

manger

produire

penser

vivre

www.lavisbio.org

111 | hiver 2013

PER

B-1137

BAnQ

# io-bulle

la vie est bio

## TROIS PETITS TOURS

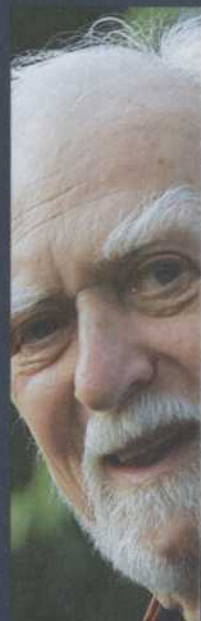
ET PUIS S'EN VONT...

jacques languirand  
réfléchit

LE PRODUCTEUR ARTISAN  
QUI S'EN SOUCIE VRAIMENT?

CONSOMMATION  
ET DÉCROISSANCE

UNE BOÎTE AU TRÉSOR  
POUR MIEUX COMPOSTER



Client#: 526 exp au : #  
BNQ Section du dépôt légal  
2275, rue Holt  
Montréal, Québec  
H2G 3H1

l'aventure  
se termine  
merci  
à vous...



La différence Vitalis:

# BIOLOGIQUE SUR TOUTE LA LIGNE



Janvel



Preludio



Jeanette



Yellowfin



Bunker

Composez le 831-754-2300 pour demander votre catalogue ou consultez-le en ligne au [www.vitalisorganic.com](http://www.vitalisorganic.com).

Les Semences Biologiques Vitalis représentent le meilleur choix pour les producteurs de légumes et de fines herbes biologiques! Les variétés de Vitalis ont été sélectionnées en fonction de leur goût, leur apparence, leur valeur nutritive, leur rendement et leur adaptabilité. Grâce au processus rigoureux de sélection, les producteurs de cultures biologiques en plein de champ, en tunnel et en serre peuvent avoir confiance que nous mettons à leur disposition les semences les plus pures et les plus vigoureuses qui soient.



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



## Vitalis

Semences Biologiques

Selectionneur et producteur de semences biologiques.

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

## ÉCOLO-NATURE



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

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

Écolo-croissance racine : 3-10-3  
Écolo-croissance début : 7-3-2

Écolo-croissance plus : 8-2-1  
Écolo-croissance maturité : 3-3-9

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

Formulations  
«sur mesure»  
disponibles  
sur demande

### Écolo-Nature

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

Sans  
mauvaises  
herbes!



Les Œufs d'Or inc. 34, rue Chénier, Val d'Or • Tél. 819.824.4419 • Téléc. 819.824.4418 • [www.ecolo-nature.com](http://www.ecolo-nature.com)

De Victoriaville à la Chine, rien ne peut arrêter Denis La France et ses étudiants.



# bio bulle

la vie est bio

## CHRONIQUES

### actualité

**8** LE PRODUCTEUR ARTISAN, QUI S'EN SOUCIE VRAIMENT?

### alimentation

**18** L'ALIMENTATION EN AYURVÉDA  
jonathan léger raymond

**20** LE COIN DU CHEF  
ariane clément

### consommation

**21** CONSOMMATION ET DÉCROISSANCE  
LES GESTES FONT PENCHER LA BALANCE  
marjorie lemire garneau



Veronique Alexandre

### jardinage

**23** DU NOUVEAU EN RJÉ EN 2014  
christiane émond

**24** UNE BOÎTE AU TRÉSOR POUR MIEUX COMPOSTER  
jean-jacques marcil

### production

**30** PLANTER UN ARBRE  
véronique alexandre

## RUBRIQUES

**4** LE MOT DU RÉDAC'CHEF

**5** BIO INFO

**7** BIO CAPSULES

**28** NOUVELLES DES ORGANISATIONS  
Fête des semences et de l'agriculture urbaine  
stéphane groleau

**29** LIVRESQUES RÉCOLTES  
écosociété

## RÉFLEXION FINALE

**30** RÉFLÉCHISSONS  
jacques languirand

## DOSSIER TROIS PETITS TOURS ET PUIS S'EN VONT...

**9** DENIS LA FRANCE  
LA PASSION D'APPRENDRE ET DE TRANSMETTRE  
michel dumais

**13** LES MOUTONS SE SUIVENT ET NE SE RESSEMBLENT PAS  
michel dumais

**16** UN MAIRE VERT ET VISIONNAIRE  
julie rose vézina



Christine Thériault



# C'est dur de mourir au printemps...



Il y a déjà quelques années, je fus initié à mon premier numéro de *Bio-bulle* en faisant rien de moins que la couverture. Mais bien malin qui aurait pu me reconnaître, car, en l'honneur du thème portant sur les Fêtes, j'étais emballé de la tête aux pieds, idée géniale de la graphiste et dénonciation du fameux suremballage. Ne vous inquiétez pas, tout ce qui fut utilisé fut récupéré, conscience écologique oblige. Devant mon désarroi, on me consola en me disant que l'important, ce n'est pas l'emballage, mais bien ce qu'il y a à l'intérieur.

Avec son contenu, j'allais être tenté de dire la même chose de *Bio-bulle*, seulement l'espace d'un tiers d'un quart d'une demi-seconde, car le contenant, vous en conviendrez, est drôlement attrayant et appuie toujours de façon recherchée le contenu. Ce contenu que nous avons toujours voulu informatif, diversifié, intéressant et à jour, aura été au rendez-vous grâce à des collaborateurs chevronnés, dont l'expérience et la passion teintaient magnifiquement leurs articles. Encore dans ce numéro, vous pourrez découvrir des gens persévérants, ingénieux et généreux, qui croient en ce qu'ils font et qui nous menacent d'une saine contagion.

MICHEL DUMAIS | RÉDACTEUR EN CHEF

Mais la passion ne semble pas toujours suffisante dans certains domaines. Si les collaborateurs et les lecteurs ont toujours été au rendez-vous, la recherche de financement s'est avérée de plus en plus ardue au fil des années, raison supplémentaire de remercier les commanditaires qui nous ont appuyés. Un merci tout spécial à nos nombreux abonnés, certains fidèles depuis de nombreuses années. Lors de différents salons-expositions nous avons eu le plaisir d'en rencontrer plusieurs.

Cependant, après avoir exploré maintes avenues, nous devons, à notre plus grand regret, mettre fin à cette aventure qui aura duré plus de 25 ans, depuis la parution du tout premier feuillet publié par le Mouvement pour l'agriculture biologique (MAB) en 1988.

Il y a peu de mots pour exprimer tout d'abord ma gratitude à ceux qui ont fait prospérer la revue durant toutes ces années, tels les François Chalifour, Christian Nanchen, Serge Lafond, Isabelle Éthier, Claude Talbot, Raynald Laflamme, René Bélanger, Yves Gagnon, Carol Vachon, Stéphane Groleau, Renée Frappier, Nathalie Larouche, Véronique Alexandre, Jean-Jacques Marcil, Christiane Émond, Anny Schneider, Denis Dumont, Bertrand Dugas, Hélène Cadieux, Roméo Bouchard, Jean-Pierre Amireault, David Longuépée, Jacques Lanoue, Denyse Robitaille, Louise Chrétien et (évidemment et à regret) j'en passe. Merci à nos distributeurs, particulièrement M. Desjardins, de Messageries Gladu, sans oublier notre imprimeur, les Impressions Soleil pour la qualité de leur travail, leur soutien technique et leur patience. Mais permettez-moi de réserver une place bien spéciale à l'âme de la revue, Éliane, la graphiste-passionnée-conseillère-archiviste-exposante-toujours prête et amie qui était là dès les premières parutions. Merci Éliane, si *Bio-bulle* a réussi à briller aussi longtemps, c'est grâce à toi.

Une page se tourne aujourd'hui. Nous en sommes au dernier numéro de ce magazine unique en son genre au Québec. Le mouvement du bio perd donc un de ses défenseurs, mais soyons fiers de l'héritage que *Bio-bulle* laisse derrière lui. Nous ne pouvons qu'espérer que le bio continue sur sa lancée, que les citoyens se responsabilisent de plus en plus comme consommateurs, et que les gouvernements agissent vraiment pour le bien commun.

Et nous, l'équipe de *Bio-bulle*, tenons à vous remercier tous et chacun; soyez assurés que ce monde que nous avons eu la chance de couvrir et de côtoyer durant toutes ces années sera à jamais gravé dans notre tête et notre cœur.

Merci à Jacques Brel pour le titre inspiré...

*Michel Dumais*

Michel Dumais, rédacteur en chef  
micheldumais@yahoo.ca



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



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

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

Éditeur : L'avis bio

Rédacteur en chef : Michel Dumais  
micheldumais@yahoo.ca

Ont collaboré à ce numéro :

Véronique Alexandre, Roméo Bouchard, Ariane Clément, Écosociété, Christiane Émond, Stéphane Groleau, Jacques Languirand, Marjorie Lemire Garneau, Jonathan Léger Raymond, Jean-Jacques Marcil et Julie Rose Vézina

Révision : Hélène Cadieux

Conception et montage :

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

Illustrations : Bertrand Dugas

bdugas.com | bedeiste@gmail.com

Impression : Les Impressions Soleil

POUR NOUS JOINDRE :

L'avis bio, service à la clientèle  
495, route 132 La Pocatière Qc, G0R 1Z0

Téléphone : 418.856.5872



Télécopieur : 418.856.2636

Courriel : info@lavisbio.org

Dépôt légal : ISSN 1195-03-58



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

L'avis  
BIO

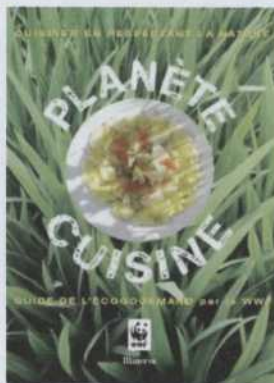
une réalisation de

## PLANÈTE CUISINE

L'association WWF (Fonds mondial pour la nature) publie un guide pour l'écogourmand. Préfacé par Paul Bocuse, gourmandise, santé et écologie s'invitent à notre table.

