TAUREAU PAR LES CORNES...  
ET LE TRACTEUR PAR LES BOUGIES  
par myriam sainson
- 23** QUIZ ESTRIE

## ALIMENTATION

- 24** DE FRUITS ET DE BOYAUX  
par carol vachon
- 25** MISO DÉMYSTIFIÉ  
recettes proposées par suzanne dionne

## JARDINAGE

- 26** PARLEZ-MOI EN PPS  
par christiane émond
- 27** POURQUOI UTILISER UN MOTOCULTEUR?  
par jean-jacques marcil

## PRODUCTION

- 28** LENA GUÉZENNEC, ARCHITECTE LÉGUMIÈRE  
par yves gagnon
- 30** LA FERTILISATION DES FRUITIERS  
par véronique alexandre



# La fierté des gens d'ici



*Saint-Pacôme, les arts domestiques sont autant en honneur au village qu'au rural. Sur 429 familles, 150 filent et 75 tissent sur autant de métiers. Toutes les familles font assez de tricots pour subvenir à plus de la moitié de leurs besoins. Elles font toutes des tapis crochétés et tressés, quelques-unes en échangeant. Au moins vingt familles font assez de tricots pour tous leurs besoins. La production a une tendance à augmenter. Parmi les meilleures ouvrières, Mlle Marie-Rose D'Anjou a appris à tisser à Rivière-Ouelle. Tricoteuse et tisseuse remarquable, elle nous a montré des costumes en laine qui se comparent avantageusement aux plus beaux sur le marché. »*

Ce texte, non pas tiré du journal de cette semaine mais plutôt d'un inventaire des ressources naturelles du comté de Kamouraska réalisé en 1938, illustre un temps, pas si lointain, où presque chaque famille pouvait s'enorgueillir d'avoir des artisans hors-pair que ce soit dans le domaine de l'artisanat, de la menuiserie ou de tout autre domaine requérant une habileté manuelle. Chaque village avait son experte de la catalogne ou encore un propriétaire de moulin à scie dont les traîneaux ou les carrioles, par exemple, portaient sa marque de commerce. Même si la quantité était désirée, c'est la qualité qui primait avant tout.

Une époque révolue? Peut-être pas. Nous voyons de plus en plus de gens désirant retourner aux sources ou encore produire à petite échelle, selon leur rythme et celui de la terre qu'ils sollicitent. Serait-ce le retour du balancier? Plusieurs s'aperçoivent que les ressources dont on dispose ne sont peut-être pas inépuisables finalement. Le gaspillage a tendance à être remplacé de plus en plus par le recyclage dans un souci de conservation pour les générations futures. Et cette conscientisation se traduit sous plusieurs formes. J'étais à un congrès Lions à Matane récemment où j'ai eu le plaisir de remettre les prix d'un concours de photos sur l'environnement. Signe des temps, la participation de cette année a presque doublé par rapport à celle de l'an passé. Ce qui laisse entrevoir le désir de plusieurs de conserver la beauté de notre monde.

Si la fierté du travail bien fait a toujours été présente, chaque région se fait un point d'honneur à se démarquer et à démontrer que l'on peut tirer profit de chaque particularité. C'est ce que nous avons constaté avec le retour des dossiers concernant les régions du Québec, avec l'Estrie pour débiter la marche. L'année 2012 verra certainement d'autres régions qui nous révéleront, comme vous le verrez avec ce numéro, des gens de cœur, des gens ingénieux, des gens combatifs qui aiment leur région et qui participent à son développement.

Le début de la saison chaude coïncidant avec notre petit bottin, vous y retrouverez encore cette année une foule de gens extraordinaires qui ne demandent qu'à partager leur expertise dans tous les domaines. Un encouragement à leur égard de votre part sera votre participation au développement de ce monde qui travaille pour nous ainsi que pour les générations futures.

Alors bonnes découvertes et bon été! •

Michel Dumais, rédacteur en chef  
mdumais@yahoo.ca

# Bio bulle

Voir TOUTE la vie en bio!  
NUMÉRO 101 • AOÛT 2011

L'éditeur laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes.

La reproduction des textes publiés dans ce magazine est vivement encouragée à condition que la source soit indiquée.

Éditeur : L'avis bio

Rédacteur en chef : Michel Dumais  
micheldumais@yahoo.ca

Ont collaboré à ce numéro :

Véronique Alexandre, Dominique Arès, Louis-Joseph Benoit, Diane Bisson, Roméo Bouchard, Jean-Philippe Deschênes-Gilbert, Renée Demers, Suzanne Dionne, Christiane Émond, Chantal Fontaine, Yves Gagnon, Gaïa Presse, Jacques Lanoue, Jean-Jacques Marciel, Myriam Sainson et Carol Vachon

Révision : Hélène Cadieux

Conception et montage : Studios Sigma, tél. & fax : 418.852.3088  
sigma@videotron.ca

Illustrations : Diane Bisson  
dianebisson22@hotmail.com

Impression : Les Impressions Soleil

Distribution : Messageries Benjamin, 450.621.8167

numéro 101 • juillet-août 2011

Date de tombée #102 : 8 juillet 2011

Parution en kiosque #102 : 5 septembre 2011

## PUBLICITÉ

Pour tous vos besoins, contactez :

Jacques Lanoue

450.538.6038 • jlanoue@b2b2c.ca

Louise Chrétien

418.536.5872 • info@lavisbio.org

## ABONNEMENT

Canada (taxes et frais de port inclus)

1 an (6 numéros) : 33,90 \$

2 ans (12 numéros) : 54,12 \$

POUR NOUS JOINDRE :

L'avis bio, service à la clientèle

495, route 132 La Pocatière Qc, GOR 1Z0

Téléphone : 418.856.5872

Télécopieur : 418.856.2636

Courriel : info@lavisbio.org

Dépôt légal : ISSN 1195-03-58



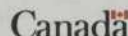
Bio-bulle est imprimé sur du Rollant Enviro100 Print, contenant 100% de fibres postconsommation, fabriqué au Québec par Cascades à partir d'énergie bio-gaz et certifié FSC, recyclé, Écologo et Procédé sans chlore.

L'avis BIO  
une réalisation de

le mot du rédac'chef



Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du Canada pour les périodiques (FCP) pour nos activités d'édition.



## On nous aime!

Merci de tenir le fort. La survie du *Bio-bulle* est un petit miracle que des gens comme vous tricotent au quotidien. Vive la Vie, Vive la Bio... Live!

Charles-Eugène Bergeron  
Québec

Et merci à vous, lecteurs de partout, dont les encouragements sont notre motivation profonde! (La rédaction)

## Lettre ouverte à l'émission L'ÉPICERIE (Radio-Canada)

**NDLR: L'émission du 12 mai de L'ÉPICERIE a soulevé dans le milieu bio un tollé général. Nous publions de larges extraits de la lettre ouverte de Roméo Bouchard aux responsables de l'émission. Elle reflète assez fidèlement les réactions que nous avons pu observer sur le terrain.**

L'entrevue-reportage que vous avez diffusé, dans votre émission du 12 mai, avec une jeune nutritionniste, concernant la valeur nutritive des aliments bio comparés aux aliments non-bio, était totalement biaisée, profondément injuste et dommageable pour le bio, en un mot, inacceptable dans une émission qui se veut une émission d'information.

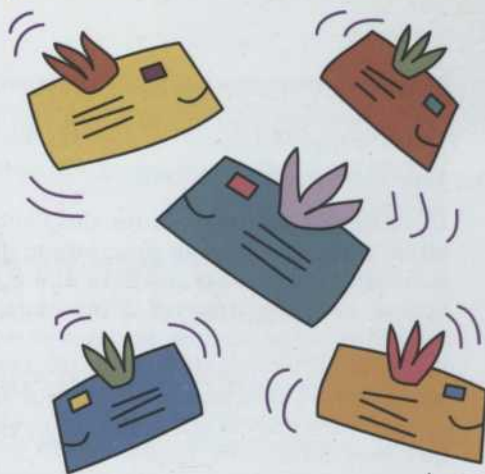
La valeur nutritive d'un aliment et son impact sur la santé ne se jugent pas uniquement en fonction de la quantité de sel ou de gras qu'il contient, ni même en fonction des quelques paramètres inscrits sur les étiquettes, comme le laissait vicieusement entendre l'entrevue en question. L'absence de produits chimiques, d'OGM et d'engrais de synthèse dans la culture ou l'élevage des aliments bio, ainsi que le respect des processus naturels, permettent à l'aliment biologique, et à lui seul, d'offrir une nourriture où sont totalement absents les nombreux résidus chimiques et génétiques dont on démontre de plus en plus les impacts sur la santé. Sans parler des dizaines d'agents de conservation et de saveur qui sont ajoutés aux produits exposés et trans-

formés et dont les effets nocifs pour la santé sont largement documentés. Je vous réfère notamment aux ouvrages de William Raymond (*Toxic food*) et au récent ouvrage de Isabelle Saporta (*Le livre noir de l'agriculture*).

Tel que présenté, le reportage constitue un plaidoyer éhonté en faveur de l'alimentation industrielle dont le seul avantage apparent est sans doute son bas prix et sa grande accessibilité, mais on oublie trop facilement que les coûts réels en subventions aux agriculteurs, en environnement et en santé qui nous sont refilés par l'industrie sont faramineux. La discrète et rapide remarque qu'a faite la nutritionniste interrogée sur l'intérêt du bio pour l'environnement ne suffit pas à faire oublier les énormités qu'elle a proférées concernant son impact sur la santé comparativement aux aliments industriels.

En toute honnêteté, vous vous devez de rétablir les faits. Nos producteurs biologiques, qui travaillent sans aucun soutien de fonds publics, contrairement à la filière industrielle, ont droit au moins à la vérité. Le reportage diffusé est un véritable coup de poignard pour les producteurs biologiques et l'image du bio auprès des consommateurs.

Roméo Bouchard,  
Saint-Germain-de-Kamouraska



**Duropac** *Rapide*  
et **FIABLE**  
Votre spécialiste en emballage alimentaire

SACS LAMINÉS  
DE QUALITÉ SUPÉRIEURE  
• FABRIQUÉS AU CANADA •

Sacs à ordures  
100% compostables  
et biodégradables



26 x 36  
35 x 50  
42 x 48

Service d'étampage  
Personnalisez vos emballages  
à peu de frais!  
Votre logo étampé sur  
vos sacs sous vide.  
Aucun minimum



1234, ADRESSE, VILLE, PROV.  
Tél./Fax : (123) 456-7890  
Sans Frais : 1 (123) 456-7890

Québec 450.444.4266 • Ontario 905.848-6660 • Sans frais 1 877.362.2552  
Fax 450.444.7615 • Fax sans frais 1 866.744.7615

duropac@duropac.com www.duropac.com

entre nous

**Bio-bulle  
y sera  
cette année...  
venez nous voir!**

**PROGRAMME PILOTE D'APPUI  
À LA MULTIFONCTIONNALITÉ  
DE L'AGRICULTURE**

Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation offre un nouveau programme qui vise à reconnaître la multifonctionnalité de l'agriculture, c'est-à-dire la contribution de cette activité d'importance, par ses diverses fonctions économiques, sociales et environnementales, à la qualité de vie des communautés. Les montants consentis serviront à encourager les exploitants agricoles à mettre sur pied des projets qui profiteront autant à leur entreprise qu'à leur collectivité locale.

La période d'inscription au Programme pilote d'appui à la multifonctionnalité de l'agriculture s'étend du 1<sup>er</sup> mai au 15 septembre 2011.

Pour une description complète du programme, consulter le [www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Productions/md/Programmes/Pages/multifonctionnalite.aspx](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Productions/md/Programmes/Pages/multifonctionnalite.aspx)

**Du 23 au 25 septembre 2011 à Brome**

**ÉCOSPHÈRE EST DE RETOUR**



**PROJET  
ÉCOSPHÈRE**

L'événement environnemental le plus important au Québec en termes d'exposants et de conférenciers annonce ses couleurs pour 2011. De nombreux conférenciers captiveront les gens présents qui auront la chance de rencontrer les deux porte-parole, Sabine Karsenti et

Emmanuel Bilodeau, deux personnalités très impliquées en environnement. Parmi les exposants, plus de 12 constructeurs ou consultants de maisons écologiques vous présenteront leurs innovations en matière de construction saine et durable. Vous pourrez aussi tout apprendre sur les maisons en panneaux de chanvre, les toitures végétales ou encore la construction d'habitations en pneus et en terre. Il sera aussi question d'autoconstruction, de maisons vertes, de foyers de masse et de géothermie. Plusieurs documentaires seront aussi au menu. Les visiteurs seront également invités à mettre la main à la pâte en participant à une

panoplie d'ateliers pratiques et d'ateliers culinaires. Ils pourront aussi se procurer des produits biologiques et du terroir au grand marché champêtre. Musiciens et conteurs ajouteront à l'ambiance festive.

Et pour les voyageurs, Écosphère sera aussi à Ottawa du 30 juillet au 1<sup>er</sup> août. Visitez le site Internet pour la liste complète des activités: [www.projetecosphere.org](http://www.projetecosphere.org)

**ENFIN DES ÉTIQUETTES SUR LES OGM?**

Tous les espoirs sont maintenant permis pour ceux qui favorisent l'étiquetage des aliments contenant des organismes génétiquement modifiés (OGM). Après des années de stagnation sur ce dossier, un comité des Nations unies a finalement opté récemment à Québec pour la reconnaissance d'une telle démarche. Si cette proposition est adoptée, les pays qui veulent rendre l'étiquetage obligatoire seront à l'abri des poursuites des grandes compagnies.



Le Comité du Codex sur l'étiquetage des denrées alimentaires se penchait pour la énième fois sur le sujet depuis 1991. À ce jour, toute entente avait été impossible, en raison de l'opposition de quelques pays, dont le Canada, les États-Unis et l'Argentine.

Le document adopté sera acheminé à la Commission du Codex Alimentarius de l'ONU, qui établit les normes alimentaires internationales pour ses 184 pays membres. Ces normes demeurent volontaires, mais la plupart des pays s'y plient, car c'est à elles que se réfère l'Organisation mondiale du commerce lors de litiges commerciaux.

À ce stade il y a de fortes chances pour que la Commission se range à l'avis du Comité. Si c'est le cas, cela représenterait une réelle victoire pour les consommateurs et mettrait les pays qui imposent l'étiquetage à l'abri d'éventuelles poursuites.

Claudette Samson, LE SOLEIL, 13 mai 2011



**Une première au Canada  
PRODUITS SICILIENS  
CERTIFIÉS SANS MAFIA**

Radio-Canada annonçait récemment qu'une entreprise québécoise a joint le mouvement Addiopizzo en important et distribuant au Canada des produits biologiques, équitables et qui s'affichent ouvertement contre la corruption infligée par la mafia.

Le mouvement Addiopizzo a vu le jour en Sicile lorsque de jeunes gens d'affaires, désireux de lancer leur propre entreprise, tapissèrent les rues de Palerme de 50 000 feuillets où on pouvait lire: « Un peuple entier qui paie le « pizzo » (impôt mafieux) est un peuple sans dignité ». Ainsi naquit le mouvement Addiopizzo en 2004. Aujourd'hui, près de

bio info

**Le potager d'Emylou**

105, ch. Haskell Hill, Canton Hatley, QC J0B 2C0  
Tél.: 819 562-4205 • Téléc.: 819 562-4394 • [www.potageremylou.net](http://www.potageremylou.net)

Distribution de paniers de fruits et légumes à l'année

700 commerçants de toutes les sphères économiques ont joint le mouvement en Sicile.

Etna, trésors de la Sicile, est une jeune entreprise québécoise spécialisée dans l'importation et la distribution de produits de la Sicile. Par respect pour le peuple sicilien, par respect pour sa culture agricole et culinaire, les deux propriétaires de l'Etna, trésors de la Sicile ont pris la décision d'importer et de distribuer ici des produits qui, en plus d'être biologiques, artisanaux et équitables, arborent le logo « Pizzo Free ». Comme le dit si bien Laure Waridel, acheter, c'est voter!

### La Patrouille EURÉKO!

#### POUR UN SAGUENAY VERT

Tout l'été, de dynamiques agents de sensibilisation parcourront le territoire de la Ville de Saguenay à pied, à vélo et en transport en commun pour y jouer le rôle d'ambassadeurs de l'environnement. La Patrouille EURÉKO! sera là pour aider et conseiller tous ceux qui aimeraient en faire plus pour protéger l'environnement mais qui ne savent tout simplement pas par où commencer.

Durant tout l'été, la Patrouille EURÉKO! effectuera des tournées de porte-à-porte dans les quartiers résidentiels. Un kiosque sera tenu lors d'événements populaires. Des activités ludiques et pédagogiques permettront de développer la conscience environnementale des enfants afin qu'ils deviennent des écocitoyens dès leur tout jeune âge, et de sensibiliser leurs parents par la même occasion. Le défi Action verte invitera les jeunes âgés de 12 à 35 ans à prendre des engagements concrets pour l'amélioration de leur

environnement. La compilation des informations permettra de déterminer l'impact de l'ensemble de leurs actions individuelles en termes de quantité de gaz à effet de serre et de quantité de matières résiduelles produits, entre autres.

[www.e-patrouille.com](http://www.e-patrouille.com)



### LES RUCHES ESSAIMENT À QUÉBEC

#### Les Urbainculteurs

Les Urbainculteurs et la Miellerie de Champlain sont heureux

d'annoncer leur projet Miel urbain. Cette initiative inédite consiste en l'installation d'au moins dix ruches réparties sur plusieurs toits de la ville de Québec, certains abritant aussi des jardins. Les trois premières ruches ont été installées ce printemps à l'hôtel Marriott (place d'Youville) et au restaurant Chic Alors! (Cap Rouge) et cinq autres se sont ajoutées le 25 mai.

