



Le charisme au naturel

Matt Lang

De la forêt
à votre assiette...
les plantes sauvages
comestibles

Camper au pays
des cowboys

Êtes-vous
écoanxieux?

Apprivoiser
l'autonomie
alimentaire
au Québec



PRODUIT PAR

OT
Océan
TÉLÉVISION

POUR LES PASSIONNÉS DE

VÉHICULES *De* LOISIRS



**CYNTHIA
GAUTHIER**

ANIMATRICE & PILOTE
DE MONSTER TRUCK

Suivez-la dans ses aventures et dans sa zone garage, en compagnie d'amis et de chroniqueurs de VL.

À la télé et sur le web, c'est un rendez-vous à ne pas manquer pour les amoureux de sensations fortes !



CET HIVER

8^E SAISON

sur Noovo - En diffusion originale les

DIMANCHES À MIDI

DISPONIBLE SUR

ZONETOUTTERRAIN.COM

& MÉDIAS ASSOCIÉS



Québec
YACHTING
&
MOTO
JOURNAL

PARTENAIRE PRINCIPAL

La Capitale
Assurance et services financiers

PARTENAIRES

CONSTANTINEAU



CORPORATION
des concessionnaires
d'automobiles de Montréal

THIBAUT



Notre lien à la nature

Déjà presque un an que nous sommes confinés! La COVID-19, cette foutue pandémie qui n'en finit plus de finir, me donne l'impression de faire du sur-place depuis notre dernière édition, de me répéter dans mes propos. Et pourtant non! Je pourrais vous parler de tristesse, de détresse et de tous les ennuis que crée cette situation dans nos vies, mais je ne le ferai pas. Non. J'ai plutôt envie de vous parler de ce que j'ai vu se déployer sous mes yeux dans les derniers mois. Cette volonté de s'unir, de faire contre mauvaise fortune bon cœur et de saisir toutes les occasions de se sentir vivant. Comme de redécouvrir les plaisirs de l'hiver, de sortir dehors et de retrouver les joies de la nature. De recréer notre lien avec elle. Je n'ai jamais vu autant de familles aller jouer dehors, de gens aller marcher, de parcs et de sentiers aussi occupés.

Non seulement c'est bon pour notre santé, pour notre moral, mais aussi – je le sais, pour en avoir fait l'expérience – se reconnecter à la nature change notre regard. Notre regard sur nous-même, sur nos semblables, sur la Terre... et même sur cette pandémie. Et quand le regard change, une transformation suivie d'actions concrètes s'impose tout naturellement. Nous devenons cocréateurs. Souhaitons que cette traversée planétaire, houleuse et périlleuse, ne soit pas vaine. Que nous allons tous et toutes saisir l'occasion qui nous est donnée de réfléchir à nos habitudes de vie, à l'avenir de l'humanité, de la Terre.

Ce faisant, je vous propose de saisir la réalité de l'instant et d'en tirer le meilleur en continuant d'aller jouer dehors. Patinage, ski de fond, raquette, *fatbike*, randonnée pédestre, motoneige, pêche blanche, etc. : les activités à pratiquer pour profiter de l'extérieur sont nombreuses. Restez actifs, profitez du grand air, vous ne vous en porterez que mieux!

Et quand il nous sera possible de visiter les régions, l'équipe de *Vivre à la campagne* vous invite à découvrir une région vaste et généreuse en richesses de toutes sortes : l'Outaouais, avec ses paysages tout simplement uniques et enchanteurs.

D'ici là, je vous souhaite d'accueillir le printemps un peu plus « déconfinés » que nous le sommes actuellement, bien sûr... mais je vous souhaite aussi de garder votre lien à la nature vivant afin d'être des témoins bienveillants de la vie qui s'éveille!

Renée Langlois

Sommaire

VOL. 10 NO. 2

Mot de la rédactrice

3 Notre lien à la nature

7 **Ruralités**

Suggestions de lecture

13 Livres à consulter sans modération

La vie à la campagne vue par...

16 Le charisme au naturel
Rencontre avec Matt lang

58 **Retour à la terre**

96 **Nos régions en photos**



16

© Annie Martel



40

© Donald Fleury



© Mathieu Beaumont

Produire

27 Farines en folie !

Éduquer

50 Voyage au bout de la forêt

Cultiver

69 L'autonomie alimentaire
au Québec

Portrait actuel et pistes de solutions

Réfléchir

62 Êtes-vous écoanxieux?

Découvrir

40 Camper au pays des cowboy

77 Coups de coeur en Outaouais !

Informer

88 Bye Bye Montréal




© Amélie Vallée

Service à la clientèle : Pour toutes questions concernant votre abonnement, veuillez contacter notre service aux abonnés : info@editionsjeanrobert.com

Président et éditeur	Jean Paré jpare@editionsjeanrobert.com
Directrice de publication	Renée Langlois rlanglois@editionsjeanrobert.com
Rédactrice en chef	Renée Langlois rlanglois@editionsjeanrobert.com
Collaborateurs	Joani Hotte-Jean Hugo Bourdelais Annie Martel Zabel Bourbeau Josée Fontaine
Conception artistique	Marie-Claude Dubé
Infographie	Sandra Davidson
Coordonnatrice de production	Alexandra Bourgault abourgault@editionsjeanrobert.com
Correction-révision	Denis Dionne
Représentant des ventes	Jean Paré jpare@editionsjeanrobert.com

Exclusivité: Toute reproduction intégrale ou partielle du contenu éditorial de *Vivre à la campagne* est formellement interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Le magazine numérique *Vivre à la campagne* est publié quatre fois par année par Les Éditions Jean Robert Inc.
300, rue George-VI, Terrebonne (Québec) J6Y 1N9
www.editionsjeanrobert.com

 **Éditions
Jean Robert**

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales
du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISSN 1923-1539
Photo en couverture : © Annie Martel

Vous souhaitez
annoncer dans
le magazine
Vivre à la
campagne ?

Contactez :

Jean Paré

jpare@editionsjeanrobert.com

CET HIVER, ON JOUE DEHORS!

Patinage, ski de fond, raquette, *fatbike*, randonnée pédestre, hockey, motoneige, etc. : voici une liste brève des meilleurs endroits au Québec où vous pourrez pratiquer l'activité de votre choix ou pourquoi pas, en découvrir une toute nouvelle!

Visitez leur site Internet pour prendre connaissance des activités suggérées et de tous les détails les concernant :



© Pierre Cloutier

LANAUDIÈRE

Patiner sur la rivière L'Assomption

Site Internet : <https://www.tourismejoliette.com/fiche/patinoire-sur-la-riviere-lassomption/>

Parc des Pionniers, Saint-Donat

Sentier de glace, raquette, marche, ski de fond et glissade.

Site Internet : <https://www.tourismesaint-donat.com/parc-pionniers-terrain-de-jeux/>

OUTAOUAIS

Sentier de glace, randonnée et raquette en forêt au cœur du lac des Loups, Lac-des-Loups.

Site Internet : <https://www.patinageenforet.com/>

MAURICIE

Les sentiers glacés du Domaine de la forêt perdue, Notre-Dame-du-Mont-Carmel

Marche, raquette, patinage.

Site Internet : <https://www.domaineenchanteur.com/activite/domaine-de-la-foret-perdue/>

BASSES-LAURENTIDES

Parc régional éducatif Bois de Belle-Rivière, Mirabel

Patinage, glissade, randonnée pédestre, ski de fond, raquette.

Site Internet : <https://www.boisdebelleriviere.com/info-condition>

CHAUDIÈRES-APPALACHES

La Bleuetière Goulet, Saint-Frédéric

Patinage en forêt.

Site Internet : <http://bleuetieregoulet.com/le-patin/>

MONTÉRÉGIE

Centre-de-Plein-Air-Ronald-Beauregard, Saint-Jean-sur-Richelieu

Patinage et randonnée pédestre.

Site Internet : <https://sjsr.ca/loisirs/patinage-et-sites-hivernaux/>

LAURENTIDES

Parc John-H.-Molson, Saint-Sauveur

Patinage, randonnée pédestre, raquette, glissade et hockey extérieur.

Site Internet : <https://www.ville.saint-sauveur.qc.ca/loisir-et-culture/parcs-et-installations-recreatives.html>

LAC SAINT-JEAN

Le Village sur glace de Roberval

Randonnée pédestre, patinage, glissade, hockey extérieur, *fatbike*.

Sit Internet : <https://villagesurglacieroberval.com/le-village-en-bref>

QUÉBEC

Station touristique Duchesnay

Raquette, randonnée pédestre, patinage, glissade, motoneige, ski de fond, traîneau à chiens, pêche blanche.

Site Internet : <https://www.sepaq.com/ct/duc/index.dot>

CANTON-DE-L'EST

Le parc régional du Mont-Ham, Mont-Ham Sud

Randonnée pédestre, raquette, ski de fond.

Site Internet : <https://montham.ca/>

ESTRIE

Le Parc de la Gorge de Coaticook et le Parc Découverte Nature

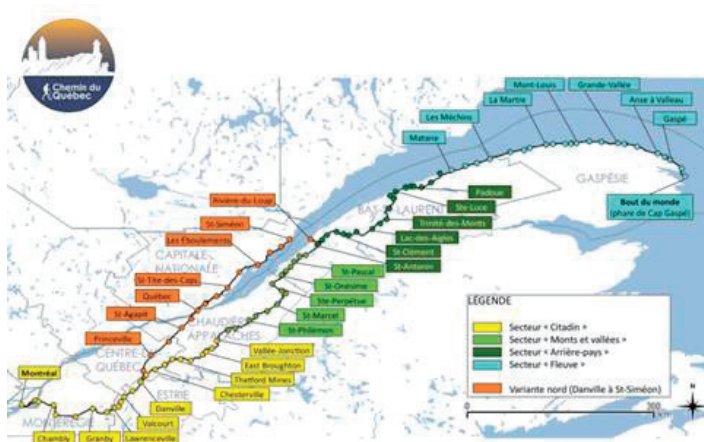
Randonnée pédestre, raquette, trottinette des neiges, *fatbike*, traîneau à chiens, patin à glace, escalade de glace, motoneige, VTT.

Site internet : <https://gorgedecoaticook.qc.ca/>

LE CHEMIN DU QUÉBEC / Notre Compostelle québécois

Ce chemin relie plusieurs sentiers, pistes cyclables et routes rurales qui traversent neuf régions touristiques, partant de Montréal jusqu'au phare de Cap Gaspé, et ce, sur les deux rives du Saint-Laurent. Une expérience unique de randonnée communautaire en Amérique aux valeurs Compostelle : Libre - Autonome - Abordable.

Le Chemin du Québec invite les marcheurs à visiter de nombreuses communautés bâtisseuses du Québec. C'est un chemin détenant un riche patrimoine culturel et historique. Il permet aux gens d'ici et d'ailleurs de découvrir les beautés pittoresques de ce coin de pays... et de se rencontrer chemin faisant!



Site internet :

www.cheminduquebec.ca

LE GRAND YETI / COURSES HIVERNALES

Amateur de raquette et/ou de *fatbike* en manque de stimulation? Le Grand Yéti est pour vous!

Défi sportif individuel extérieur et chronométré, cette compétition accueille, tous les dimanches depuis le 3 janvier dernier jusqu'au 21 mars prochain, des participants de tous les niveaux sur les sentiers enneigés d'Empire 47 à Lac-Delage. Les départs se font entre 7 h et 9 h 30. Trois défis vous sont offerts. Le respect des consignes sanitaires de cette région est assuré et l'évènement se fait sous l'approbation de la Direction de santé publique (DSPu) CIUSSS de la Capitale-Nationale.

Pour plus d'informations sur les défis possibles, consultez le site :

<https://grandyeti.com/>



AMATEURS DE MOTONEIGE

Vous n'attendiez que la neige pour enfourcher votre engin et partir à l'aventure, vous êtes maintenant servis!

Pour tout savoir sur le monde de la motoneige, les clubs de motoneigistes et les sentiers à travers toutes les régions du Québec, consultez le site Internet de la Fédération des clubs de motoneigistes du Québec.

Le Québec, c'est un réseau de plus de 33 000 km de sentiers interreliés, un des plus beaux réseaux récréotouristiques à travers le monde! Profitez-en en toute sécurité!



Site internet : <https://fcmq.qc.ca/fr/>

QU'EST-CE QUE LA PÊCHE BLANCHE?

Une activité hivernale hors de l'ordinaire et fidèle à une tradition qui nous vient des peuples nordiques, la pêche blanche a de quoi fasciner par son côté un peu insolite. Toute la famille sera comblée d'aller taquiner le poisson sous la glace et de voir ce qu'il est possible de sortir de l'eau dans ce décor hivernal.

Plusieurs endroits au Québec offrent des forfaits de pêche blanche :

Parc national de la Yamaska, Montérégie

Le réservoir Choinière est un lieu grandement apprécié pour pratiquer la pêche blanche. L'activité est offerte en forfait familial pendant les fins de semaine, la période des Fêtes et la relâche scolaire, de même qu'à la journée pendant une bonne partie de l'hiver.

Parc national des Grands-Jardins, Charlevoix

En février et en mars, il est possible de pratiquer la pêche blanche sur le lac Étang-Malbaie. Un préposé du parc prépare les trous qui vous permettront de pêcher jusqu'à 15 ombles de fontaine par jour.

Station touristique Duchesnay, Capitale-Nationale

La pêche sur la glace est offerte dans la baie Duchesnay, normalement de la fin janvier à la fin de la relâche scolaire. Au menu : l'omble de fontaine!

Réserve faunique de Portneuf, Capitale-Nationale

Plusieurs plans d'eau sont accessibles pour la pêche à la truite sur la glace. Pour les plus frileux, sachez qu'il y a un relais chauffé en bordure de ceux-ci. Le matériel de pêche est offert en location. Cette activité peut être gratuite pour les jeunes de 17 ans et moins en contexte familial.

Centre touristique du Lac-Simon, Outaouais

On retrouve des ombles de fontaine (truites mouchetées) dans le lac de la Ferme. C'est un des rares plans d'eau où on peut les pêcher en hiver dans la région de l'Outaouais. Nouveauté à l'hiver 2020-2021 : un forfait de pêche blanche à 39,99 \$ (taxes en sus) est disponible sur réservation. Celui-ci comprend le perçage de 5 trous, 5 brimbales, un contenant de 18 vers, ainsi que 4 boissons chaudes pour votre retour!



© Sandra Davidson

Site internet : <https://www.sepaq.com/quoi-faire/peche-glace.dot>



Encouragez vos magazines québécois!



Abonnez-vous à Moto Journal



Abonnez-vous à Québec Yachting



Abonnez-vous à Vivre à la campagne

Livres à consulter sans modération

L'hiver est arrivé et nous vous présentons quatre nouveautés diversifiées! Apprenez à cuisiner des soupes-repas rassasiantes, découvrez Christian Barthomeuf, l'inventeur du cidre de glace, revivez les aventures épiques du pêcheur Cyril Chauquet, puis sachez tout sur les grandes marques de tracteurs!

Soupes-repas

Réchauffez-vous en cuisinant vos propres bouillons et des soupes-repas délicieuses et réconfortantes. Vous bénéficierez ainsi d'un repas complet qui est santé et vous mangerez des aliments variés. Ce 10^e livre de Geneviève Everell vous présente 110 recettes d'inspiration asiatique qui raviront vos papilles. Celles-ci sont diversifiées, comme les classiques Miso et fruits de mer, Tonquinoise au bœuf, et vous en découvrirez des plus originales, comme les Ramen and Cheese, Bangbang soba et Poulet saké citronné.

Auteure : Geneviève Everell

Prix : 29,95 \$ en papier

Parution : 4 novembre 2020

Édition : Les Éditions Goélette



Autoportrait d'un paysan rebelle

Une histoire de pommes, de vin et de crottin

Christian Barthomeuf a créé le cidre de glace en 1989. Dans les années 1980, il a décidé de prendre la voie de ce qu'il nomme la culture fondamentale, c'est-à-dire une culture biologique, mais aussi régénératrice de la santé des sols et de la biodiversité. Cet autodidacte visionnaire revient notamment sur son parcours de vie, sur la fondation du domaine Clos Saragnat ainsi que sur ses apprentissages. La nutritionniste et conférencière Julie Aubé intervient au cours du récit et vous pourrez admirer les photographies de Virginie Gosselin.