Que manger? Cuisiner suscite de nombreuses interrogations. Du poisson, oui mais lequel? Les produits du maraîcher bio sont-ils préférables aux productions locales? Faut-il être végétarien pour être un gourmand écologique? Les saisons concernent-elles tous les produits? Cet ouvrage est le fruit d'une collaboration entre la WWF et Euro-Toques (une association de préservation du patrimoine culinaire). Ce guide propose des produits à choisir pour préserver l'environnement et 50 recettes pour cuisiner responsable. En bonus, quatre consignes détachables à glisser dans son sac : poissons, produits de saison, labels alimentaires. Pour faire ses courses en respectant la planète! Pour le marché français...

<http://alimentation.gouv.fr/le-guide-de-l-eco-gourmand>



## VERDIR LES MUNICIPALITÉS

Un nouveau programme d'accompagnement vient d'être lancé en vue d'aider les municipalités québécoises à développer l'habitat écologique et à réduire leur empreinte carbone. L'organisme Écohabitation a développé le service d'accompagnement « Municipalités Écohabitation ». Destiné aux municipalités qui désirent encourager l'habitation écologique et qui veulent s'engager à réduire leurs émissions de gaz à effet de serre (GES), le service propose des outils aux élus, décideurs politiques et officiers municipaux. Le programme comprend notamment :

- Une trousse de référence, incluant des exemples québécois de bonnes pratiques telles que des incitatifs pour construire selon la norme Leed, des règlements plus exigeants en matière d'efficacité énergétique, etc.;
- Une formation pour saisir les grands enjeux et faire des exercices pratiques;
- Un accompagnement personnalisé sur le terrain.

Le service peut notamment répondre aux besoins des municipalités voulant implanter un parc immobilier résidentiel durable et écologique sur leur territoire. Il peut également accompagner les municipalités au travers différentes étapes-clés, telles que la conception d'un projet, la recherche technique, le montage financier et les communications.

« Ces mesures permettent également aux municipalités de générer des économies et de contribuer à la cible de réduction des émissions de GES du Québec tout en devenant plus agréables à vivre et attractives », explique Véronique Jampierre, directrice générale du Fonds d'action québécois pour le développement durable.

Le programme est présentement appliqué dans les villes de Gatineau, Orford, Nicolet et Victoriaville.

[www.novae.ca](http://www.novae.ca)

## UN AUTRE MYTHE DÉBOULONNÉ

En 1996, le naturopathe Peter D'Adamo a publié un ouvrage devenu best-seller. Dans celui-ci, il proposait de régler son alimentation en fonction de son groupe sanguin. Toutefois, une étude publiée en janvier 2014 tend à prouver que ce type de régime alimentaire est en réalité sans effet. Selon le naturopathe Peter D'Adamo, les différents groupes sanguins ont trouvé leur origine dans « les habitudes alimentaires de nos ancêtres » (le groupe O pour les chasseurs, A pour les agriculteurs, B pour les nomades, et indéfini pour AB). À titre d'exemple, le naturopathe conseille aux personnes de groupe O de consommer davantage de protéines et de réduire leur consommation de céréales et de produits laitiers. À partir de cette intuition, Peter D'Adamo a écrit l'ouvrage *Eat right for your type*, publié en 1996, qui est rapidement devenu un best-seller.

Un groupe de chercheurs canadiens, dirigé par le docteur Ahmed El-Sohemy de l'Université de Toronto, s'est penché sur la question. L'étude a porté sur 1455 Canadiens bien portants et en étudiant les résultats obtenus, les chercheurs ont conclu qu'« il n'y a tout simplement pas de preuve, en faveur ou en défaveur de ce régime ». Cette conclusion rejoint les recherches préliminaires datant de 2007 qui aboutissaient aux mêmes résultats. Selon l'étude, si les régimes

## PETITES ANNONCES

### À VENDRE

#### PÉPINIÈRE ANCESTRALE

Très grand choix de **pommiers, poiriers, pruniers et arbustes fruitiers** (plants de kiwi, groseillier, gadelier, cassissier, amélanchier, sureau, aronia, argousier, mûrier, framboisier, fraisier, bleuétier, cerisier, camérisier, noisetier, vigne, pêcher, etc.) **Variétés rustiques et résistantes aux maladies.** Vente en gros et aux particuliers. Livraison partout au Canada. Très bons prix!

[www.pepinierancestrale.com](http://www.pepinierancestrale.com) | 418.423.3070

#### TERRE AGRICOLE

Intéressé-es pour réaliser votre projet agricole **bio intensif**? Disponible : terre loam sablonneux de 10 à 12 acres sur 35, bâtiment 65 x 22 avec une partie isolée, électricité 200 amps, eau en quantité et qualité, téléphone et internet, 250 plants de bleuets, autres.

Localisation : emplacement situé à Sainte-Anne-de-la-Pocatière à 8 km de la ville de La Pocatière, zoné 3B 4A, site enchanteur avec vue sur le fleuve, près de la rivière à saumon, la rivière Ouelle.

La Pocatière, centre culturel et récréatif. ITA techno bio agro-alimentaire, CDBQ (Centre de développement bioalimentaire du Québec), Biopterre, développement des produits issus de l'agriculture, bureau du MAPAQ.

Colin Bouchard | 311, 7<sup>e</sup> Rue Sirois, La Pocatière G0R 1Z0  
418 856-2706 | [colinbo@hotmail.fr](mailto:colinbo@hotmail.fr)

fonctionnent, c'est surtout parce que D'Adamo pousse à consommer des aliments sains, et à observer un « régime végétarien ou faible en carbohydrates », ce qui suffirait à expliquer une perte de poids.

Emmanuel Perrin, [www.maxisciences.com](http://www.maxisciences.com)

## 100% BIO À MONACO

Le restaurant gastronomique du Monte-Carlo Beach Relais et Châteaux, l'Elsa, situé dans la Principauté de Monaco a été labellisé « Tout bio » dans la catégorie 3, c'est à dire la plus exigeante, par l'organisme de certification Ecocert. Il devient ainsi le premier restaurant certifié 100% bio de la Côte d'Azur. Le chef Paolo Sari sélectionne les meilleurs vins bio français de toutes les régions en privilégiant la Provence et prépare ses plats à partir de légumes et de fruits le plus possible de saison et locaux, pour revenir aux principes fondamentaux d'une cuisine authentique et saine. Les poissons servis sont sauvages. Le pain est pétri et cuit en cuisine deux fois par jour. Le chocolat et le café sont bio et issus du commerce équitable. Cette nouvelle table, se veut « le reflet d'une cuisine contemporaine de haute qualité qui tire sa légitimité de l'histoire culinaire et des saveurs de la Riviera ».

[www.bioaddict.fr](http://www.bioaddict.fr)



## AMENDE AMÈRE

Un vignoble bio peut-il être forcé d'utiliser des pesticides pour lutter contre une maladie mortelle de la vigne? C'est la question épineuse à laquelle s'est heurté Emmanuel Giboulot, qui exploite dix hectares en biodynamie sur la côte de Beaune et la haute-côte de Nuits, en Bourgogne.

Le viticulteur de 51 ans comparait le 24 février dernier devant le tribunal correctionnel de Dijon pour avoir refusé de traiter ses cépages de chardonnay et de pinot noir contre la flavescence dorée. Une amende de 1000 euros, assortie pour moitié du sursis, a été requise à son encontre. M. Giboulot « a commis une infraction pénale. Il n'a pas respecté par choix idéologique l'arrêté préfectoral » qui imposait de traiter toutes les vignes de Côte-d'Or, a estimé le parquet. La juge a mis la décision en délibéré au 7 avril.

Emmanuel Giboulot encourait jusqu'à six mois d'emprisonnement et 30 000 euros d'amende. L'affaire, largement

médiatisée, divise militants écologistes et profession viticole. « Je ne voulais pas utiliser de produits chimiques dans mes parcelles, que ma famille cultive en bio depuis 1970, a dit M. Giboulot. Je suis donc jugé pour avoir refusé d'empoisonner mes propres terres. »

Audrey Garric, [www.lemonde.fr/planete/article/2014/02/24/le-viticulteur-bio-qui-refuse-de-traiter-ses-vignes-devant-le-tribunal\\_4372007\\_3244.html](http://www.lemonde.fr/planete/article/2014/02/24/le-viticulteur-bio-qui-refuse-de-traiter-ses-vignes-devant-le-tribunal_4372007_3244.html)

## MONSANTO BIO???

Monsanto se lance dans le bio. En s'alliant avec une entreprise danoise, le géant américain tente de conquérir un nouveau marché. Ce qui n'est pas du goût des professionnels du secteur.

Face aux interdictions européennes, pétitions de médecins, et plaintes d'agriculteurs qui écorchent chaque jour un peu plus l'image des pesticides, le géant des biotechnologies végétales se lance dans les désherbants et insecticides bio. Depuis décembre 2013

Monsanto lorgne du côté de la société danoise Novozymes, leader dans le domaine des pesticides de biocontrôle, entendez d'origine naturelle. Mais les produits traités par les biopesticides Monsanto trouveront-ils grâce aux yeux des labels et enseignes de l'agriculture biologique?