Le projet Miel urbain s'inscrit dans le contexte mondial de pertes massives de colonies d'abeilles. Il vise plusieurs objectifs, notamment: l'implantation de ruches loin des zones où se trouvent insecticides, OGM et monocultures qui sont les responsables présumés de la disparition des abeilles; l'éducation par rapport au rôle essentiel des abeilles et l'urgence de leur protection; l'augmentation de la pollinisation des jardins urbains (25 à 30% en présence de ruches); l'implantation de nouvelles ruches au Québec; la production de miel local (au Québec, 75% du miel est importé). Le miel urbain de Québec sera récolté fin août.

Pour suivre le projet: [urbainculteurs.org/Miel\\_urbain.html](http://urbainculteurs.org/Miel_urbain.html) et [facebook.com/LesUrbainculteurs](https://facebook.com/LesUrbainculteurs)

## La référence

sur les maisons écologiques depuis 1994

**Nouveau**  
7 heures d'émissions sur 4 DVD

- Où habiter ■ Finis
- Paysagement ■ Électrosmog ■ Radon
- Chambre à coucher ■ Réno écolo ■ Chauffage
- Ventilation ■ Isolation ■ Hypersensibilité
- Polluants ■ Eau potable
- La maison saine idéale

Commandez dès maintenant votre numéro d'essai. C'est **gratuit** !  
1 800 217.0591  
ou sur [www.maisonsaine.ca](http://www.maisonsaine.ca)

bio info

**Assinica**

**DU NOUVEAU DANS LA FORÊT BORÉALE**

Nature Québec accueille avec une grande satisfaction l'annonce faite récemment par le gouvernement du Québec de la création de la réserve de parc national Assinica. Cette réserve protégera 3193 km<sup>2</sup> de milieux naturels en pleine forêt boréale. Ce futur parc national sera situé à une vingtaine de kilomètres du village cri d'Oujé-Bougoumou, en Jamésie.

Nature Québec note avec intérêt que l'entente avec les Cris prévoit que d'autres secteurs puissent être proposés en vue d'éventuels agrandissements du futur parc national Assinica. L'entente avec les Cris prévoit également que la gestion des opérations, des activités et des services de ce futur parc national sera confiée aux Cris d'Oujé-Bougoumou par l'intermédiaire d'un futur accord qui en déterminera les modalités d'aménagement et de fonctionnement. Jusqu'à aujourd'hui, la protection de la forêt boréale commerciale n'atteignait que 4,8%, en comparaison avec plus de 8% de conservation à l'échelle du Québec.

**Carnet de bord d'une saison**

**VIRÉE AGRICOLE, LE BLOGUE**

Photographe professionnelle, Léonie Rouette Tétreault réalise actuellement un photodocumentaire sur l'agriculture biologique, plus spécifiquement sur le maraîchage diversifié. C'est en travaillant comme ouvrière agricole sur une petite ferme bio durant toute la saison 2011 qu'elle s'immerge dans la réalité quotidienne de ceux qu'on appelle les fermiers de famille et qu'elle documente leur travail.

Elle tient à jour un blogue qui se veut le carnet de bord de cette belle aventure. Son objectif? Démystifier l'agriculture biologique en l'observant et en la rendant accessible à tous, citadins ou néophytes comme elle. Le blogue sert donc à partager le travail quotidien et les grandes étapes de la production agricole bio à travers des textes et surtout des images.

Suivez-la sur <http://vireeagricole.blogspot.com>



**Cégep de Victoriaville**

**FORMATION BIO**

<b>Région :</b>	Centre du Québec
<b>Niveau d'enseignement :</b>	Collégial
<b>Durée :</b>	6 heures
<b>Institution :</b>	Cégep de Victoriaville
<b>Lieu :</b>	Victoriaville ou localité centrale
<b>Date de début :</b>	Fin novembre 2011
<b>Horaire :</b>	9 h à 16 h
<b>Places disponibles :</b>	15

**Description :** Notions de production de semences bio : choix des plants-mères, races pures, hybridation, déshybridation pour créer des nouveaux cultivars, récolte et nettoyage, entreposage et conservation, test de germination.

**Responsable :** Guylaine Martin, agr.,  
répondante en formation agricole  
**Inscription :** 819.758.6401 poste 2702  
[martin.guylaine@cgpvicto.qc.ca](mailto:martin.guylaine@cgpvicto.qc.ca)

**MANGER, UN POISON QUOTIDIEN**

Ce qu'on mange contient des résidus de pesticides, de fongicides et d'insecticides, de l'aspartame et des colorants artificiels. Et ça nous rend malades, dit la Française Marie-Monique Robin dans *Notre poison quotidien, la responsabilité de l'industrie chimique dans l'épidémie des maladies chroniques*, qui vient de paraître chez Stanké.



« Il y a une inquiétude mais savoir, c'est pouvoir, dit-elle. On a la clé : c'est activer le principe de précaution. » C'est-à-dire bannir les produits chimiques dont l'innocuité n'a pas été prouvée, « sans attendre les données définitives » prouvant leur toxicité à moyen ou long terme.

De 2002 à 2005, l'Agence canadienne d'inspection des aliments a trouvé des résidus de pesticides dans 21 % des fruits et légumes qu'elle a testés. Mais seulement 1 % des aliments avaient des taux dépassant les normes de Santé Canada.

Rassurant? Non, selon Mme Robin : « C'est basé sur un concept : la dose, c'est le poison. Mais ça ne tient pas compte de l'effet cocktail qu'ont différentes molécules entre elles ni des perturbateurs endocriniens qui agissent à très faibles doses. »

En Europe, une nouvelle réglementation sur les substances chimiques a désigné 12 000 produits problématiques parmi les 100 000 examinés. « Les industriels ont cinq ans pour fournir de nouvelles données prouvant qu'il n'y a pas de problèmes », a indiqué Mme Robin. Déjà, 700 substances actives ont été retirées.

Marie Allard, LA PRESSE, 25 mai 2011

bio info

**La Rosalie**  
Épicerie santé

Suppléments et cosmétiques  
Fruits, légumes, viandes et poissons bio

**En prime, votre compte-client!**  
Accumulez des points-bonis sur chaque achat, ils se transformeront en \$\$\$ fidélité!

**Le premier vendredi de chaque mois, La Rosalie vous offre une Journée gentillesse**

10% sur tous les produits en magasin  
Événements Gratuits

*Venez nous voir!*

1646 «C», chemin Saint-Louis, Sillery (Québec) G1S 1G8  
Téléphone : 418.683.1936 • [www.larosalie.com](http://www.larosalie.com)

## L'ALIMENTATION DES ENFANTS SOUS LA LOUPE

Un projet pilote inauguré récemment au Texas permettra d'analyser exactement ce que mangent – et ce que ne mangent pas – les enfants qui fréquentent la cafétéria de cinq écoles primaires de la ville de San Antonio. Les parents devront donner leur consentement à la participation de leur enfant.



L'élève recevra ensuite un cabaret muni d'un code à barres qui permettra aux caméras et aux logiciels de comparer ce que les assiettes contenaient au début du repas et ce qu'elles contiennent à la fin. Les chercheurs espèrent que les parents modifieront leurs propres habitudes alimentaires quand ils constateront ce que leurs enfants choisissent à l'école. Les cinq écoles qui participeront à ce projet sont situées dans des quartiers défavorisés, où les taux d'obésité et les risques de diabète sont plus élevés.

The Associated Press, 11 mai 2011



## SE BOURRER LA FRAISE... OUI, MAIS BIO!

De façon générale, plusieurs études ont observé qu'une consommation élevée de fruits et légumes diminuait le risque de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies chroniques. La fraise ne fait pas bande à part, au contraire. Plusieurs études ont démontré qu'une consommation quotidienne d'une bonne quantité de fraises fraîches ou congelées (1 ½ tasse à 2 tasses) permettait d'augmenter la capacité

antioxydante de l'organisme. Les fraises seraient ainsi efficaces pour réduire les risques de cancer et améliorer les défenses du corps contre les maladies chroniques. Des retombées bénéfiques ont été également démontrées dans le domaine des maladies cardiovasculaires. Mais est-ce toutes les fraises sont bénéfiques? Il semblerait que non.

Les belles grosses fraises qui nous arrivent de Floride et de Californie durant l'hiver pourraient représenter un danger pour la santé. En effet, à partir des données exhaustives de la FDA américaine sur les teneurs en résidus de pesticides, le Environmental Working Group a conclu que la fraise cultivée dans ce pays faisait partie des 12 produits les plus contaminés par les résidus chimiques. Un autre point positif pour le bio!

www.passeportsante.net

## LA RÉCESSION POUR LES GES ITOU

La récession de 2008-2009 a au moins eu un effet positif : avec la baisse de l'activité économique, les émissions de gaz à effet de serre (GES) du Canada ont connu leur plus importante baisse depuis 20 ans en 2009, selon un rapport d'Environnement Canada publié en mai dernier. En 2009, les émissions totales de gaz à effet de serre du Canada ont été estimées à 690 mégatonnes (MT) d'équivalent dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>), une baisse d'environ 6% par rapport à 2008, selon ce rapport. Le gouvernement attribue cette baisse « en partie à la récession mondiale et à l'utilisation réduite du charbon pour produire de l'électricité ». En dépit

de la baisse constatée en 2009, la deuxième consécutive après celle de 2,2% en 2008, le Canada demeure donc très éloigné de l'objectif fixé par le protocole de Kyoto. Cet objectif était de maintenir les émissions de GES à 6% sous le taux de 1990 pour la moyenne des années 2008 à 2012.

Charles Côté, LA PRESSE, 19 mai 2011



## OÙ IL Y A DE L'ABONDANCE, IL Y A DE L'EXCÈS

Le tiers des aliments produits chaque année dans le monde – soit 1,3 milliard de tonnes – est gaspillé, selon un rapport publié en mai par l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). Les Nord-Américains sont les champions de ce gaspillage : ils jettent 115 kg de nourriture par an, par personne. En Afrique subsaharienne, ce chiffre tombe à 6 kg. Au Canada, 38% de ce que les consommateurs achètent est gaspillé, selon une étude de l'Université de Guelph. Si les pays en développement essuient beaucoup de pertes lors de la production, les pays industriels gaspillent en jetant à la poubelle « des aliments parfaitement comestibles », dénonce la FAO. En Amérique du Nord et en Océanie, environ 20% de la viande se perd entre le champ et l'assiette. C'est le cas de 35% des céréales, de 50% des fruits et légumes, de 50% des poissons et fruits de mer et de 60% des racines et tubercules. On soulève également le problème des dates de péremption trop hâtives. La solution? L'emploi d'étiquettes qui changent de couleur quand les aliments contiennent trop de bactéries. La Grande-Bretagne est d'ailleurs en train de revoir l'obligation de mettre une date de péremption sur tous les produits, afin de réduire le gaspillage.



Illustrations: Diane Bisson / illustrations.dianebisson.over-blog.com

Marie Allard, LA PRESSE, 11 mai 2011



## 40 ans d'histoire et l'avenir à bâtir

# Les défis

# du bio au Québec

Voici donc la suite de notre enquête sur le bio au Québec. Merci encore à Denis LaFrance, Christian Côté, Catherine Valton, Yves Gagnon, Richard Favreau et plusieurs autres qui ont accepté de partager leur point de vue avec Roméo, l'initiateur de ce grand chantier.

Rappelons les 6 chapitres de l'enquête, qui tentera de définir les défis auxquels les différents acteurs du bio sont confrontés, et comment y répondre, à partir d'un retour sur les 40 ans d'histoire du bio au Québec :

- 1 40 ans d'efforts acharnés pour implanter le bio au Québec (en deux parties)
- 2 Le portrait du bio au Québec en 2011
- 3 Défi 1 : le bio, produit de niche ou une alternative à l'agrochimie
- 4 Défi 2 : le soutien indispensable au développement du bio
- 5 Défi 3 : la défense des producteurs biologiques et la promotion du bio
- 6 Défi 4 : bio industriel versus bio communautaire

une permanence du MAB moyennant l'engagement de 50% des producteurs du MAB à devenir membre de l'UPA. L'entente fut signée en 1980 et renouvelée difficilement en 1982. Certains groupes de producteurs formèrent des syndicats spécialisés affiliés à l'UPA, en Estrie notamment et au Bas-Saint-Laurent. Ce n'est qu'en 1990 que l'UPA réussira à les réunir pour former la Fédération d'agriculture biologique (FABQ), qui devenait du fait même le seul interlocuteur du bio auprès du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ). L'UPA, alors présidée par Jacques Proulx, tentait désespérément à l'époque de préserver le caractère distinct et familial de l'agriculture québécoise face à la montée du libre-échange. Les États généraux du monde rural en 1991 seront le dernier épisode de ce combat. Le virage vers la conquête des marchés se fera en 1992. La FABQ compte aujourd'hui quatre syndicats (lait, viandes, céréales, sirop d'érable) et un comité horticole, mais elle n'a jamais guère regroupé plus de 200 producteurs.

### LA RECONNAISSANCE

Le premier plan de développement de l'agriculture biologique du gouvernement en 1989 vint marquer le point culminant de cette reconnaissance du bio et entrouvrir la porte à un virage important de l'agriculture québécoise vers le bio. Même s'il fut réduit de 3 à 1 million\$ par année pour 3 ans, ce plan allait permettre de structurer la certification, la représentation des producteurs bio, le soutien à la production et à la conversion bio par un réseau de répondants du MAPAQ dans toutes les régions et une aide à la formation en agriculture biologique.

La formation officielle à l'agriculture biologique est introduite à partir de 1986 au collège de Victoriaville, puis à l'ITA de La Pocatière, à Saint-Jean et à Mirabel dans les années qui suivent; des centres d'agriculture biologique sont fondés à La Pocatière (Claude Gélinau, André Théberge, 1988) et à Warwick (Denis LaFrance, Jacques Petit, Pierre Jobin, 1989). La filière du lait biologique s'organise, sous l'impulsion de Daniel Lapointe en Estrie, Gérard Bouchard au Lac-Saint-Jean, Alphée Pelletier et Christian Joncas au Bas-Saint-Laurent. Les premières fromageries bio apparaissent (L'Ancêtre, Les Chutes, Saint-Jean-Port-Joli), et une première agence de distribution, Distribue-Vie (1988).

La mise en place de la Filière biologique au MAPAQ en 1993 va donner une voix concertée à tous ces maillons de

## 40 ans d'efforts acharnés pour implanter le bio au Québec (suite et fin)

par Roméo Bouchard, romeobouchard@sympatico.ca

### LA SYNDICALISATION

La démarche pour établir la certification à la fin des années 70 avait créé une nette distinction à l'intérieur du Mouvement pour l'agriculture biologique (MAB) entre les consommateurs ou jardiniers amateurs et les producteurs qui voulaient en vivre. La certification devenait un défi considérable pour les producteurs qui sentaient de plus en plus le besoin de se regrouper pour s'occuper de leurs problèmes de producteurs. L'Union des producteurs agricoles (UPA) ne tarda pas à faire valoir que, comme producteurs agricoles, ils avaient intérêt à se joindre à l'organisme. D'ailleurs, du moment qu'ils effectuaient pour 2000\$ de ventes, la loi de 1972 exigeait qu'ils cotisent à l'UPA. Tous n'étaient pas d'accord. On accepta cependant de négocier une entente de services avec l'UPA, qui permettait d'assurer

la chaîne biologique. Les producteurs y sont représentés par la FABQ. Le bio y est de plus en plus perçu comme une filière de production de niche et pour consolider ce marché, l'appellation bio va être renforcée par la première loi du Québec sur les appellations et la création du Conseil des appellations et accréditations du Québec (CAAQ) en 1996. Le système sera raffiné dans la deuxième Loi sur les appellations réservées et les termes valorisants adoptée en 2008.

La même année (1996) naissait Équiterre (qui s'appelait alors ASEED - Association pour la solidarité, l'équité, l'environnement et le développement) qui, avec son programme d'agriculture soutenue par la communauté (ASC-paniers), va ouvrir un premier réseau important de marché de proximité pour les fermiers qui n'ambitionnent pas de se positionner sur les marchés commerciaux. Équiterre prend à sa façon la relève du MAB en ce qui concerne le bio communautaire ou de proximité.

## LE REPLI

Le bio a désormais l'encadrement légal, technique et institutionnel nécessaire pour améliorer l'efficacité de sa production et de sa mise en marché. Un travail considérable sera fait en ce sens, tant au niveau de la formation que de la productivité des fermes, l'innovation dans les produits et l'occupation des marchés locaux et commerciaux.

La dernière pierre à l'édifice est présentement en voie de réalisation, à savoir l'harmonisation de la certification québécoise avec celle adoptée récemment par le Canada et celle des pays étrangers avec lesquels on échange des produits.

Le bio se consolide comme produit de niche mais sa progression reste très lente : il n'est plus porté par le même esprit conquérant que dans les années 90 et il ne dispose pas du soutien financier et collectif qui lui permettrait de concurrencer la production industrielle de plus en plus intégrée et envahissante.

On l'a souvent fait remarquer, la certification favorise les filières au détriment des réseaux solidaires : l'approche y est économique plus que sociale, écologique ou territoriale. Il faut dire qu'à partir de 1992, l'agriculture québécoise délaisse ouvertement l'objectif d'autosuffisance alimentaire qui l'avait longtemps guidée pour s'orienter vers la conquête des marchés, la concentration et l'intégration. Les producteurs bio n'ont guère le choix de suivre s'ils veulent vivre de leur production.