Auteur : Christian Barthomeuf

Prix : 34,95 \$ en papier

Parution : 5 août 2020

Édition : les éditions du passage



Mordu de la pêche

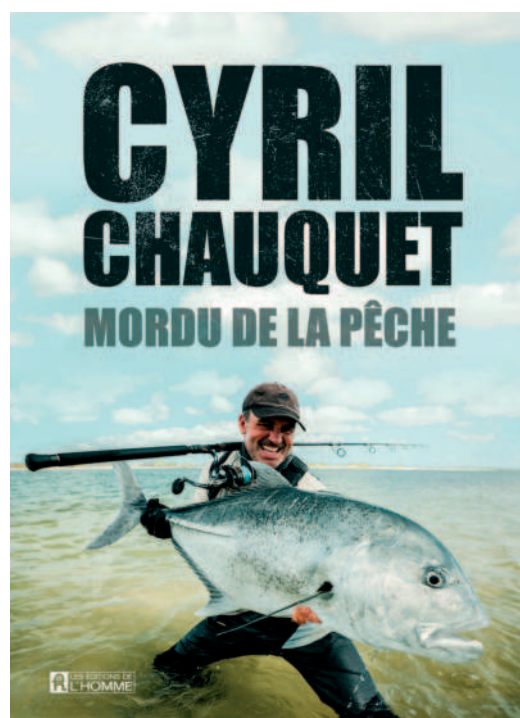
Cyril Chauquet est un pêcheur passionné qui aime vivre des sensations fortes. L'animateur de l'émission *Mordu de la pêche* sur la chaîne Évasion vous raconte ses aventures et vous fait découvrir des espèces de poissons impressionnantes et féroces de partout sur la planète. Il vous fera notamment part de ses trois prises les plus épiques avec les plus combattives, de ses astuces pour réussir ses pêches en eau douce ainsi que de ses réflexions sur la consommation écoresponsable et l'environnement.

Auteur : Cyril Chauquet

Prix : 29,95 \$ en papier

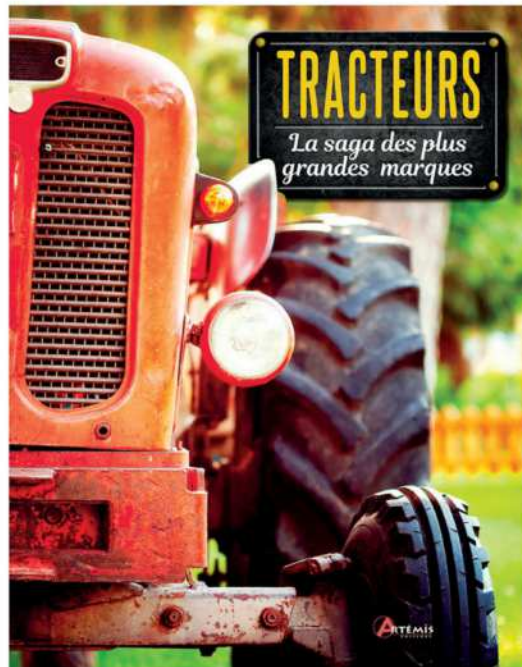
Parution : 12 octobre 2020

Édition : Les Éditions de l'Homme



Tracteurs, la saga des plus grandes marques

Vous souhaitez en savoir davantage sur les tracteurs ou vous envisagez d'effectuer un nouvel achat? Apprenez sur l'histoire et les modèles de 100 marques de tracteur. Vous saurez tout sur la création de chaque marque, ses succès et ses échecs, les caractéristiques techniques des modèles comme John Deere, Renault, Ferguson, Allis-Chalmers, New Holland, etc. Cet ouvrage comprend plus de 650 illustrations, dont des photos anciennes, des tracteurs de collection ainsi que les dernières nouveautés des constructeurs.



Auteurs : Peter Henshaw et Jean-Paul Estivie

Prix : 58,95 \$ en papier

Parution : 27 novembre 2020

Édition : Les Éditions Artémis

Suivez-nous sur facebook!



Vivre à la campagne

@vivrealacampagneca · Magazine

[Afficher la boutique](#)

[Accueil](#) [À propos](#) [Plus](#)

[J'aime](#)

[Envoyer un message](#)

[Q](#)

[...](#)

À propos

[Tout afficher](#)

Le magazine pour les gens qui vivent à la campagne ou qui aspirent à y vivre. Une mosaïque de la vie rurale mais aussi un guide pratique pour reconnaître les tracteurs et faire des...

Créer une publication

[Photo/Vidéo](#)

[Je suis là](#)

[Identifier des amis](#)



facebook.com/vivrealacampagneca



@vivrealacampagne



Le charisme au naturel

Rencontre avec Matt lang

Si vous n'avez jamais entendu parler de Matt Lang, c'est possible, je vous rassure! Figurant parmi les artistes new country de la relève au Canada, l'ancien participant à l'émission La Voix, dans l'équipe de Marc Dupré puis volé par Éric Lapointe, fait fureur auprès des amateurs de musique Country au Québec et au Canada anglais, et une carrière prometteuse à l'internationale s'offre à lui.

Le chanteur originaire de Maniwaki, située dans la MRC de La Vallée-de-la-Gatineau, dans l'Outaouais, a réellement sa région tatouée sur le cœur. Il est fier d'être l'une des premières personnalités de Maniwaki à fouler les planches des grandes scènes du monde. J'ai rencontré Matt Lang chez lui, dans sa cour arrière... COVID oblige! J'y ai découvert un homme charismatique qui a tout pour réussir.

PAR ANNIE MARTEL

Annie : Matt, tu es originaire de Maniwaki, tu as toujours habité là?

Matt : Ça fait quelques années que je n'y habite plus, mais Maniwaki c'est dans mon cœur, ça le sera éternellement, je suis extrêmement fier de venir de cet endroit. J'ai grandi et j'ai été à la petite école à Maniwaki. Je suis parti à la fin de mon adolescence, car à l'époque il n'y avait pas de cégep là-bas. J'ai donc quitté Maniwaki pour aller vivre et étudier à Hull (Ottawa).

Annie : Pour le bien de la cause, lorsqu'on pense à Maniwaki, on pense à un territoire autochtone, mais en réalité, c'est une ville en soi qui a sur son territoire une communauté autochtone?

Matt : Oui, ça s'appelle Anishinabeg, en algonquin. Et pour votre information, Maniwaki signifie « Terre de Marie » dans cette langue.

Annie : Est-ce que tu as appris à parler algonquin vu la proximité avec les gens de cette communauté?

Matt : Je suis capable de dire quelques mots, mais je ne parle pas cette langue. J'ai beaucoup, beaucoup d'amis algonquins, de très bons chums qui habitent la communauté.

Annie : Est-ce que cela fait partie de tes origines?

Matt : Oui, je suis de descendance autochtone. Je suis métis.

Annie : Lorsque tu étais plus jeune, vivre à Maniwaki, c'était comment? As-tu joué au hockey, parce qu'il semblerait que c'est un sport bien populaire là-bas?

Matt : Oui j'étais un joueur de hockey, j'ai joué toute ma jeunesse. Mais à un moment donné, j'ai lâché ce sport pour devenir musicien, ou du moins m'y consacrer un peu plus. Humblement, je pense que j'étais un bon joueur de



© Annie Martel



© Annie Martel



Matt avec son père et son oncle
© Matt Lang

hockey, mais j'avais plus de chances de réussite en musique. Il y a peu de places pour les joueurs de hockey professionnels, tandis que pour les musiciens, c'est un peu plus facile de percer... si tu as du talent. J'ai également joué au football; il y avait beaucoup d'activités à faire à Maniwaki. La chasse et la pêche faisaient également partie de ma vie, je suis un gars de nature. Les gens qui visiteront Maniwaki vont adorer nos grands espaces verts.

Annie : Matt, tu m'as déjà dit dans une précédente entrevue que Maniwaki, c'est le paradis de la pêche, alors étant toi-même un pêcheur, quel est le meilleur lac pour aller pêcher là-bas?

Matt : Les meilleurs lacs, je ne veux pas le dire. C'est mes « spots »! (Rires)

Annie : Ta plus grosse prise, c'était quoi?

Matt : Ça dépend de quel poisson on parle. Il y a des lacs de truites, de dorés, du brochet, de l'esturgeon, il y pas mal de tout ce que les pêcheurs rêvent. Dans les plus gros poissons que j'ai pêchés, c'est de l'esturgeon, mais je vous rassure, ce n'est pas une histoire de pêcheur. Mais moi je suis un pêcheur de dorés.

Annie : Quels sont tes coups de cœur dans ta ville natale?

Matt : Il y en a beaucoup. Mais mon plus grand coup de cœur n'a rien à voir avec un attrait touristique, ce sont les gens. Ici, les gens sont extrêmement sympathiques et très accueillants. Il y a beaucoup de touristes par chez nous, entre autres pour la location de chalets. On est contents de voir des gens d'ailleurs, de les accueillir chez nous, on est des gens fiers de notre petit coin de pays. Sinon, il y a beaucoup de restaurants et vraiment de très bons.

Annie : On m'a parlé du Martineau, tu connais ça?

Matt : Oui, le Martineau fait partie de notre paysage des bars, mais moi j'ai de très bons amis qui sont propriétaires du Resto-Bar Le Rabaska à Maniwaki. C'est un bar de chansonnier et j'aime beaucoup cet endroit. Les propriétaires Martin et Annie sont également propriétaires de l'Auberge du Draveur. Le Rabaska laisse beaucoup la place à la relève musicale, il y a toujours des chansonniers.

Annie : Est-ce qu'il y a des festivals de musique à Maniwaki?

Matt : Malheureusement il n'y en a plus. Rien à voir par contre avec la COVID-19. Mais j'ai bien hâte que le virus disparaisse de nos vies pour pouvoir réaliser mes idées, pour mettre en avant-plan Maniwaki, ma région. J'aimerais beaucoup redonner à ma région. Peut-être organiser mon propre festival et donner de l'argent à des causes qui me tiennent à cœur, en lien avec les enfants ou le cancer.

Annie : En dehors de Maniwaki, est-ce que tu as d'autres endroits coups de cœur à nous dévoiler en Outaouais?

Matt : Le parc de La Vérendrye est assurément un magnifique endroit à découvrir. J'ai de merveilleux souvenirs de pêche avec mon père et mon grand-père. Également dans le secteur de Bouchette, si vous avez la chance de visiter le Village récréotouristique Majopial, faites-le! L'endroit regorge d'activités extérieures, vous pouvez faire du *paddle board* et du *kitesurf*, il y a même une marina. Le restaurant l'Huile d'Olive, sur le même site, est un resto gastronomique avec de très bons chefs. Et la cave à vin toute vitrée qui se trouve sous le plancher est hallucinante. On y mange vraiment très bien.

Annie : Est-ce que tu sais s'il existe une autre personnalité de la musique originaire de Maniwaki?

Matt : Il n’y en a pas beaucoup. Je sais que Patrick Normand et Boom Desjardins ont de la famille ici, mais un pur-sang Maniwaki, je suis le seul.

Annie : Est-ce que tu te sens comme une personnalité locale qui peut avoir de l’influence sur sa communauté?

Matt : Je ne sais pas quoi répondre à ça. Mais ce que je peux dire, c’est que j’ai toujours été un gars reconnaissant envers ce que les gens de Maniwaki ont fait pour moi. Ils m’ont soutenu dès le début et ils le font encore. C’est quelque chose que j’admire et c’est pour cela que je suis si fier de dire que je viens de Maniwaki. Les gens se tiennent tellement ici. C’est beau à voir! Je leur redonne aussi.

Annie : Tu as commencé à jouer de la guitare vers l’âge de 14 ans, à quel moment as-tu choisi de devenir chanteur?

Matt : Bonne question! Le premier show que j’ai fait, c’est à l’école lors du radiothon de CHDL, il y avait beaucoup de monde. Ce moment-là m’a donné envie de faire encore plus de musique. J’ai fait trois chansons et c’était plein à craquer. J’étais vert avant le spectacle. Mais c’est à partir de ce moment-là que je me suis dit que je pourrais peut-être essayer. Par contre, le rêve est tellement



Parc de la Vérendrye
© Annie Martel

grand, le milieu de la chanson est une jungle. Ça fait deux ans que je fais des spectacles avec mes chansons, mais ça fait longtemps que je fais ça, il faut être patient. J'ai travaillé fort pour en arriver là.

Annie : Est-ce que Matt Lang a eu un autre métier que chanteur?

Matt : J'ai travaillé avec mon père qui a une compagnie d'informatique, j'ai été vendeur pour lui. J'ai aussi beaucoup travaillé dans le bois.

Annie : Maniwaki est une région forestière?

Matt : Le bois est une grosse source de revenus pour plusieurs, c'est notre économie. J'ai aussi fait de la radio! J'ai étudié là-dedans. J'ai travaillé à la radio de Maniwaki CHGA. Et j'ai même travaillé à la SAQ, donc je connais bien les spiritueux. Je connais autre chose que le Jack Daniel's!

Annie : Cette détermination qui t'habite te vient de qui?

Matt : Mes deux parents ont beaucoup de *drive*. Mais mon père est mon mentor. Il est celui qui me donne le plus de conseils dans ma vie. Pas juste au niveau du travail, je m'accote beaucoup sur lui, il m'a toujours soutenu, même s'il savait que je n'allais pas prendre la relève de l'entreprise familiale. Mon père, ma mère et même ma sœur m'ont beaucoup aidé. Je ne parle pas beaucoup de ma famille habituellement, mais je crois que c'est important de les remercier d'être là pour moi. Même si mon père ne connaît pas le monde du showbiz, il est capable

de me dire beaucoup de choses qui ont du sens. Pour moi, le meilleur c'est mon père. C'est mon idole, mon meilleur chum! Dans la vie tu as des amis, tu as de la famille, imaginez cela jumelé dans la même personne, il n'y a rien de plus fort que ça.

Annie : Es-tu encore Mathieu pour ton père ou tu es Matt Lang?



© Village Majopial



© Village Majopial

Matt : C'est toujours resté Mathieu! Je fais vraiment la différence entre mon nom d'artiste et mon nom réel. Même les gars du band m'appellent Mathieu. Pour moi, c'est important de faire la distinction entre les deux, ça sépare ma vie privée de ma vie professionnelle.

Annie : Tu vas avoir 30 ans prochainement, qu'est-ce qu'on peut te souhaiter?

Matt : La santé avant tout et celle de ma famille. Pour tout le monde en fait!



© Matt Lang

Annie : Si on se projette dans l'avenir, Matt Lang dans 10 ans, il fera quoi?

Matt : J'ai un rêve, ça peut paraître fou, mais je veux être dans les top chanteurs country au monde! Je veux être reconnu pour ce que je fais. Reconnu de la bonne façon, pas à cause de déboires. Je veux rester le même gars que je suis présentement, je veux rester reconnaissant envers ma région. Je veux avoir les mêmes amis, bâtir ma propre famille. Je veux prouver aux gens que ce n'est pas parce qu'on vient d'une région qu'on ne peut pas réussir nos plus grands rêves dans la vie.

Annie: Pour quelles raisons as-tu choisi de vivre dans le bois et non pas en ville?

Matt: Honnêtement, je ne suis pas un très grand fan de la ville. Mon métier m'amène à toujours être entouré de gens, surtout lorsque je suis en tournée. Je suis donc toujours dans le feu de l'action (du moins quand on pouvait), avec le temps, je réalise que j'ai besoin de tranquillité, j'aime et j'apprécie la solitude que me procure mon petit chez-nous. J'adore faire des feux, mes voisins sont loin, je peux me promener avec mon chien dans le bois, c'est définitivement la forêt mon lieu préféré. Et la musique country, ça «fit» dans le bois! C'est inspirant!

Annie: Est-ce qu'il y a d'autre chose qui t'inspire pour ta musique?

Matt: L'amour, les histoires d'amour, les histoires de gang aussi et les *road trip* en auto ou en moto! D'ailleurs, mon plus récent vidéoclip pour la chanson *Only a Woman*, allie amour et moto.

Annie: On parle beaucoup depuis quelques mois des gens qui désirent quitter la ville pour la campagne, que leur dirais-tu pour les convaincre de passer à l'acte?

Matt: La plupart des gens, lorsqu'ils partent en vacances, ils vont se réfugier dans la nature, le bois, ils recherchent la tranquillité; vivre dans la nature, c'est un peu comme être en vacances à l'année. C'est plus relaxant comme mode de vie, ça fait toute la différence sur l'humeur aussi.

Annie : En terminant, qu'est-ce qui s'en vient pour toi?

Matt : Je suis toujours en écriture. Je pense déjà à mon prochain spectacle. Je ne suis pas capable de rien faire, je fais des travaux chez nous, je dois toujours m'occuper. Je cherche de nouvelles façons pour faire le show, ceux et celles qui pensent avoir vu Matt Lang à son maximum, ils n'ont encore rien vu! Ça va être encore plus gros! On veut faire quelque chose de différent de ce qui se fait dans le monde. Un nouveau vent de fraîcheur à l'équipe Matt Lang. Je peux vous dire que ça va être captivant!