« D'origine naturelle ne signifie pas sans danger ni sans impact pour les équilibres naturels, rappelle Christian Huyghes, directeur adjoint à l'agriculture au sein de l'INRA (Institut national de la recherche agronomique). Il peut y avoir des procédés chimiques en jeu et dans tous les cas, on utilise des procédés physiques. Est-ce que ceux-ci sont bio? C'est sur ce point que les autorités européennes vont devoir trancher. »

Si l'Europe donne son feu vert, Ecocert, le principal organisme français de certification des produits bio, n'aura pas d'autres choix que de lui emboîter le pas. Si certains y voient l'éventualité d'une production bio à meilleur marché, donc plus compétitive, d'autres comme Claude Gruffat, le président de Biocoop, reste sur ses gardes : « Pour nous, vendre des produits traités par Monsanto, ce serait un peu comme demander un prêt à certaines banques. Ce sont les acteurs d'un modèle auquel nous n'adhérons pas. »

[www.terraeco.net/Avec-ses-bio-pesticides-Monsanto,53800.html](http://www.terraeco.net/Avec-ses-bio-pesticides-Monsanto,53800.html)

MONSANTO



**RISE KOMBUCHA**

**DÉTOXIFIE · AMÉLIORE LA DIGESTION · ANTIOXYDANT**

**CRU · BIOLOGIQUE · ÉQUITABLE · QUÉBÉCOIS**

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



Il fallait y penser... Cette technique originaire des Pays-Bas s'adresse à tous ceux qui veulent économiser de l'encre et préserver l'environnement. Après les différentes façons d'économiser le papier vient le procédé pour faire de même avec l'encre utilisée lors de l'impression : Ecofont. Ce nouveau logiciel crée des trous dans la police de caractères pour gagner le maximum d'espace sans perdre en lisibilité. Au final, Ecofont utiliserait 20% moins d'encre qu'une police de caractères classique. À télécharger sur le site d'Ecofont ([www.ecofont.com](http://www.ecofont.com))

[www.eco-bio.inf](http://www.eco-bio.inf)

**POULE VS FRELON**

Un apiculteur landais (région naturelle de France située en Aquitaine) a eu l'idée d'utiliser des poulets pour lutter contre le frelon asiatique, cet insecte attaquant les abeilles et les tuant pour s'en nourrir. Il a alors constaté que les volailles étaient une arme tout à fait efficace. En quelques mois, il a constaté qu'aux abords du rucher, le nombre de nids avortés de frelons était bien supérieur à la moyenne, allant jusqu'à l'absence de colonies proches. En poursuivant son expérience pendant trois ans, l'apiculteur s'est aperçu que le frelon asiatique ne représentait plus de véritable danger pour son rucher. Si les poules attrapent si facilement le frelon asiatique, c'est que contrairement au frelon commun, il est capable de rester en vol stationnaire. Tout en se méfiant de la ruche, les poules peuvent donc, d'un coup de bec, capter l'insecte. Avec une telle efficacité, cette solution naturelle et écologique pourrait bien faire des émules chez les apiculteurs.

[www.maxisciences.com](http://www.maxisciences.com) | 5 novembre 2013



## GÉANT VERT



Un des plus vastes murs végétaux en Amérique du Nord a récemment été inauguré à l'extérieur du centre commercial Guildford Town Centre en Colombie-Britannique. D'une superficie de près de 930 m<sup>2</sup> (10 000 pi<sup>2</sup>) et aménagé à l'extérieur du centre, le mur surplombe l'une des principales artères de la ville de Surrey. Composé de plus de 120 espèces végétales différentes, dont 50% sont indigènes, il a été conçu en collaboration avec la firme Green over Grey. La surface du mur forme un écran hydroponique d'une épaisseur approximative de 65 millimètres, dans lequel poussent les végétaux. Les composantes de ce système végétalisé, telles que la structure de plastique et les éléments du système d'irrigation, proviennent de matières recyclées 100% postconsommation. Les initiateurs du projet rappellent que le mur végétal contribue à atténuer l'effet d'îlot de chaleur urbain, à capter le carbone et à augmenter l'efficacité énergétique du bâtiment. Le système permet en effet de rehausser l'isolation du bâtiment de 10 à 15%, tant pour le chauffage que pour la climatisation. Le centre commercial possède d'autres caractéristiques environnementales telles que des salles où les détaillants locataires et le personnel pourront ranger leurs bicyclettes, un système de compostage et un système de gestion des eaux usées et d'économies d'eau.

[www.novae.ca](http://www.novae.ca)

Illustrations : Bertrand Dugas | [bdugas.com](mailto:bdugas.com) | [bedeiste@gmail.com](mailto:bedeiste@gmail.com)

## CELLULE SOUCHE SCANDINAVE

On connaissait les restaurants, les hôtels, les salons de coiffure, les boulangeries, les épiceries bio, mais peu de gens ont déjà eu vent du pénitencier version écolo. Basée sur une petite île du fjord d'Oslo, cette prison nouveau genre ne comporte ni barreaux, ni couloirs obscurs. Les quelque 115 détenus qu'elle comptait en 2007 vivent en pleine nature, en semi-liberté, dans des bungalows en bois. Surveillés par 70 gardes non armés, leurs journées sont rythmées par le travail quotidien, lequel consiste en le nettoyage des plages après le passage de plaisanciers extérieurs, l'entretien des bâtiments, l'élevage et l'exploitation agricole. Si la prison de Bastoey se veut une porte de sortie et une aide à la réinsertion pour les détenus en fin ou en remise de peine, elle se distingue également par son fort engagement en faveur de l'environnement. Convertie au bio, l'agriculture y est pratiquée sans engrais ni pesticides. Les charrues, tirées par des chevaux et conduites par les prisonniers, remplacent les engins mécanisés. En parallèle, l'accent est mis sur le recyclage des déchets, les pensionnaires se chargeant de la fabrication de compost.

Source : Univers Nature | [www.univers-nature.com](http://www.univers-nature.com)



# Le producteur artisan qui s'en soucie vraiment?

Les producteurs bio, artisans, paysans, locaux, du terroir, de niche : on a l'impression qu'on ne parle que d'eux... même l'UPA et *La Terre de chez nous*! On ne compte plus les revues, les reportages, les entrevues qui mettent en valeur leurs réalisations. Leurs produits sont de plus en plus présents dans les supermarchés. Les marchés publics se multiplient. Jean-Martin Fortier, notre jardinier-maraîcher national, est invité à Paris. Les jardiniers de famille sont aussi recherchés que les médecins de famille. La souveraineté alimentaire s'annonce à la télévision aux heures de grande écoute.

Le savoir-faire, la créativité et l'intelligence dont fait preuve cette nouvelle génération d'agriculteurs a de quoi étonner et réjouir en effet. Ils sont sans contredit l'avenir de l'agriculture, le plan de rechange et l'alternative à une agriculture productiviste qui est en train de s'autodétruire en détruisant ses propres bases : les sols, l'eau, la biodiversité, la fertilité, les abeilles, l'immunité naturelle, l'innocuité, en d'autres mots, son rapport à la nature, au territoire et à la communauté.

## ET LE PRODUCTEUR, LUI?

Mais le grand oublié dans tout cela demeure le producteur, surtout les artisans, petits par définition, donc négligeables aux yeux du système productiviste. Malgré son succès d'estime, la production artisanale et biologique demeure, dans les faits, marginale, confinée aux marchés de niche, méconnue par les politiques officielles, par les réseaux de recherche et de formation, par les organisations syndicales et coopératives et par les grandes filières de transformation et de mise en marché. La part du bio ne dépasse guère 1% et ne progresse pas significativement au Québec depuis 10 ans.

Sur près de deux milliards par année que consacrent nos deux gouvernements à l'agroalimentaire au Québec, un petit million est dédié à des programmes spécifiques pour l'agriculture biologique. Et les fonds alloués dans ces rares programmes sont généralement destinés à des consultants, agronomes et chercheurs plutôt qu'aux producteurs eux-mêmes. Même les frais qu'entraînent la certification et les bandes-tampon sont aux frais des agriculteurs biologiques, ce qui en décourage plusieurs.

L'accès à la terre est problématique pour ceux qui veulent se consacrer à cette agriculture de proximité en raison du prix inabordable des terres agricoles et des contraintes rigides de la Loi sur la protection du territoire et des activités agricoles en ce qui a trait au morcellement des terres et à la possibilité pour le petit agriculteur d'avoir le droit de construire une résidence.

En outre, les producteurs artisans doivent subir régulièrement le harcèlement des inspecteurs du MAPAQ, pour qui la production artisanale et biologique est par définition malpropre et malsaine parce qu'elle s'oppose aux pratiques sanitaires industrielles. Enfin, ils doivent composer avec les contraintes des plans conjoints obligatoires de mise en marché imposés par l'UPA.

Ces agriculteurs du futur ne peuvent compter sur aucune organisation corporative pour défendre leurs intérêts. Le terrain de la défense des agriculteurs est entièrement occupé par le syndicat unique, de plus en plus dominé par les agriculteurs-intégrateurs, et qui dispose de fonds et de pouvoirs considérables. Sans fonds, sans soutien et sans pouvoirs de représentation, il est impossible de faire fonctionner une

ROMÉO BOUCHARD | AGRICULTEUR BIOLOGIQUE À SAINT-GERMAIN-DE-KAMOURASKA DE 1975 À 1995

## Choisir Mère Poule, c'est tout naturel



**Les engrais Acti-Sol sont faits de pur fumier de poule séché et d'ingrédients 100 % naturels.** Fabriqués au Québec et approuvés pour l'agriculture biologique, ils sont appréciés par les jardiniers amateurs depuis 1995. Ils sont également utilisés avec succès par plusieurs producteurs maraîchers et céréaliers.



Engrais en granules fines de 250 SGN

Contactez l'un de nos représentants  
819 336-4147 [acti-sol.ca](http://acti-sol.ca)

Disponibles en formats professionnels de 25 kg, 500 kg et 1000 kg



association corporative de défense à la grandeur du Québec : l'Union paysanne en a fait l'expérience. Les petits agriculteurs artisans n'ont ni les moyens, ni le temps, ni le courage de le faire : ils sont donc laissés à eux-mêmes, forcés de ne compter que sur eux-mêmes plutôt que sur les institutions.

## VOULOIR SANS POUVOIR

Les pionniers de l'agriculture biologique au Québec ont lutté fort pour mettre en place les bases essentielles d'un développement de l'agroécologie et de l'agriculture de proximité : coopératives d'aliments naturels, cahiers des charges, certification, labels, conseil des appellations, recherche et formation, centres d'expertise, plans stratégiques, table filière, répondants régionaux, groupes d'entraide, syndicalisation, journaux et revues, agences de commercialisation, réseaux de paniers, Union paysanne, etc. Le Québec avait et a tout ce qu'il faut pour faire une percée majeure dans le bio.