## LA CONTESTATION

Mais à la fin des années 90, le débat sur l'agriculture prend une autre direction. Avec la crise des porcheries industrielles, c'est l'impact de la conquête des marchés sur les campagnes et la qualité de l'alimentation qui accapare l'attention, et ce sont les citoyens, et non les producteurs, qui s'opposent à l'avènement de pratiques intensives et intégrées en culture et en élevage, et qui dénoncent la malbouffe. La création de l'Union paysanne et le film

*Bacon* en 2001, le moratoire et le BAPE sur l'industrie porcine en 2002, font de la remise en question de notre modèle d'agriculture un débat de société et un enjeu politique qui place l'UPA et les producteurs agricoles au cœur de la controverse.

Au lieu de mobiliser l'ensemble du mouvement biologique, comme on aurait pu s'y attendre, ce mouvement pour une nouvelle agriculture et une nouvelle alimentation l'a plutôt divisé. Les citoyens, et les producteurs bio de proximité qui se définissaient déjà comme paysans, ont en général appuyé le mouvement, mais les producteurs bio qui se définissaient d'abord comme producteurs agricoles, engagés dans la transformation de l'agriculture par

l'intérieur, donc à l'intérieur des cadres de l'UPA et de la Filière biologique, sont restés en marge du mouvement. Si tous conviennent que le bio remet en question les pratiques de l'agrobusiness, tous ne s'entendent pas sur la façon de le faire. Pour Christian Côté et la plupart des producteurs bio commerciaux, « le changement doit venir des agriculteurs; il doit se faire de l'intérieur, en travaillant tous ensemble, dans une vision de développement régional et social durable, non en confrontant l'UPA et les agriculteurs ». Pour ceux de l'Union paysanne, le modèle agricole dominant au Québec et soutenu par les grandes fédérations de l'UPA doit être socialement et politiquement remis en question. Cette fracture dans le mouvement sera dommageable aussi bien au mouvement biologique, réduit au statut de produit de niche, qu'à l'Union paysanne, incapable d'attirer un nombre suffisant de producteurs bio et conventionnels en raison de la confrontation suscitée avec l'UPA.

La création de la Commission sur l'avenir de l'agriculture en 2006 et le rapport qui en est issu en janvier 2008 ont largement repris le débat sur la viabilité de notre modèle agricole québécois. L'Union paysanne et les groupes citoyens ont formé la Coalition SOS-Pronovost pour exiger l'application des recommandations du rapport Pronovost, particulièrement au chapitre de la rémunération de la multifonctionnalité des fermes, au premier chef les fermes biologiques. Mais le noyau dur des producteurs biologiques, fidèle à lui-même et à son parti-pris pour la solidarité avec les agriculteurs et l'UPA qui les regroupe, est resté plutôt distant face au rapport Pronovost et à la réforme qui en découle. « Mon action à moi, dit Denis LaFrance, c'est d'aider les gens qui veulent agir; c'est de leur fournir des moyens de venir à bout du chiendent ou du laitron dans leurs cultures pour qu'ils puissent gagner leur vie avec le bio. »

Tous s'entendent au moins pour un soutien plus systématique au bio. Le nouveau plan de développement du bio annoncé par le MAPAQ en 2010 est jugé positif mais il n'est guère plus ambitieux que celui de 1990 : 5 M\$ pour 5 ans pour valoriser l'appellation biologique, soutenir la Filière biologique, soutenir l'ajout de 500 entreprises certifiées.

La nouvelle politique agricole pourra-t-elle opérer le miracle d'unifier tous les efforts? ●

Si tous conviennent que le bio remet en question les pratiques de l'agrobusiness, tous ne s'entendent pas sur la façon de le faire.

Programme pilote d'appui à la multifonctionnalité

# Une réforme bonbon

par Roméo Bouchard

**O**n se souvient que lors du renouvellement des budgets de la Financière agricole (630 million\$ par année) et du resserrement des normes de compensation de l'Assurance stabilisation des revenus agricoles (ASRA) en novembre 2009, le ministre Béchard, dans l'esprit des recommandations du rapport Pronovost et du rapport Saint-Pierre, avait annoncé un budget supplémentaire de 20 M\$ par année. Ce budget est géré par le MAPAQ lui-même, pour des programmes de reconversion destinés aux agriculteurs en difficulté et des contrats d'agriculture multifonctionnelle (CAM) permettant d'offrir une rémunération d'appoint aux agriculteurs qui acceptent d'adopter des pratiques agricoles plus respectueuses de l'environnement et des communautés locales que ne l'exigent les normes communes et que ne le permettent leurs contraintes financières. Le rapport Saint-Pierre recommandait que ce soutien soit doublé pour les agriculteurs certifiés biologiques, l'agriculture biologique étant considérée comme un modèle supérieur d'agriculture multifonctionnelle, écologique et communautaire.

Après plus d'un an d'attente et beaucoup de négociations pour calmer les craintes de l'UPA et des producteurs affectés par les coupures de l'ASRA, le MAPAQ vient de rendre disponible un Programme pilote d'appui à la multifonctionnalité de l'agriculture, c'est-à-dire, selon les termes du MAPAQ, « la contribution de l'agriculture, par ses diverses fonctions économiques, sociales et environnementales, à la qualité de vie des communautés ». Le budget alloué n'est plus de 10 M\$ par année mais de 10 M\$ pour 4 ans, il ne s'adresse qu'aux fermes situées dans les régions périphériques (55 MRC désignées) dont le revenu brut est inférieur à 150 000\$ et il prévoit des aides maximales de 30 000\$ pour des projets individuels et 50 000\$ pour des projets collectifs contractuels d'une durée de trois ans portant sur des pratiques agricoles qui améliorent le milieu de vie de la communauté locale.

## UN PROGRAMME INCOMPLET ET INQUIÉTANT

Tous les organismes concernés par l'agriculture – l'UPA, l'Union paysanne, Équiterre, Solidarité rurale, Nature Québec – ont salué ce « premier pas » vers une agriculture soucieuse de son impact sur l'environnement, l'aménagement du territoire et la vie sociale des communautés. L'Union paysanne y a vu notamment la réponse à « une bonne partie » de ses revendications et « un gain direct qui récompense les efforts faits afin de réorienter le soutien de l'agriculture vers la majorité des fermes et les régions ».

Mais la plupart ont souligné les limites et la timidité du programme. Pourquoi limiter la multifonctionnalité aux petites fermes et aux régions éloignées (UPA)? Pourquoi un projet pilote et des budgets modestes plutôt qu'une politique agricole qui place la multifonctionnalité au cœur de notre modèle d'agriculture (Solidarité rurale)? Pourquoi pas des programmes permanents de rétribution financière accessibles à tous les producteurs qui adoptent des pratiques écologiques dans toutes les MRC du Québec (Équiterre)?

Ce programme pose en effet plusieurs questions fondamentales concernant le changement de cap proposé par les recommandations de Pronovost et Saint-Pierre.

Premièrement, les budgets prévus pour le soutien à la multifonctionnalité de l'agriculture rétrécissent dangereusement, surtout si on les compare à ceux qui sont consacrés au financement d'une agriculture largement déficitaire dont les coûts sociaux et environnementaux demeurent considérables, soit les 630 millions de la Financière agricole, le gros des 20 millions annuels complémentaires, les autres programmes du MAPAQ et les programmes fédéraux, un total de près de 2 milliards de dollars par année. Drôle de répartition de l'aide de l'État aux agriculteurs méritants!

Deuxièmement, le bio en tant que modèle privilégié d'agriculture multifonctionnelle et écologique est disparu

Les réponses au quiz GaïaPresse de la page 23 : 1-b; 2-b; 3-a; 4-b; 5-c

# GAÏAPRESSE

... LE PORTAIL DES NOUVELLES EN ENVIRONNEMENT

Retrouvez toute l'actualité environnementale à travers :

- les 17 régions du Québec
- et 14 thématiques environnementales

WWW.GAIAPRESSE.CA

Devenez membre dès maintenant!

actualité

du radar. Les fermiers biologiques existants sont ignorés comme tels et placés sur le même pied que tous les autres producteurs agricoles face à ce programme comme à l'ensemble des programmes agricoles. Par ailleurs, le nouveau Plan d'action pour le développement du secteur biologique, lui aussi très limité dans ses objectifs et ses budgets (1 M\$ par année), ne comporte aucune aide directe aux producteurs biologiques déjà existants. Le bio y est plus que jamais traité comme une production de niche et un secteur agricole marginal.

Troisièmement, le programme, dans sa forme actuelle du moins, ne s'adresse qu'aux fermes de petite taille dans les régions dévitalisées, comme s'il n'était pas essentiel que les fermes et les régions où se pratique une agriculture intensive soient incitées elles aussi, par une rémunération d'appoint, à adopter des pratiques plus respectueuses de l'environnement, du territoire et des communautés.

Enfin, et c'est sans doute l'élément déterminant, le soutien à la multifonctionnalité prend la forme d'un programme de soutien particulier, alors que dans les rapports Pronovost et Saint-Pierre tout comme dans les pays où il est appliqué, en Suisse notamment, il se présente plutôt sous la forme d'un contrat offert à tous les agriculteurs, garantissant à ceux qui acceptent de se soumettre à un cahier de charges une rémunération modulée selon la taille, la localisation et les pratiques écologiques et communautaires de la ferme, de façon à favoriser une agriculture plus utile à la communauté partout sur le territoire.

## ON RATE LA CIBLE

Conséquemment, les projets visés par le programme ne touchent que des aspects secondaires de la multifonctionnalité, soit le paysage, le patrimoine, le tourisme, le terroir, la vie communautaire, au lieu d'être orientés d'abord vers les pratiques agricoles elles-mêmes qui sont au cœur du modèle productiviste et affectent directement sa multifonctionnalité, à savoir : le maintien de fermes artisanales et d'une agriculture nordique, l'accès des jeunes aux terres, la rotation et la diversité des cultures, la gestion solide et le compostage des fumiers, la plantation de brise-vent, le retour des animaux au pâturage, le bien-être des animaux d'élevage, l'utilisation des fertilisants chimiques, des pesticides, des stimulants de croissance et des OGM, la protection des cours d'eau, des boisés, des milieux humides, de la faune et de la biodiversité, la transformation et la vente des produits à la ferme, la participation de la ferme à la vie et au développement de la communauté.

Dans ces conditions, ce programme ne constitue plus une pièce maîtresse du nouveau mode de financement public de l'agriculture de l'avenir tel que recommandé. Il ne pourra donc pas entraîner une évolution significative des pratiques et du modèle agricole dans le sens d'une agriculture écologique et territoriale ni d'une alimentation de qualité supérieure. Comme le déplore Richard Favreau, fermier biologique de Saint-Valérien-de-Rimouski, « C'est une réforme de ruralité bonbon : prés fleuris, marchés publics, petits pots et circuits courts. Les architectes paysagers et les corporations locales vont se faire aller, empocher les

honoraires, et les paysans, travailler encore plus. Pendant ce temps, on s'apprête à introduire les OGM dans les légumes et les viandes du Québec et on ne prévoit aucune stratégie pour sauver les abeilles, premières victimes de ces technologies et des pesticides pernicieux ».

## DÉTOURNEMENT DE LA RÉFORME

Ce qui devient de plus en plus clair, à mesure que les recommandations de Pronovost, Saint-Pierre et autres cheminent à travers l'administration gouvernementale, c'est que la réforme se limite de plus en plus à une rhétorique généreuse accompagnée de correctifs et de mesures à portée réduite qui donnent l'impression d'un virage mais n'auront en fait que peu d'impact sur l'évolution de nos modèles et de nos pratiques agricoles.

Derrière cet écran de fumée, l'UPA aura finalement préservé l'essentiel du statu quo : l'ASRA est toujours là et toujours aussi outrageusement favorable à une poignée de gros industriels des régions centrales, le bio est toujours marginalisé comme produit de niche, les pratiques environnementales sérieuses sont toujours laissées à la bonne volonté des producteurs, la transformation et la mise en marché de proximité demeurent limitées par le monopole des plans conjoints de mise en marché et des chaînes de distribution, et au train où vont les choses, il y a tout lieu de craindre que les propositions du Livre vert sur la mise en marché, le zonage agricole et la représentation syndicale vont se dissoudre de la même façon en cours de route, si elles ne meurent pas au feuilleton.

Comme le fait remarquer judicieusement Claire Bolduc, présidente de Solidarité rurale : « Quand vient le temps d'essayer de nouvelles façons de faire, Québec choisit souvent timidement la voie de projets pilotes en y consacrant des sommes modestes. Il faut aller plus loin, et la nouvelle politique agricole attendue devrait être un rendez-vous pour redéployer autrement l'agriculture sur nos territoires et stimuler sa contribution à l'économie de nos communautés ».

La tentation est grande pour les bio et les écolos, habitués à se débrouiller seuls, de se satisfaire de ces programmes, mais il faut être conscient qu'ils ne modifieront pas la dynamique du modèle dominant.

Tant qu'on refusera de reconnaître les effets dévastateurs du modèle agricole et alimentaire actuel sur la santé et l'environnement, tant qu'on refusera de voir que nos aliments bon marché sont entachés du sang de la terre qu'on surexploite, des animaux qu'on maltraite et des humains qu'on intoxique, on ne verra pas la nécessité de changer. ●

les projets visés ne touchent que des aspects secondaires de la multifonctionnalité au lieu d'être orientés d'abord vers les pratiques agricoles elles-mêmes

actualité



# Localisme et la souveraineté alimentaire Une alternative au mondialisme?

C'est ce que pense Brian Tokar, directeur de l'Institute for Social Ecology (ISE) au Vermont, de passage à Montréal dans le cadre de l'événement altermondialiste et écologiste VIVRE À L'ÉCHELLE LOCALE, organisé par Aliments d'ici ([www.alimentsdici.info](http://www.alimentsdici.info)).

par Louis-Joseph Benoit

L'événement VIVRE À L'ÉCHELLE LOCALE a eu lieu à l'UQAM au Cœur des Sciences, du 6 au 8 mai 2011, pour la cinquième année consécutive. Qu'est-ce que *Vivre à l'échelle locale*? Isabelle Monast, du comité de promotion, en donne la description suivante :

« Face à la mondialisation et à la crise écologique, nous voulons réfléchir à comment vivre et amener notre société vers des modes de vie cohérents avec le lieu où nous sommes, avec ses écosystèmes, ses particularités. Par exemple, au Québec, nous parlons beaucoup de « manger local ». Comment, plus généralement, promouvoir des choix économiques et des modes de transmission de la culture qui reposent sur les ressources et les savoir-faire locaux? Aussi, face au système capitaliste et à la perte de plusieurs savoir-faire traditionnels, ici comme ailleurs, comment retrouver une plus grande autonomie, personnelle et collective, en ville et en campagne? »



Brian Tokar a partagé son expérience avec une centaine de participants pendus à ses lèvres.



Le thème central de cette cinquième édition était la ville, avec des sous-thèmes tels l'alimentation, la cohabitation, l'aménagement urbain, l'éducation et l'économie. Tout au long de la fin de semaine, des activités, ateliers et conférences ont rassemblé plus de 200 intervenants, participants et bénévoles.

Le vendredi fut surtout dédié à l'agriculture urbaine, en plus de présenter une conférence sur la mode écologique donnée entre autres par les blogueuses d'Écopicure ([www.ecopicure.com](http://www.ecopicure.com)) et de La Gaillarde ([www.lagaillarde.blogspot.com](http://www.lagaillarde.blogspot.com)).

Le samedi était plus spécifiquement consacré à la ville avec des enjeux comme le transport, l'habitation, la flore et la faune urbaine. La soirée s'est terminée par un spectacle de divers artistes dont le porte-parole de l'événement cette année, Tomás Jensen ([www.myspace.com/tomasjensen](http://www.myspace.com/tomasjensen)).

Le dimanche aborda les thèmes de l'éducation – avec entre autres des intervenants de La Déséducation ([www.ladeseeducation.ca](http://www.ladeseeducation.ca)), du Centre d'éducation aux adultes (CÉDA) – ainsi que de l'économie en discussions groupées par intervenants de divers milieux (services publics, communications, commerce, arts et artisanats, santé et communautés).

Le tout s'est déroulé dans une ambiance conviviale et participative empreinte de solidarité et d'espoir, avec

actualité

**Herb-arôme inc.**  
La Bottine aux Herbes

Le plus grand choix de plantes médicinales biologiques  
Produits d'officine  
Services de consultation  
Préparation de produits de beauté personnalisés sans agents de conservation chimiques

*Parce que votre peau est le reflet de votre santé!*

La Bottine aux herbes... Depuis plus de 15 ans et pour longtemps!

3778 A rue St-Denis à Montréal  
514.845.1225  
[www.labottineauxherbes.com](http://www.labottineauxherbes.com)

comme but de trouver des solutions concrètes pour combattre la mondialisation néolibérale dans une optique de souveraineté locale et de souveraineté alimentaire.

Brian Tokar était l'invité d'honneur pour la conférence du vendredi soir « Pour l'autonomie alimentaire », qui a attiré une centaine de personnes. Ce leader intellectuel du mouvement écologiste et altermondialiste du nord-est des États-Unis a partagé son expérience en notant qu'il y a « un énorme mouvement pour une alimentation locale [mais que le] problème politique principal, c'est de rendre cela accessible, plutôt que de desservir seulement une élite riche et éduquée [et que] l'alternative n'est pas tant la sécurité alimentaire que la justice et la souveraineté alimentaire ».

Élaborant sur ce sujet de remplacer le terme *sécurité alimentaire* par *justice alimentaire*, il a noté qu'aux États-Unis « les banques alimentaires ont commencé à comprendre la contre-productivité de donner des produits commerciaux et de plutôt se tourner vers l'ASC (Agriculture soutenue par la communauté) » et des initiatives du genre afin d'éduquer

Si ce combat politique vous allume, contactez Aliments d'ici afin de vous informer pour Vivre à l'échelle locale et, pourquoi pas, rejoindre l'équipe de bénévoles pour 2012!