Matt, son chien Nash et Annie Martel
© Annie Martel

Suivez la carrière de Matt Lang :

Facebook : <https://www.facebook.com/musicmattlang>

Site Internet: <https://mattlangmusic.com/fr/#albums>

Instagram : https://www.instagram.com/matt_lang_music/?hl=fr-ca

Facebook : <https://www.facebook.com/Fondation-Jean-Claude-Brancaud-1611339315858921/>

L'OUTAOUAIS SELON LE CHANTEUR COUNTRY PHIL G. SMITH

Phil G. Smith est un chanteur country également originaire de Gatineau qui a aussi à cœur sa région. En 2017, il a gagné le premier prix des Étoiles Stingray au Festival de Saint-Tite. Et récemment, il a été en nomination dans la catégorie album country de l'année au Gala de l'ADISQ. Phil roule sa bosse depuis quelques années déjà. Il a également fait la première partie du spectacle de Patrick Normand. Lorsqu'on pose la question à Phil au sujet de ses coups de cœur, sans hésitation il mentionne le parc de la Gatineau et le lac Philippe. Phil n'est pas un pêcheur mais un campeur; il suggère d'ailleurs aux gens de vivre l'expérience du camping dans le secteur du lac Philippe.



© Agence Ranch

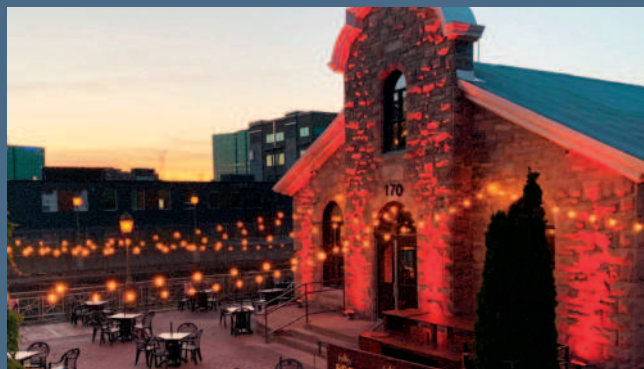
C'est d'ailleurs à cet endroit que la passion pour la musique a pris de l'ampleur. Il a écrit ses premières chansons au tour d'un feu là-bas. Autre chose à ne pas manquer l'été à Gatineau, le Festival des montgolfières de Gatineau. Il aura lieu en théorie du 2 au 6 septembre 2021! Phil se trouve également très chanceux de pouvoir compter sur les gens de Gatineau pour l'appuyer. C'est le cas avec l'équipe des Brasseurs du Temps, une superbe microbrasserie à découvrir, vous devez absolument aller voir leur terrasse l'été prochain. Ils sont tellement accueillants, que je parle même d'eux dans mes chansons.

Si un jour vous allez voir un spectacle de Phil G. Smith, ça sent la terre, le whisky et le feu de camp! Ça dit tout!

Site Internet : <https://www.philgsmith.com/>



© Le parc de la Gatineau



© Les Brasseurs du Temps

Farines en folie !

PAR JOANI HOTTE-JEAN



La pandémie de la COVID-19 a redonné le goût de cuisiner aux Québécois et créer son propre pain n'a jamais été aussi populaire!

Les personnes atteintes de la maladie céliaque, de la maladie herpétiforme ou intolérantes au gluten doivent cesser de consommer du gluten pour éviter divers problèmes de santé, comme des carences (en fer, en calcium, en vitamines et plus encore) qui peuvent causer de l'anémie, faciliter les fractures, des douleurs osseuses, des flatulences, des diarrhées ou de la constipation. Où se trouve le gluten? Dans les céréales de blé, d'orge, de seigle, d'avoine et de triticale et dans les autres produits dérivés. Il sert à donner de l'élasticité à la pâte.

Qu'est-ce que la farine? Il s'agit d'une poudre obtenue en broyant ou en moulant des graines de céréales, des légumineuses ou d'autres plantes. La farine peut notamment être moulue à la meule de pierre ou sur cylindre d'acier. Les deux méthodes donnent des farines aux mêmes valeurs nutritives, mais la différence sera que celles moulues avec la meule de pierre absorberont possiblement plus de liquide, parce que cette méthode endommage l'amidon du grain, ce qui est moins le cas lorsque les farines sont moulues sur cylindres. Cela permet



© Katarzyna Wojtasik, Shutterstock

d'obtenir un produit plus stable et plus régulier.

Varié les farines, c'est aussi diversifier son alimentation et s'offrir ainsi la possibilité d'obtenir un résultat plus nutritif. Cela peut aussi devenir un excellent choix de remplacement en situation de pénurie de farine de blé comme nous avons connue au printemps dernier!

Assurez-vous que votre farine sans gluten provient d'une source fiable et qu'elle n'a pas été contaminée dans le champ, à la récolte, à la meunerie ou à l'usine.

Quand vous cuisinez sans gluten, il est recommandé d'utiliser plusieurs farines dans une recette, puisque chacun des grains réagit à sa façon et la farine de riz, si elle est seule, donnera un pain cassant. Si vous n'en utilisez qu'une seule, vous risquez d'avoir un problème de texture et de volume.

Il est préférable de conserver vos farines dans des contenants de plastique hermétiques. La majorité se conservent à la température de la pièce, sauf les farines riches en protéines et en lipides, qu'il faut placer au réfrigérateur ou au congélateur.

Voici un tour d'horizon des différentes variétés disponibles sur le marché!



© Tatjana Baibakova, Shutterstock

VALEUR NUTRITIVE DES FARINES SANS GLUTEN

Par tasse, voici la composition des principales farines sans gluten :

Farines	Protéines (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Thiamine (mg)	Fer (mg)	Acide folique (ug)	Calcium (mg)
Amandes moulues	24	21	11	.21	3.7	55	264
Amarante	17	81	10	.07	8.2	344	203
Avoine s/g	18	79	11	.80	7.7	65	66
Lentilles	47	110	31	.40	17	215	99
Maïs	11	125	6	.22	1.7	47	5
Millet	13	89	4	.49	4.7	50	17
Noix de coco	20	68	32	nd	9	nd	nd
Pois chiches	26	67	18	.64	6.3	309	85
Pois jaunes	41	105	21	1.08	8	23	134
Quinoa	14	76	8	.63	4.5	308	52
Riz brun	11	121	7	.70	3.1	25	17
Sarrasin complet	15	85	12	.50	4.9	65	49
Sorgho	10	124	8	.40	3.8	30	15
Soya, farine dégraissée	54	36	18	.70	9.7	320	253
Teff	17	116	12	1.07	9.7	139	254

Les meilleures farines sans gluten

Teneur en protéines

1. La farine de soya en contient 52 %.
2. La farine de chanvre en contient 41 %.

Teneur en fibres

1. La farine de chanvre et la farine de soya en contiennent 18 %.
2. La farine de pois chiche en contient 16 %.

Teneur en fer

1. La farine de chanvre en contient plus de 100 %.
2. La farine de soya en contient 80 %.

* % selon la dose quotidienne recommandée. Portion de 100 grammes.

Référence du tableau de valeur nutritive : Shelley Case Dietitian, *Gluten-Free Diet - The Definitive Resource guide*, Fifth Edition. Friesens Book Division (www.friesens.com) Canada, 2016, 350 pages.

Les farines de graminées

(de la famille des Poacées)

Cette catégorie contient des céréales moins connues qui mériteraient de le devenir davantage.

FARINE DE MAÏS

Son origine : Plante annuelle provenant d'Amérique.

Son goût est agréable et elle contient des fibres, quelques minéraux, dont le phosphore, le magnésium et le fer. Ses protéines ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels.

FARINE DE MILLET

Son origine : Plante annuelle herbacée cultivée depuis la préhistoire qui tolère les sols arides.

Elle est une bonne source de cuivre et de manganèse, contient du phosphore, du magnésium, un peu de zinc, du fer, de la thiamine, de la niacine, de l'acide folique, de la vitamine B6, de la riboflavine et des fibres, mais en moins grande quantité que d'autres céréales.

FARINE DE RIZ BLANC OU DE RIZ BRUN

Son origine : Plante annuelle cultivée dans les régions tropicales et tempérées chaudes ainsi que dans plusieurs pays d'Europe. Il s'agit de la céréale la plus consommée au monde puisqu'elle est à la base de la cuisine asiatique, chinoise et indienne.

Le riz est une bonne source de manganèse, de sélénium, de phosphore, de magnésium, de fer et de vitamines thiamine (B1), B3, B5 et B6. Ces éléments nutritifs sont présents en plus grande quantité dans le riz brun que le riz blanc.



Grains de maïs
© Folle Farine



© Africa Studio, Shutterstock

FARINE DE SORGHO

Son origine : Plante annuelle herbacée originaire d'Afrique. Le grain de sorgho est aussi appelé gros millet et il est davantage similaire génétiquement au maïs qu'au blé. Ses racines profondes résistent bien à la sécheresse.

Ses protéines sont incomplètes, elles ont une faible teneur en lysine. Il contient du phosphore, du fer, un peu de potassium, de calcium, de thiamine, de niacine et de riboflavine.

FARINE DE TEFF

Son origine : Plante herbacée provenant des hauts plateaux d'Éthiopie. Ses graines sont de très petite taille. Cultivée en Éthiopie, en Inde, en Australie et en Idaho aux États-Unis, elle aime pousser en altitude et résiste aux fortes précipitations. Sa culture est moins exigeante que le blé et est plus nutritive.

Riche en fibres et en protéines, elle contient tous les acides aminés essentiels, mais la lysine y est moins présente que dans le blé. Bonne source de fer, magnésium, phosphore, cuivre, manganèse, calcium, zinc et de potassium. Son goût est agréable et une petite quantité permet de remplacer une plus grande quantité d'une autre farine.

Les farines de légumineuses

(de la famille des Fabacées)

Elles contiennent beaucoup de protéines et de fibres. Elles contribuent à donner une bonne texture en soutenant la pâte. Il est conseillé de les utiliser avec des farines plus légères puisqu'elles sont très goûteuses. Elles absorbent bien le liquide et font brunir le pain.

Selon diverses études, les légumineuses aideraient à contrôler le diabète, à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires ainsi que les risques de développer un cancer colorectal. Le Guide alimentaire canadien recommande d'ailleurs la **consommation d'aliments protéinés d'origine végétale**.

FARINE DE POIS CHICHE

Son origine : Originaires du Proche-Orient (Turquie et Syrie), les pois chiche sont apparus en Europe au Moyen-âge en raison des voyages des Croisés et sont arrivés en Inde il y a seulement 200 ans. Ils aiment les sols secs.

La farine de pois chiche possède un goût de noisette et est une bonne source de protéines, de fibres, de magnésium, de cuivre, de manganèse, de fer, de phosphore, de potassium et du zinc, mais elle contient moins de fer, de protéines et de fibres que la farine de pois jaune. Sa farine, comme pour les autres grains, contient moins d'éléments nutritifs que dans le grain entier, mais elle contient beaucoup d'acide folique ainsi que de la thiamine et de la vitamine B6.

Les gens allergiques au soya peuvent utiliser la farine de pois chiche qui donne aussi une bonne texture.

FARINE DE SOYA OU DE SOJA

Son origine : Plante grimpante proche parente du haricot. Originaires du Sud-Est asiatique, mais elle est maintenant surtout cultivée aux États-Unis.



Des pois jaunes de la ferme Le Pré Rieur
© Marc-Alain Soucy



Denis Champagne, Diane Destrempe et Marjorie Champagne
© Folle Farine

Sa farine possède un goût de noisette et est très nutritive, donne un sentiment de satiété et contient beaucoup de protéines avec tous les acides aminés essentiels et de fibres. Il s'agit aussi d'une bonne source de fer, de magnésium, de phosphore, de potassium, de cuivre, de manganèse, de calcium, de zinc, d'acide folique, de thiamine et de vitamine B6.

Le soya est toutefois reconnu comme un allergène important pouvant conduire au choc anaphylactique et il est souvent associé à une allergie aux arachides. Il peut donner des flatulences à ceux qui ne sont pas habitués d'en manger.

Diverses plantes

FARINE D'AMARANTHE (OU AMARANTE)

Son origine : Plante annuelle de la famille des Amaranthacées, cultivée en Asie, en Amérique et en Afrique.

Le grain d'amarante est riche en protéines, il contient de la lysine, mais il est pauvre en leucine. Il contient trois fois plus de fibres que le blé. Il est riche en fer, en phosphore, en potassium, en magnésium et en calcium. Il comprend également de la thiamine, de la riboflavine et de la niacine. Sa digestion est facile.

FARINE DE CHANVRE

Son origine : Plante annuelle de la famille des Cannabacées. Elle est connue depuis le néolithique et provient des régions équatoriales et d'Asie centrale.

Sa farine est goûteuse. Ses protéines sont de bonne qualité et contiennent les neuf acides aminés essentiels, mais l'isoleucine n'est pas présente en quantité suffisante pour la considérer comme une protéine complète. Il en possède moins que le soya, mais il ne contient pas d'inhibiteur de trypsine, par contre elles sont mieux absorbées. Le chanvre possède une bonne proportion d'oméga-3 et d'oméga-6.

FARINE DE QUINOA

Son origine : Plante annuelle herbacée de la même famille que les betteraves et les épinards, soit celle des Chénopodiacées. Cultivée par les Incas dans les hauts plateaux andins.

Très nutritif, il contient 14 % de protéines (avec tous les acides aminés essentiels) et 14 % de fibres. Il s'agit d'une bonne source de calcium, de magnésium et de fer.

FARINE DE SARRASIN

Son origine : Plante à fleurs annuelle de la famille des Polygonacées, qui regroupe des plantes dicotylédones. Elle provient de l'Asie du Nord-Est. Possédant un goût de noisette, le sarrasin est très nutritif, riche en fibres solubles, en antioxydants et possède des protéines complètes et contient tous les acides aminés essentiels. Vous y trouverez en grande quantité le cuivre, le magnésium, le manganèse, le phosphore, le fer et le zinc. Il contient des vitamines B1, B2, B3, B5 et B6.



Découvrez des produits de chez nous!

FOLLE FARINE

Toutes leurs farines sont entièrement produites à la ferme et sont certifiées biologiques par Écocert Canada. Cela permet au consommateur d'échanger directement avec le producteur. Les produits disponibles sans gluten sont la farine de sarrasin depuis 2017 et la farine de maïs depuis l'automne 2019. Les emballages sont recyclables et les propriétaires participent au programme Compensation CO₂ Québec puisque chaque petit geste compte!



Site internet : <https://follefarine.com/>

Adresse : 327, Grande-Côte Est, Lanoraie, QC J0K 1E0

CUISINE SOLEIL

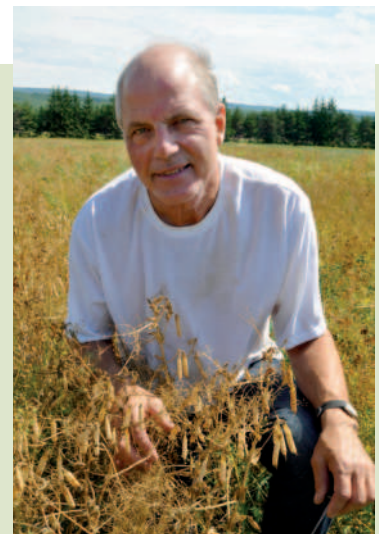
Cuisine Soleil est une marque de farines et de mélanges biologiques sans gluten appartenant à l'entreprise Moulin A. Coutu. Les produits sont fabriqués par cette dernière, située à La Doré au Saguenay-Lac-Saint-Jean, qui est aussi productrice de semences biologiques. Depuis plusieurs années, l'entreprise cultive et transforme les grains et légumineuses du terroir Québécois, tels que l'avoine, le sarrasin, le chanvre, le lin, la gourgane et le pois jaune. Les farines sont moulues à l'ancienne, sur meule de pierre. Elles sont ensuite emballées sur le même site avant de se retrouver sur les tablettes des épicereries et des magasins d'alimentation naturelle. De plus, l'entreprise transforme également le pois chiches, le riz brun, le millet, le quinoa, l'amarante et offre également plusieurs mélanges, tels que le mélange tout usage, à muffins, à crêpes, tout usage protéiné, pain de ménage et pain multigrains.



Site internet : <https://cuisinesoleil.com/>

FERME LE PRÉ RIEUR

Cette ferme existe depuis 1976 et offre des produits biologiques. Sa farine de pois jaunes, moulue sur pierre, est certifiée ECOCERT depuis 2018. Elle augmente la sensation de satiété, possède un faible index glycémique, elle est riche en protéines végétales, en fer, en fibres, en potassium et possède une faible teneur en gras. Elle permet de remplacer la farine de blé entier. Vous ne trouvez pas sa farine près de chez vous? Demandez-la à votre épicier, la compagnie est en période de déploiement actuellement. Distribuée par Horizon Nature, elle est notamment disponible dans tous les Avril du Québec depuis le début du mois de février.