Mais l'absence de volonté politique et de moyens adéquats est en train de nous faire rater une conjoncture favorable. Dans la confusion générale des labels qui prévaut actuellement, c'est jusqu'à l'utilité et à la crédibilité de la certification bio, malheureusement beaucoup trop figée comme tout le reste, qui est remise en question. Les outils mis en place se défont l'un après l'autre. Le Québec piétine avec 1400 producteurs certifiés quand la Suisse, la France, l'Allemagne, l'Italie et même les États-Unis progressent : 6000 en Suisse, pour une population moindre, et jusqu'à 20% bio dans certains secteurs.

Le bio, le vrai, sans pesticides, sans OGM, sans antibiotiques de croissance, qui cultive la terre et élève des animaux selon les règles de la nature et non selon les modes d'emploi des multinationales, n'aura bientôt plus de voix au Québec si on n'y veille pas.

Vaillants agriculteurs artisans, survivants d'une planète autrefois nommée TERRE, vous avez toute mon admiration et tout mon respect. ●



*Le respect*



est une barrière qui protège autant un père et une mère que les enfants, en évitant les chagrins à ceux-là et à ceux-ci des remords.

Honoré de Balzac, 1799-1850



**100% biologique**  
**Parce que c'est meilleur!**

À la ferme | au marché Atwater | au marché Jean-Talon  
[www.saint-vincentbio.com](http://www.saint-vincentbio.com)



DENIS LA FRANCE

## La passion d'apprendre et de transmettre

C'était lors d'une édition de la regret-tée Fête bio paysanne, à Montréal. Alors que je me proposais de prendre l'autobus sur la rue Jarry, j'aperçois un gaillard barbu qui me dit quelque chose. Évidemment qu'il me dit quelque chose, c'est Denis La France, que j'ai le plaisir de rencontrer pour la première fois. Inutile de dire que j'ai fait le trajet à bord du *pick-up* qui apportait les produits pour la vente, et que j'ai découvert ce jour-là une personne riche en enseignements de toutes sortes.

Originaire de Cyrville, un village de maraîchers en banlieue d'Ottawa, Denis La France observe les voisins mettre en place des couches chaudes et y récolter radis, laitues et concombres de primeurs. Sans le savoir, il a commencé à apprendre son métier. Son

père a une plantation de framboises et un grand jardin de 1000 mètres carrés où il travaille dans son enfance, souvent à contrecoeur. S'il veut une paie, il doit partir en vélo vendre des fruits et des légumes de porte en porte. Il fréquente le Petit Séminaire, où il est passionné par le scoutisme, puis l'Université d'Ottawa où il étudie en Langue et littérature française.

Se destinant à l'enseignement, il arrive à la conclusion que le français n'intéresse pas les jeunes Franco-ontariens et décide de faire autre chose. Il travaille comme mineur et fait un long voyage en Europe et en Asie, ce qui l'amène à décider d'un retour à la terre qui le conduit au Québec en 1974, avec l'achat d'une ferme à Inverness. C'est le début d'un engagement qui dure depuis 40 ans. C'était l'époque de *Mainmise* : la contre-

culture, les communautés, l'agriculture biologique.

Alors que le bio en est à ses débuts au Québec, il devient membre du Mouvement pour l'agriculture biologique et décide de se préparer à devenir enseignant, mais en combinant théorie et pratique. Pour lui, l'agriculture est une affaire de communauté. En 1976, il mettra en place un jardin communautaire et des activités agricoles sur les plateaux de L'Anse-Saint-Jean. L'écovillage des Plateaux Commun'ô'terre existe encore.

Dès 1978, il devient enseignant à la pige en agriculture et en horticulture biologiques; de 1978 à 1987, il donne plus de 70 cours dans différents cégeps et commissions scolaires de Percé à La Sarre, en passant par Alma et Saint-Hyacinthe. Afin de parfaire ses connaissances et d'élargir ses horizons, Denis La France traverse l'océan en 1978 et travaille comme jardinier pour la famille Schumacher (*Small is Beautiful*) en Grande-Bretagne, tout en suivant un cours d'agriculture biodynamique à l'Emerson College. L'année suivante, il travaille comme maître composteur dans une grande ferme biodynamique allemande.

De retour au pays, il fonde les Serres des Plateaux à L'Anse-Saint-Jean où, avec des collègues, il produit des cultures légumières et ornementales diversifiées. Il fonde aussi le Centre Gaïa, où il organise des cours d'été et procède à l'achat d'une école de rang afin de faire de la formation. La commission scolaire de Chicoutimi l'emploie de 1986 à 1988 pour l'administration, l'enseignement et la coordination d'une équipe de formateurs qui donneront le cours Culture écologique autogérée pour climats frais.

## GAÏAPRESSE

\*\*\* LE PORTAIL DES NOUVELLES EN ENVIRONNEMENT

Retrouvez toute l'actualité environnementale à travers :

- les 17 régions du Québec
- et 14 thématiques environnementales

WWW.GAIAPRESSE.CA

Devenez membre dès maintenant!

De 1985 à 1987, l'Institut de technologie agroalimentaire (ITA) de La Pocatière a recours à ses services comme consultant et enseignant pour mettre en place un programme semblable.

Toute cette expérience et ce désir de transmission aboutissent à la fondation, en 1988, du Centre de développement d'agrobiologie du Québec (CDA), dont il est l'un des cofondateurs avec Jacques Petit et Pierre Jobin, ainsi que le premier directeur. Ce partenariat avec le cégep de Victoriaville met les bases d'une équipe qui fait la mise au point, par des essais à la ferme, des techniques de pointe en agriculture bio, et qui développe des services-conseils. Il y est responsable de la formation et de la mise en place d'une ferme éducative qui reçoit des centaines de visiteurs chaque année.

Il organise des conférences avec des experts invités et enseigne tout l'hiver aux agriculteurs qui veulent passer en bio, au Service de formation continue du cégep de Victoriaville. Il met aussi en place du coaching pour de jeunes agronomes. Des colloques sur le compostage, la situation de l'agriculture biologique ou encore la qualité du lait viennent consolider la mission du CDA.

Le cégep lui décerne un DEC en technique agricole par reconnaissance d'acquis. À partir de 1995, tout en conservant quelques tâches auprès des agriculteurs, il est aussi enseignant en Gestion et exploitation des entreprises agricoles. Dispensant divers cours sur les sols et plantes, il met en place une ferme-école en culture maraîchère où

## Le CETAB+, c'est quoi ça???

En plus de la formation en agriculture biologique offerte depuis 1987 au secteur régulier, le Cégep de Victoriaville ainsi que ses enseignants intervenaient de multiples façons dans le soutien à l'agriculture biologique.

Ces dernières années, les demandes de soutien en provenance du milieu agricole se sont accrues, mais le Cégep ne disposait pas d'une structure formelle pour répondre aux divers besoins. En 2008, une étude de pertinence sur la mise en place d'un centre d'expertise et de transfert en agriculture biologique était entreprise. La réponse du milieu a été très positive. Le CETAB+ venait combler un vide dans le soutien au secteur québécois de l'agriculture biologique. Depuis janvier 2010, date du démarrage officiel du CETAB+, plusieurs projets de recherche appliquée, de transfert technologique et de conférences ont vu le jour.

### SA MISSION

La raison d'être du CETAB+ est de soutenir le développement et la pérennité de l'agriculture biologique. Le CETAB+ se donne aussi pour mission d'appuyer l'agriculture de proximité et la valeur ajoutée à la ferme.

Pour réaliser sa mission, le CETAB+ offre aux entreprises agricoles, aux intervenants de même qu'aux organisations, de nombreux services :

- de l'information et une veille technologique;
- de la recherche appliquée;
- des services-conseils;
- du soutien aux services-conseils (deuxième ligne);
- du transfert technologique
- de la formation continue en collaboration avec le Service de la formation continue du Cégep de Victoriaville;
- des études, des analyses et le développement d'outils.

Le CETAB+ participe également à des activités de sensibilisation adressées au grand public et organisées par ses partenaires.

### SES VALEURS

- l'écoresponsabilité... dans les recherches et dans les façons d'agir personnelles;
- l'engagement du personnel... dans la mission et envers la clientèle;
- l'enthousiasme... contagieux;
- l'esprit d'équipe... entre employés, avec les clients et avec les partenaires;
- la qualité du travail du début à la fin d'un mandat;
- la rigueur intellectuelle... dans l'interprétation des résultats et les conseils.



MICHEL DUMAIS | RÉDACTEUR EN CHEF





# CETAB+

Centre d'expertise et de transfert en agriculture biologique et de proximité

Le CETAB+ est fier de s'associer à cet hommage rendu à M. Denis LaFrance, un des précurseurs dans le monde de l'agriculture bio!

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

les étudiants passent une saison complète en apprentissage pratique.

## LA RICHESSE DU MONDE

Convaincu que la mondialisation a des aspects positifs, il organise des stages et des voyages pour les étudiants et, surtout, pour des agriculteurs et des intervenants. C'est ainsi que près de 350 participants ont pu aller acquérir des connaissances dans les provinces canadiennes de l'Ontario et de la Saskatchewan, dans l'état du Vermont, de la Californie, d'Hawaï et des pays tels que la France, la Suisse, l'Allemagne, le Danemark, le Brésil, la Nouvelle-Zélande, l'Autriche, l'Australie, l'Angleterre, et la Chine. D'un autre côté, il accueille de nombreux groupes de visiteurs d'un peu partout dans le monde.

Au cégep, il poursuit l'organisation de conférences avec plus de 35 experts qui présentent les recherches et les techniques qui ont cours ailleurs dans le monde. Il a effectué plusieurs voyages d'études et visité 65 pays. Polyglotte, il aura bientôt donné lui-même 200 conférences, en six langues, au Québec et dans une quinzaine de pays, du Brésil à la Corée du Nord. Pour prévenir l'Alzheimer, il étudie le chinois depuis six ans.

## COMMUNIQUER POUR PARTAGER

Auteur d'une cinquantaine d'articles de vulgarisation et de textes de conférences, il a publié divers documents, dont en 2007 un livre sur *La culture biologique des légumes* aux Éditions Berger.