## Coordonnées

### Aliments d'ici

3328 rue De Rushbrooke, Verdun  
alimentsdici@yahoo.ca

### Groupe de recherche d'intérêts publics de l'UQÀM (GRIP UQÀM)

320, rue Ste-Catherine Est,  
Pavillon J.-A. DeSève,  
3<sup>e</sup> étage, local DS-3159  
grip@uqam.ca

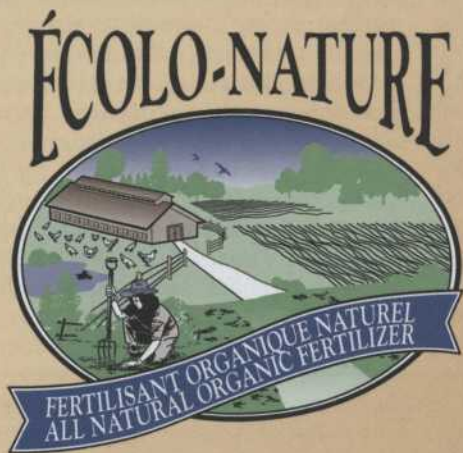
### Comité de promotion de Vivre à l'échelle locale

vaelpromo@gmail.com

les gens à mieux se nourrir et à défaire le cycle nocif pour l'environnement et l'économie de la production agricole industrielle mondialisée.

Nous mettant en garde d'adopter les réflexes capitalistes, il nous a fait remarquer que « le secteur de l'alimentation biologique est celui qui croît le plus rapidement dans l'industrie alimentaire, mais il y a un grand mouvement de consolidation opéré par les grandes corporations pas du tout écologiques de secteurs clés comme ceux de la viande, des pesticides, des semences OGM, et le nombre de corporations propriétaires de la plupart des produits retrouvés sur les tablettes se comptent sur les doigts d'une main. » Il ajoute que « ce changement est venu au courant des années 80 et 90, alors qu'en réaction au tournant de l'industrie alimentaire opéré sous l'influence néolibérale, les fermes coopératives et biologiques ont commencé à devenir comme leurs ennemis pour leur faire compétition. Les consommateurs sont alors devenus plus paresseux, se contentant d'acheter ces produits et oubliant le combat politique contre le néolibéralisme à la base de ce mouvement. » ●

Si vous êtes bio, si vous êtes «vert de nature» ou écolo, alors c'est Écolo-Nature qu'il vous faut!



Produits organiques Écolo-Nature, une division de Les Œufs d'Or inc., transforme, par la magie du compostage, le fumier de poulettes et de pondeuses en un fertilisant organique **sans mauvaises herbes**.

Le produit original qui en résulte est du 5-5-3. Il est densifié et mis en granules pour une application facile et plus uniforme. Il est approuvé pour l'agriculture biologique par Ecocert Canada. Il peut également être mélangé à d'autres produits, comme la farine de sang, avant d'être également densifié et mis en granules. Les produits suivants sont aussi approuvés pour l'agriculture biologique par Ecocert Canada.

Écolo-croissance racine : 3-10-3

Écolo-croissance plus : 8-2-1

Écolo-croissance début : 7-3-2

Écolo-croissance maturité : 3-3-9

Écolo-Nature est tout indiqué pour la production horticole, les cultures maraîchères et pour les grandes cultures biologiques. Il est très utilisé pour les jardins de fleurs et de légumes et pour les pelouses.

Formulations «sur mesure» disponibles sur demande

### Écolo-Nature

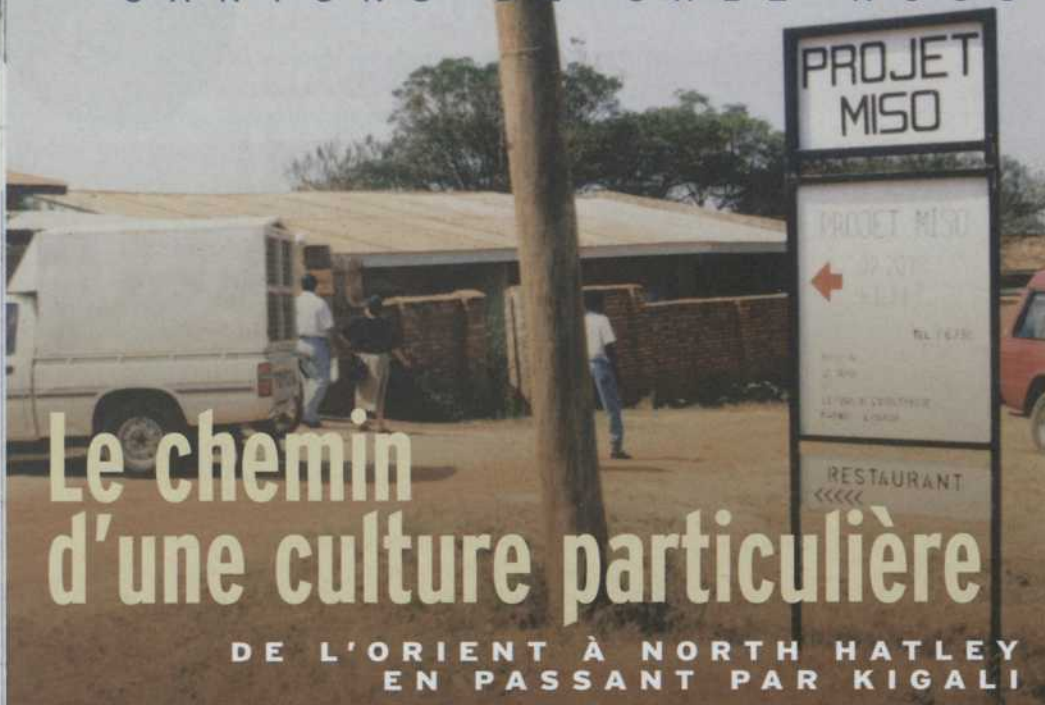
- Améliore la fertilité de votre sol en augmentant sa porosité
- Accroît la capacité de rétention des minéraux du sol
- Augmente graduellement la matière organique du sol
- Ajoute au sol des micro-organismes tout en activant la source d'alimentation pour ceux déjà existants

Sans mauvaises herbes!



actualité

Les Œufs d'Or inc. 34, rue Chénier, Val d'Or • Tél. 819.824.4419 • Téléc. 819.824.4418 • www.ecolo-nature.com



# Le chemin d'une culture particulière

DE L'ORIENT À NORTH HATLEY  
EN PASSANT PAR KIGALI

Fondé à la fin de 1999 et situé à North Hatley, l'atelier artisanal Les Aliments Massawippi est probablement la seule entreprise canadienne à l'est de Toronto à fabriquer du miso et du miso-damari biologiques, non pasteurisés et de longue fermentation. Superaliment à découvrir, le miso est une pâte fermentée, généralement faite de soya et d'une céréale telle que le riz, l'orge ou l'avoine. Originnaire du Japon et existant depuis plus de 1200 ans, le procédé a suivi un long chemin pour arriver en terre québécoise et c'est grâce à Suzanne Dionne et Gilbert Boulay qu'il nous est parvenu. Ce dernier a bien voulu nous raconter cette aventure qui se poursuit encore aujourd'hui.

Propos recueillis par Michel Dumais

Photo: Aliments Massawippi

au point d'autres aliments destinés à améliorer la santé.

## Qu'en est-il justement de l'apport du miso pour la santé?

Plusieurs problèmes de santé peuvent être prévenus, réglés ou atténués grâce au miso. Il est d'abord complet en protéines, riche en vitamines du complexe B (dont la B12) et en plusieurs minéraux et oligo-éléments. Dans ce miso non pasteurisé, on retrouve quelque 80 variétés d'enzymes alimentaires ainsi que plusieurs familles de lactobacilles probiotiques. Ainsi, qu'on en prenne une fois ou quinze fois, le miso fait du bien au système digestif. Il permet d'atténuer des problèmes tels que le reflux gastrique, le côlon irritable, les brûlements d'estomac, les symptômes de la maladie de Crohn, et il agit très efficacement dans les cas de la diarrhée et de la constipation. Même si cela semble contradictoire, il n'en est rien, quelqu'un résumant le tout en disant que le miso est un aliment intelligent.

De l'avis général, le miso fait du bien au corps. Aliment réconfortant, il nous remet d'aplomb en période de fatigue ou de stress. En le consommant régulièrement, ses effets sont plus subtils et durables sur le système. Ces temps-ci, cet aliment fait beaucoup parler de lui dans une certaine partie du globe, à la suite de la crise nucléaire au Japon (centrale de Fukushima Daiichi). En effet, les misos de longue fermentation développent des composés organiques, comme l'acide dipicolinique, agent chélateur ayant la propriété de capturer les ions radioactifs et les métaux lourds pour en permettre l'élimination par les voies naturelles. Déjà, des études réalisées après la tragédie de Nagasaki établissaient une corrélation entre ceux qui mangeaient du miso au quotidien et ceux qui manifestaient le moins des problèmes de santé liés à l'exposition aux radiations. Dans la même veine, afin d'en diminuer les effets négatifs, la personne qui se prépare à subir une radiothérapie pourrait prendre du miso deux fois par jour pendant les deux semaines précédant le début du traitement et pendant celui-ci. Sur le plan alimentaire, on parle de plus en plus d'une alimentation acidifiante entraînant une élimination plus difficile des toxines. Par ses qualités alcalinisantes, le miso rétablit cet

## Tout d'abord, qui sont les fondateurs des Aliments Massawippi?

Suzanne est technologue des aliments (Université Laval, 1982), spécialisée en transformation et en conservation des aliments. Elle a travaillé quelques années dans des centres nutritionnels en Afrique Centrale, où elle a agi à titre de conseillère auprès de divers groupes de femmes et a participé à la mise sur pied de petites entreprises de transformation alimentaire. De mon côté, diplômé en génie forestier (Université Laval, 1982), j'ai développé une expérience pratique en gestion en étant d'abord conseiller en foresterie avec le programme des Nations Unies pour le Développement et ensuite auprès du ministère de l'Agriculture, de l'Élevage et des Forêts du Rwanda.

À cette époque, afin d'offrir une légumineuse riche en protéines nourrissant autant les humains que le sol, diverses agences de coopération internationale avaient décidé d'introduire au Rwanda la culture du soya. Mais la fève de soya ne se cuisine pas de la même façon que

le haricot traditionnellement cultivé. C'est ainsi que Suzanne introduisit la fabrication du miso en réunissant les conditions matérielles et financières nécessaires à la mise sur pied, à Kigali, de ce qui a dû être le premier atelier de miso en Afrique. Le Projet Miso a vraiment bien marché : 22 personnes ont pu travailler avec elle à la fabrication du miso, à la boulangerie ou encore à la préparation de denrées de base telles que le beurre d'arachides, la mélasse, les biscuits nutritifs, sans oublier la création d'un restaurant populaire établi afin de faire découvrir la cuisine rwandaise au miso.

De retour au Québec, nous nous sommes installés dans les Cantons de l'Est avec le projet d'établir une entreprise orientée vers la recherche, la conception et le développement d'aliments de santé naturels fermentés et biologiques. Les Aliments Massawippi inc. verront le jour officiellement en janvier 2000, en se dédiant d'abord à la fabrication du miso tout en aménageant un petit laboratoire pour mettre



De Kigali à North Hatley, l'objectif reste le même : nourrir les humains avec des aliments sains et réconfortants...

équilibre indispensable à une bonne santé.

### Combien existe-t-il de variétés de miso?

De la culture au produit fini, il existe des dizaines, sinon des centaines de variétés de miso. Traditionnellement, 70% des misos sont composés de soya et de riz, 20% de soya et d'orge et le reste presque exclusivement de soya.

Ici, nous avons créé une combinaison de soya et d'avoine unique au monde, 100% terroir local. Nous sommes fiers également de dire, en ces temps de consommation responsable, que nos ingrédients sont essentiellement *made in Québec*: notre soya, à très haute teneur en protéines, provient des Cantons de l'Est, de la Montérégie et du Centre du Québec, notre orge principalement du Saguenay-Lac-Saint-Jean et de l'Abitibi tandis que l'avoine est cultivé à Compton. Pour le riz, c'est évidemment plus loin, mais c'est le meilleur que l'on puisse trouver : un Arborio biologique, originaire d'Italie, rond et à grain court qui, au bout de 50 heures de fermentation, donne le meilleur koji qui soit : chaque grain est enrobé de mycélium, prêt à amorcer la deuxième fermentation quand on va le combiner au soya.

La diversité des misos repose sur la composition, la proportion relative des ingrédients ainsi que sur le temps et le procédé de fermentation, cette dernière pouvant être naturelle ou forcée. En effet, la fermentation peut varier de quelques semaines à plusieurs années. Les misos de courte fermentation sont plus sucrés et moins salés que ceux de longue durée. Aussi, plus la fermentation est longue, plus l'éventail des composés bénéfiques pour le corps est élargi. Nous avons opté pour des périodes de fermentation minimale de deux ans et demi, de manière à optimiser le développement des composés utiles tels que les capacités

tion. D'autant plus que le bio nous garantit l'absence d'OGM dans le soya. Sur ce point, nous sommes convaincus que les OGM présentent une structure biochimique qui n'est pas forcément adaptée à notre organisme. S'ajoutent également tous ces changements survenus pour améliorer le rendement des cultures de façon tellement rapide que la capacité de notre corps à s'y adapter n'a tout simplement pas suivi. À la lumière de ces faits inquiétants, il n'est pas surprenant que nous nous tournions, nous et une grande partie de consommateurs, vers le bio.



L'équipe Massawippi : Nada Terzic, Suzanne Dionne, Gilbert Boulay

détoxifiantes, par exemple. C'est ainsi que nous offrons un miso de soya et riz (aka miso de deux à trois ans), un miso de soya et orge (mugi miso de trois ans), un miso de soya et d'avoine (karasumugi miso de deux à trois ans), le miso des Cantons, le miso à la Japonaise, un miso de soya et riz (cuvée spéciale de cinq ans), le Miso-Damari et le VitalCâlin

Nous avons opté pour le bio car, d'une part, la santé de la Terre en dépend et d'autre part, une bonne santé repose largement sur une bonne alimenta-

### Une fois prêt, comment consomme-t-on notre miso?

Autant de misos, autant de façons de le consommer. Généralement il sert avantageusement de substitut au sel et aux concentrés de bœuf, de poulet ou de poisson. Il s'incorpore bien dans les soupes, sauces, vinaigrettes, marinades, trempettes, plats cuisinés, etc. Dans un souci de préserver le plus possible ses propriétés bénéfiques, on devrait ajouter le miso non pasteurisé après la cuisson de l'aliment.

D O S S I E R



**Homestead Organics**  
Sans frais : 1.877.984.0480

*Les produits céréaliers biologiques près de chez vous.*

9 détaillants au Québec, contactez-nous!  
[www.homesteadorganics.ca](http://www.homesteadorganics.ca)

**Moulées pour les animaux de ferme**

- ✓ Volailles, chèvres, porcs et vaches
- ✓ Moulées complètes avec minéraux
- ✓ Recettes maison ou sur mesure, en poche ou en vrac
- ✓ Grains, suppléments et produits de santé animale
- ✓ Semences et engrais biologiques pour le jardin et la ferme

**Nous achetons les récoltes céréalières**

- ✓ Soja, maïs, blé, orge, avoine, sarrasin
- ✓ Entreposage, criblage, mise en marché

Avec un pH de 4,8, un taux de sel de 8 à 11% et un taux d'humidité de 49% à 51%, notre miso se conserve pendant au moins 3 ans au réfrigérateur ou 6 mois à la température ambiante. Il est facile d'en garder un petit pot dans le tiroir de son bureau, si on voulait remplacer avantageusement le café de la pause ou d'en apporter en voyage, sans nécessairement le garder au frais. La tasse de bouillon de miso constituera alors une excellente protection contre la *turista*, le cas échéant.

**Vous parlez du VitalCâlin tout à l'heure, c'est une de vos créations?**

Le VitalCâlin est une culture de riz biologique fermenté. Après une cinquantaine d'heures de fermentation, le riz est séché pendant 3 ou 4 jours à une température ne dépassant jamais 40 °C, puis moulu pour en faire une farine riche en enzymes et en probiotiques. On évitera donc par la suite de le cuire ou de le bouillir pour profiter au maximum de ses propriétés. Non salé, le VitalCâlin a également un

pouvoir alcalinisant très élevé. On peut le saupoudrer sur le lait de soya, de riz ou d'amandes, les céréales, les salades. En fait, comme le VitalCâlin a un goût très discret, on peut l'utiliser dans à peu près ce qu'on veut. Ce produit sera offert aux consommateurs sous peu. Nous en sommes aux dernières étapes avant la mise en marché.

**Avec tous ces produits, reste-t-il du temps et de la place pour d'autres?**

Sûrement! Nous avons encore plusieurs produits en tête dont certains sont presque prêts. De plus, d'ici cinq à dix ans, nous aimerions ouvrir un musée de la transformation alimentaire. Cela fait plusieurs années que nous y pensons et que nous accumulons du matériel pour ce faire. Il est important pour nous de perpétuer les méthodes traditionnelles de transformation et de conservation des aliments.

Nul doute que Suzanne et Gilbert continueront à mettre leur savoir-faire au service de la collectivité et que cette culture séculaire se transformera encore et encore au rythme de leurs idées et de leurs rêves pour notre plus grand bénéfice. ●

Pour tout connaître sur le miso et découvrir une quarantaine de manières de l'apprêter, Suzanne a concocté le petit livre **LE MISO PLUS QU'UN ALIMENT... LA VIE**, en vente dans les bonnes librairies et dans les magasins offrant les produits des Aliments Massawippi. 82 pages de découvertes et de bonheur!