Daniel Dubé, propriétaire
de la ferme Le Pré Rieur
© Marc-Alain Soucy

Pourquoi avoir décidé de commercialiser de la farine de pois jaunes? Daniel Dubé, le propriétaire de l'entreprise, explique : « *J'ai décidé de fabriquer de la farine de pois jaunes à la suite des commentaires de consommatrices qui utilisaient nos pois jaunes à partir de recettes à base de pois chiches avec satisfaction et succès (houmous, friandises dans l'huile végétale, etc.). Je me suis dit que s'il existait de la farine de pois chiches, il devait être possible de faire la même chose avec les pois jaunes. J'ai donc demandé un test au moulin banal de la Seigneurie des Aulnaies, et ce fut concluant. J'ai donc décidé de lancer le produit et c'est en effectuant une recherche sur internet, pour me donner des indices en vue de bâtir une structure de prix, que j'ai découvert qu'une autre entreprise au Saguenay-Lac-Saint-Jean (Cuisine Soleil) avait commencé à en offrir aussi. »*

Site internet : <https://leprerieur.com/>

Sources :

Cuisine facile sans gluten : Tome 3: à la découverte de nouvelles farines, Paulette Mercier

<https://lamilanaise.com/faq/>

<https://www.fqmc.org/vivre-sans-gluten/infolettres-anterieures/valentin-2018/farines-sans-gluten>

Pain blanc aux trois farines

Recette modifiée pour le robot boulanger par Hélène*

Donne 1 pain

- 250 ml (1 tasse) de farine de pois chiche (Cuisine Soleil)
- 250 ml (1 tasse) de farine de tapioca (Cuisine Soleil)
- 250 ml (1 tasse) de farine de riz brun (Cuisine Soleil)
- 80 ml (1/3 de tasse) de graines de lin biologiques broyées
- 10 ml (2 c. à thé) de gomme de guar
- 5 ml (1 c. à thé) de gomme de xanthane
- 5 ml (1c. à thé) de sel
- 6 ml (1 ¼ c. à thé) de levure pour machine à pain
- 2 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte
- 60 ml (4 c. à soupe) de margarine végétale à température ambiante
- 3 blancs d'œufs, à température ambiante
- 2 œufs, à température ambiante
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de cidre de pomme
- 375 ml (1 ½ tasse) d'eau chaude mais PAS bouillante



1. Dans un bol, bien mélanger les ingrédients secs.
2. Dans un autre bol, battre la margarine, les blancs d'œufs, les œufs, le sirop d'érable et le vinaigre de cidre.
3. Ajouter l'eau au mélange d'œufs.
4. Déposer les ingrédients liquides dans le fond du plat du robot boulanger et y ajouter les ingrédients secs, sauf la levure que l'on place dans un petit puits sur le dessus des ingrédients secs.
5. Sélectionner le format 3 livres et le Cycle 7 (pour pain rapide qui contient de la poudre à pâte, 1 seul brassage) du robot boulanger B&D B6000C (si autre robot boulanger, chercher l'équivalent).
6. Après cuisson, retirer immédiatement du moule et laisser refroidir complètement sur une grille avant de le couper.
7. Garder le pain, entouré de papier absorbant, au réfrigérateur, dans un sac à congélateur.

Tirée du livre *Recettes Gourmandes contre la douleur chronique*, Jacqueline Lagacé, Ph.D., et al., FIDES, 2013.

www.jacquelinelagace.net

www.groupefides.com

*La recette de base pour le four traditionnel se trouve sur le site Internet suivant :

<http://cuisinesoleil.com/fr/recettes/2012/10/pain-de-sandwich-aux-pois-chiches-graines-de-lin/>

Hélène a adapté cette recette pour le robot boulanger B&D B6000C au cycle 7 (1h23 de cuisson et un seul épisode de brassage, pain de 3 lb 91,4 kg), croûte moyenne)



| découvrir

Camper au pays des cowboys

PAR ANNIE MARTEL



© Donald Fleury



© Melissa Graham

Le cheval a quelque chose de mythique pour bien des gens. Autrefois utilisée pour travailler la terre ou comme moyen de transport, cette belle bête robuste et à la fois élégante est vite devenue une source d'attrait touristique pour plusieurs. Le cheval a également pris une place importante au petit écran, dans les séries westerns : Jolly Jumper dans *Lucky Luke*, Pegase dans le film *Hercule*, *Spirit l'étalon des plaines* ou encore, cette belle bête imposante dans le générique des *Filles des Caleb...* sans rien enlever à *Ovila Pronovost!*

Saviez-vous qu'au Québec il existe quelques terrains de camping qui se spécialisent dans le camping équestre? Attention de ne pas mélanger centre équestre avec camping équestre. Depuis les dernières années, on dénombre une forte hausse du nombre de centres d'équitation. Selon une étude de la firme Strategic Equine pour Canada Hippique, en 2013 le Québec comptait environ 129 500 chevaux, soit 13,4 % de la totalité canadienne. Parmi ceux-ci, 39 % sont utilisés pour l'équitation de loisir et 7 % dans le cadre de leçons d'équitation.

Malgré l'engouement pour les chevaux, les campings équestres ne sont pas nombreux au Québec, où on estime à moins d'une dizaine les endroits accessibles pour ce type de tourisme. Imaginez-vous pouvoir voyager avec votre famille, votre chien et maintenant votre cheval!



© Melissa Graham



© Melissa Graham

Un camping équestre en Outaouais

À Namur, en Outaouais, j'ai eu la chance de discuter avec Melissa Graham, propriétaire de la Ferme Normel, sentiers équestres - Camping équestre. L'endroit est le seul en son genre en Outaouais. Melissa a grandi au milieu des chevaux. À peine une minute après le début de notre conversation, j'avais envie d'aller faire un tour chez elle pour y découvrir son petit coin de paradis, qu'elle décrit avec fougue et fierté. Sa passion pour les chevaux est contagieuse. La terre où est situé son camping est une terre ancestrale, elle appartenait dans les années 1908 à son arrière- arrière-grand-père. Dans cette ancienne ferme laitière, les chevaux ont toujours été présents. Aujourd'hui, la ferme familiale transformée en camping équestre compte 200 acres de terrain et plus de 30 kilomètres de sentiers entretenus par elle et sa famille pour de belles balades à cheval.

L'idée d'ouvrir un camping équestre mijotait



© Melissa Graham



© Melissa Graham

dans la tête de Melissa depuis longtemps. Avant de se lancer dans cette aventure peu commune, elle a contacté l'organisme Cheval Québec, qui est d'ailleurs le seul organisme équestre fédéré reconnu par Québec, afin de prendre les informations nécessaires à la mise en place de son projet. Ensuite, ce fut le tour de Camping Québec, pour s'assurer de bien respecter les règles gouvernementales pour ce type de projet touristique.

Ouvert maintenant depuis 2014, le camping (tout comme la clientèle) prend de l'ampleur d'année en année. Selon Melissa : « Les gens sont fidèles, ils reviennent toujours, et les couples ou les familles convainquent leurs amis de venir. Ça fait beaucoup de monde au final avec qui partager sa passion. » La pandémie aura eu du bon pour l'entreprise, devant l'interdiction de se promener de région en région au début du confinement en mars 2020. Melissa et son conjoint ont dû prendre la décision de vendre leur maison à Saint-Eustache, pour ainsi venir vivre à temps plein sur les terres familiales afin d'assurer les soins de leurs chevaux. C'est donc seulement depuis l'été 2020 que le camping est ouvert à temps plein en saison estivale, au bonheur des clients. Le couple a la chance de faire du télétravail, donc c'est le meilleur des deux mondes pour les deux. Leur fils de 9 ans a changé d'école et maintenant il a le plus grand des terrains de jeux et il met la main à la pâte dans l'entreprise familiale.



© Melissa Graham

Camping rustique de style western

Le camping équestre s'adresse uniquement aux gens possédant leur propre cheval. Selon le camping que vous allez choisir, les services proposés peuvent varier. La Ferme Normel offre celui de type sauvage. Le terrain est aménagé de façon à pouvoir accueillir les gens avec leur grosse remorque à chevaux, leur roulotte et autres véhicules motorisés. Ceux possédant leur propre enclos transportable peuvent même choisir d'aller s'installer dans le bois à l'abri des regards. Selon Melissa : « C'est ce qu'on appelle le camping rustique style western. » L'entreprise fournit, au besoin, des enclos ou des « boxes » avec toit pour les chevaux. Tout est très sécuritaire, c'est important de le mentionner pour Melissa. Comme ils ne sont pas des producteurs de foin, les gens doivent s'assurer d'apporter le leur pour nourrir leur bête, mais cela est chose courante.

Un rallye équestre... si la pandémie le permet!

Depuis cinq ans, la ferme organise annuellement un rallye équestre. Des centaines de personnes se présentent sur place et participent aux diverses activités sympathiques proposées. Évidemment, avec la pandémie, le visage du rallye a changé considérablement l'été dernier. Mais habituellement, l'événement est si populaire qu'elle doit emprunter les terrains de ses cinq voisins pour y accueillir tout le monde. Pour 2021, rien n'est encore décidé quant à sa tenue, cela reste à voir, selon les exigences gouvernementales à cette période de l'année.

Peu importe les décisions pour la prochaine saison, si ce type d'aventure équestre vous attire, vous aurez assurément du plaisir à rencontrer Melissa, de la Ferme Normel, une passionnée de l'équitation et des chevaux qui a choisi d'ouvrir cet endroit pour les bonnes raisons.

Camping équestre au pays des Dalton

À Sainte-Jeanne D'arc, au Lac-Saint-Jean, Donald Fleury a lui aussi ouvert un camping équestre il y a deux ans. Le Domaine du Ranch, de son nom, était à la base une pension pour chevaux. Amoureux du style western et du Far West, Donald est fort habile de ses mains, tout comme son père, avec qui il partage sa passion pour les chevaux. En arrivant sur le site, vous comprendrez toutes les heures et la minutie du travail effectué afin de recréer un village western. Vous aurez l'impression de vous retrouver dans un épisode de *Lucky Luke*. Seul camping équestre dans la grande région du Saguenay-Lac-Saint-Jean, l'endroit attire déjà beaucoup les touristes. Le site dispose également d'un bar au nom sympathique, L'Bar D'elle, qui devient un relais de motoneiges l'hiver.

Depuis un an, l'entreprise offre aussi un nouveau service, soit une boutique



© Donald Fleury



© Donald Fleury



© Martin Audet

équestre. Si un jour vous optez pour une visite des lieux, vous verrez que l'envie de porter un chapeau de cowboy ou de vous transformer en cowgirl arrive vite! Cela fait partie de l'expérience! Bien que l'endroit dispose de 40 places pour les campeurs, on y en compte à ce jour seulement 4 pour ceux qui désirent venir camper avec leur monture. Mais ce nombre est appelé à grossir.

Sur place, les campeurs ont accès aux trois services (électricité, égout et eau). Si vous désirez un bon lit, un nouveau bâtiment a été construit sur le site. Trois chambres thématiques sont à votre disposition. Vous pourriez dormir dans la prison du shérif, dans la chambre du forgeron ou encore dans la banque. De belles chambres avec salle d'eau qui vous feront vivre une expérience western complète.



© Donald Fleury

Trois kilomètres de sentiers sont également à votre disposition si vous voulez aller trotter, vous pouvez même vous rendre au village à cheval. Tous les samedis soir, l'endroit offre un spectacle extérieur afin de divertir les campeurs.



© Donald Fleury



© Donald Fleury

Différentes activités sont également organisées pendant l'été. Le FarWest'ival (un nouveau festival à Sainte-Jeanne-d'Arc) qui devait présenter sa première édition en 2020 a été reporté à 2021 en raison de la COVID-19. Si les règles gouvernementales le permettent, l'événement devrait avoir lieu cet été du 8 au 11 juillet.

Au Domaine du Ranch, vous vous sentirez comme chez des amis. Une expérience unique dans un endroit unique en son genre.

Comme peu de campings de ce genre existent au Québec pour ce type d'aventure, il faut s'y prendre tôt pour réserver.

BON À SAVOIR

Attention, campeurs équestres, certains endroits vous demanderont d'avoir en main la preuve de votre assurance de Cheval Québec et vous devrez la fournir à votre arrivée.

UN PEU D'HISTOIRE

Un premier cheval débarque à Québec en juin 1647. Il avait été acheté par la Communauté des Habitants, qui l'offrit en cadeau au gouverneur Charles Huault de Montmagny. Pendant 18 ans, cet animal sera le seul de son espèce à peupler la Nouvelle-France, alors qu'en 1665 arriveront douze autres bêtes envoyées par le roi Louis XIV. Dans les années qui suivirent, on compte au total quatorze chevaux envoyés à la Nouvelle-France, douze juments et deux étalons. En 1760, le nombre de chevaux était de 12 000, la mission reproduction était atteinte.

Depuis des lunes, les chevaux en passionnent plus d'un, ce n'est pas pour rien que le spectacle *Cavalia* a attiré plus de cinq millions de spectateurs depuis sa création, en 2003.



© Donald Fleury

Sources :

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/674846/bsl-equitation-popularite>

Cheval Québec : https://cheval.quebec/Download/Rapport_Activites_2018_Cheval_Quebec.pdf

https://chairedetourisme.uqam.ca/upload/files/synthese_quebec-a-cheval_8nov.pdf

Histoire des chevaux au Québec : https://www.agrireseau.net/cheval/documents/Histoire_1984.pdf

<https://www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/agriculture/industrie-agricole-au-quebec/productions-agricoles/elevage-de-chevaux/>

<https://fermenormel.com/>

<https://www.facebook.com/domaineduranch>

*Vous avez quitté
la ville pour
déménager en
campagne?*

*Vous avez
réalisé un projet
d'agriculture?*

Faites-nous
parvenir votre histoire et
peut-être serez-vous publié.



Envoyez-nous votre texte accompagné de photos à: rlanglois@editionsjeanrobert.com

NOS RÉGIONS EN PHOTOS

**Vous aimez la photo
et votre région?**

Pourquoi ne pas combiner
vos deux passions et nous
faire parvenir la photo
qui mettra en valeur votre région
et votre talent de photographe!

Vous courrez la chance
de voir votre photo publiée!

Envoyez votre photo en nous indiquant l'endroit, la région ainsi que votre nom à l'adresse suivante :

rlanglois@editionsjeanrobert.com



Thé des bois

Voyage au bout de la forêt

Marcher en forêt, c'est nécessairement fuir la géométrie des villes. Au cœur d'une forêt, les lignes disparaissent. Depuis quelques décennies, la normalisation de l'existence en milieu urbain a eu pour effet de diluer les liens organiques entre les individus et l'écosystème qui nous entoure. C'est ce lien intime avec la nature que veut transmettre Laurence Burton, fondatrice de l'entreprise Un goût de forêt.



PAR HUGO BOURDELAIS

PHOTOS: LAURENCE BURTON, UN GOÛT DE FORÊT

La jeune entreprise a justement pour objectif de faire découvrir à la population québécoise les différentes plantes sauvages pour mieux les nommer et connaître leurs utilisations pratiques. Laurence Burton est une jeune femme de 33 ans passionnée de flore et de faune. Elle arpente les différents territoires et régions du Québec afin de faire connaître les plantes qui peuplent nos forêts.

Refaire lien avec la nature

Avocate de formation, spécialisée dans le droit autochtone, en 2017 elle prend le large avec ses bagages pour le Nord-du-Québec à la rencontre des premiers peuples. C'est dans l'air cristallin et les bourrasques du nordet, cet endroit où même la vie devient hostile, à Akulivik au Nunavut, qu'elle redéfinit sa relation avec la nature. Ce premier déracinement fut alors un déclic important pour elle. Côté la réalité sauvage au plus près lui fait voir la nécessité et l'importance de la préservation de la nature. Cette conscience de partager les lieux avec d'autres espèces, notamment les caribous, et de se retrouver en quelque sorte



Laurence Burton, fondatrice de l'entreprise Un goût de forêt



sur leur territoire. Ce sont plus principalement ses excursions dans la toundra, ces vastes territoires en friche, qui l'amènent à développer ce contact sensible avec la nature. D'une certaine façon, elle change son rapport au monde de manière à mieux l'habiter, à ouvrir le champ des possibles qui s'offre à elle.

C'est à la suite de cette expérience dans le bruit blanc de l'hiver qu'elle prend la décision de partir seule en Arizona avec quelques livres de botanique pour découvrir et goûter de nouvelles plantes. À son retour, elle se forme à l'école de survie du Québec et poursuit sa formation dans diverses organisations afin de développer son autonomie alimentaire en forêt et d'une certaine manière, faire corps avec le territoire.