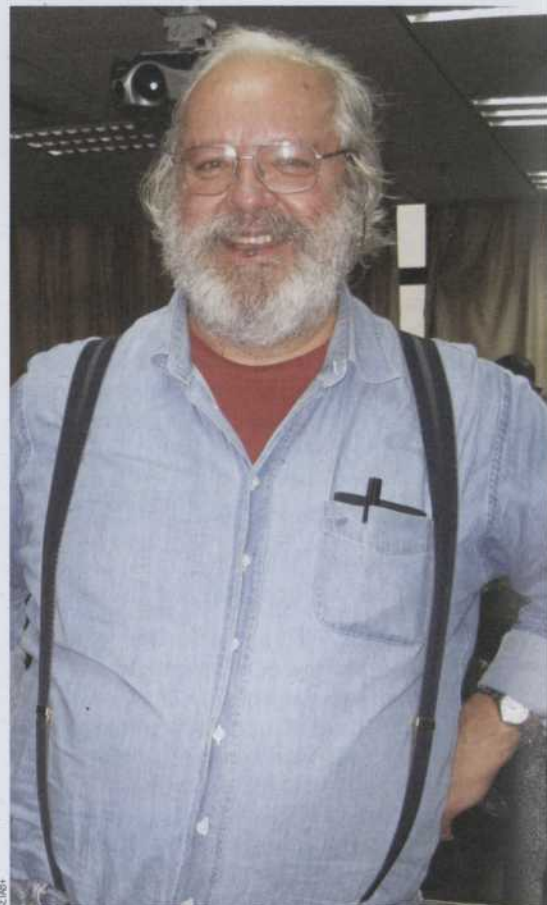
En 2008, un nouveau défi est relevé avec son collègue Serge Préfontaine. Ils préparent la mise en place du Centre d'expertise et de transfert en agriculture

biologique et de proximité (CETAB+). Expert de référence, Denis La France y est chargé de projets, organise des conférences et des démonstrations, en plus d'assurer le coaching des collègues et d'appuyer les chercheurs. Ses travaux portent, par exemple, sur les planches permanentes en culture maraîchère, les engrais verts, le sous-solage. Il a aussi organisé des formations de 204 heures, données à 42 conseillers agricoles œuvrant principalement dans des clubs-conseils.

Son implication et son expertise sont reconnues à maintes reprises. En 1990, il est le récipiendaire du premier trophée Méritas pour le développement de l'agriculture biologique, décerné conjointement par l'Union des producteurs agricoles et l'ITA de La Pocatière. Lors des Fêtes du 15<sup>e</sup> anniversaire de la Fédération d'agriculture biologique du Québec en 2005, l'organisme lui décerne le trophée dans la catégorie intervenant-conseiller. Il est membre de quelques organismes et siège au Comité agriculture bio du CRAAQ (Centre de référence en agriculture et agroalimentaire du Québec).

## ARRÊTER? POUR QUOI FAIRE?

En 2014, Denis La France atteindra les 65 ans, mais comme il est en forme et qu'il est toujours passionné par son travail en appui au développement de l'agriculture biologique, il a décidé de ne pas prendre sa retraite et de continuer tant que la santé le lui permettra. Entre autres projets, il prépare un cours cet été en Corée du Nord et un autre voyage d'études pour des agriculteurs et des intervenants en Chine pour la fin de l'hiver 2015. ●



Denis La France connaît tout du bio et il prend plaisir à le partager avec ses étudiants. L'avenir, c'est ça.



**Homestead Organics**  
Sans frais : 1.877.984.0480

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

*Les produits céréaliers biologiques près de chez vous.*

- ..... Moulées pour les animaux de ferme
  - ✓ Volailles, chèvres, porcs et vaches
  - ✓ Moulées complètes avec minéraux
  - ✓ Recettes maison ou sur mesure: en poche ou en vrac
  - ✓ Grains, suppléments et produits de santé animale
  - ✓ Semences et engrais biologiques pour le jardin et la ferme
- ..... Nous achetons les récoltes céréalières
  - ✓ Soja, maïs, blé, orge, avoine, sarrasin
  - ✓ Entreposage, criblage, mise en marché

# Les moutons se suivent et ne se ressemblent pas

En 2000 Pascal-André Bisson et Rachel White décident de mettre sur pied à La Pocatière une ferme et de vendre le lait de leurs 70 brebis à des transformateurs. Quatre ans plus tard, ils érigent la fromagerie qui leur permettra de transformer leurs produits sur la ferme. À l'été 2013, l'entreprise est l'hôte du Festival des fromages artisanaux québécois qui accueille des milliers de visiteurs. Entrevue avec Pascal-André Bisson, chef d'une entreprise dynamique et respectueuse de son environnement.

Qui sont les propriétaires de la fromagerie du Mouton blanc?

Natif de la ville de Québec, je suis arrivé à La Pocatière en 1978 et j'ai étudié à l'ITA, tout comme Rachel. Passionnés d'agriculture, nous savons que nous sommes dans notre domaine quand la ferme, lors de la période estivale, exige sept jours de travail par semaine. Mais on ne se plaint pas, c'est un choix de vie, on construit des choses.

Qu'est-ce qui caractérise votre fromagerie?

La fromagerie du Mouton blanc est de type fermier, où l'on produit et transforme le lait cru en fromage. La ferme en est à sa quatorzième année de production et à sa dixième de transformation à la fromagerie.

Nous sommes des producteurs fermiers, une appellation encore non reconnue officiellement ici. On travaille sur cette reconnaissance avec le Conseil des appellations réservées et des termes valorisants (CARTV), mais les choses ne changent pas du jour au lendemain.

Notre entreprise utilise uniquement le lait de nos brebis et nous transformons 100% de notre production. Ce sont de 70 000 à 75 000 litres de lait qui sont traités annuellement et qui permettent la production d'environ 9000 tonnes de fromage au lait cru, réparti en trois variétés : la plus connue, la Tomme du Kamouraska, la tomme au poivre Tellicherry, récipiendaire d'un prix Caseus en 2013, et le Vlimeux, fromage légèrement fumé selon une méthode ancestrale à la fin de l'affinage, dans un fumoir au bran de scie d'érable, contrairement à 90% de l'industrie qui introduit des arômes lors de la fabrication.

Notre cheptel compte quelque 400 brebis laitières. La saison de traite commence à la mi-janvier, après des agnelages, et se poursuit jusqu'à la mi-octobre. Les

deux mois suivants coïncident avec la gestation des animaux. C'est à ce moment seulement que l'on peut prendre un peu de répit, sans pour autant négliger le travail quotidien ainsi que les réparations et les améliorations.

Nous avons déjà tenté l'expérience de produire 12 mois par année, mais nous nous sommes aperçus que nous travaillions contre la nature au cours de la période en-deçà de la saison normale de lactation. Quand nous avons comparé les coûts et les revenus pour cette période, la décision a été facile à prendre de revenir comme avant. Pour pallier au manque de matière première, nous fabriquons des fromages de grosseurs différentes qu'on va amener plus loin dans le temps d'affinage.

Une mentalité sociale et collective tournée sur le développement durable est intégrée à l'ensemble de l'entreprise. Nous n'utilisons pas de pesticides ni d'herbicides, que des engrais organiques. La nourriture servie aux brebis est composée de grain, de foin sec et de pâturages. Nous pouvons compter sur des bâtiments dits intelligents avec, par exemple, un mur solaire pour la bergerie. Un projet de méthanisation est également en cours...

Combien de personnes sont requises pour mener toutes les opérations de la ferme et de la fromagerie?

Pour la ferme, l'équipe se compose de Rachel et de deux autres employés. Notre fils travaille à temps plein comme journalier et s'occupe des équipements, d'une partie de l'alimentation et des travaux aux champs. Une technicienne en santé animale veille à plein temps sur le troupeau. Comme nous avons une boutique ouverte à l'année, nous avons une personne responsable des ventes. S'ajoutent une technicienne en transformation des aliments ainsi

qu'une autre personne qui s'occupe de l'entretien des fromages. Quant à moi, je supervise l'ensemble des opérations.

Il faut savoir qu'une fois le fromage produit, le travail n'est pas fini pour autant. Il faut l'affiner quatre, cinq, six mois. L'entretien en début de production nécessite de deux à trois interventions par semaine. En sachant que nous avons de 2000 à 2500 fromages dont il faut prendre soin (pour la Tomme du Kamouraska, par exemple), il est nécessaire d'avoir une personne dévolue à cette tâche. Nous pouvons dire sans gêne que l'une de nos grandes fiertés réside dans la qualité de notre main-d'œuvre d'exception.

MICHEL DUMAIS



À elle les moutons, à lui le fromage, le couple White-Bisson a décidé de tous les talents!

Y a-t-il un marché pour le fromage au lait cru au Québec?

Bien que nous ne soyons plus que cinq producteurs de fromage au lait cru au Québec, le marché est bien présent. Il y en avait plus il y a quelques années, avant la crise de la listériose en 2008. Ceux qui ont abandonné ce procédé l'ont fait par souci financier en se dirigeant vers la thermisation et la pasteurisation. De mon côté, je suis un irréductible adepte des fromages au lait cru! C'est un fromage rempli de promesses sur le plan alimentaire, avec une multitude de bonnes bactéries pour notre système digestif. Et en plus de ses avantages pour la santé, il ne faut pas oublier ses qualités organoleptiques<sup>1</sup> exceptionnelles.

On a beaucoup parlé de la crise du fromage au lait cru. Qu'en est-il des normes appliquées aujourd'hui?

Détenant une licence provinciale, je fais affaire avec le ministère de l'Agriculture, ce qui circonscrit ma distribution au Québec seulement. Côté inspection, nous sommes dans un système d'auto-contrôle selon lequel nous avons mis en place un programme de gestion du risque. Nous effectuons donc une série de vérifications et cumulons nombre d'informations pour assurer la traçabilité des fromages que nous fabriquons. Ainsi, nous savons exactement où est chacun de nos fromages...

Quel est l'horaire de travail pour ce genre d'entreprise?

À partir du mois d'avril, le travail ne manque jamais. La transformation exige de quatre à cinq jours par semaine dans la fromagerie. Il faut se partager entre la fabrication des fromages, l'entretien et le suivi du contrôle de la qualité. De plus, la bergerie demande facilement de 14 à 15 heures de travail par jour, partagées entre les équipes. Pendant ces trois mois, toute l'équipe doit travailler très fort. Ensuite, on observe une légère courbe descendante jusqu'au mois d'octobre. Avec l'été viennent les foins, car pour avoir une belle qualité de fromage au lait cru, il faut nécessairement alimenter avec du foin sec. Il ne faut pas oublier que l'ovin est un grand ruminant.