[www.alimentsmassawippi.com](http://www.alimentsmassawippi.com)



Photo: Aliments Massawippi



Découvrez nos produits dans toutes  
les bonnes boufiques biologiques du Québec

[WWW.FERMEGROLEAU.COM](http://WWW.FERMEGROLEAU.COM)

Nous sommes ouverts  
le vendredi, samedi, dimanche et lundi  
de 9h30 à 16h

Ferme Jean-Noël Groleau  
225, Cochrane, Compton QC J0B 1L0 • 819 835-9373





Les maraîchers nouveaux, récolte 2010!

Découvrez-en davantage au [www.produitsdelaferme.com/fr/producteurs/incubateur\\_maraicher.html](http://www.produitsdelaferme.com/fr/producteurs/incubateur_maraicher.html)

L'Incubateur d'entreprises maraîchères biologiques a été mis en place en 2008 dans la région de Coaticook afin de soutenir techniquement et financièrement des entrepreneurs agricoles possédant une formation et qui désirent démarrer une entreprise maraîchère biologique. Les mesures de support offertes sont très variées (accès à une acre de terrain certifiée biologique ou en transition, espaces en serre biologique disponibles, location de machinerie à prix modique, remorque réfrigérée, salle de lavage, bureau, aire de vente, services conseils, etc.).

Une des missions du projet Incubateur est de former des producteurs horticoles d'élite en culture maraîchère et ainsi assurer une relève dans notre région, tout en leur offrant les outils nécessaires afin qu'ils persévèrent et réussissent leur démarrage d'entreprise.

Le projet permet ainsi aux apprentis-maraîchers de bénéficier d'une structure de soutien technique et professionnel pour les aider dans le démarrage de leur entreprise. La relève agricole diplômée qui ne possède pas de terre et qui projette un démarrage d'entreprise en production maraîchère biologique a la chance de le faire à Coaticook et ce, sur une période pouvant s'échelonner sur trois ans. Les parcelles de terre sont situées en bordure des terrains du Centre d'initiatives en agriculture de la région de Coaticook (CIARC) et du Centre régional d'initiatives et de la formation agricole (CRIFA), sur la rue Morgan, à Coaticook.

Les apprentis-maraîchers qui bénéficient du projet ont la possibilité de s'établir plus rapidement sur des fermes.

Le fait d'avoir été apprenti-maraîcher à Coaticook donne la crédibilité et assure la pérennité de leur entreprise puisque la marge d'erreur est diminuée de beaucoup. Les apprentis-maraîchers apprennent à ajuster leurs pratiques de production, de gestion et de mise en marché. Lorsqu'ils quittent le projet, ils ont les reins plus solides et cela leur permet de se tailler une meilleure place dans le monde agricole.

En 2009, l'Incubateur accueillait son premier apprenti-maraîcher, lequel, au printemps 2010, s'est établi sur une terre en Montérégie et a produit près de 60 paniers de fruits et légumes biologiques. En 2010, quatre apprentis-maraîchers ont vécu leur première année au sein du projet. L'un d'entre eux a quitté le projet puisqu'il a obtenu une belle occasion d'affaires en Estrie. Pour 2011, déjà deux maraîchers seront présents en plus du club agroenvironnemental de l'Estrie qui va procéder à l'essai d'engrais vert.

Ce projet a vu le jour grâce à la concertation de plusieurs organismes : le Centre d'initiatives en agriculture de la région de Coaticook (CIARC), le pacte rural de la MRC de Coaticook, le cégep de Sherbrooke, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), le Regroupement de producteurs et de transformateurs dynamiques de la région de Coaticook dans les Cantons-de-l'Est ([produitsdelaferme.com](http://produitsdelaferme.com)), le syndicat de l'UPA de Coaticook, le CLD de la MRC de Coaticook, la SADC de la région de Coaticook, la ville de Coaticook, le Centre régional d'initiatives et de la formation agricole (CRIFA) et la Conférence régionale des élus de l'Estrie (CRÉE). ●

## Un incubateur pour faire éclore les talents maraîchers

par Dominique Arès

On s'améliore, c'est naturel.

Acadie★  
Algue Marine  
Seaweed  
0.3-0.3-4  
Fleurs • Plantes • Légumes  
Flowers • Plants • Vegetables

JARDINAGE ÉCOLOGIQUE  
ECOLOGICAL GARDENING

Acadie★  
ENGRAIS ORGANIQUES • ORGANIC FERTILIZERS

Vous trouverez la gamme des ENGRAIS ACADIE dans tous les bons centres de jardinage.  
[www.engraisacadie.com](http://www.engraisacadie.com)

# Petit pot de beurre...

Compton, un petit village de l'Estrie qui a vu naître et prospérer de nombreuses beurreries au fil des ans, mérite qu'on s'y arrête pour une visite de la ferme Groleau, sur le chemin Cochrane. Pourquoi visiter cette ferme? Parce que c'est la dernière beurrerie artisanale encore opérationnelle au Canada et qu'elle est de surcroît biologique.

par Jacques Lanoue

Il fut un temps où Compton comptait trois beurreries de type conventionnel: la Coopérative de Compton, la Beurrerie Rabouin et la Beurrerie Cochrane où est située aujourd'hui la Beurrerie du Patrimoine.

Ces trois beurreries achetaient le lait des éleveurs locaux et le transformaient en beurre pour ensuite le vendre à des méga-laiteries comme J.J. Joubert à Montréal. Il existait donc à Compton un patrimoine important concernant l'industrie du lait mais surtout du beurre, quand la dernière beurrerie a fermé ses portes en 1979. Désireux de ne pas laisser disparaître ce patrimoine local, Jean-Noël et Diane Groleau acquièrent en 1982 la ferme paternelle qui avait appartenu à de riches éleveurs de bétail aux XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles (la famille Cochrane) et ils décidèrent d'y fonder le Musée d'interprétation de la vache laitière. Au fil des années qui suivirent (1982-90), l'idée de réhabiliter l'ancienne beurrerie des Cochrane fit son chemin et après avoir suivi plusieurs cours en technique de transformation des aliments et avoir consulté des producteurs biologiques, la famille Groleau décida d'un commun accord de fonder la Beurrerie du Patrimoine.

La ferme possède aujourd'hui un cheptel de 60 vaches. Une chèvrerie y fut construite en 2005 pour accueillir quelque 160 chèvres. La ferme produit depuis 2004, à partir du lait des animaux qu'ils élèvent, lait, fromage, crème,

beurre et yogourt. L'entreprise familiale compte aujourd'hui huit personnes travaillant à temps plein.

## LA FERME

Juchée sur les hauts plateaux de la région de Compton en Estrie, la ferme de 250 acres compte plusieurs bâtiments dont un pour les vaches et un autre pour les chèvres. On y trouve également une grande érablière ainsi que des cultures de petits fruits que l'on retrouve dans plusieurs des délicieux produits de la Beurrerie.

L'entreprise jouxte une petite boutique dans laquelle le visiteur trouvera les nombreux produits que confectionne sur place la famille Groleau: laits, beurres, yogourts de chèvre et de vache, fromages, saucisses et gelées d'érable.

Lors de ma visite, j'ai pu constater que les bêtes recevaient un maximum de soins et d'attention. Sur une ferme où on élève des animaux, il est toujours très important de voir comment ils sont nourris, s'ils sont soumis à un stress et la manière dont on les soigne. Sur une ferme bio, les animaux ne reçoivent pas de médicaments qui pourraient affecter la qualité du lait ou de la viande qu'ils produisent. Comme nous, les animaux possèdent un système immunitaire leur permettant de se guérir de multiples maladies sans que l'homme n'ait à intervenir. Ces méthodes d'élevage sans hormones et sans



Plus qu'une simple ferme, la Beurrerie du Patrimoine est aussi un centre d'interprétation et un musée... Pour que plus jamais les enfants ne pensent que le beurre provient du supermarché!

Photo: Beurrerie du Patrimoine

antibiotiques contribuent à les maintenir en vie plus longtemps, de 9 à 14 ans, temps durant lequel ces bêtes continueront à donner du bon lait. En élevage conventionnel, les vaches, après trois ou quatre ans d'un régime consistant en nourriture riche en céréales (maïs et soja) et en médicaments conventionnels, prennent malheureusement le chemin de l'abattoir, ne pouvant plus produire de lait, leur système immunitaire étant devenu trop faible. N'oublions pas que la vache comme la chèvre sont herbivores; les forcer à manger trop de céréales déséquilibre à très court terme tout leur système.

Sur la ferme Groleau, les animaux jouissent d'un environnement écologique; ils sont nourris d'avoine et de foin biologiques et ils ne subissent pas les interventions contre-nature de la médecine conventionnelle. Pour ceux qui sont conscients des bienfaits de la culture biologique, il est plus que rassurant de consommer de tels produits, qui ne contiennent pas d'hormones de croissance et où les animaux paissent dans des champs sans herbicides et mangent du foin en abondance.

## LAIT, FROMAGE ET AUTRES DÉLICES

Tout ce que la Beurrerie produit ou presque est transformé sur place. On n'utilise et ne transforme que les produits laitiers de la ferme. On compte cinq races différentes de vaches, dont la Canadienne, une race rustique et malheureusement très rare chez nous depuis quelques décennies.

Cinq variétés de laits entrent dans la confection des produits de la ferme. Leur fameux fromage cheddar le

La race Canadienne est très ancienne au pays puisqu'elle origine des toutes premières

têtes de bétail débarquées en Nouvelle-France au début de la colonie. Descendante d'anciennes races bretonnes et normandes, elle est la première race bovine à avoir été développée en Amérique du Nord. Associée de près à la colonisation du Canada français, elle dominait les élevages de bovins jusqu'au début du XIX<sup>e</sup> siècle. Après avoir frôlé l'extinction, elle doit à quelques passionnés un regain de vigueur et une reconnaissance bien mérités.



Photo: www.naturalait.com



Caprice d'or est fait de lait de vache Canadienne et de lait de chèvre et vieilli 18 mois, ce qui lui donne un goût et une texture uniques. Leur fromage cottage a gagné plusieurs prix, dont un en 2005, deux autres en 2007 (Sélection Caseus, le concours des fromages fins du Québec) et le dernier à Toronto (Grands prix des fromages canadiens) le 20 avril dernier, où il s'est classé 2<sup>e</sup> meilleur fromage non affiné au Canada.

Afin de parfaire nos connaissances sur la fabrication des produits laitiers biologiques de la Beurrerie, il est bon de savoir que le lait bio est pasteurisé en lot, à une température de 64 °C plutôt qu'à 72 °C pour le lait conventionnel. Cette méthode a pour avantage de diminuer la destruction des vitamines contenues dans le lait. Une partie des bactéries naturelles et de la vitamine D étant ainsi conservées, on garde une meilleure valeur nutritive et on réduit l'intolérance au lactose. Le lait étant riche en calcium, on a besoin d'un minimum de vitamine D pour aider le corps à l'assimiler dans les os. Le lait cru contient toutes les vitamines (A, B, D, E, K), exception faite de la vitamine C. Dans le lait commercial, on doit ajouter

des vitamines A et D de synthèse car la plupart des vitamines et bactéries sont détruites lors de la pasteurisation à 72 °C.

Au-delà des fromages, il est difficile de ne pas faire mention des sept variétés de saucisses maison de la Beurrerie du Patrimoine, faites à partir de viandes biologiques (à faible teneur en gras et sans porc). Un délice pour les amateurs de charcuterie fine.

On peut trouver les produits de la Beurrerie du Patrimoine dans la plupart des magasins d'aliments bio ainsi que dans plusieurs fromageries.

### UNE VISITE AU MUSÉE

Pendant la belle saison, des visites de groupe sont organisées et sont une source d'enrichissement collectif pour les petits comme pour les grands. Les visites durent environ deux heures, pendant lesquelles on peut voir et même toucher les animaux. Les jeunes chevreaux sont accessibles aux caresses des jeunes enfants et ces derniers peuvent même leur donner un peu de moulée au passage.

La visite nous fera découvrir avec force détails la différence entre l'élevage biologique et le conventionnel : comment les vaches sont traitées, ce qu'on leur donne à manger et la qualité du lait qu'elles produisent. On nous informe aussi sur les cycles naturels de la nature et leur incidence sur la vie des bêtes. On constate combien peut être important dans notre vie le fait de respecter et d'aimer les animaux qui nous nourrissent. ●

Pour une visite en groupe du musée (chaque fin de semaine entre juin et septembre), on doit impérativement réserver au 819.835.9373 ou par courriel au [groljnd@abacom.com](mailto:groljnd@abacom.com). La boutique est ouverte au public toute l'année, consultez l'horaire au [www.fermegroleau.com](http://www.fermegroleau.com).



Photo : Beurrerie du Patrimoine

## INTROUVABLE, LA VIANDE BIO?

N'IMITEZ PAS CES SINGES!



IL EST FACILE DE SE PROCURER UNE VIANDE

100% CERTIFIÉE BIOLOGIQUE

SAVOUREUSE



À LA TRACABILITÉ GARANTIE

### 3 POINTS DE VENTE À VOTRE PORTÉE

La Ferme Saint-Vincent (sur rendez-vous)  
1171 Rang nord de la rivière Chicot  
Saint-Cuthbert • 450.836.2590

Boucherie La Ferme Saint-Vincent  
Marché Atwater, étal n° 12  
138, avenue Atwater,  
Montréal • 514.937.4269

Boucherie La Ferme Saint-Vincent  
Marché Jean-Talon, local n° C-20  
7070, avenue Henri-Julien  
Montréal • 514.271.0209

ou achetez en ligne au  
[www.saint-vincentbio.com](http://www.saint-vincentbio.com)

NOUS SOMMES AUSSI ACHETEURS DE VIANDE BIOLOGIQUE CERTIFIÉE

Savonnerie des Diligences  
*Authenticité Simplicité Pâisiri*  
Visites touristiques toute l'année  
Vue sur l'atelier de fabrication

[www.savonneriediligences.ca](http://www.savonneriediligences.ca)  
450.297.3979 • Eastman, Cantons de l'Est, Qc

D O S S I E R

Prendre le taureau par les cornes...

# Et le tracteur par les bougies!

par Myriam Sainson, RythmeBeat.com



Photos : Caroline Poirier

**P**our combattre la pollution de l'environnement et réduire la production de gaz à effet de serre dans l'atmosphère, des agriculteurs ont décidé de prendre eux-mêmes des mesures incitatives de réduction de la pollution et de les appliquer sérieusement sur le terrain. Ces initiatives doivent être saluées et encouragées car elles contribuent grandement à la protection de notre planète et des humains. Saluons l'initiative de la ferme biologique Croque-Saisons du Canton de Lingwick, qui innove audacieusement en créant rien de moins que... le tracteur électrique!

En effet, Caroline Poirier et Sébastien Alix, de jeunes agriculteurs biologiques propriétaires de la ferme Croque-Saisons, vont utiliser cet été un tracteur électrique pour le travail de leurs champs. Selon les affirmations de Caroline Poirier : « À notre connaissance, il sera le premier du genre à être utilisé au Québec ». C'est avec enthousiasme qu'ils annoncent cette grande nouvelle qui pourrait créer une révolution dans le monde agricole. Plus besoin de tracteurs à essence qui polluent les productions! De plus, une grande économie d'argent est à prévoir

compte-tenu de la hausse du prix de l'essence et du diesel.

Mais ce qui est le plus extraordinaire, c'est de constater la conversion miracle d'un tracteur sarcler Farmall Cub de dix forces des années 1950, reconditionné à l'électricité par le copropriétaire de la ferme avec un moteur électrique et quatre batteries de 12 volts dont la durée de vie pourrait aller jusqu'à 10 ans. Tout est une question de génie et de débrouillardise...

Caroline Poirier est fière de cette innovation qui, selon elle, « permettra de réduire les émissions de gaz à effet de

serre de la ferme et à nos clients de manger des légumes biologiques encore plus écologiques. En plus de l'économie d'essence réalisée pour le désherbage mécanique et le transport des légumes biologiques récoltés, l'utilisation d'un tracteur électrique nécessite beaucoup moins d'entretien : finis les changements d'huile générant huile et filtres usés! ». Pour la réalisation de ce projet ambitieux et réussi, les propriétaires ont fait un investissement de 4000\$, avec une contribution de 80 heures de travail. ●



Photo : Caroline Poirier

La ferme vend tous ses produits directement à ceux qui les consomment. Ses paniers de légumes, certifiés biologiques par Québec Vrai sont livrés chaque semaine à Sherbrooke et à Weedon. Les produits de la ferme sont également disponibles aux marchés publics de Lingwick et de Lac-Mégantic. Croque-Saisons offre aussi un agneau du Québec élevé sur pâturage et sevré vers l'âge de 4 mois. Produite sans hormones ni antibiotiques, la viande de cet agneau est particulièrement tendre et juteuse.

[www.croque-saisons.com](http://www.croque-saisons.com) ou 819.877.5254

D O S S I E R



PLUS de 3,000\$ en rabais

THÉ OU CAFÉ ÉQUITABLE GRATUIT

ÉCONOMISEZ SUR VOS ACTIVITÉS  
EN VENTE CHEZ RENAUD-BRAY, INDIGO, CHAPTERS  
ET SUR [WWW.CONSCIENCEVERTE.CA](http://WWW.CONSCIENCEVERTE.CA)



LE  
GUIDE  
CONSCIENCE  
VERTE

RABAIS ET DÉCOUVERTES

Montréal et les environs



2 POUR 1 SUR UN SOUPER BIO

# GAIÏA Quiz

Testez vos connaissances!

Retrouvez dans chaque numéro un quiz en lien avec le dossier spécial de Bio-bulle.

## Estrie et Petit bottin

### question 1

Combien faut-il de temps et d'énergie pour transformer un tracteur sarcleur des années 50 en un tracteur à moteur électrique composé de quatre batteries de 12 volts ?