Aujourd'hui, c'est à travers des ateliers et des randonnées guidées en nature que Laurence sensibilise les gens à la fragilité des ressources qu'abritent nos forêts et à leurs utilités comestibles. Son expérience témoigne d'une nature qu'elle a apprise à nommer et à préserver. S'enfoncer au cœur d'une forêt, c'est toujours prendre à bras-le-corps le destin d'une nature souvent malmenée par l'homme. Pour éviter ces exploitations à outrance et pour ne plus appréhender la nature en fonction de sa contribution au PIB, elle présente une approche de préservation en privilégiant une cueillette limitée afin de régénérer l'espèce.

La passion pour la nature se devine dans la voix lumineuse de la jeune entrepreneure. Pour sortir de la ville et s'évader, elle prend son campeur qui lui sert autant d'abri pour dormir que d'un endroit sec où faire sécher les plantes

comestibles qu'elle récolte, transforme et cuisine. Elle arpente le Québec avec ce plaisir d'explorer nos paysages, ces paysages qui font partie intégrante de notre identité. Ce qui l'allume, c'est la transmission du savoir et des connaissances reliés à la nature. Ce retour aux sources, à l'ère de la surabondance des technologies de l'information, offre aux participants l'occasion de se décentrer d'eux-mêmes.

Ainsi, cette expérience nous fait réfléchir sur notre rapport au monde. Alors que tout va de plus en plus vite, être en forêt c'est prendre du temps avec l'espace, c'est se rendre compte que nous avons besoin de peu de choses pour vivre. Se reconnecter avec la nature, c'est volontairement centrer sa vie sur des valeurs essentielles. C'est se désencombrer du superflu à la manière de l'œuvre phare de la pensée écologique, *Walden ou la vie dans les bois*, du philosophe américain Henry David Thoreau.

Sur le territoire québécois, plus de 250 plantes sont comestibles. Cette diversité, rappelle Laurence, nous est offerte suivant le cours des mois, des saisons. La disponibilité change étant donné notre climat nordique de quatre saisons très distinctes. Que ce soit pour les baies sauvages, les légumes racines, les jeunes pousses, les algues, les champignons, les noix ou mêmes les fleurs, il est possible de se nourrir dans nos forêts, ce garde-manger que l'on n'ose encore explorer.



Poivre des dunes



Rosier d'hiver



Sapin baumier



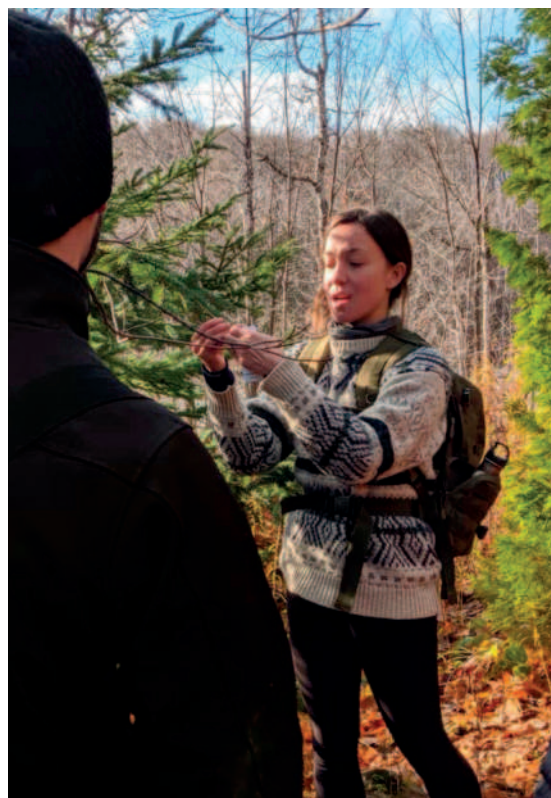
Épinette noire



Épinette blanche

De la forêt à votre assiette

Pour Laurence, l'abondante diversité qui nous est offerte en forêt demeure une ressource précieuse. Pour les gourmands, le choix est vaste, dit-elle. Que l'on pense aux feuilles d'oxalide qui possèdent un goût de citron et s'intègrent très bien dans un tartare. Ou même à la sagittaire latifoliée, un bulbe qui se cuisine comme une pomme de terre et se retrouve en bordure des cours d'eau. Il y a aussi les feuilles de pissenlit, cette fleur souvent mal-aimée dans les couronnes de Montréal, qui peuvent être utilisées en salade tout comme les feuilles de marguerite. Par contre, mieux vaut cueillir les feuilles avant la floraison. Après celle-ci, le goût devient plus prononcé et gagne en amertume. Pour ce qui est des baies, on peut ajouter à la liste le pimbina et l'églantier, qui peuvent se consommer crus ou cuits. Sans parler des noix de noyer, cueillies en septembre, qui renferment des notes de fromage bleu.



Épinette blanche

En hiver, le choix est plus limité, mais le sapin baumier, l'épinette et le thé des bois sont des produits sauvages qui font d'excellentes tisanes, selon Laurence. Il est possible de visionner plusieurs vidéos éducatives sur la chaîne YouTube d'Un goût de forêt. Nous vous invitons à y jeter un coup d'œil, et qui sait, peut-être découvrir de nouvelles utilités pour les plantes qui poussent dans les forêts québécoises!

Pour consulter la chaîne YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UC5puBGoTglu-VHTAVQNq1uQ>



Tisane d'épinette

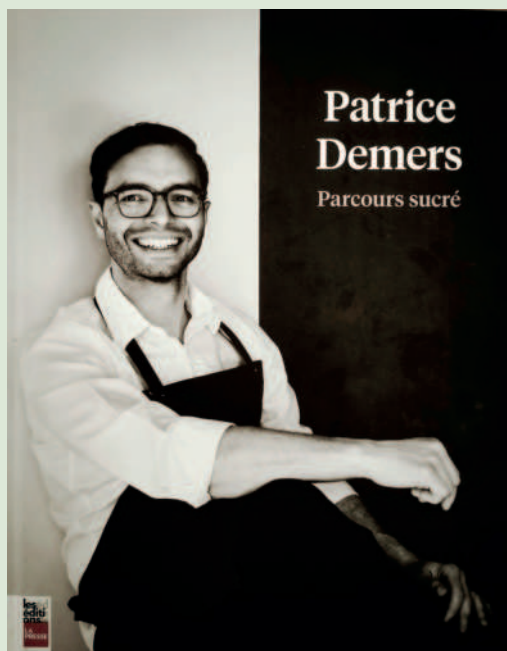
Bon à savoir

Certaines entreprises québécoises proposent des produits de la forêt en ligne :

- Gourmet sauvage : <https://gourmetsauvage.ca>
- Gaspésie sauvage : <https://www.gaspesiesauvage.com>
- Prendre racine : <https://prendreracine.ca>
- La Maison du bonheur : <https://www.goutezlanaudiere.ca/produit/la-maison-du-bonheur/>

Le mélilot : la vanille québécoise

Parmi les différents produits forestiers cuisinés par les chefs, on peut penser au mélilot blanc, une alternative pour remplacer la vanille dans les pâtisseries. C'est d'ailleurs ce que fait Patrice Demers, propriétaire de Patrice Pâtissier à



Montréal, qui utilise le mélilot cueilli en milieux naturels par l'entreprise Gaspésie sauvage. Cette petite fleur pousse abondamment au Québec. Pour Patrice, « c'est une fleur qui rappelle l'odeur du foin coupé et, une fois séchée, elle développe des parfums qui se rapprochent de la vanille. » Le chef pâtissier préfère travailler avec le mélilot séché, bien qu'il existe sur le marché de l'extrait de mélilot qui peut s'utiliser comme l'extrait de vanille. Dans son dernier livre, *Parcours sucré*, une recette de caramel au mélilot est proposée pour les palais gourmands!

Patrice Demers, *Parcours sucré*, Les éditions La Presse, 2019, p.178

Remerciements :

Laurence Burton, fondatrice de l'entreprise Un goût de forêt.

<https://ungoutdeforet.com/>

<https://www.facebook.com/ungoutdeforet/>

<https://www.instagram.com/ungoutdeforet/>

Patrice Demers, chef pâtissier

<http://www.patricepatissier.ca>

Caramel au mélilot

Recette tirée du livre *Parcours sucré* de Patrice Demers

Portions : 375 ml (1 ½ tasse)

Préparation : 20 minutes

Ingrédients :

- 1 tasse de crème 35 %
- ¼ c. à thé de mélilot séché ou
1 cuillère à thé d'essence de mélilot
- 1 tasse de sucre
- ¼ de sirop de maïs clair
- ½ tasse d'eau
- ¼ tasse de beurre non salé

1. Dans une petite casserole, porter à ébullition la crème et le sel. Retirer du feu, ajouter le mélilot, couvrir et laisser infuser 5 minutes.
2. Passer l'infusion au tamis fin pour retirer les fleurs.
3. Dans une autre casserole, combiner le sucre, le glucose et l'eau.
4. Cuire à feu élevé, sans brasser, jusqu'à ce que le caramel commence à colorer.
5. Dès l'apparition d'une couleur blonde, commencer à brasser le caramel pour s'assurer qu'il colore uniformément.
6. Cuire jusqu'à l'obtention d'un caramel moyennement foncé. Si vous utilisez un thermomètre à bonbon, le caramel sera prêt autour de 184 °C (363 °F).
7. Retirer du feu et ajouter un peu de crème infusée au mélilot pour arrêter la cuisson.
8. Ajouter graduellement le reste de la crème et redonner un bon bouillon pour s'assurer que le caramel est fondu.
9. Retirer du feu et ajouter le beurre. Bien brasser pour l'émulsionner au caramel. L'idéal est d'utiliser un mélangeur à main, surtout si vous préparez une plus grosse quantité de caramel.

Bon à savoir

Ce caramel peut être servi de multiples façons. Il est parfait pour garnir de la crème glacée. Sa saveur légèrement salée en fait aussi le compagnon idéal d'un gâteau ou d'une tarte au chocolat. Pour les gourmands, il peut être simplement dégusté à la cuillère! Vous pourrez le conserver quelques semaines au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Mon coin de paradis à Cleveland dans les Cantons-de-l'Est

PAR JOSÉE FONTAINE



Mai 2017, j'habite une belle maison à Montréal et je travaille comme directrice des ressources humaines pour une grande organisation fédérale. Je ne suis pas native de Montréal mais j'y vis depuis 28 ans.

Fin juin 2017, me voilà rendue à Cleveland, dans les Cantons-de-l'Est, sur une ferme de 20 acres. Oui, j'y avais déjà la maison depuis deux ans, mais le plan était de m'y installer à la retraite. En 2024, pas en 2017.

Une situation familiale a changé les plans et me voilà donc à la campagne à temps plein avec ma plus jeune... et dans une incertitude totale au niveau professionnel. C'est donc le temps d'imaginer, de rêver mon futur. On a déjà deux chevaux, des poules, des chiens et des chats. Méga séance de remue-méninges avec ma fille pour imaginer comment exploiter la ferme. Ce lieu est tellement beau et agréable, comment en faire profiter d'autres personnes. Que d'idées nous avons eues : élevage d'animaux, fabrication de tables en bois, site pour photos mannequins, animation de retraites de comités de gestion (lac à l'épaule), site de ressourcement, site d'initiation à la vie animale... et j'en passe.

J'ai toujours travaillé en gestion. Au fil des ans, j'ai mis en place des programmes de développement du leadership, coaché des gestionnaires, implanté des programmes de gestion de performance, influencé l'approche de recrutement de candidats et plusieurs autres initiatives qui convergeaient souvent vers l'identification et le développement de gestionnaires. Pourquoi ne pas allier deux passions, la gestion et les animaux?

Trois ans plus tard, une belle écurie est construite et inclut un très grand local de travail destiné à éventuellement accueillir des comités de gestion, ma fille travaille dans le milieu des animaux, mon chum est maintenant à la retraite et avec nous à la campagne, ma plus vieille est aussi venue s'installer à la campagne depuis le début de la pandémie. Je travaille toujours pour le fédéral, mais j'ai changé de poste et je planifie toujours une « prochaine vie » où d'autres personnes que ma famille pourront profiter de ce coin de paradis et du bonheur simple d'être entouré d'animaux.

D'ici là nos amis et leurs enfants peuvent profiter du site et de la vie animale, monter à cheval ou tout simplement se promener sur le terrain en toutes saisons.

Voir les enfants ébahis devant des chatons, des lapins qui mangent de la laitue avec appétit, des chèvres qui ont adopté une vieille jument comme « mère protectrice » m'émerveille autant qu'eux.

Voir mes légumes pousser, toucher les animaux qui font et perdent leur poil d'hiver, m'endormir au son des différentes espèces de grenouilles du printemps à la fin de l'été, accompagner le soleil qui se lève sur le petit lac, tout ça m'émerveille et confirme que je suis à la bonne place.





Ah! c'est certain qu'il y a eu une adaptation à faire. J'ai troqué mes robes de ville, mes petites sandales et mes sorties urbaines pour une chienne de travail, des bottes à cap d'acier et des tâches d'écurie. Mais j'ai aussi troqué 45 minutes de transport le matin pour 45 minutes avec mes animaux, à les nourrir, les flatter, leur raconter mes joies et mes peines.

Ça a pris plusieurs mois à mon corps et à mon cerveau pour réaliser que le « trafic » ne faisait plus partie de mon quotidien. Aujourd'hui, je souris aux ralentissements occasionnels engendrés par les tracteurs de ferme.

Il m'arrive encore parfois de me sentir une « fille de la campagne » quand je vais en ville et une « fille de la ville » avec les amis de la campagne. Je me dis alors qu'on se sent tous étranger quelque part et que l'important est de se sentir bien là où on est. Et je me sens très bien, appréciant jour après jour la nature, la vie qui m'entoure.

Retour à la terre est une chronique permettant aux lecteurs de *Vivre à la campagne* de partager leur histoire, que ce soit un projet d'agriculture ou leur vie à la campagne.

Envoyez vos textes (650 mots environ) et photos par courriel à :
rlanglois@editionsjeanrobert.com.

Québec
YACHTING^{MD}

Concours

PRINCECRAFT

À GAGNER

Abonnez-vous au magazine numérique Québec Yachting et courez la chance de gagner 1 casquette et 1 cache-cou de Princecraft. **UNE VALEUR DE 32 \$**



1 casquette



1 cache-cou

Abonnez-vous au magazine numérique, c'est GRATUIT !



Le tirage aura lieu le 22 mars 2021.
Bonne chance à tous!

CLIQUEZ ICI



Êtes-vous écoanxieux?

PAR JOANI HOTTE-JEAN

L'écoanxiété est un terme relativement nouveau pour lequel il n'existe pas de consensus sur la définition, il est donc utilisé de manière assez large. Les scientifiques ont commencé à s'y intéresser depuis peu de temps. Selon Laure Waridel, écosociologue, « *il ne s'agit pas nécessairement d'une pathologie psychologique propre à quelques individus, mais d'une réponse naturelle à une menace existentielle de plus en plus perceptible et mesurable* ». La psychologue Karine St-Jean explique dans son livre *Apprivoiser l'écoanxiété* qu'il s'agit de ce que nous pouvons ressentir lors de la prise de conscience des changements climatiques et de la santé de notre planète. Plusieurs émotions peuvent alors être ressenties, comme de la peur, de l'impuissance, de la tristesse, de l'inquiétude, de la colère et du désespoir. Il existe aussi différents degrés d'écoanxiété. Tandis que l'Association américaine de psychiatrie la qualifie de peur chronique de catastrophe environnementale.





Mont Ouareau, Notre-Dame-de-la-Merci.
© Amélie Vallée.



Calvaire d'Oka
© Amélie Vallée

L'écoanxiété peut devenir un moteur de changement en canalisant les émotions en action pour le bien de la planète. Il faut agir pour changer les choses, et ce, puisque le problème auquel nous devons tous et toutes faire face est bien réel. Il faut aussi apprendre à prendre soin de nous, à donner un sens à nos émotions et à nous apaiser. Il est également utile de développer des outils pour composer avec nos pensées trop négatives ou nos ruminations. Il est impératif d'aller chercher d'autres informations qui pourraient s'avérer positives et de faire un pas de recul.