Et qu'en est-il de la formation?

Nous visons l'atteinte des meilleures performances dans le domaine au niveau de la fromagerie, sans négliger la ferme pour autant. Depuis quelques années, je vais en France deux semaines par année, suivre des cours privés dans des écoles hautement spécialisées. J'en profite également pour faire des stages dans des entreprises fermières pour voir l'application sur le terrain là-bas. Au Québec, nous sommes déjà reconnus pour certains types de fromages, mais nous avons encore beaucoup à apprendre. L'année passée, j'ai suivi un cours avec Yves Gauzère, une sommité française

dans le domaine de la transformation fromagère, et il est venu passer une journée à notre fromagerie. Il va sans dire que cette journée a été trop courte, avec la liste de questions que nous avions à lui poser. Quand j'ai commencé mon aventure de fromager, j'ai passé plusieurs semaines au pays basque, qui est reconnu comme LA région des tommes de brebis. Ce n'est pas une coïncidence si, deux ans après, nous avons gagné deux prix Caseus.

On pourrait donc dire qu'il existe des grands crus pour les fromages?

Je ne ferais pas la comparaison avec le vin car le fromage, produit animal, n'a pas le même comportement de maturation. Le fromage de brebis a un goût différent du fromage de vache ou de chèvre et il reflète assurément l'alimentation que l'animal a reçue. Par exemple, si je faisais deux fromages en même temps, l'un avec le lait de ma ferme et l'autre avec le lait d'une ferme du Lac-Saint-Jean, ils n'auraient probablement pas le même goût. Ce goût peut varier durant l'année également. En début de lactation, la concentration en gras-protéines dans le lait est faible, tandis qu'elle est énorme à la fin. Souvent, les gens pensent que la particularité d'un fromage résulte de la proportion de gras. En fait, le gras aura un effet négligeable sur la transformation. Ce sont les effets d'un résultat

<sup>1</sup> Qualifie une substance qui favorise l'excitation d'un récepteur sensoriel. Le goût, la texture, l'odeur et l'aspect visuel constituent les principales propriétés organoleptiques de la nourriture. (<http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/21752-organoleptique-definition>)



enzymatique par la dégradation des protéines du lait au cours de l'affinage qui créent le goût et la texture recherchés.

On ne pourrait pas proprement parler de grands crus dans les fromages, car le goût des gens est différent. Par exemple, les fromages que l'on fait en janvier et qui sont vendus en mai sont un peu plus doux en bouche. Ceux fabriqués en septembre et vendus en janvier ont un goût un peu plus prononcé à cause de la concentration en gras. Cependant, plus un fromage est vieilli, plus les connaisseurs vont l'apprécier car il va avoir plus de caractère organoleptique.

Pour ce qui est des prix, l'entreprise en a remporté quelques-uns, mais celui dont nous sommes le plus fier est le prix Caseus 2006, décerné par le grand public. C'est le plus convoité car ce sont quelque 10 000 personnes qui, l'espace de deux mois, ont jugé les meilleurs fromages québécois dans des salons culinaires. Nous avons remporté un autre prix cette même année avec un fromage au lait de brebis et nous avons récidivé en 2013 avec la tomme au poivre Tellicherry, qui a remporté la palme dans la catégorie des fromages aromatisés. Des marques de reconnaissance de la sorte nous encouragent à aller encore plus loin.

Côté reconnaissance, nous sommes très fiers du Festival des fromages artisanaux québécois de juillet 2013, dont nous avons été les hôtes et qui a été un succès sur toute la ligne. Nous avons travaillé fort avec Ville de La Pocatière ainsi qu'avec plusieurs partenaires, dont la Fédération des producteurs de lait du Québec. Nos prévisions ont été largement atteintes avec un achalandage de plus de 22 500 personnes sur deux jours. Plusieurs stationnements des environs ont été sollicités et les propriétaires des commerces et entreprises ont aussi collaboré de façon exemplaire. Avec une telle réussite de collégialité, nous avons déjà des idées sur notre table...

Mais cet événement n'aurait pu voir le jour sans l'Association des fromagers artisans du Québec (AFAQ). Cet organisme a vu le jour après la crise des fromages en 2008. À ce moment, il y a eu consensus sur l'urgence de se regrouper en une association qui prône la protection et le développement du fromager fermier. Nous sommes aujourd'hui 41 fromageries membres de partout au



Le Festival des fromages artisanaux québécois a attiré plus de 22 000 personnes à La Pocatière à l'été 2013.

Québec. Cette année, le festival aura lieu à Sainte-Élisabeth de Warwick.

Comment voyez-vous l'avenir du Mouton blanc?

Nous ne prévoyons pas d'augmentation du cheptel, mais un des changements que nous visons est d'augmenter la proportion nos ventes directes par rapport à la distribution. Il y a trois ans, 90% des produits étaient écoulés par les distributeurs tandis qu'aujourd'hui, ce chiffre a été ramené à 55%. Idéalement, nous voudrions atteindre le chiffre de 60% en vente directe.

D'autres petits projets sont en marche sur le plan de la vente et de la présentation des produits. La boutique, qui en

est à sa troisième année d'existence, répond de plus en plus à un besoin touristique et connaît une augmentation constante de sa fréquentation. Parmi les autres projets, nous pouvons noter l'arrivée de trois nouveaux fromages en 2014, un de vache, un de brebis et un dernier brebis/vache. Pour ce dernier, je fonde de grands espoirs, car il est le résultat de toutes nos années d'expérience et de passion.

Avec cette détermination et cette passion, Rachel et Pascal-André permettront certainement à de plus en plus de gens de profiter de leur expérience et de déguster un produit qui a déjà gagné ses lettres de noblesse... fermière. ●



fromagerie  
le Mouton Blanc

le vrai goût du Kamouraska

176, route 230 Ouest  
La Pocatière (Québec) G0R 1Z0  
le.mouton.blanc@sympatico.ca  
www.lemoutonblanc.ca

Pascal-André Bisson

Tél.: 418-856-6627  
Télec.: 418-856-5231



JULIE ROSE VÉZINA

# Un maire vert et visionnaire

La municipalité de Mont-Carmel est la première au Québec à gérer l'exploitation forestière de son territoire, en vertu d'un contrat d'aménagement forestier (CtAF) octroyé le 1<sup>er</sup> avril 2008. Outre l'exploitation forestière de bois ligneux sur son territoire, le projet intègre la mise en place d'une chaufferie municipale alimentée par la biomasse produite par l'exploitation de la forêt. Entrevue avec M. Denis Lévesque, maire de Mont-Carmel.

M. Lévesque, dans quel contexte la municipalité a-t-elle décidé de se lancer dans ce projet?

À l'origine il y avait un moulin à scie sur notre territoire. Lors de sa fermeture, le propriétaire souhaitait transférer le CAAF (contrat d'approvisionnement et d'aménagement forestier) vers une autre municipalité. Le conseil municipal s'est donc opposé à cette demande et a négocié avec le ministère des Ressources naturelles et de la Faune (MRNF) pour qu'une partie du CAAF soit cédé à la municipalité sous forme de CtAF. Au même moment, nous avons instauré un laboratoire rural dans le cadre de la politique de la ruralité, dont l'une des optiques est le transfert et le partage des connaissances (voir *Bio-bulle* numéro 83, juillet-août 2008). Nous avons alors mis en place un projet de forêt communale, c'est-à-dire qu'une partie du territoire de la forêt publique tombe sous la gestion de la municipalité. Ici à Mont-Carmel, la municipalité a une superficie de 435 km<sup>2</sup>, dont 320 km<sup>2</sup> sont des terres publiques. L'un des volets de ce projet était de valoriser la biomasse. La CRÉ (Conférence régionale des éluEs) du Bas-Saint-Laurent était alors impliquée dans des voyages exploratoires en France pour voir ce qui se fait là-bas avec les forêts communales. C'est lors de ces voyages que l'idée d'installer un système de chaufferie collective a germé.

Quelles ont été les principales étapes menant à la réalisation de ce projet?

Nous sommes allés chercher des consultants – c'est la réalité du monde municipal, nous avons des démarches à respecter à différents niveaux. Nous avons d'abord dû établir les besoins calorifiques des trois édifices visés par

le projet pour déterminer quel type de fournaise il était préférable d'utiliser. Nous avons fait un appel d'offres qui s'est avéré très compliqué parce que personne ne fait ce genre de projet ici. Même problématique pour nos consultants qui ont dû se former sur le tas.

Cet appel d'offres nous a démontré qu'un réseau de chaleur est très dispendieux. Étant donné la distance entre l'école et le Centre municipal, il a été décidé que ce dernier soit équipé d'une petite chaudière à granules et que seules l'école et l'église seraient liées par un réseau de chaleur, produit par une chaudière pouvant être alimentée par différents combustibles. À la suite de quelques bris, nous avons remplacé cette dernière chaudière par une autre à granules.

Pouvez-vous nous décrire cette technologie?

C'est un système qui produit de l'eau chaude, tout comme nos anciens calorifères. Selon l'endroit où on l'installe, on peut l'associer à un échangeur de chaleur

ou à un échangeur à plaque. Pour l'école et l'église, on a aussi installé un compteur pour pouvoir facturer le combustible.