- a 8000 \$ et 100 heures de travail
- b 4000 \$ et 80 heures de travail
- c 5500 \$ et 30 heures de travail

### question 2

Le miso préserve mieux ces propriétés bénéfiques pour la santé lorsqu'il est :

- a cult
- b ajouté après la cuisson
- c mangé seul

### question 3

Les misos de longue fermentation développent des acides organiques, et des agents chélateurs ayant la propriété de capturer les ions radioactifs et d'en permettre l'élimination par les voies par les voies naturelles.

- a Vrai. Des études réalisées après la tragédie de Nagasaki établissaient une corrélation entre ceux qui mangeaient du miso sur une base régulière et ceux qui manifestaient le moins de problèmes de santé.
- b Faux.

### question 4

Combien d'apprentis-maraîchers l'Incubateur d'entreprises maraîchères biologiques a-t-il accueillis depuis 2009 ?

- a 10
- b 6
- c 4

### question 5

Combien de beurreries reste-t-il au Canada ?

- a 3
- b 12
- c 1

Pssst! Les réponses vous attendent en page 12...

[WWW.GAIAPRESSE.CA](http://WWW.GAIAPRESSE.CA)

Devenez membre dès maintenant!

# De fruits et de boyaux...

Comme un jardin biologique doit être aménagé en conformité avec la nature, nos comportements alimentaires mériteraient de s'inspirer de certains principes de vie saine, pour un meilleur bien-être et plus de vitalité. Jusqu'où devrait-on appliquer les recommandations sur les fruits selon l'approche dite des « dissociations alimentaires », mieux connue sous l'anglicisme « combinaisons alimentaires »?

Par Dr Carol Vachon, consultant en nutrition, Québec

## LES FRUITS TONIFIENT

### LE TUBE DIGESTIF

Que contient un fruit frais? Des sucres rapides comme le fructose et le glucose, du sucrose en moins grande quantité, peu d'amidon et quelques pourcents de fibres. Des minéraux, des oligoéléments, des vitamines et surtout une myriade d'antioxydants complètent très avantageusement le tableau. Pas de doute, voilà un menu nutritif particulièrement aisé à digérer et demandant un minimum d'énergie. C'est là où réside une bonne partie de l'intelligence de manger des fruits pour améliorer une alimentation habituellement trop transformée, peu vivante et consommée dans un contexte de vie trépidante, autant de facteurs compromettant la digestion.

Consommés peu avant le repas, les fruits ont tout pour préparer le tube digestif. Les fruits sont peut-être composés de plus de 90% d'eau, mais leurs vitamines et minéraux outillent les cellules du tube digestif. Leurs sucres - peu concentrés, donc légers - apportent de l'énergie aux cellules digestives qui se situent aux premières loges pour se faire « dérouiller » efficacement par les antioxydants des fruits, puisque le tube digestif est le premier organe du corps à se « mettre à table » lors d'un repas. Enfin, les fibres en stimulent le péristaltisme. Pas mal, non!

Et ce n'est pas tout! Car, sous l'effet de la faim, les fruits vous paraîtront encore plus délicieux. Débarrassons-nous de l'idée que les fruits sont un dessert, une perception réductrice. En bonus, on obtient une digestion allégée sans somnolence après le repas et pas de sensation acide à l'estomac.

Dites-vous que, prendre une pomme au dessert, c'est mettre la charrue devant les bœufs. Ce fut d'ailleurs ma porte d'entrée surprise sur la théorie des dissociations alimentaires.

Attention, nombreux sont ceux qui n'en ressentent aucune lourdeur! Nous ne sommes pas tous égaux. Toutefois, certains désordres peuvent se développer. Par exemple, mon expérience de travail avec le milieu de l'esthétique m'avait permis de découvrir, il y a longtemps, que les troubles de la peau sont amplifiés par la pratique de manger des fruits au dessert. Comme le tube digestif influence grandement l'ensemble de l'organisme, de nombreux troubles de santé peuvent être soignés par cette approche. Toutefois, cuits, les fruits se tolèrent apparemment bien au dessert.

### JUS DE FRUITS OU PAS?

Il y a longtemps que je n'achète plus de jus en boîte qu'occasionnellement. Ils ne sont pas dénués de qualités nutritives, mais doivent être pasteurisés, sauf exception. Pour cette raison, ils ont tendance à présenter un goût acide comme le démontre si bien le jus de citron pasteurisé. Mes seuls jus de fruits sont ceux que je prépare occasionnellement à la maison à l'extracteur à jus ou mieux, à la main. Le meilleur jus est encore celui que l'on prend à l'intérieur du fruit... et avant le repas. Je déconseille d'habituer les enfants à boire des jus aux repas, sinon il vous sera difficile de les corriger de cette habitude.

Pris plus d'une heure avant un repas, un jus va stimuler l'appétit. En 1977, les chercheurs Haber et collègues ont montré qu'à jeun le matin, un jus de pomme, pris seul, entraîne une hypoglycémie après environ 45 minutes<sup>1</sup>. Ce n'est pas le cas si vous croquez une pomme. Prendre un jus de pomme à jeun, voilà un excellent truc pour stimuler l'appétit chez ceux qui n'en ont pas, ou chez ceux dont l'appétit se manifeste au mauvais moment (avis aux parents ou aux conjoints aidants). Enfin, comme les fruits intacts, le jus retient le précieux potassium dont regorgent les aliments non transformés, avec le bénéfice d'aider à protéger

alimentation

Association  
**MANGER,  
SANTÉ** 

DEVENEZ MEMBRE CORPORATIF  
ET BÉNÉFICIEZ D'UNE VISIBILITÉ AVANTAGEUSE!

[www.mangersantebio.org](http://www.mangersantebio.org)

[info@mangersantebio.org](mailto:info@mangersantebio.org)

Pour une alimentation saine, de plus en plus végétarienne et biologique!



le corps contre les abus de sel, si fréquents avec l'alimentation industrielle d'aujourd'hui.

## LE DÉJEUNER DÉTOXIQUANT AUX FRUITS

Faut-il débiter la journée par un déjeuner uniquement de fruits? On affirme que ça permet de continuer la phase de détoxification que l'organisme a entamée durant la nuit. On dit également que le bénéfice de cette approche augmente au fil des jours. Il y a un problème. D'abord, ce régime ne convient pas à un effort soutenu : un agriculteur n'y trouverait pas son compte avec le travail physique intense exigé par son métier. Deuxièmement, manger de façon consistante en fin de journée exige de l'estomac de faire son effort maximum de la journée alors qu'il est le moins prêt à le faire après la fatigue et le stress de la journée. Il ne faut donc pas se surprendre que la détoxification du corps soit reportée jusqu'au matin.

Il est facile de démontrer que réduire le souper allège la digestion qui ne perturbe plus le sommeil. Le réveil

s'effectuera plus reposé avec l'avantage d'un tube digestif mieux disposé et qu'on stimulera en buvant un grand verre d'eau au lever. Il suffit d'un court temps à vaquer à la préparation de sa journée avant de commencer à consommer ses fruits. Puis une courte pause avant la phase consistante du déjeuner. Nos grands-parents vivaient une autre variante de ce rythme de vie : lever, soins aux animaux, déjeuner copieux et soutenant, retour au travail sur la ferme, puis le dîner moins consistant avec le retour au travail, et finalement un souper léger. La soirée faisait office de pause active. C'était probablement cette routine qui faisait le calme de cette vie champêtre d'autrefois. Nous l'avons dit plus haut, l'anxiété, le stress et les tensions émotives sont des composantes dont il faut absolument tenir compte lorsqu'on parle de nutrition. ●

<sup>1</sup> Haber, BG et coll. 1977. Depletion and disruption of dietary fibre. Effects on satiety, plasma-glucose, and serum insulin. The Lancet, 1<sup>er</sup> octobre, pp. 679-682.

# Miso démystifié

MISO MYSTÉRIeux, MISO DÉLICIEUX...

POUR NOUS FAMILIARISER AVEC CE DIVIN PRODUIT, RIEN DE TEL QUE D'ALLER À LA SOURCE... MERCI SUZANNE!

Recettes proposées par Suzanne Dionne, des Aliments Massawippi

## Bruschetta au miso

6 portions

- 1 c. à soupe de pesto de basilic
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. soupe de miso de soya et riz Massawippi
- 3 gousses d'ail broyées
- 1/4 c. à thé de piment de Cayenne
- 4 tomates moyennes coupées en petits cubes et égouttées
- 1 baguette de pain tranchée en diagonale
- 2 c. à soupe de fromage Crème de Bleu (Abbaye Saint-Benoît)
- 1/4 tasse de fromage parmesan râpé
- Poivre noir au goût

Mélanger les 6 premiers ingrédients dans l'ordre. Tartiner les tranches de baguette de Crème de Bleu et cuire au four 10 minutes à 425 °F (210 °C). Refroidir.

Étendre la garniture. Saupoudrer de parmesan et de poivre.

## Bouillon de miso Oméga-B

Cette combinaison unique de miso, d'algues, de champignons, de levure et de lin allie le plaisir des papilles à un apport important en Oméga-3, en vitamines du complexe B et en micro éléments essentiels pour le corps.

Donne 1 portion

- 1 c. à thé comble de miso à la Japonaise Massawippi
- 1/2 c. thé de levure Red Star
- 1/2 c. à thé de graines de lin moulues très fin
- 1 tasse d'eau chaude ou de bouillon de cuisson de légumes

Dans une tasse, mélanger les ingrédients avec un peu d'eau froide. Ajouter l'eau ou le bouillon chaud.

## Vinaigrette du moutardier

Cette vinaigrette va bien avec les salades. Elle peut également être servie, par exemple, sur une assiette de petits cubes de féta et de tranches de tomates parsemés d'un peu d'oignon haché finement.

Donne 1/2 tasse (125 ml)

Préparation : 10 minutes

- 2 c. à soupe de miso bio Massawippi
- 3 c. à soupe de vin blanc
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon
- 3 c. à soupe d'huile d'olive bio
- 2 gousses d'ail écrasées
- Poivre au goût (facultatif)

Mélanger le miso, le vin, la moutarde et l'ail. Ajouter l'huile en un mince filet tout en mélangeant.

Poivrer au goût.

Servir avec une salade au choix.

## Les pâtes de Francine au miso

Donne 4 portions

- 1 paquet de pâtes au choix
- 3 c. à soupe de miso des Cantons Massawippi
- 3 c. à soupe d'eau de cuisson des pâtes
- 3 c. à soupe d'huile de noisettes
- 2 c. à soupe de graines de sésame rôties

Cuire les pâtes.

Mélanger le miso et l'eau de cuisson.

Ajouter l'huile en un mince filet tout en mélangeant au fouet.

Mélanger la sauce et les pâtes.

Saupoudrer de graines de sésame rôties et servir.





# Parlez-moi en PPS...

Tout comme moi, vous devez sûrement recevoir dans vos courriels au moins un ou une douzaine de PPS par jour ou par semaine. Je veux bien reconnaître le travail d'inspiration des auteurs de ces PPS et la noble intention des personnes qui les font circuler, mais je voudrais vous parler ici de mes définitions personnelles pour l'acronyme PPS.

par Christiane Émond

**En** tant que jardinière, le terme PPS est pour moi la Permission de Palper les Secrets de la nature. Je me sens tellement choyée de la côtoyer quotidiennement grâce à mes travaux de jardinage au fil des saisons!

Encore cette année, dans ma région, l'hiver fut long et enneigé; cette blanche saison de repos m'a permis de refaire mes forces. Que dire du printemps tardif, tenant ses promesses de renouveau; tant de vitalité et de dynamisme se révélant par la couleur des jonquilles et la beauté des tulipes, un spectacle qui a duré trois à quatre semaines. Les pommiers, pommiers et pruniers ont pris ensuite la relève avec leur parfum aux mille fleurs invitant abeilles et bourdons à les visiter.

Chaque plante de mon jardin, qu'elle soit vivace ou semée, mérite une attention particulière, autant pour son message que pour sa qualité à me nourrir.

L'automne dernier, nous avons arraché les arbustes envahissants et nettoyé le jardin d'origine de la maison centenaire que nous habitons; nous avons vite planté une centaine de gousses d'ail avant la première neige. Étant situé plus près et visible de la maison, ce jardin me séduit et me surprend quotidiennement. Ce printemps, j'ai retrouvé les vigoureux plants d'ail, lesquels partagent maintenant leur espace avec les premières laitues que mon habile jardinier de mari avait parties en serre au début d'avril.

Le 1<sup>er</sup> mai dernier, nous avons invité les membres du R.J.É. à un PPS, un Projet de Partage du Savoir; c'était le premier beau (et chaud) dimanche de l'année. Une quinzaine de personnes sont venues partager leurs savoirs, leurs expériences et leurs questions sous le thème « jardinage du printemps et semis intérieurs ».

Ensemble, nous avons préparé le sol, construit et planté deux planches de culture : une de pommes de terre et l'autre de céleris-raves en alternance avec des plants d'ail. Même le dîner fut un festin, un repas partagé comme les membres du regroupement savent si bien le faire.

Puisque l'été est déjà à nos portes, je vous invite à découvrir le message PPS (un PPS étant quelque chose de très beau que l'on veut partager avec ceux que l'on aime...) de votre jardin et de votre potager.

Prenez du temps, (aujourd'hui si précieux pour tous) afin d'observer votre environnement, les plantes que vous cultivez, l'évolution de votre potager. À partir de ce spectacle, soyez créateur de votre propre PPS : soit en écrivant une pensée qui vous vient, en faisant un dessin, un mandala, en fredonnant un poème ou une chanson.

Votre PPS, ce Projet Personnel et Sensoriel, deviendra votre source d'inspiration. Si vous avez la possibilité de le prendre en photos, ces dernières vous stimuleront en toute saison et vous pourrez ainsi les partager avec d'autres jardiniers et les membres du R.J.É. ●



Photo: Christiane Émond

jardinage



## Activités du Regroupement des jardiniers écologiques à venir

### Dimanche le 10 juillet

Visite des jardins  
de Sandrine Duprez et Daniel Reid  
À voir : jardins fleuris, potager,  
arbres fruitiers et ruches

Lieu : 45, Van Vliet à Lacolle  
Horaire : à partir de 11 h avec dîner partagé

Réservations suggérées  
avant le 1<sup>er</sup> juillet au 450.539.3696

### Dimanche le 14 août

Fête des jardiniers à la ferme Champy  
Avec Christian Champigny,  
producteur de tournesol bio

Lieu : 205, rue Principale à Upton  
Horaire : à partir de 11 h avec dîner partagé

Réservations suggérées  
avant le 10 août au 450.539.3696



# Pourquoi utiliser un motoculteur?

Les instruments agricoles et horticoles ayant fortement évolué au cours du dernier siècle, les jardiniers d'aujourd'hui peuvent alléger leurs travaux grâce à l'utilisation d'un motoculteur.

par Jean-Jacques Marcil



Photos: S&P

Il existe deux types de bêcheuse motorisée : un modèle à dents ou hélices laboureuses en avant des roues propulsées, le moteur étant situé au centre de gravité ; pour l'autre modèle, le moteur est placé en avant des roues, faisant un contrepoids avec les engrenages et les hélices situées à l'arrière. Quoique plus lourd et plus cher, ce dernier modèle demande moins d'efforts pour le manipuler et le résultat final est supérieur, surtout si l'utilisateur déplace les guidons pour effectuer sa marche à côté de l'appareil, évitant de fouler inutilement le sol.

Même si ce sont des engins très performants, posons-nous la question suivante : un jardinier doit-il l'utiliser et cela à chaque saison de jardinage ?

Personnellement, je crois que le motoculteur ne devrait être utilisé que pour les très grandes surfaces, pour enfouir les engrais verts ou pour préparer un nouvel espace de jardin. Les coûts d'achat, d'entretien ou de location ainsi que les efforts pour le transporter ne valent pas l'investissement pour un jardinier amateur. Aussi, l'utilisation trop fréquente d'un motoculteur dérange la vie (bactéries, champignons et vers de terre) du sol, l'appauvrit en mélangeant la terre de surface, la plus fertile et vivante, avec celle plus profonde, plus anaérobie.



Photos: S&P



fourches peuvent être droites ou légèrement courbées. Comme c'est un outil essentiel à tout jardinier, cela vaut la peine d'investir au moins 25\$ pour une bonne qualité. Pour ne pas me fatiguer en relevant le dos, je l'enfonce à la verticale et je tourne d'un coup de poignet, puis je me déplace dans le sens opposé au coup de rotation ; la terre est facilement aérée sans mélanger les couches.

Pour le travail moyennement profond (10-15 cm), le **CROC** est mon instrument de prédilection. C'est un genre de râteau à 4 ou 5 dents monté sur un grand manche qui me permet presque tous les travaux d'entretien : bêchage, désherbage, aération, nivelage, etc. On trouve dans certains catalogues spécialisés sous le nom de CROC Ughetti pour 25\$ à 30\$. Nos grands-parents l'utilisaient surtout pour la récolte des pommes de terre.



Pour le sarclage, il existe plusieurs modèles de griffes à trois ou quatre doigts, enlignés ou séparés. On en trouve facilement à partir de 15\$ avec un manche long pour le travail debout ou avec un manche court pour le travail en position à genoux ou accroupie. Personnellement, j'utilise une binette-croc à une dent (plus large) que l'on peut trouver dans certains marchés aux puces au coût d'environ 5\$.

De bons outils, pour de bons jardiniers... ne me reste plus qu'à vous souhaiter... bon jardinage ! ●

## D'AUTRES OPTIONS

### À LA PORTÉE DE TOUS



Pour l'aération et le décompactage en profondeur, la **grelinette** mérite d'être mieux connue. Son inventeur français, M. Grelin, l'utilise depuis la moitié du 20<sup>e</sup> siècle. On en retrouve au Québec des modèles à quatre et à cinq dents dans certaines jardinerie spécialisées, à un coût variant de 125\$ à 160\$.