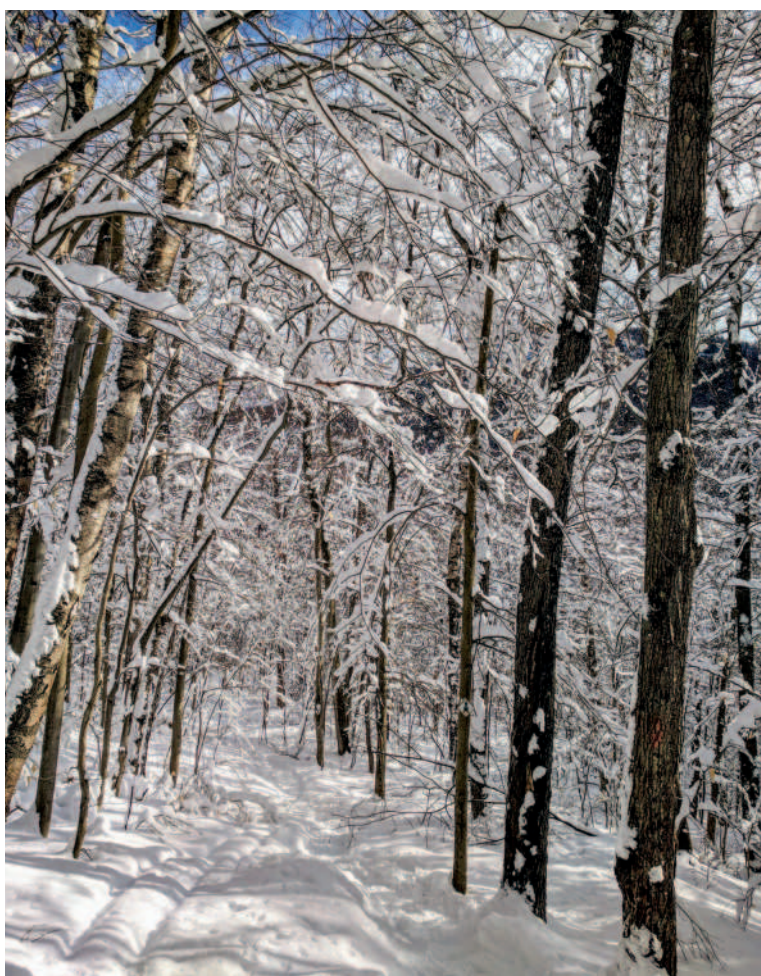
Se connecter avec la nature et avec les autres est aussi primordial. Les relations sociales nourrissantes aident à protéger notre santé mentale et physique, à réduire le stress, à se sentir écouté et permettent d'obtenir des conseils. Dans le cadre d'un *Facebook Live* sous forme de questions et réponses sur la page des Éditions de l'Homme, la D^{re} Karine St-Jean a mentionné ceci : « *Assis seul dans son salon à être conscient des changements climatiques et de leur ampleur, on peut se sentir encore plus seul et impuissant. De connecter avec des gens qui partagent nos préoccupations, cela nous permet de non seulement savoir que nous ne sommes pas seuls avec ses points de vue, de savoir que nous ne sommes pas seuls à vouloir s'investir et à vouloir faire une différence. Cela permet aussi d'utiliser la force du nombre pour faire avancer les choses et ainsi apaiser l'écoanxiété.* »

Quels sont certains signes de l'écoanxiété?

Si vous avez de vives préoccupations pour l'environnement et les changements climatiques et que vous êtes inquiet, que vous ressentez une boule dans votre ventre ou dans votre gorge quand vous entendez des nouvelles concernant l'avenir de la planète. Si vous avez tendance à éviter de penser à ce sujet et de regarder les nouvelles concernant la crise environnementale parce que cela vous inquiète trop, il s'agit aussi d'un signe que vous vivez possiblement de l'écoanxiété. Si vos émotions en lien avec la crise environnementale prennent beaucoup de place, sont très intenses, c'est également un signe d'écoanxiété. Si elles affectent votre bien-être, cela devient problématique. Il peut alors devenir nécessaire de consulter un professionnel de la santé pour aller chercher des outils supplémentaires.

Certaines personnes pensent qu'il n'y a aucun avenir pour la planète. Elles s'interrogent si elles devraient avoir des enfants, d'autres s'inquiètent pour l'avenir de leurs enfants et de leurs petits-enfants dans le contexte actuel.

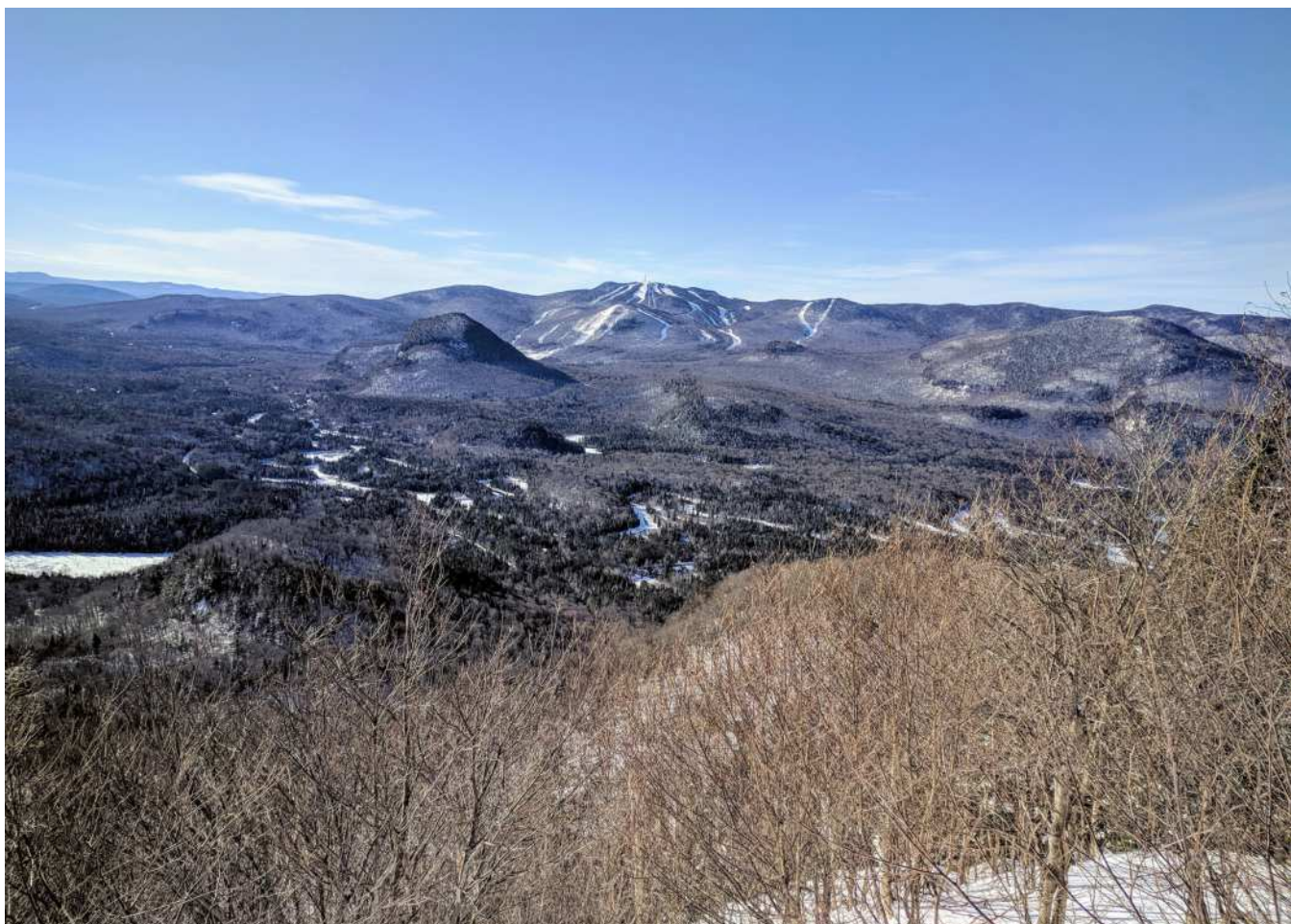
Les personnes anxieuses ont tendance à se projeter dans un avenir catastrophique. Bien que la science nous informe de l'ampleur du problème climatique actuel, notre point de vue est parfois biaisé, voire limité, par notre anxiété. Notre cerveau n'est pas toujours rationnel. Personne ne peut prédire l'avenir, et nous avons parfois tendance à nous y projeter en ne voyant que le négatif, par exemple, en ne voyant que les risques de pénuries, de catastrophes naturelles et de conflits sociaux. On oublie parfois qu'il y a aussi des pistes de solutions et que tout ne sera pas que négatif.



Qui est le plus à risque de développer l'écoanxiété?

Les gens qui possèdent des valeurs proenvironnementales, les moins de 35 ans et ceux qui habitent près des zones côtières et les agriculteurs, puisqu'ils sont ceux qui sont le plus témoins des changements climatiques. Les personnes déjà anxieuses seraient aussi plus à risque de développer de l'écoanxiété.

Le Laboratoire sur l'action climatique, une collaboration entre *Unpointcinq* et une équipe de chercheuses de l'Université Laval, a lancé le tout premier **Baromètre de l'action climatique** au Québec. Celui-ci est basé sur un sondage réalisé par la firme Léger en septembre 2019. Cela a révélé que 74 % des répondants estiment qu'il y a urgence d'agir et 33 % pensent que les Québécois font leur part, individuellement, dans la lutte contre les changements climatiques, puis 93 % jugent que les changements climatiques concernent leur génération. Cette étude a aussi permis de révéler que les femmes, les 55 ans et plus ainsi que ceux ayant des enfants ou des petits-enfants sont les groupes sociodémographiques ayant le plus tendance à se préoccuper de la crise climatique.



Mont Nixon, Parc national du Mont-Tremblant
© Amélie Vallée

Qu'est-ce que nous pouvons faire pour les aider?

Il est important de les écouter, de comprendre ce qui les inquiète et de connaître leurs préoccupations. Par la suite, vous pouvez valider ou non certaines de leurs craintes, leur offrir des informations scientifiques, des perspectives alternatives positives et des modèles de personnes inspirantes, comme Greta Thunberg, qui contribuent positivement pour la conservation de notre planète. Vous pouvez les aider à reconnaître qu'ils ressentent de l'écoanxiété et leur proposer de trouver des ressources pour apprendre à gérer leurs émotions.

Par exemple, en pratiquant la relaxation, la méditation ou la respiration profonde afin que la personne s'ancre dans le moment présent au lieu de se projeter dans l'avenir. L'art peut aussi l'aider à apprendre à exprimer ses émotions, à se sentir libre et à réguler l'écoanxiété. De plus, la pratique de la présence attentive ou de la pleine conscience peut amener à devenir un observateur de ce qui se passe à l'intérieur de nous. Cela peut aider à se rendre compte qu'il existe d'autres perspectives ainsi qu'à déconstruire le patron de réactivité, ce qui engendre une diminution de l'écoanxiété. Il est aussi possible de percevoir l'écoanxiété de manière positive si celle-ci s'avère un moteur de changement, afin d'effectuer des choix proactifs, ce qui suscitera de l'espoir.

Comment faire notre part pour l'environnement?

En réduisant notre empreinte carbone par une utilisation moindre de notre voiture, en voyageant moins, en réduisant notre consommation et en consommant mieux, en créant un jardin dans la cour, mais aussi en conscientisant les gens autour de nous. Posez-vous les questions suivantes : qu'est-ce qu'il est possible de faire pour prendre soin de moi, de ma santé? Comment trouver l'équilibre pour aussi prendre soin de la planète?

Est-ce qu'il existe des mythes concernant l'écoanxiété?

Il faut plutôt trouver une manière de transformer notre relation avec les changements climatiques et nos propres émotions afin d'apaiser nos pensées. Il est aussi important de dissocier l'écoanxiété de la menace réelle. La médication peut s'avérer un traitement complémentaire intéressant si l'écoanxiété affecte significativement la capacité à fonctionner.

Il ne nous reste plus qu'à espérer que le meilleur est à venir et à transformer notre écoanxiété en action concrète! Il est urgent d'agir pour le bien de notre planète et les dirigeants de plusieurs pays ainsi que d'entreprises commencent enfin à le comprendre!

Vous vivez de l'écoanxiété? Voici quelques ressources :

- Le livre *Apprivoiser l'écoanxiété et faire de ses écoémotions un moteur de changement* aide les gens à mettre des mots sur leurs inquiétudes et leur souffrance. Il s'agit du premier ouvrage grand public sur ce sujet et il est axé sur les solutions pour bien outiller les personnes qui en sont atteintes. Vous y trouverez des pauses réflexives et les expériences de diverses personnes éprouvant de l'écoanxiété. L'approche est positive afin de vous aider à passer à l'action.
- 
- Groupes de soutien en ligne à la clinique Mindspace à Montréal : <https://www.mindspacewellbeing.com/fr/notre-equipe/dr-karine-st-jean/>
 - Travail de Joana Macy, militante écologiste, autrice et spécialiste du bouddhisme (en anglais) : <https://www.joannamacy.net/>
 - Écothérapie (en anglais) : <https://www.healthline.com/health/mental-health/ecotherapy>

Source :

Facebook Live sur l'écoanxiété : <https://www.facebook.com/745947271/videos/10159001221972272/>



© La Récolte de la Rouge

L'autonomie alimentaire au Québec

portrait actuel et pistes de solutions

PAR HUGO BOURDELAIS

Au printemps 2020, plusieurs pépiniéristes du Québec et semenciers se retrouvaient face à une rupture de stock. Une bonne partie des citoyens québécois devant rester à la maison ont pris la décision de cultiver un jardin sur une parcelle de leur terrain. Pour Mathieu Roy, producteur de légumes à Brébeuf, dans les Laurentides, et copropriétaire de la ferme La Récolte de la Rouge, c'est une bonne nouvelle puisque « faire pousser notre propre bouffe, c'est faire lien avec notre alimentation ».



© La Récolte de la Rouge

Cette forme d'agriculture à petite échelle, composée de petits jardins, de quelques plants de tomates, de quelques légumes, se présente déjà comme un bon début pour apprivoiser l'autonomie alimentaire à la maison. Vers la fin de l'été, les grands détaillants n'avaient plus de pots Mason sur leurs tablettes, du jamais vu. On peut imaginer que ces pots ont servi pour faire des conserves, de la sauce tomate, du « cannage », des confitures et toutes sortes de réserves pour la saison froide. Plusieurs personnes ont réappris le plaisir de cuisiner soi-même, pour ainsi évacuer les produits transformés de leur alimentation.



© La Récolte de la Rouge

Pour Julie Aubé, nutritionniste passionnée de saveurs du territoire québécois, « les aliments ne sont pas des “biens de consommation” comme les autres ». Il est temps de se questionner sur nos réflexes individuels d’achats. Cesser de chercher à tout prix les aubaines et plutôt « envisager un système alimentaire qui ne vise pas le *cheap* et le bas prix, mais l’équité et la préservation de la vie ». Prioriser la qualité face au volume et respecter le rythme des saisons. Voilà probablement une des clés, mais il en existe plusieurs.

Comment pouvons-nous prioriser les aliments qui proviennent du territoire québécois et diminuer notre consommation d’aliments importés? Le premier geste est de diriger nos achats directement chez les producteurs lorsque cela est possible. En allant directement à la source du produit, en plus d’évacuer les intermédiaires, nous allons chercher un contact humain qui est pratiquement exclu du supermarché. Pour le copropriétaire de la ferme La Récolte de la Rouge, c’est ce dont nous avons besoin actuellement, de chaleur humaine, de retisser des liens dans les communautés et entre nous : « Ce que je remarque, c’est l’ouverture des gens vers l’alimentation, mais pas nécessairement vers l’humain. » Immanquablement, il demeure peu probable d’obtenir ce type de contact humain dans un Costco, un Wal-Mart ou n’importe quel autre supermarché. Pour Mathieu Roy, « l’autonomie alimentaire passe par le lien privilégié entre le consommateur et l’agriculteur, cela permet de poser un visage sur notre alimentation ».



© La Récolte de la Rouge



© La Récolte de la Rouge

Au fil des années, nous avons intégré inconsciemment des besoins alimentaires dictés par l'abondance et l'offre de produits de tous les horizons de la planète. Ces fruits et légumes disponibles en abondance et en tout temps sur les tablettes des supermarchés deviennent en quelque sorte une normalité pour nos yeux de consommateurs modernes, même si la majorité de ces produits sont issus de grands conglomérats qui se soucient peu du sort environnemental qu'ils laissent derrière eux.

L'agriculture de proximité

L'agriculture de proximité, bien qu'elle gagne en visibilité d'année en année, a encore peu de place sur les étagères des épiceries au Québec, soit moins de 10 %¹. Pourtant, valoriser l'achat local dans nos communautés et sur les lieux de vente permettrait de développer une économie de proximité et d'organiser de manière plus écologique la production de nos aliments. Il y a toujours un coût environnemental pour chaque aliment, qu'il soit produit ici ou ailleurs. Le coût réel d'un aliment est rarement considéré sur le prix de vente, surtout lorsqu'il est question d'une agriculture industrielle qui vise des marchés internationaux.

¹ Selon Patrick Mundler, professeur titulaire à la Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation de l'Université Laval. <https://www.ledevoir.com/opinion/idees/577339/sur-notre-difficile-souverainete-alimentaire>

Manger local, c'est aussi réduire son empreinte carbone. Demandons-nous collectivement s'il est normal, et souhaitable, de consommer des aliments provenant de plus de 2000 km de leurs lieux de production. Questionnons-nous sur l'origine et la traçabilité de ce qui se retrouve dans notre assiette. Et si investir dans notre alimentation, c'était aussi investir dans notre santé collective?