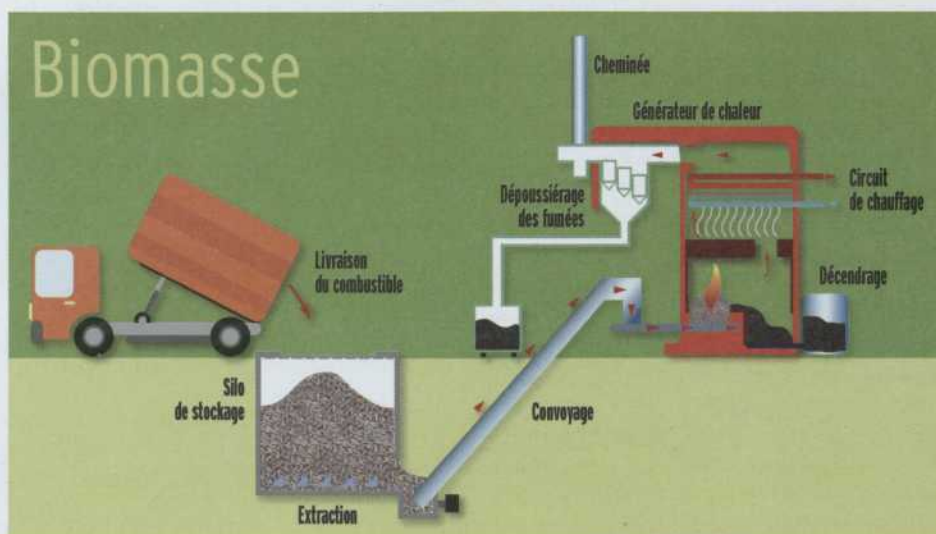
Nous avons finalement choisi d'opter pour une plus petite fournaise qui chauffera presque à 100% de sa capacité, et qui sera par conséquent plus efficace. On a aussi gardé les anciens équipements électriques et au mazout, pour parer aux éventualités au cas où il y aurait des bris avec le système de chauffage.

Pour le moment, votre chaufferie fournit l'énergie nécessaire au chauffage de trois bâtiments. Souhaitez-vous éventuellement augmenter la production et ainsi chauffer d'autres bâtiments de votre municipalité?

Ça pourrait être une avenue, mais pour tout de suite on veut d'abord se familiariser avec le système. Dernièrement, nous avons réalisé que le HLM voisin pourrait chauffer son eau chaude avec notre système. Il faut penser que si un bâtiment n'est pas déjà chauffé à l'eau chaude, ça devient trop dispendieux de tout changer. Par contre, le projet peut facilement se faire dans le cas d'une construction neuve, par l'installation d'un plancher radiant par exemple. Donc, augmenter la production n'est pas notre but à court terme, mais ça pourrait éventuellement devenir intéressant d'étendre le projet.

Quel est le coût total du projet et de quelle aide financière avez-vous bénéficié pour vous aider à le mettre en place?

C'est par le financement qui nous vient du laboratoire rural et du pacte rural de



la MRC de Kamouraska que nous avons financé les coûts d'installation et d'équipement. La facture n'a donc pas été refilée au compte de taxes des citoyens, mais nous n'avons pas eu d'autres subventions.

Quelles sont les économies réalisées grâce à cette chaufferie collective?

On calcule pour le moment que les frais d'opération sont de l'ordre de 5,6 cents le kW/h pour le chauffage à copeaux, contre 7,7 cents lorsque c'était à l'électricité (Hydro-Québec). Pour la fournaise à granules, en nous basant sur le coût actuel des granules, cela nous coûte 7 cents le kW/h au lieu de 10 cents pour de l'huile à chauffage. Mais une meilleure stratégie d'approvisionnement nous donnera éventuellement un meilleur coût, puisque 4 cents sur 7 vont directement à l'approvisionnement.

L'économie annuelle projetée pour les trois bâtiments devrait se situer entre 7500 et 8000\$. C'est sans compter le fait que cette technologie nous rend indépendants des autres énergies, et que c'est bon pour notre économie locale. Il faut maintenant viser les circuits courts pour aller nous approvisionner et ainsi économiser encore plus. Présentement, nous nous approvisionnons au Nouveau-Brunswick, mais un projet d'usine de granulation dans la municipalité est dans l'air. Si cela fonctionne, l'approvisionnement se ferait sur place et l'économie locale en profiterait également.

L'exploitation forestière de bois ligneux sur votre territoire rapporte-t-elle déjà des profits?

Ça fait déjà six ans qu'on exploite la forêt. Nous exploitons 2400 m<sup>3</sup> de bois résineux par année sur les terres publiques. C'est relativement intéressant, mais il manque un élément pour rendre le projet plus viable : un territoire délimité dans le cadre de la politique des forêts de proximité. Présentement, l'ensemble des bénéficiaires de droits de coupe peuvent intervenir sur un même territoire. Si nous réalisons des travaux pour un chemin d'exploitation forestière une année, ce sera peut-être une autre industrie qui en profitera l'année suivante. Cela joue beaucoup sur la planification à long terme.

La phase que l'on souhaite, et qui devrait suivre, est celle de la forêt de proximité. Elle est encore plus intéres-

sante pour nous, puisqu'elle fera de nous les uniques responsables de la gestion des ressources de notre territoire. Avec le nouveau système, le paiement des redevances pour les coupes forestières nous reviendrait, ce qui nous permettrait de le réinvestir à notre profit. Lors du Rendez-vous de la forêt québécoise, organisé par le ministère des Ressources naturelles à Saint-Félicien les 21 et 22 novembre 2013, la ministre des Ressources naturelles, Mme Martine Ouellet, annonçait pour 2014 quatre projets-pilotes de forêts de proximité ainsi que le début de la conversion des CtAF en forêts de proximité.

Selon vous, quelle superficie de forêt devrait revenir aux communautés dans le cadre de cette politique?

Ce n'est pas évident à déterminer. Comme il y a beaucoup de demandes au Québec présentement, notre consultant pense que beaucoup de milieux seront déçus parce que tous n'y auront pas accès. Les CAAF vont disparaître, mais les industries elles, ne disparaîtront pas et on ne doit pas non plus mettre des bâtons dans les roues de l'industrie forestière. Alors oui, il faut instaurer des forêts de proximité, mais il faudra aussi qu'elles soient assez grandes pour être viables. L'industrie forestière est inquiète; c'est mathématique et c'est normal. Il faut trouver un juste équilibre pour tous.

Combien d'emplois directs ou indirects dans votre municipalité seront créés autour de ces projets??

Comme, fort probablement, un seul entrepreneur fera le tour de tous les fournisseurs possibles pour trouver nos matériaux combustibles, c'est difficilement quantifiable en termes de création



Le lac de l'Est, joyau du Haut-Pays du Kamouraska, fait l'objet de toutes les précautions qu'il mérite en matière de développement.

d'emplois. Par contre, éventuellement, si d'autres municipalités décidaient d'embarquer, le regroupement de la demande pourrait justifier la construction d'infrastructures.

Croyez-vous que c'est possible?

Oui tout à fait. Lors de l'inauguration, le 28 février 2011, plus de 75 personnes se sont déplacées malgré la tempête. On leur a fourni des documents et des informations sur les étapes à suivre, afin d'aider d'autres milieux à instaurer des chaufferies semblables. Beaucoup de gens sont intéressés, c'est une initiative qui devrait faire boule de neige.

Quelle sont vos projets d'avenir?

On en a peut-être trop (rires)! Récemment nous avons agrandi, mis aux normes et mieux exploité la plage du camping du Lac de l'Est. Au niveau de la MRC, il y a le Parc régional du Haut-Pays que l'on souhaite valoriser, tout en le développant et en y installant une station touristique. Il faut bien gérer toutes les étapes de ce grand projet tout en protégeant le lac, ce qui demeure pour nous une préoccupation constante.

Vous êtes de toute évidence dynamique et vert, Monsieur Lévesque. Bonne chance dans vos projets!

Le 28 mai 2011, la municipalité de Mont-Carmel a remporté le prix StratégiK décerné par le CLD du Kamouraska dans la catégorie Créativité et innovation pour le projet de la chaufferie collective. Les éléments qui ont convaincu le jury sont le caractère unique de la chaudière utilisée, le partenariat créé par la municipalité et la dimension environnementale du projet.

Dans l'ordre habituel, Raynald Bernier, maire de Saint-Pascal; de la municipalité de Mont-Carmel : Denis Lévesque, maire, Karine Habel, agente de développement et de loisir, France Boucher, adjointe à la direction générale; et Anne-Marie Lapointe, directrice générale du SAE du Kamouraska.



# L'alimentation en Ayurvéda

L'Ayurvéda est une médecine traditionnelle qui rassemble les diverses approches en médecine naturelle qui ont été peaufinées en Inde depuis des temps immémoriaux. Les concepts ayurvédiques s'appliquent à merveille à l'alimentation et nous enjoignent à développer une diète personnalisée selon nos besoins spécifiques.

L'alimentation ayurvédique simplifie grandement les choix alimentaires et nous permet de faire un peu d'ordre devant la multitude de préceptes alimentaires qui nous sont proposés. Tout d'abord, débutons avec quelques principes alimentaires de base qui s'appliquent à toutes et tous avant de développer des recommandations personnalisées.

## APPÉTIT ET PLAISIR DE MANGER

La notion d'alimentation ayurvédique la plus élémentaire est de manger au rythme de son appétit, tout en veillant à satisfaire nos sens. Cela implique de manger parce que l'on ressent la faim plutôt que de se remplir l'estomac pour des raisons émotives, ce qui demande une certaine conscience de nous-mêmes.

Inversement, il arrive que nous soyons trop actifs ou nerveux pour ressentir notre appétit. L'appétit se ressent lorsque le système nerveux est en phase parasympathique, en relaxation, plutôt que sympathique, en alerte, comme sous l'effet du café ou d'autres stimulants.

Tout en évitant les excès et la privation alimentaire, l'Ayurvéda souligne l'importance du plaisir et de la satisfaction dans l'alimentation. De bonnes saveurs et une quantité modérée de nourriture procurent un effet de satiété, de contentement et de bien-être durable. Ainsi, lorsque nous progressons vers une alimentation plus saine, il importe de le faire à son rythme et de ne pas perdre de vue la notion de plaisir, pour que tout l'organisme embrasse les changements effectués.

## JEÛNER AU QUOTIDIEN

Il convient aussi de donner à l'organisme suffisamment de temps pendant la nuit pour métaboliser les aliments ingérés lors de la journée. Afin de ne pas éteindre notre feu digestif sous une trop grande quantité de nourriture et de lui permettre de se nettoyer quotidiennement, l'Ayurvéda recommande une pause de 12 à 14 heures entre le repas du soir et le déjeuner. Notez d'ailleurs l'étymologie du mot « dé-jeûner » qui suggère qu'un jeûne quotidien est de mise pour conserver la santé.