Pour la préparation d'un nouveau terrain, pour enlever le gazon ou les racines, j'utilise une pioche-hache qui est légère et facile à manipuler. Disponible dans certaines quincailleries, de 20\$ à 40\$.



Pour travailler profondément (au moins 20 cm) et aérer le sol au printemps ou pour enlever les mauvaises herbes, la **fourche à bêcher** est l'outil idéal, elle peut servir aussi à aérer et à manipuler le tas de compost. Différents modèles à quatre dents sont disponibles, les

Une ferme familiale où l'on se soucie de l'environnement.

**Ferme Bio-Rard**

Poulet et moulée  
Biologique

...et de vous!

Vente à la ferme de poulets et moulées biologiques certifiés

Visitez le [www.fermebio-rard.com](http://www.fermebio-rard.com)  
ou appelez-nous au  
450.293.3448

jardinage



# Lena Guézennec Architecte légumière

par Yves Gagnon

J'ai rencontré Lena Guézennec pour la première fois à Saint-Didace lors d'un atelier sur le pain au levain auquel elle s'était inscrite. À la pause, elle s'est discrètement approchée de moi pour me demander quelques informations sur une imposante betterave qu'elle avait repérée au fond du jardin dans la section des légumes racines. Je l'informe que la chénopodiacée se nomme Lutz Green Leaf et qu'elle sera prête à consommer à la fin de septembre, une fois que le gel aura maximisé son taux de sucre. Elle me répond que ce n'est pas son taux de sucre qui l'intéresse, mais bien sa taille généreuse qui permet la production de fibres textiles longues et souples!

- De fibres textiles, dites-vous?

Elle me confie qu'elle vient tout juste de terminer des études collégiales au Centre de textile contemporain de Montréal où, pour son projet de fin d'études, elle a transformé des légumes racines en fibres avec lesquelles elle a tissé des sculptures végétales. Je suis intrigué. Elle me présente son portfolio dans lequel sont classées des photos des œuvres



Photo: Lena Guézennec

Sphère dans la sphère dans la sphère

qu'elle a réalisées durant sa formation. Je suis charmé par son imaginaire fertile et impressionné par le temps qu'elle a dû consacrer pour développer sa technique de travail. D'emblée, je lui propose de lui garder mes plus beaux spécimens de betterave pour son projet.

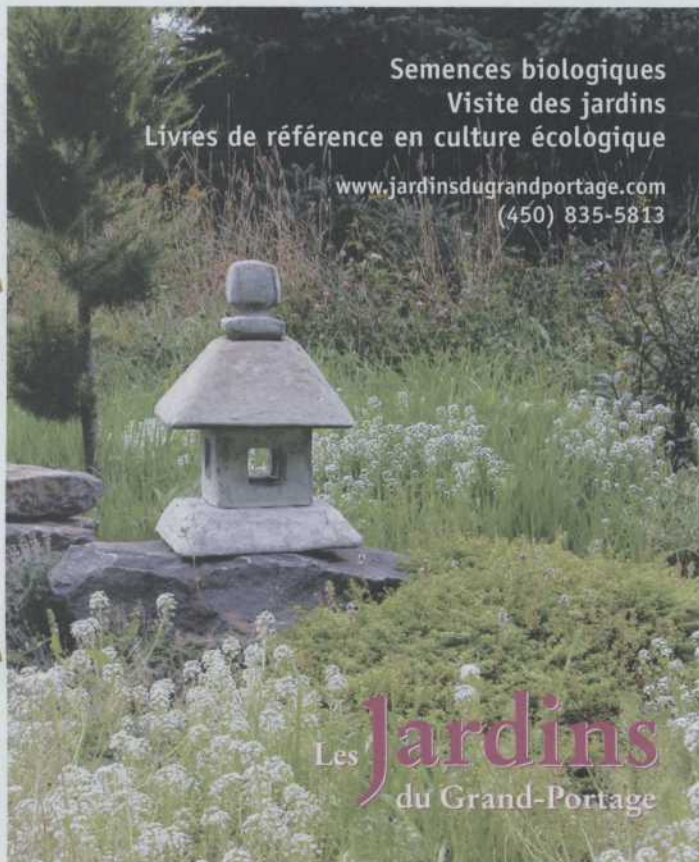
## RACINES BRETONNES

Lena est née dans le petit village de Plufur en Bretagne où son père élevait des moutons, ce qui lui a assuré un lien organique avec le terroir breton et la Terre-Mère. Elle a étudié au lycée de Tréguier en arts appliqués et en design, après quoi elle se catapulte à Paris pour étudier la confection de costumes. Sa quête la pousse au-delà de la conception du vêtement: elle s'intéresse plus spécifiquement à la fibre qu'elle désire comprendre et diversifier. Elle arpente l'Internet pour découvrir une formation en construction textile offerte par le Centre textile contemporain de Montréal, affilié au cégep du Vieux-Montréal. Elle est acceptée dans ce programme et arrive au Québec en août 2007.

La première année en est une d'apprentissage technique. Durant la deuxième, elle s'initie à l'alimentation vivante et elle se lie d'amitié avec plusieurs artisans de ce milieu en pleine fermentation: boulangers, jardiniers, cultivateurs, artistes, transformateurs et cuisiniers. Elle découvre alors le Spirooli, un appareil qui permet de créer, à partir de légumes, des fibres de diverses dimensions. Excitée par le potentiel que lui offre cette râpe, elle informe ses professeurs qu'elle souhaite dorénavant tisser des fibres de légumes; ceux-ci, interloqués mais tout de même séduits

Semences biologiques  
Visite des jardins  
Livres de référence en culture écologique

[www.jardinsdugrandportage.com](http://www.jardinsdugrandportage.com)  
(450) 835-5813



Les Jardins  
du Grand-Portage

par l'idée, lui suggèrent de bien prendre le temps de réfléchir avant d'emprunter cette voie.

Lena est têtue. Elle maintient son idée de produire des fibres à partir de légumes racines qu'elle veut ainsi réhabiliter car elle considère que ces aliments aujourd'hui démodés répondent à la perfection aux besoins nutritifs des nordiques; par surcroît, ils se conservent jusqu'à six mois dans une cave adéquatement aménagée, ce qui facilite l'atteinte d'une certaine souveraineté alimentaire. Elle rêve également de rapprocher le milieu agricole du milieu artistique, des univers qui se rencontrent rarement.

## PROJET DE FIN D'ÉTUDES

Durant sa troisième année de formation, au cours d'un séjour d'une semaine en campagne, elle produit à partir d'une collection de légumes différentes fibres qu'elle tisse en multiples formes qu'elle déshydrate afin d'en assurer la conservation. Encouragée par les résultats obtenus, elle propose officiellement à ses professeurs comme projet de fin de session la production de petits cubes et d'autres réceptacles en fibres végétales qui pourraient éventuellement servir à un usage culinaire; mais elle les informe qu'elle n'est pas motivée par une production de masse de corbeilles alimentaires et que sa démarche est avant tout artistique et éducative. Elle devra tout de même réaliser une étude de marché car un des objectifs du cours est la création d'emploi.

Son projet est accepté. Elle dénêche sur Internet une deuxième râpe qu'elle fait venir du Japon. Elle se procure également au Petit centre d'art ([www.pcca.com](http://www.pcca.com)) un déshydrateur Excalibur à neuf plateaux amovibles. Libéré de ses plateaux, cet appareil permet de sécher des pièces d'une certaine taille.

Ainsi équipée, elle se lance à fond dans l'aventure architecturale. Elle travaille la betterave mauve, jaune, rouge, le navet et le rutabaga, la carotte, le panais, le chou-rave, le radis noir et à chair rouge, le poireau et l'oignon dont les couches de feuilles superposées peuvent être taillées individuellement au ciseau ou au couteau. Certains légumes réagissent mieux que d'autres à la transformation. L'idée consiste à créer des fibres souples qui maintiendront leur coloration. Du fil, des ficelles et des rubans jaunes, rouges, mauves, verts, blancs naissent de son labeur et de sa persévérance. Lena fait dégorger les fibres avec du sel pour les rendre plus souples. Elle les assemble ensuite sur un métier à tisser, elle les crochète ou les coud pour obtenir diverses formes, parfois librement, parfois à l'aide de moules. Sa démarche est inspirée par les cubes de soupe constitués de légumes déshydratés. À la façon des poupées russes, l'artiste prend plaisir à emboîter des cubes ou des sphères de façon à créer des œuvres à couches multiples qui sollicitent l'intériorité de celui ou celle qui les contemple.

Comme les œuvres de Lena résistent difficilement à la dégradation, l'artiste a décidé de les offrir, une fois leur vie utile terminée, à ses vers rouges, dans son bac à vermicompostage. Les vers n'en font qu'une bouchée.

Par ses prototypes végétaux, Lena ravit ses professeurs qui apprécie sa ténacité, son imaginaire fertile et sa fibre créative. Devenue architecte légumière diplômée, elle doit

maintenant voir quelle suite elle donnera à son projet.

En compagnonnage avec Michelle Guay, une de ses enseignantes en art lors de sa première année de formation, elle a créé à partir de mes betteraves Lutz livrées à la fin octobre, une pièce 100% betterave qu'elle a baptisée *Sphère dans la sphère dans la sphère*. La pièce fut exposée à la Maison de la Culture Notre-Dame-de-Grâce en décembre 2010.



Photo: Yves Gagnon

Pour communiquer avec Lena : [lenartplique@yahoo.fr](mailto:lenartplique@yahoo.fr)

## RETOUR AUX RACINES

Lors de la dernière Fête des semences de Montréal, Lena s'est procuré un large éventail de semences de légumes racines qu'elle a expédiées à ses parents en Bretagne, qui se sont engagés à les mettre à germer au jardin. Elle projette de retourner quelque temps cet automne sur la ferme familiale à Plufur afin de voir comment ont réagi les lignées québécoises au terroir breton et surtout pour procéder à la récolte de tous ces légumes riches en fibres.

Merci Lena de nous convier ainsi à explorer de nouvelles sphères... ●



Photo: Lena Guéhenne



**Essayez notre nouveau Gouda biologique fabriqué au QUÉBEC!**

**Biobio® ajoute un fromage à sa gamme «sans lactose».**

- goût très doux et d'une texture moelleuse
- très apprécié des enfants
- sans lactose

*Nouveau!*



— «Gouda» est avant tout le nom d'une ville hollandaise, reconnue pour la fabrication de ce délicieux fromage.

Pour des idées recettes succulentes, visitez le site [www.biobio.ca](http://www.biobio.ca)

jardinage

# La fertilisation des fruitiers

Tout comme les légumes au potager, les fruitiers ont des besoins bien spécifiques en matière de fertilisation. Les tomates demandent un compost jeune, riche en azote, alors que les poivrons nécessitent un compost mûr pour bien fructifier. Qu'en est-il des arbres fruitiers?

par Véronique Alexandre

## NE JAMAIS FERTILISER APRÈS LE 1<sup>ER</sup> JUILLET

Au moment où vous recevez ce numéro de *Bio-bulle*, nous en sommes à la date limite pour fertiliser les arbres fruitiers (et tous les autres arbres d'ailleurs). Pourquoi? À cause l'aoûté... L'aoûté, comme son nom l'indique, se termine à la mi-août. Il s'agit de la lignification des jeunes rameaux des plantes

ligneuses, c'est-à-dire, en français plus simple, du durcissement des nouvelles pousses de l'arbre. C'est durant cette période que le bois de l'année, vert, jeune et tendre, se transformera en bois solide et dur, capable de passer l'hiver.

En effet, si on néglige l'aoûté, on pourrait se causer beaucoup d'ennuis au printemps suivant. Le bois non-aoûté risquera fort de geler durant les nuits froides de l'hiver. Vous vous retrouverez ensuite avec les pousses de l'année gelées et mortes, mais l'arbre sera toujours vivant. Si vous faites face à ce problème, il suffira de tailler les branches mortes au mois de mars. On remarque qu'une branche est morte à sa couleur, souvent noircie. Lorsqu'on la coupe au sécateur, on commence toujours par l'extrémité de la branche. Si l'intérieur de l'écorce n'est pas vert, on recoupe un centimètre plus bas, et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'on atteigne le bois vivant.

Notre arbre veut se préparer à l'hiver lorsque le mois d'août arrive. Cependant, si on le gave de fertilisants à cette période, il ne pourra faire autrement que de profiter de cet engrais pour produire des poussées superflues. C'est comme si, tout juste après un repas copieux, on vous servait un gâteau triple chocolat auquel vous ne pouviez résister même si votre estomac était bien plein... vous occasionnant ainsi une nuit de coliques interminables vous empêchant de dormir!

## MÉFIEZ-VOUS DE L'APPARENCE

Un arbre qui est sur-nourri à l'azote sera splendide lors de l'achat. Malgré son très jeune âge, il sera très grand, très gros, avec beaucoup de branches. À vrai dire, il sera magnifique et vous le choisirez au premier coup d'œil. Attention! C'est de celui-là qu'il faut se méfier!

L'azote entraîne la croissance des jeunes arbres et de leur feuillage. L'excès d'azote entraîne la croissance excessive des jeunes arbres et de leur feuillage. Cette démesure a pour effet une poussée extrême qui ne donne pas le temps à l'arbre d'aoûter son bois, s'ensuivent donc des gelures en hiver. J'ai vu des variétés de poiriers rustiques en zone deux avec des branches entièrement mortes après un hiver en zone quatre. Cela était justement dû à des arbres récemment achetés en centre jardin qui avaient été sur-engraissés tout l'été, qui étaient resplendissants lors de l'achat, mais qui, croyez-moi, l'étaient beaucoup moins au printemps suivant!

De plus, ces arbres sont difficilement capables de s'adapter lorsqu'ils sont transplantés en pleine terre. Ils sont habitués à être gavés au chimique, n'allez pas essayer de les faire travailler pour chercher leurs nutriments dans le sol, ils ont appris à être paresseux. Parfois, ils arrêteront tout simplement leur croissance dès qu'ils seront plantés et demeureront au même stade pendant plusieurs années... comme s'ils s'interrompaient pour réfléchir à leur futur, décider s'ils pousseront ou non. Plantez à côté un arbre « normal » et vous constaterez sa vigueur; il regardera son voisin de haut très bientôt avec ses poussées annuelles.

Les arbres sur-fertilisés à l'azote, bien qu'ils soient beaux, ne sont pas en santé. Ils sont simplement obèses, de la même façon que le serait un enfant que

Règle  
numéro 1

Règle  
numéro 2



Comparez les deux photos. Nous y voyons la même pousse à quelques semaines d'intervalle. Notez les changements de couleur sur la photo du bas, alors que le bois a complété son aoûté.

L'on ne nourrirait qu'au fast-food. Donc, lorsque vous serez prêt à vous procurer des arbres, assurez-vous qu'ils aient été produits naturellement, au compost et non aux engrais chimiques. Méfiez-vous du tape-à-l'œil.

**DU COMPOST  
MÛR SVP!**

**Règle  
numéro 3**

Évitez le fumier jeune, très riche en azote, afin de vous éloigner des problèmes mentionnés ci-haut. Évitez-le aussi parce qu'il risquerait de brûler les racines et même l'écorce de votre arbre. Choisissez un compost mature qui, en plus de nourrir votre fruitier, contribuera à retenir l'humidité et à stimuler la croissance des micro-organismes, en plus d'améliorer la structure du sol.

Le compost ne s'applique pas dans le trou de plantation, mais plutôt à la surface du sol. Chaque année, on en étend tôt au printemps directement au sol, de la largeur de la couronne de l'arbre, car les racines, croyez-le ou non, s'étalent aussi largement que la couronne, parfois même plus. Pour les jeunes arbres, trois bonnes pelletées sont suffisantes, pour les arbres matures, on peut aller jusqu'à dix fois cette quantité. Ainsi, c'est la pluie qui distribuera graduellement les éléments du compost dans le sol, puis aux racines. Sachez que des fruits gros, plein d'eau et qui ne se conservent pas indiquent un excès



Photo: Yvonne Knauff

Voici deux arbres fruitiers du même âge. Allez, avouez que vous choisiriez celui de droite! Pourtant, il a été sur-engraissé à l'azote et n'est pas en santé. L'arbre de gauche, bien qu'il ait une allure de « fouet » est en santé et a été nourri au compost. Vous devrez généralement payer le double du prix pour celui de gauche.

Donc, souvenez-vous qu'on n'ajoute aucun amendement après le 1<sup>er</sup> juillet, ensuite, on se méfie des beaux gros arbres sur-

azotés, car on ne veut pas des arbres gonflés, on veut des arbres en santé, et finalement, on utilise un compost mûr. Allez, à votre pelle et à votre brouette! Il ne vous reste que peu de temps avant le premier juillet! ●

d'azote alors que des fruits trop petits sont généralement liés à une carence en potassium.

N'oubliez pas de désherber dans cette zone, car les plantes adventives auraient tôt fait de s'accaparer de tous les nutriments de votre compost, avant même que votre arbre n'ait pu y goûter! Si vous n'avez ni le temps, ni la patience d'effectuer cet entretien de désherbage, voici une technique fort efficace: après avoir appliqué votre compost, vous le recouvrez de deux ou trois épaisseurs de boîtes de carton épaisses, puis vous recouvrez celui-ci de quelques pelletées de paillis (bois raméal fragmenté, paille, etc.) à la surface pour empêcher le carton de s'envoler et pour apporter un peu d'esthétique. Ce paillis aura l'avantage, en plus d'éradiquer les mauvaises herbes pour l'été, de retenir l'humidité du sol.