La gestion de l'offre

Bien que souvent critiquée et remise en question, la gestion de l'offre est une structure qui a pour effet de protéger les petites fermes familiales. Certaines améliorations pourraient mener à un peu plus de souplesse envers les petits éleveurs, notamment en élargissant les limites d'élevage hors quota. Reste que ce système permet au Québec de produire des œufs, du lait et du poulet pour suffire à sa demande intérieure. Ce qui veut dire qu'il est plutôt marginal de voir des produits importés concurrencer les producteurs laitiers et les producteurs avicoles d'ici. Il reste quelques exceptions et quelques failles, mais bien qu'il soit parfois critiqué, ce système a fait ses preuves en termes d'autonomie alimentaire. Il s'érige, d'une certaine manière, comme un rempart face aux pratiques de *dumping** des différentes multinationales alimentaires. Appliquée à l'alimentation, la gestion de l'offre permet de protéger les producteurs, et les familles d'ici, des fluctuations de prix sur les marchés internationaux.



Des pistes de solutions

« Comment concilier un rythme de vie effréné avec une autonomie alimentaire sans pour autant faire un retour en arrière? » C'est la question que soulève Mathieu Roy et qui est sur les lèvres de plusieurs consommateurs. Plusieurs choix s'offrent à nous.

D'abord, faire des réserves et congeler en période de récolte. Cela reste une habitude à acquérir et s'avère beaucoup moins compliqué qu'on ne le croit! Cette pratique de consommer des aliments de proximité pour en faire des stocks limite les effets négatifs du transport sur l'environnement et permet en plus de créer des liens avec les agriculteurs d'ici. Cela peut aussi s'avérer une activité ludique faite en famille et un bon moyen de sensibiliser les enfants à la saisonnalité des aliments.

Penser à notre rapport à l'éducation pourrait être collectivement une initiative importante pour revaloriser le métier d'agriculteur et ceux de tous les domaines touchant à l'alimentation. On sous-estime à quel point l'éducation peut être un vecteur de changement pour une société. Et si nous repensions l'école afin de former des citoyens et citoyennes dotés de jugement critique sur l'alimentation? Julie Aubé, nutritionniste, auteure et conférencière propose « d'inclure l'alimentation et l'agriculture au cursus de base des institutions scolaires ». Il est vrai que de la petite école jusqu'au cégep, il est peu question de sujets comme l'alimentation et l'agriculture. Pratiquement aucun cours n'est offert sur ces sujets si importants. Il semble qu'ils soient, pour le moment, relégués au domaine de l'éducation parentale.

Évidemment, le climat nordique du Québec ne sera jamais propice à la production de citrons, de limes, de clémentines ou d'oranges. Alors comment remplacer nos envies d'acidité? Quant aux plantes, la rhubarbe présente un taux d'acidité assez élevé tout comme les petits fruits (la framboise, l'airelle, l'argousier



@fermebourdelais



© Restaurant Beau Mont, tarte à l'argousier

et le bleuet) qui peuvent se consommer congelés, en purée, en sirop et de plusieurs autres façons!

Chez Beau Mont, restaurant de Normand Laprise qui valorise le terroir québécois, on remplace la tarte traditionnelle au citron par une tarte à l'argousier. L'acidité de la petite baie orange, d'une saveur exceptionnelle encore trop peu connue, possède un goût tropical de fruits de la passion. C'est un fruit qui est de plus en plus cultivé au Québec et qui, avec une certaine volonté politique et des leviers financiers et médiatiques pour l'accompagner, pourrait facilement remplacer le jus d'orange que l'on retrouve sur les tablettes des supermarchés. Car en plus d'avoir des saveurs d'agrumes, l'argouse contient de 10 à 20 fois plus de vitamines C qu'une orange et elle pousse ici, au Québec!

Bon à savoir

Aliments du Québec

Seulement 35 % des aliments produits au Québec¹ sont consommés ici. Selon le ministre de l'Agriculture du Québec, André Lamontagne, c'est plutôt 51 %² que le Québec produit pour sa consommation. La nuance, dans le calcul du ministre, est qu'il additionne les produits importés (fruits, légumes) qui sont transformés ici sous le sceau « Aliments préparés au Québec ». Ce qui veut dire, par exemple, qu'une framboise du Chili transformée en tarte par une boulangerie au nord de Lanaudière serait statistiquement un « Aliment produit au Québec »...

¹ <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1741053/autonomie-alimentaire-carbone-agriculture-quebec-semaine-verte>

² <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1751016/agriculture-fruits-legumes-achats-local-producteurs>

Cout environnemental

La framboise de la Californie

1 tasse de pétrole par *clamshell* (cout du transport)

Source : Sébastien Brossard, agroéconomiste pour Les Fraîches du Québec

5 gestes concrets pour maximiser notre autonomie alimentaire selon Julie Aubé :

*Mettre l'agrotourisme au menu des fins de semaine et des vacances, et en profiter pour remplir la glacière. Lorsque viendra le temps de cuisiner les victuailles, on sera inspiré par le souvenir des paysages et des histoires racontées durant la visite.

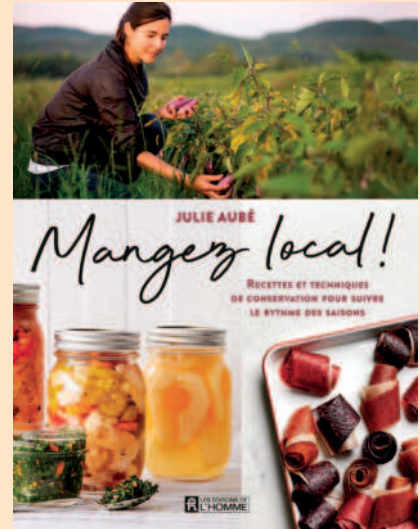
*S'attabler dans un restaurant qui sert un burger de bœuf nourri à l'herbe d'une ferme bien de chez nous.

*Sortir en plein hiver ses fruits congelés durant l'été et lire sur le sac d'inscription « Récolté en juin/Paradis des fraises, Lavaltrie » plutôt que « Produit du Chili ».

*Servir à sa famille un plat dont les ingrédients proviennent de villages ou de fermes que l'on peut nommer.

*Cultiver une curiosité sur la façon dont sont produits nos aliments, tout simplement.

Source: Julie Aubé (2020), Mangez local!: Recettes et techniques de conservation pour suivre le rythme des saisons, Les Éditions de l'Homme.



*Le terme de **dumping** désigne une diminution des contraintes en matière de protection sociale et de protection de l'environnement. L'entreprise cherche à vendre à perte sur un marché extérieur (dans un autre pays) afin de préserver sa présence sur les tablettes d'épicerie. Les multinationales effectuant ce type de pratiques sont souvent largement subventionnées par leur pays d'origine.

Pour en apprendre plus sur les argousiers :

Site internet de l'Association des producteurs d'argousier du Québec

<http://argousier.qc.ca/>

Merci à Mathieu Roy de la ferme La Récolte de la Rouge

<http://www.larecoltedelarouge.com/>

COUPS DE COEUR EN OUTAOUAIS !

TEXTE ET PHOTOS PAR ZABEL BOURBEAU



La Fromagerie Montebello



Chemin Thomas Nord, Notre-Dame-de-la-Salette

Avec son vaste territoire occupé par presque 90 % de forêts et d'eau, la région de l'Outaouais représente un immense terrain de découvertes. Partageant une frontière avec l'Ontario, c'est sur la rive nord de la rivière des Outaouais qu'elle se situe. La région constitue l'extrémité occidentale de la chaîne des Laurentides, ce qui lui permet de bénéficier d'un relief constitué de belles collines.

C'est en empruntant une portion de la route touristique des Chemins d'eau que je suis partie à la découverte de cette belle région. Riche en histoire, ce tracé permet de longer principalement la rivière des Outaouais ainsi que la Gatineau.

Bien sûr, je pourrais passer des semaines à visiter la région et à dénicher des trésors, mais je concentrerai mes kilomètres sur les territoires de la Petite Nation (Papineau), des Collines-de-l'Outaouais, ainsi que de l'extrême sud de la Vallée-de-la-Gatineau. En cette fin d'année 2020, plusieurs entreprises demeurant fermées au public (restaurants, microbrasseries, certaines fermes d'animaux, etc.), je dois malheureusement restreindre mes visites.



La Fromagerie Montebello



Le fromage Adoray de la Fromagerie Montebello

J'entre donc par la porte sud-est de la région : Montebello. Un arrêt à la Fromagerie Montebello s'impose! Grande amatrice de fromage, je joins donc l'utile à l'agréable. Tel un soleil illuminant la rue Principale à Montebello, l'entreprise y occupe une charmante bâtisse aux allures de grange rustique de couleur jaune ocre et rouge brique. Charles m'accueille fort gentiment et m'explique les caractéristiques des différents fromages, puis répond également à mes questions.

La plupart de ses produits sont fabriqués avec du lait de vache, mais le Manchebello (clin d'œil au fameux Manchego espagnol et à la Manche, cette mer européenne située entre les terres de nos ancêtres) est pour sa part constitué de lait de brebis. Le propriétaire, Alain Boyer, achète son lait de producteurs locaux, puis le transforme pour le plus grand plaisir des épcuriens amateurs de fromage. Avec des noms comme le *Tête à Papineau* (pâte semi-ferme, lait de vache), le *Rébellion 1837* (bleu crémeux, lait de vache), le *Manchebello* (pâte ferme, lait de brebis) et l'*Adoray* (pâte molle, lait de vache), on constate qu'il y a évidemment un peu d'histoire là-dedans!

À la boutique, vous trouverez également divers produits artisanaux de la région dont des saucissons secs fabriqués avec ses fromages. Il ne faut pas oublier que nous sommes en période COVID et il m'est malheureusement impossible de pouvoir les goûter sur place. Je m'en procure donc quelques-uns afin de les découvrir et de les déguster à la maison*!

Je poursuis ma route en entrant dans les Collines-de-l'Outaouais. Le relief change et mon âme se laisse séduire par tant de beauté. Rendue à Notre-Dame-de-la-Salette, je me dirige vers l'ouest où sept chevreuils traversent la route devant moi! Je m'arrête afin de les photographier, mais en deux temps, trois mouvements, ils disparaissent en gambadant joyeusement vers la forêt environnante... Un panneau m'indique ensuite que la route asphaltée se transforme en route de terre ou de gravelle, mais après plusieurs kilomètres, je suis toujours sur le bitume. Puis, tout à coup, la terre remplace entièrement la surface goudronnée : c'est magique! Je roule dans la forêt, croisant bien peu d'automobilistes. Je me sens seule au monde, et puis : Ho! Surprise! La rivière Gatineau m'apparaît, côtoyant le barrage hydroélectrique de Paugan (la plus importante installation de production d'électricité en Outaouais). On peut y observer un phénomène géologique étonnant, une zone où se rencontrent le marbre blanc et le gneiss. Immédiatement après, la centrale de Paugan m'invite à prendre une pause photo. Construite en 1928, il s'agit d'un bâtiment patrimonial industriel. On peut



Le Chemin du Pont, Val-des-Monts



La Centrale de Paugan, Low

rouler sur le barrage et profiter des vues panoramiques autant vers le nord que vers le sud sur la rivière Gatineau. Passage à voie unique, ce tronçon de route est surprenant, vertigineux et exceptionnel à parcourir. Les chutes de 35 mètres impressionnent. Sur l'île centrale, on peut voir les traces d'un ancien glissoir à bois. Au nord du barrage, les remorqueurs s'activaient autrefois sur cette portion de la rivière. Nous sommes ici tout près de la petite municipalité de Low.



La ferme Juniper, Wakefield



La ferme Juniper, Wakefield



La ferme Juniper, Wakefield

Prochaine destination : la Ferme Juniper. Située à La Pêche (Wakefield), la ferme biologique et biodynamique est un important fournisseur de légumes et de pousses biologiques pour les restaurants de la région d'Ottawa. L'entreprise ayant dû s'adapter à la situation actuelle, elle ouvre ses portes aux consommateurs. Vous pouvez donc vous rendre sur place pour récupérer vos produits de la terre ou vous faire livrer vos commandes en ligne. Ici, c'est le sympathique et énergique Jamaal qui me reçoit et m'explique la diversité de produits offerte chez Juniper: légumes-racine, jeunes micropousses de pois et de tournesol, mais également quelques produits transformés tels qu'une variété de choucroutes aux couleurs et saveurs différentes. Très fiers de leurs ferments,



La ferme Juniper, Wakefield



La ferme Juniper, Wakefield



La ferme Juniper, Wakefield

les propriétaires Juniper et Alex vous invitent à les découvrir. Fabriqués dans les règles de l'art, ces produits sont disponibles dans plus de 25 points de vente de la région. Montez à l'étage de cette charmante maison centenaire afin d'y prendre le thé! Vous pouvez d'ailleurs vous y procurer des créations d'artisans locaux.

En sortant de la ferme, je parcours cinq kilomètres et retourne vers le centre du village de Wakefield pour y découvrir son long pont couvert. Construit originalement en 1915, il fut un des premiers ponts



Le pont couvert de Wakefield (ancien pont Gendron)

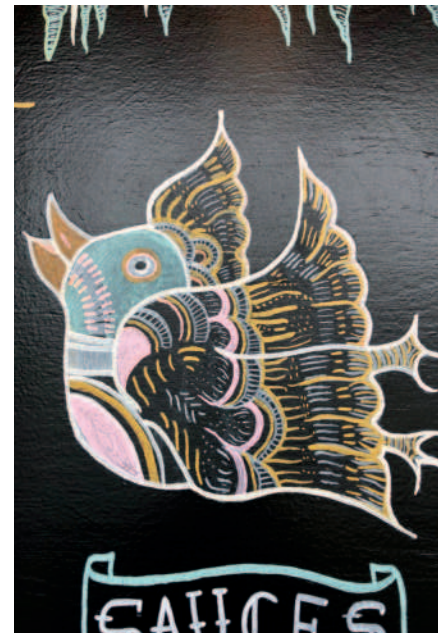


Le pont couvert de Wakefield (ancien pont Gendron)

permettant de traverser la rivière Gatineau. En 1984, le pont couvert d'une longueur de 288 pieds (87,8 m de long sur 5,5 m de large) est détruit par un incendie criminel. Grâce aux efforts de la communauté qui s'est ralliée pour recueillir les fonds nécessaires, le nouveau pont de Wakefield fut complété en 1998. Réservé aujourd'hui aux piétons et aux cyclistes, il offre une vue imprenable sur la rivière Gatineau et mérite franchement le détour. Je flâne ensuite dans la charmante petite ville historique pour finalement me rassasier au Zups (mets pour emporter). J'y découvre alors une de ses spécialités : le Nid



Le restaurant Zups, Wakefield



Le restaurant Zups, Wakefield



Le Nid de patate du restaurant Zups, Wakefield



Le restaurant Zups, Wakefield

de patate! Les tranches de pain du sandwich traditionnel sont remplacées par des tranches de pommes de terre, avec comme garniture rien de moins que du canard confit et un peu de fromage en grain! Original et exquis, une bonne et gourmande découverte! Je marche ensuite un peu en me dirigeant vers le Wakefield General Store, entreprise familiale fondée il y a 50 ans. Une visite s'impose dans cette caverne d'Ali Baba où produits d'épicerie, produits locaux, cadeaux, et restaurant se côtoient.



Le magasin général et le restaurant Chamberlin's Lookout, Wakefield



L'Atelier Béla Simo, Val-des-Monts

J'emprunte ensuite le pont de Wakefield (route 366) et me dirige vers l'est. Le hasard fait qu'avant d'arriver à Val-des-Monts, je passe devant un terrain rempli de sculptures géantes en aluminium. Je fais demi-tour afin d'aller observer de plus près : impressionnant! Il s'agit de l'atelier de l'artiste réputé Béla Simo. L'endroit étant fermé, je n'ai pu le rencontrer, mais je me promets bien d'y retourner, une fois la crise sanitaire terminée!

Cette balade-découverte se fait en une seule journée à partir de Montréal. Rien de mieux qu'un petit *roadtrip* pour se remonter le moral! Partez à la découverte de l'Outaouais, vous en serez ravis!

J'aimerais mentionner également deux autres endroits coups de cœur visités lors d'années antérieures : le Parc Oméga à Montebello (parcours de 12 kilomètres en voiture où vous côtoyez de près les animaux sauvages du Canada; une kyrielle d'activités vous y sont également proposées) ainsi que le parc de la Gatineau (véritable poumon vert de la région, on y trouve des dizaines de kilomètres pour la randonnée ainsi que les ruines de Carbine Willson). Offrez-vous une bonne journée de plein air!



* Après avoir goûté les fromages, l'Adoray m'a conquise! De par sa présentation originale sanglée de bois d'épicéa, jusqu'à sa texture moelleuse au goût de beurre salé, de copeaux, d'épices et de foin humide.

Fromagerie Montebello

687-A, rue Notre Dame,
Montebello QC J0V 1L0

<https://fromagerie-montebello.ca>

Ferme Juniper

375, chemin Shouldice,
Wakefield QC J0X 3G0

<https://juniperfarm.ca>

Zups Wakefield

922, chemin Riverside,
Wakefield QC J0X 3G0

<https://zups.ca>

Wakefield General Store

804, chemin Riverside,
Wakefield QC J0X 3G0

<https://wakefieldgeneralstore.ca>

Atelier de l'artiste Béla Studio

1375, route du Carrefour,
Val-des-Monts QC J8N 5G5

FB : Béla Simo

Parc de la Gatineau

(Centre des visiteurs)

33, chemin Scott, Chelsea QC
J9B 1R5

<https://ncc-ccn.gc.ca/places/gatineau-park-visitor-centre>

Parc Oméga

399 QC-323, Montebello
QC J0V 1L0

<https://parcomega.ca>



© Parc Oméga,
Montebello

BYE BYE MONTRÉAL



PAR ANNIE MARTEL

© Mathieu Beaumont

Il y a plusieurs années je rêvais de travailler et de vivre à Montréal. Originaire du Saguenay, pour moi travailler dans la métropole représentait une sorte de réussite dans ma carrière. À cette époque, on entendait plus souvent parler de l'exode des jeunes vivant en région vers les grands centres plutôt que l'inverse. En 2010, mon souhait se réalisa enfin, adieu Chicoutimi, Montréal me voilà! Je dois admettre qu'au début pour moi, Montréal était une ville charmante. Une ville attrayante, divertissante, un tout autre univers culturel à découvrir. Les bars, les festivals, des rues complètes de boutiques, des magasins Simons... j'étais comblée!

Les années ont passé et j'ai réalisé que cette ville, je l'aimais plus comme une cousine chez qui j'aimais aller jouer une fois de temps en temps. Après six ans, les cônes orange, le trafic, les contraventions de stationnement, la saleté de certains secteurs et mon insécurité grandissante m'ont poussée à opter pour la Rive-Sud, dans une petite banlieue tranquille, qui me rappelle curieusement un quartier de par chez nous.

LA COVID-19 S'INVITE DANS L'ÉQUATION

Cette année, j'ai réalisé que je n'étais pas la seule à vivre cette dualité entre la ville et la banlieue. Dès le début de la COVID-19, comme les restrictions touchaient beaucoup les Montréalais, les journaux et les grandes chaînes de télévision nous ont montré, par le biais de témoignages, que plusieurs songeaient à quitter la grande ville



© Mathieu Beaumont

pour aller s'installer en banlieue ou encore dans des régions plus éloignées. Les gens se sentaient bizarrement moins en sécurité face au virus à Montréal. (Par la suite, il a été prouvé que le virus se propageait partout... même en région.)

En octobre dernier, selon un sondage commandé par Radio-Canada, 42 % des Montréalais songeaient à quitter la métropole. Bien évidemment, cela ne se fera pas du jour au lendemain. Lors d'une entrevue à la radio d'État, Michel Berne, associé Ad Hoc a dit : « La pandémie, ce n'est pas la cause fondamentale. C'est un déclencheur, un détonateur. » Une nouvelle réalité nous explosait en plein visage. Celle-ci venait avec des remises en question et en a obligé plusieurs à réévaluer leurs critères de vie. L'addition de l'imposition d'un confinement, d'une quarantaine et pour certains, la factualité du télétravail en a fait réfléchir plus d'un. Les Montréalais, surtout, ont pris conscience du manque d'espace.



© Catherine Villeneuve



© Catherine Villeneuve



© Catherine Villeneuve

LES LAURENTIDES ET LA MONTÉRÉGIE RECUEILLENT LES MONTRÉALAIS

Selon une étude de l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), en 2019-2020, près de 62 900 personnes ont quitté Montréal pour s'établir ailleurs dans la province. Pour une neuvième année consécutive, la région des Laurentides présente le taux net de migration interrégionale le plus élevé de toutes les régions du Québec. Durant cette même période, la Montérégie a également connu une forte hausse de nouveaux résidents, soit 10 000. Évidemment, cette augmentation n'est pas entièrement liée à la pandémie actuelle. La principale raison de cette évasion de la grande ville demeure le désir intrinsèque d'avoir une meilleure qualité de vie, surtout chez les jeunes familles.

Situées à environ 1 h - 1 h 15 de Montréal, Bromont et les autres villes du coin sont également devenues de plus en plus populaires depuis quelques mois. Les maisons y sont moins dispendieuses que dans la métropole, on y retrouve des centres-ville très charmants et les amateurs de la nature sont comblés. De plus, la distanciation sociale y est plus facile pour plusieurs. C'est le cas de Catherine Villeneuve, qui a décidé de quitter Montréal pour s'installer à Bromont il y a quelques années. Évidemment, il y a neuf ans, la pandémie n'était pas omniprésente dans nos vies. Ce n'est donc pas celle-ci qui a poussé Catherine à s'exiler de Montréal, mais bien un désir ardent de renouer avec la nature et de vivre loin des sources de stress, telles que le trafic.

L'ancienne attachée de presse du groupe Kain avoue qu'il y a 10 ans et plus, effectuer son travail à distance aurait été plus difficile, mais les temps changent et maintenant, avec les technologies, presque tout est possible en ce qui concerne le télétravail. Lorsque j'ai posé la question à Catherine sur ce qu'elle retient le plus de son nouveau mode de vie à Bromont, sa réponse fut : « La zénitude! » Selon elle, les gens sont plus positifs en région, l'énergie qu'ils dégagent est différente. Elle adore la proximité et les interactions qu'elle peut se permettre d'avoir avec les propriétaires de petites entreprises locales. Les proprios prennent le temps de jaser avec leurs clients.

Sa vision de la vie a beaucoup changé depuis qu'elle a quitté Montréal. Catherine y a toujours un pied à terre avec son conjoint, mais ce n'est aucunement dans les plans d'y retourner vivre. En ce moment, elle cherche une nouvelle maison, soit sur la Rive-Sud ou la Rive-Nord, et elle me confirme qu'il faut se battre pour avoir une maison en dehors de l'île. Les acheteurs sont nombreux et les gens sont prêts à mettre le gros prix pour avoir la sainte paix loin de la grande ville.



© Annie Martel

En entrevue avec le journal *La Tribune*, en Estrie, le courtier immobilier à Magog Christian Longpré confie qu'il n'a « jamais travaillé autant que présentement ». La clientèle montréalaise est l'une de celles qui tiennent son bureau occupé par les temps qui courent. La situation semble similaire sur la Rive-Nord, les gens recherchent de plus en plus à s'éloigner du stress incessant de la grande ville.



© Mathieu Beaumont

MOINS DE DÉSERTEURS DANS CERTAINES RÉGIONS

Selon l'ISQ, le Saguenay-Lac-Saint-Jean a lui aussi grandement amélioré son bilan migratoire en 2019-2020, à tel point qu'il se retrouve pour une rare fois dans le groupe des régions gagnantes. La Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine et le Bas-Saint-Laurent se maintiennent pour leur part dans ce groupe avec des gains accrus comparativement à l'année précédente. En 2019-2020, 12 des 17 régions administratives du Québec ont enregistré des gains dans leurs échanges migratoires interrégionaux.

Mais cette tendance ne date pas d'hier. Toujours selon l'ISQ, entre 2015 et 2019, ce sont plus de 115 Montréalais qui se sont installés en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine. L'âge moyen des nouveaux arrivants montréalais en Gaspésie se situe entre 25 et 45 ans. Il faut dire aussi que la stratégie *Vivre en Gaspésie* de l'office du tourisme de l'endroit a assurément contribué à cette migration régionale.

MONTRÉAL, NON MERCI!

Mathieu Beaumont est un animateur radio avec qui j'ai eu la chance de travailler à Lac-Mégantic il y a plus de 15 ans. Tout comme moi, sa passion pour la radio

l'a amené à travailler à Montréal, mais contrairement à moi, il n'a jamais voulu y rester. Tous les matins pendant près de quatre ans, à l'époque où il remplaçait Paul Arcand au 98,5 FM, il partait à 2 h 15 du matin de Hatley pour aller travailler dans la métropole. Il avait pourtant la chance de demeurer à Montréal, mais la vie cosmopolite de la grande ville ne l'intéressait pas du tout.

Mathieu me précise qu'il n'est pas réfractaire à la ville, il a même songé partir vivre avec sa conjointe à Vancouver, mais Montréal, non merci. Maintenant à la barre de l'émission *Vivement le retour* à ICI Estrie, en raison de la pandémie, il a la chance de travailler de la maison. Également propriétaire d'une ferme avec des vaches et des chevaux, il peut vivre à 100 % sa passion pour la nature et l'agriculture, chose qu'il ne pourrait pas faire dans la métropole. Même si on lui offrait le contrat de sa vie (\$) dans la grande ville, Mathieu ne serait pas prêt à sacrifier la qualité de vie dont il jouit avec sa petite famille en campagne, maintenant installée à Ascot Corner, en Estrie. Ce sont d'ailleurs des gens du quartier Rosemont, à Montréal, qui ont acheté son ancienne ferme à Hatley.

Sources :

Radio-Canada : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1743954/montrealais-quittent-metropole-sondage>

La Presse : <https://www.lapresse.ca/actualites/grand-montreal/2021-01-14/un-nombre-record-de-montrealais-quittent-l-ile.php>

La Tribune : <https://www.latribune.ca/actualites/quitter-la-metropole-pour-vivre-au-grand-air-bde3281f5ad5c07f79a25379a350d52e>

ISQ : <https://statistique.quebec.ca/fr/document/migration-interregionale-quebec-2019-2020-une-annee-defavorable-aux-grands-centres-urbains-surtout-montreal>

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1752511/montreal-ville-exode-migration-demenagement-campagne-vivre-gaspesie>



© Annie Martel

Pour ma part, installée depuis maintenant près de 10 ans dans la grande région de Montréal, je n'ai pas l'intention de passer ma vie ici. Montréal, je t'ai aimée, ce fut court, mais tout de même agréable. Je te trouve plus belle de loin... Les grands espaces, les hivers blancs, la vie plus paisible et la proximité avec les gens qui m'entourent me manquent. Même mon conjoint, qui a habité la majeure partie de sa vie à Montréal, celui qui à l'époque de notre rencontre ne voulait rien savoir de la Rive-Sud, a finalement changé son fusil d'épaule. Si nous pouvions éliminer les ponts menant à Montréal, il serait bien heureux. Ce même homme qui a d'ailleurs étudié en pilotage à Chicoutimi (CQFA), avec tout ce qui arrive en lien avec la COVID-19, rêve maintenant d'une vie plus posée et plus sereine au pays de la neige, ma terre natale, le Saguenay-Lac-Saint-Jean. C'est donc une histoire à suivre...



© Annie Martel



Parc Régional des Chutes Monte-à-Peine-et-des-Dalles, Lanaudière © Annie Latour,



Lac Saint-Jean en voilier, © Pierre Cloutier



L'Anse-Blanchette, Parc Forillon, Gaspésie, © Sandra Davidson



Au Diable Vert, Estrie, © Joani Hotte-Jean



Iles aux Grues, Chaudières-Appalaches, © Sandra Davidson



Saint-Simon, Bas-Saint-Laurent, © Myriam Isabelle Leblanc

Vous aimez la photo et votre région ?

Pourquoi ne pas combiner vos deux passions et nous faire parvenir la photo qui mettra en valeur votre région et votre talent de photographe!

Envoyez votre photo en nous indiquant l'endroit, la région ainsi que votre nom à l'adresse suivante : rlanglois@editionsjeanrobert.com

PRINCECRAFT®

DOMINEZ L'EAU®



HOLIDAY 162 DLX WS MAX

25 399\$

- Mercury® 60 CT ELPT
- Remorque galvanisée avec pôle pliante
- Volant inclinable et siège conducteur sur glissière
- Radio Jensen® 160-watts AM/FM/Bluetooth® avec 2 haut-parleurs
- Housse de remorquage et auvent bimini incluant la structure
- Coffre à gants verrouillable
- Prise pour moteur électrique
- Échelle d'embarquement d'urgence

comprend plus de 4 000\$ en équipement pour un seul bas prix!

Les prix suggérés sont en dollars canadiens et incluent les frais de transport de 200 \$ et de préparation de 200 \$. Les prix suggérés excluent les taxes.

Le concessionnaire fixe le prix de vente final. Les photos peuvent montrer des options et/ou des accessoires non inclus dans cette offre.

Ne s'applique pas où la loi l'interdit. Cette offre peut se terminer en tout temps et sans préavis.

Voyez votre concessionnaire local participant pour obtenir les conditions et restrictions de cette offre et pour tous les autres détails.

CONFIGUREZ VOTRE EMBARCATION EN LIGNE | COMMANDEZ GRATUITEMENT VOTRE CATALOGUE 2021

www.PRINCECRAFT.com / MAX

Fabriqué
Québec

À propos de Brunswick

Les principales marques de produits de consommation de Brunswick Corporation, dont le siège social se trouve à Mettawa en Illinois, incluent les moteurs hors-bord de Mercury Marine, les propulseurs semi-hors-bord et les moteurs en-bord de Mercury MerCruiser, les pièces et les accessoires de Mercury, incluant les hélices et les composants électroniques de SmartCraft, Power Products Integrated Solutions; les propulseurs électriques de MotorGuide; les pièces d'Attwood, Garelick et Whale; les distributeurs de pièces Land 'N' Sea, B.L.A., Payne's Marine, Kellogg Marine et Lanckhorst Taselaar; les pièces et les huiles de Mercury et Quicksilver; les bateaux Bayliner, Boston Whaler, Crestliner, Cypress Cay, Harris, Heyday, Lowe, Lund, Princecraft, Quicksilver, Rayglass, Sea Ray, Thunder Jet et Uttern; Boating Services Network, le club nautique Freedom Boat Club, NAUTIC-ON et OnBoard Boating Club and Rentals. Pour plus de renseignements, visitez brunswick.com.

À propos de Bateaux Princecraft inc.

Depuis 1954, Bateaux Princecraft inc., dont le siège social est situé à Princeville, Québec, Canada (propriété de Brunswick Corporation), crée des expériences uniques sur l'eau, autant pour les passionnés de pêche que pour les amateurs de plaisance, avec des ensembles « prêts à utiliser » pour ses bateaux de pêche en aluminium, ses pontons, ainsi que les bateaux pontés. Son engagement est soutenu par son héritage de qualité, par son niveau de performance incomparable et par sa promesse de navigation sans tracas pendant de nombreuses années. Plus que jamais, des pêcheurs, des familles et des concessionnaires se joignent à Princecraft afin de créer des expériences nautiques inoubliables.



50 Boul. Taschereau
local 140, La Prairie
1-844-956-1100
(À côté du Maxi)

f SUIVEZ-NOUS
SUR FACEBOOK

www.bobdepot.ca

OUVERT : Jeudi et vendredi de 10 h à 20 h | Samedi et dimanche de 10 h à 17 h

VOTRE DESTINATION POUR LES VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES DE TRAVAIL MOTO MOTONEIGE VTT MOTOCROSS

Xxx
CASQUE DE MOTO
MODULAIRE VR1
VEGA



RABAIS
65%

Prix rég. 250\$
SPÉCIAL
89⁹⁹\$

CASQUE DE MOTO
INTÉGRAL VEGA
AT2



RABAIS
75%

Prix rég. 250\$
SPÉCIAL
59⁹⁹\$

CASQUE DE MOTO
INTÉGRAL RS1 VEGA
SLINGER



RABAIS
70%

Prix rég. 230\$
SPÉCIAL
69⁹⁹\$

CASQUE VEGA
VTS1 MAGNA
TOURING



RABAIS
70%

Prix rég. 230\$
SPÉCIAL
69⁹⁹\$

MÉGA VENTE

de fin de saison



RABAIS
70%

CASQUE VEGA
HORS-ROUTE V FLO

Prix rég. 230\$
SPÉCIAL
69⁹⁹\$

**jusqu'à épuisement des stocks.

CHEZ BOB DÉPÔT TOUJOURS LES MEILLEURS PRIX!
TOUTES LES GRANDES MARQUES À BON PRIX!

**NAVIGUEZ EN
TOUTE QUIÉTUDE
AVEC**



**UNE PROTECTION MÉCANIQUE
SUR VOTRE PROCHAINE EMBARCATION EST
UN CHOIX JUDICIEUX ET TRÈS AVANTAGEUX**



DÉPANNAGE



HÉBERGEMENT



RÉPARATIONS

DEMANDEZ-LA À VOTRE CONCESSIONNAIRE !

GARANTIEAVANTAGEPLUS.CA



450.666.0181