Donc, souvenez-vous qu'on n'ajoute aucun amendement après le 1<sup>er</sup> juillet, ensuite, on se méfie des beaux gros arbres sur-



LES ENGRAIS NATURELS

**McINNES**

depuis 1989

Stanstead (Québec)

**819-876-7555**

fax 819-876-1166

www.biobiz.ca • engrais@biobiz.ca

Sans fumier • Sans boue d'égout • Sans remplissage

- Bio-gazon** (8-2-3)
- Bio-jardin** (4-3-6)
- Bio-roche** (amendement, basalte)
- Os fossile** (phosphate de roche, 0-13-0)
- Mica**
- Gluten de maïs** (10-0-0)



www.pepinieriste.ca

Arbres fruitiers  
rustiques &  
ancestraux

production

# De l'importance d'une norme



**FABQ**  
FÉDÉRATION D'AGRICULTURE  
BIOLOGIQUE DU QUÉBEC

par Jean-Philippe Deschênes-Gilbert, secrétaire de la Fédération d'agriculture biologique du Québec

nouvelles des organisations

L'autre matin, une chroniqueuse radio parlait des bienfaits d'une alimentation biologique pour la santé. Tout de go, l'animatrice lui demande, avec une pointe de sarcasme dans la voix, si c'est vraiment biologique? On parle ici d'un animateur vedette jouissant d'une crédibilité auprès d'un large public.

Quelques jours plus tard, une chronique parue dans *Le Devoir* soulève de nombreux commentaires sur le Net. Une fois de plus, certains lecteurs questionnent le bio. Est-ce vraiment biologique? peut-on lire suite à cette chronique.

## POURQUOI TANT DE SUSPICION?

On connaît pourtant bien les motivations des consommateurs qui achètent des produits biologiques. La préservation de l'environnement, de leur santé et de celle de leurs enfants arrive en tête de liste. Ils portent donc toute leur confiance envers les produits biologiques, sans se demander pour autant si c'est vraiment biologique. Ils le savent bien...

À la lumière de ces faits, on constate que le lien de confiance qui unit l'agriculture biologique et le consommateur est primordial. Mais celui-ci peut être tenu et fragilisé.

Heureusement, l'agriculture biologique dispose d'un argument de poids: la norme biologique. Cette norme, présente au Québec depuis une bonne dizaine d'années, garantit l'intégrité biologique du produit. Cette garantie est crédible, renforcée par l'inspection annuelle dont font l'objet les producteurs et les transformateurs certifiés biologiques.

Je sais, c'est du déjà-vu tout ça, mais il demeure essentiel de le rappeler. Cette norme biologique québécoise

évolue. Elle s'adapte à la réalité, mais jamais elle ne s'éloigne des principes qui guident l'agriculture biologique; de là sa crédibilité.

## MENACES EN VUE

Deux menaces planent actuellement sur cette norme. D'une part, le gouvernement fédéral s'apprête à édicter sa norme biologique d'un océan à l'autre. Cette norme est certes crédible, mais elle ne représente pas notre réalité, notamment en production laitière. D'autre part, tous les partis politiques fédéraux s'étaient engagés à augmenter le budget de l'Agence canadienne d'inspection des aliments. Cet apport financier devait servir à renforcer l'inspection aux frontières. On pourrait ainsi mieux contrôler les produits biologiques importés et maintenir la confiance du public. Tous s'étaient donc engagés sauf un... celui qui a gagné.

Il y a donc lieu de s'inquiéter. Le consommateur doit pouvoir acheter un produit biologique en toute confiance comme c'est actuellement le cas. Il importe donc que le nouveau gouvernement fédéral intègre cette notion dans ses actions. Tant pour la norme canadienne que pour l'inspection des produits importés.

Pour le consommateur, la meilleure garantie demeure l'achat d'un produit biologique local. Il existe une telle diversité que cet objectif n'est pas que louable, il est faisable. Parlez-en aux producteurs de viandes biologiques. Ceux-ci ne demandent qu'à vous fournir une viande biologique d'une qualité exceptionnelle. Allez faire un p'tit tour sur le Net et vous trouverez quelques excellents producteurs de viandes bio. Des producteurs locaux, il va sans dire.

Allez, bon appétit! ●



## POUR NOUS CONTACTER

Fédération  
d'agriculture biologique du Québec

Maison de l'UPA  
555, boulevard Roland-Therrien  
bureau 100  
Longueuil, Québec J4H 3Y9

Téléphone : 450.679.0530

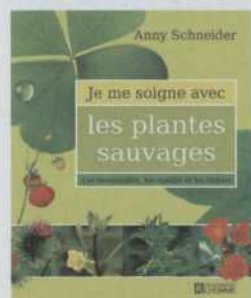
Télécopieur : 450.670.4867

Courriel : fabq@upa.qc.ca

Site Internet : www.fabqbio.ca

## Je me soigne avec les plantes sauvages

Les reconnaître, les cueillir et les utiliser



Anny Schneider, Éditions de l'Homme, Québec, 2011, 304 p., 29,95\$

Depuis toujours, les plantes médicinales ont été utilisées pour traiter les blessures et les infections, calmer les douleurs, renforcer le système immunitaire. Dans ce livre abondamment illustré, Anny Schneider, une de nos plus grandes herboristes québécoises, vous invite à découvrir les vertus médicinales des nombreuses plantes qui poussent autour de vous, dans les jardins, les parcs et les forêts. Vous apprendrez à les reconnaître, à les cueillir, à les utiliser. Cet ouvrage, préalablement paru sous le titre *Plantes sauvages médicinales*, a été entièrement mis à jour pour refléter les plus récents changements dans la nomenclature ainsi que dans l'industrie des produits naturels. Il comprend une présentation des plantes sauvages les plus répandues et de leurs indications préconisées par l'herboristerie moderne.

Anny Schneider est auteure, éducatrice populaire, enseignante, conférencière et chroniqueuse dans les médias.

## Le Guide complet de la phytothérapie

Un manuel structuré pour un savoir-faire professionnel



Anne McIntyre, Le Courrier du livre, France, 2011, 256 p., 33,95\$

Ce guide pratique et exhaustif sur la phytothérapie est rédigé par une phytothérapeute chevronnée. Vous y trouverez des informations sur l'utilisation efficace et sans danger des plantes médicinales pour de nombreux problèmes de santé, allant du stress et de l'épuisement aux migraines et aux douleurs musculaires.

Au sommaire : Traditions de phytothérapie dans l'histoire et les différentes cultures - Chimie des plantes - Consultation phytothérapique - Pharmacie des plantes - *Materia Medica* - Traiter les infections bénignes - Cultiver, récolter et conserver les plantes médicinales.

Ouvrage didactique comportant de nombreuses photographies couleurs et destiné au grand public, aux herboristes et aux phytothérapeutes. Anne McIntyre pratique la phytothérapie et l'ayurvéda depuis plus de 25 ans. Elle donne des conférences à travers le monde pour les praticiens, les étudiants et le grand public.

## La taille des arbres fruitiers

Guy Langlais, Jean Richard, Broquet, Québec 2011, 80 p., 16,95\$

Réédition d'un excellent livre québécois sur l'entretien biologique des arbres fruitiers. Vous y trouverez des informations de base sur la physiologie végétale et des notions techniques sur les tailles de formation, fructification et transformation des pommiers, des pruniers, des poiriers et des cerisiers. Descriptions, photographies couleurs nombreuses, explications détaillées sont au menu de ce petit manuel pratique à couverture rigide.



Jean Richard a inspiré et formé la première génération de pomiculteurs bio au Québec dans les années 1970, enseignant la taille suisse. Guy Langlais est professeur en horticulture fruitière et ornementale à l'Institut de technologie agroalimentaire, campus de La Pocatière.

## Purins et macérations

Toutes les préparations plante par plante

Pierrette Nardo, Rustica, France 2011, 80 p., 18,95\$




Réaliser soi-même des traitements à base de végétaux se révèle un choix judicieux, tant pour le portemonnaie que pour le jardin : ils renforcent la résistance des plantes, favorisent leur croissance et permettent de lutter contre les maladies et parasites, tout cela sans produits chimiques.

Ce petit manuel d'initiation pratique présente des préparations à base d'eau et de plantes, faciles à préparer et indispensables pour l'entretien d'un jardin bio. L'auteure explique d'abord comment réaliser et utiliser les macérations, décoctions, infusions et purins à l'aide de jolis dessins en couleurs, pas à pas. Elle présente ensuite 45 plantes : ortie, prêle, calendula, ciboulette, etc. avec une fiche de culture, les recettes possibles ainsi que leurs effets sur les végétaux. Des tableaux récapitulatifs en fin d'ouvrage vous donnent pour chaque problème la plante adaptée.

**BIOSFAIRE**  
LIBRAIRIE - BOUTIQUE

Visitez notre site  
www.biosfaire.com  
info@biosfaire.com

- Santé globale et alimentation saine
- Jardinage et agriculture écologique et biodynamique
- Herboristerie, phytothérapie, homéopathie
- Français et anglais, neufs et usagés
- Commandes spéciales et envois postaux
- Achats en ligne sécuritaires sur notre site web

4571 rue St-Denis, Montréal - H2J 2L4  Mont-Royal  
514-985-2467 | 800-613-3262 | fax 514-843-8288



# Faire le bon choix, c'est facile!



**toujours  
le bon  
choix!**

www.toujourslebonchoix.com

Québec

Tous les jours, nous prenons mille et une décisions. Toutes les semaines, nous décidons notamment de quoi sera rempli notre panier d'épicerie. Quand vient le temps de nos achats alimentaires, on ne réalise pas toujours que s'offrent à nous les aliments du Québec, des aliments bien de chez nous. Bien plus encore, en privilégiant les produits d'ici, on ne se rend pas toujours compte de l'immense impact de nos gestes d'achat au regard de la croissance économique de cette industrie, du dynamisme régional qu'ils insufflent, ou encore de la consolidation et de la création d'emplois qu'ils permettent.

Par Chantal Fontaine

**En** tant que Québécoise, je vous invite à privilégier d'abord les aliments de chez nous. La campagne « Aliments du Québec : toujours le bon choix! », à laquelle je me suis associée sans hésitation, vous facilitera la vie, en vous donnant des repères incontournables dans vos lieux d'achat, là où vous devez prendre des décisions.

Il n'y a rien de plus facile que de faire toujours le bon choix! Aliments du Québec a déjà certifié plus de 12 000 produits québécois. Ceux-ci portent son logo, il est difficile de les manquer. Ils sont accessibles tous les jours, dans toutes les allées des grands supermarchés, tout comme dans les petites épicerie, les boulangeries, les fromageries, les poissonneries, les fruiteries, les boucheries et les marchés publics. Au cours de la prochaine année, vous remarquerez que vos épiciers vont tout mettre en œuvre pour vous faciliter la vie. Ainsi, vous verrez de plus en plus le logo Aliments du Québec sur les produits ou sur les étiquettes de prix. Des banderoles et des fanions vous rappelleront l'importance d'opter pour ce qui vient de chez nous. Lisez les emballages et parlez avec votre marchand pour connaître la provenance de ce que vous choisissez.

Nous comptons sur votre participation, c'est certain! Soyez curieux, découvrez, ou redécouvrez, la diversité et l'excellence de l'offre québécoise en matière d'alimentation. Poissons, fruits de mer, plats préparés, viandes, fromages, fruits et légumes, sirop et sucre d'érable ne manqueront pas de vous satisfaire. Le Québec offre des produits d'une qualité extraordinaire. Et on peut en acheter toute la semaine, en toute saison, pas besoin d'attendre la fin de semaine ou une occasion spéciale.

## CE N'EST PAS TOUT

En mangeant des aliments québécois, vous faites une bonne affaire. Vous soutenez notre économie tout en assurant de l'emploi à plus de 480 000 personnes. Ce sont des milliers de producteurs, de transformateurs et de

pêcheurs d'ici qui investissent constamment leur savoir-faire et leur énergie pour bonifier et diversifier leur offre en misant sur la qualité, pour votre plus grande satisfaction. En vous procurant leurs produits, en invitant vos parents, amis et collègues à faire de même, vous exercez sur les entreprises une influence qui les incite à poursuivre dans la voie de l'excellence et vous collaborez à leur essor.

Vous le savez sans doute, bon nombre de ces entreprises sont installées dans de petites villes ou des villages. Ces commerces font souvent partie de votre milieu, ils sont parfois vos voisins, vos amis, vos fournisseurs ou vos employeurs. Vous leur faites confiance et vous aimez cette relation de proximité qui vous permet de constater l'excellence de leur travail. À l'échelle du Québec, lorsqu'on multiplie le geste d'opter, de préférence, pour les aliments du Québec, ce sont des milliers de producteurs et de transformateurs du Québec et leurs employés qui en bénéficient.

La croissance de ce secteur est un enjeu économique considérable et votre décision d'achat y est directement liée. Les retombées de la production agricole et de la transformation alimentaire sur le développement régional sont immédiates, d'autant plus que ces deux secteurs d'activité jouent un rôle clé :

- pour la création d'emplois;
- pour favoriser le dynamisme de nos régions;
- pour assurer la pérennité des entreprises du secteur bioalimentaire;
- et de manière générale, pour améliorer la qualité de vie au Québec, dans toutes les régions.

Parmi les repères proposés aux consommateurs pour les aider à choisir « la plus québécoise des options », je ne pourrais évidemment passer sous silence l'appellation « biologique » qui rallie plus de 1300 entreprises du secteur alimentaire. Les appellations réservées et les termes valorisants permettent de renforcer la notoriété des régions et des terroirs du

Québec. C'est une façon d'encourager les producteurs et les transformateurs qui n'hésitent pas à se singulariser et à aller de l'avant en produisant des aliments différents et de qualité, à haute valeur ajoutée.


En privilégiant les aliments du Québec, nous investissons pour nous collectivement. Issue d'une famille qui a évolué dans le milieu agricole, je peux vous affirmer que, lorsque vous privilégiez ce que nous produisons ou préparons pour vous, nous avons réussi notre première mission, atteint notre premier objectif. Des aliments produits et préparés ici, par des gens d'ici, pour les gens d'ici, c'est toujours le bon choix! Alors pour le plaisir et pour la valeur économique et sociale ajoutée, faites comme moi, choisissez les aliments du Québec, car c'est bon au goût, bon pour nous et bon pour notre économie!

Les aliments du Québec, c'est toujours le bon choix! •

*Chantal Fontaine*

Améliorez le **rendement de vos cultures** et  
augmentez la **matière organique** de votre sol  
avec l'**engrais naturel Acti-Sol!**

Le fumier de poule pondeuse  
Acti-Sol est approuvé pour  
l'Agriculture Biologique par :  
Ecocert Canada,  
Québec Vrai et OMRI.

 **Approuvé**



**NOUVEAU**

**Granules plus fins**

(granulométrie 225 SGN)

Contactez-nous pour connaître nos formulations  
et nos programmes d'achat avantageux

Acti-Sol, St-Wenceslas • Tél. : (819)224-4147 • [www.acti-sol.ca](http://www.acti-sol.ca)

Services de certification biologique

**Pro-Cert**  
ORGANIC

Depuis 1990

Chez Pro-Cert, nous offrons un service de certification  
biologique qui répond à vos besoins depuis plus de 20 ans.

Nous offrons à notre clientèle  
un accès à tous les marchés internationaux  
par l'entremise de nos nombreuses accréditations.

Chez Pro-Cert nous n'employons que des inspecteurs  
et des évaluateurs qualifiés.

Nous offrons un service bilingue,  
personnalisé et abordable.

L'agriculture biologique est notre raison d'être!



Canada



États-Unis



PRO-CERT  
Japon



Europe

Pour plus de renseignements ou pour une demande de soumission sans frais et sans obligation,  
contactez Dave Lockman, agronome, au 1.877.574.5604 ou par courriel à [dave.lockman@pro-cert.org](mailto:dave.lockman@pro-cert.org)

# On vendra meilleur engrais naturel quand les poules auront des dents!

L'engrais naturel microSTART60 (3-2-3) GARANTI offre les avantages des produits organiques combinés à une utilisation simplifiée et à des recherches concluantes.



Le fumier de volaille est depuis longtemps considéré comme une source naturelle et riche d'éléments nutritifs et de matières organiques. Le procédé exclusif de **Perdue AgriRecycle** comprend un traitement de séchage et de pasteurisation du fumier de volaille. Ce dernier sert à la production du microSTART60 en petites particules ou en granules, pouvant être utilisé seul ou en complément.

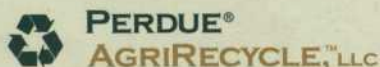
## Bienfaits agronomiques et valeurs ajoutées

- Libération progressive des éléments nutritifs grâce la stimulation de l'activité microbienne
- Oligo-éléments comprenant du calcium pour une structure cellulaire améliorée
- Élimine les risques de brûlures foliaires
- Réduit les risques de maladies grâce à la stimulation des micro-organismes
- Améliore la structure du sol lorsque utilisé sur une longue période de temps
- Sécuritaire en présence d'enfants et d'animaux
- Ne contient pas d'ajout chimique ou contaminant
- Exempt de mauvaises herbes et d'agents pathogènes grâce à la pasteurisation
- Peut être utilisé autour des puits et des cours d'eau
- Favorise la réduction du chaume par l'augmentation de la vie microbienne dans le sol



**Vendu en sac pocheton de 2000 livres ou 40 sacs de 25 kg ou en vrac.  
Disponible aux entrepôts de Victoriaville et St-Jacques.**

**Fertilec** vous offre également une gamme complète de produits accrédités OMRI :  
2-14-0, 12-0-0, 8-4-5, 10-3-3, 0-12-0, 0-16-0, 0-0-50, 0-0-20 et plus encore.



**microSTART60®**  
Pure and Natural Processed Poultry Manure



 **fertilec**

Là où commence la vraie nature!

**Service technique :** M. Pierre Lambert, agr. Tél. : 819-758-4770 poste 614 ou Cell. : 819-352-0451

**Prix et conditions de ventes :** Fertilec

**T : 1 888 831-1085 • F : 1 888 836-1915 • [www.fertilec.com](http://www.fertilec.com)**