## ENTREtenir LE FEU DIGESTIF

Un autre concept fondamental de l'Ayurvéda est « agni », le feu métabolique ou la capacité de l'organisme à métaboliser les aliments. Une bonne façon d'attiser ce feu digestif est de consommer des aliments ou des substances apéritives et digestives. Ceux et celles qui ont un appétit vorace doivent favoriser les digestifs tandis que les apéritifs conviennent aux personnes qui ne ressentent pas beaucoup la faim.

Les substances de saveur amère ou piquante stimulent les fonctions digestives et peuvent servir à la fois d'apéritif ou de digestif, selon qu'elles sont consommées avant ou après les

repas. Parmi les aliments amers, il y a la roquette, l'escarole, les endives, le radicchio et l'artichaut. Plusieurs tisanes peuvent aussi faire l'affaire : calendula, raisin des montagnes, achillée millefeuille et pissenlit. Les aliments piquants comprennent entre autres le poivre, le cayenne, le raifort, le radis et l'ail. D'autres rassemblent à la fois la saveur amère et piquante : le gingembre, la bardane, le fenugrec par exemple.

L'essentiel est de goûter la saveur amère ou piquante des aliments et des infusions, afin que le système nerveux reçoive le signal approprié qui l'encouragera à sécréter les fluides digestifs. Certains préféreront manger une salade amère ou une tisane de gingembre en apéritif pour stimuler leur appétit alors que d'autres, plus voraces, auront avantage à attendre après le repas pour les consommer.

## SAVEURS CHAUDES ET SAVEURS FROIDES

Pour choisir entre un digestif amer ou piquant, il nous faut connaître la nature des saveurs et leurs fonctions biologiques. Dans cet exemple, la différence fondamentale entre les deux saveurs digestives est que l'amer est une saveur rafraîchissante tandis que le piquant une saveur échauffante. Nous pouvons alors favoriser celle qui nous convient en fonction de nos tendances personnelles.

Une personne ayant toujours chaud, à l'appétit excessif ou au comportement agressif bénéficiera de la propriété « froide » de l'amertume. En revanche, quelqu'un de frileux et à l'appétit fragile ou lent sera mieux servi par la saveur piquante, plus « chaude ».



## L'ÉQUILIBRE DE LA SANTÉ

En Ayurvéda, tout repose sur les concepts des trois *doshas* : *vata*, le mouvement, *pitta*, la transformation et *apha*, la préservation. Chacun de ces principes est associé à une série de qualités, de symptômes et de propriétés, servant à articuler les divers aspects de notre vie et à prédire l'effet des influences diverses sur notre santé.

Lorsque *vata* est trop prédominant chez une personne, celle-ci expérimentera selon les cas des symptômes de sécheresse, de confusion, de douleur, d'anxiété et de peur. Dans ce cas, l'Ayurvéda recommande une alimentation plus consistante, des plats chauds et humides, comprenant un minimum de corps gras. On favorise alors les saveurs douces, acidulées et salées, une touche de piquant et l'on évite de manger trop d'aliments amers et astringents.

Dans les cas où *pitta* est en excès, on peut ressentir des frustrations, de l'impatience, des brûlements, souffrir d'inflammations, d'acidité et d'infections localisées. L'alimentation qui convient dans ce cas doit comporter plus d'aliments crus, de légumes verts, un minimum de gras et des portions assez généreuses comprenant une part de consistance. Les saveurs douces, amères et astringentes seront utiles, tandis que les excès d'acidulé, de salé et de piquant seront à proscrire.

Enfin, lorsque *kapha* est concerné, les symptômes seront la fatigue, l'excès de sommeil, le surplus de poids, l'œdème ainsi que des sentiments de peine et de tristesse, selon des circonstances. Une alimentation faible en gras et en calories, liquide et chaude sera de mise. Il faudra faire ressortir les saveurs piquantes, amères et astringentes ainsi qu'une touche d'acidulé, tout en évitant les plats trop sucrés ou salés.

## AUTONOMIE ET SIMPLICITÉ

L'Ayurvéda propose un retour à nos perceptions sensorielles pour diriger nos choix alimentaires : goûter les saveurs, sentir les textures et la température des aliments. Lorsque les principes de base de l'Ayurvéda sont compris et assimilés, notamment les six saveurs et les trois *doshas*, les grandes lignes de nos besoins alimentaires deviennent évidentes. Avec une bonne dose de gros bon sens, on peut avoir le recul nécessaire pour concevoir une alimentation personnalisée, sans se perdre dans les détails nutritionnels et la jungle des philosophies alimentaires. Tout compte fait, c'est toujours votre propre expérience et les résultats ressentis qui comptent! ●

### RÉFÉRENCES

Dr. Frawley, David and Dr. Lad, Vasant. The Yoga of herbs, Motilal Banarsidas Publishers, Delhi, 1994, 252 p. (Disponible en français sous le titre Divinité des plantes)

Dwarakanath, C. Digestion and Metabolism in Ayurveda, Chowkhamba Krishnadas Academy, Varanasi, Krishnadas Ayurveda Series #42, 2003, 361 p.

Pandey, Gyanendra, Dravyaguna Vijnana, vol. 1-3, Chowkhamba Krishnadas Academy, Varanasi, 2005.



**Espace Ayurvéda**

*dans votre élément*

Formations professionnelles et grand public  
Consultations et soins ayurvédiques



428, Gilford | Montréal | 514.845.7745 | espaceayurveda.ca

## Prébiotiques naturels Poudre de topinambour biologique

*Un superaliment au goût délicat,  
sucré et à saveur de noisette*

**65% d'inuline!**

Nourrit la bonne flore intestinale  
Facilite les fonctions intestinales  
Aide à l'absorption du calcium  
et du magnésium  
Source élevée en fibres solubles  
Un sucre qui n'élève pas la  
glycémie ni les triglycérides  
Sans cholestérol - Sans gras  
Sans sodium - Sans gluten  
Local - Cru - Biologique



*Avec son goût délicat et sucré et ses propriétés  
gélifiantes, notre poudre de topinambour peut  
servir de substitut aux sucres et aux additifs  
épaississants. Ajoutez notre poudre à vos jus,  
yogourts, sauces, smoothies, pâtisseries, purées,  
vinagrettes, salades, etc., et prenez plaisir à  
manger santé tout en nourrissant votre bonne flore  
intestinale!*

Cultivé et déshydraté par:  
Ferme Robert Desmarais  
455 route 116, Acton Vale  
Québec, J0A 1A0  
Tel. : 450-642-1183  
Certifié par Québec Vrai

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



Stockphoto | evelis santana

# Le coin du chef

Sucrées, fruitées et marinées, voilà un bouquet de saveurs pour achever l'hiver en beauté.

Merci à Ariane Clément, de Probiotiques naturels, qui a généreusement partagé ses recettes et son talent de photographe pour le plaisir de tous nos sens...

## LÉGUMES D'HIVER MARINÉS ROSES

Donne trois pots Mason

Une variété de légumes d'hiver au choix :  
topinambour, chou, radis noir, navet,  
panais, céleri-rave, etc.

4 t. d'eau  
3 t. de vinaigre blanc  
3 c. à soupe de sel  
3 c. à soupe de farine de betterave

Couper grossièrement les légumes  
et les mettre dans un pot Mason.  
Dans un chaudron, faire chauffer l'eau, le vinaigre,  
le sel et la farine de betterave.

Retirer du feu  
aussitôt que le liquide commence à bouillir.  
Filtrer le liquide avec une passoire  
avant de le verser dans les pots Mason.

Réfrigérer et servir comme condiments  
avec vos plats favoris.



## CROUSTADE POMMES ET SIROP D'ÉRABLE

Donne six portions

6 grosses pommes en tranches  
1/2 t. de sirop d'érable  
3 c. à soupe de poudre de topinambour  
1 c. à soupe de cannelle en poudre  
1 t. d'avoine  
1/2 t. de farine entière  
1/2 t. d'huile de coco

Disposer les pommes  
dans un plat allant au four  
et les arroser de sirop d'érable.  
Mélanger tous les autres ingrédients  
et saupoudrer le mélange  
sur les pommes.

Ne pas couvrir.  
Cuire au four 35 minutes à 375°.

Servir avec de la crème glacée  
ou du yogourt et fondre de bonheur.



## TRUFFES BELGES AU TOPINAMBOUR

300 g de chocolat bio noir  
1 c. à soupe de lait  
100 g d'huile de coco ou de beurre  
2 jaunes d'œufs  
4 c. à soupe de crème 35%  
8 c. à soupe de poudre de topinambour  
3 c. à soupe de rhum (facultatif)  
Cacao amer en poudre



Concasser le chocolat et le faire fondre  
dans un bain-marie avec le lait;  
mélanger à la spatule pour obtenir une pâte lisse.  
Ajouter peu à peu l'huile de coco ou le beurre.  
Incorporer, en brassant vigoureusement,  
les jaunes d'œufs un à un, la crème,  
la poudre de topinambour et le rhum.  
Verser le mélange dans un bol  
et refroidir pendant au moins une heure au réfrigérateur.  
À la petite cuillère ou avec une cuillère à melon,  
former des petites boules et les rouler dans le cacao.

Les truffles peuvent aussi être roulées  
dans de la noix de coco râpée, de la poudre d'amande,  
du curry, du poivre, du zeste de citron, etc.

Garder au frais jusqu'au moment de vous régaler.

## Consommation et décroissance

# Les gestes font pencher la balance

Consommer, rien de plus plaisant pour se sentir heureux!

On consomme tout, pour différentes raisons. De la nourriture, du papier de toilette, de l'électricité et de l'eau, des vêtements pour se protéger, des ressources naturelles, pour se loger, se mouvoir, se divertir, des images et des textes, pour meubler le cerveau (ou pas!). Les pratiques de chaque consommateur sont l'objet de tous les débats, et l'éthique est fonction des gestes qu'on posera et des choix qu'on fera... encore faut-il s'y pencher!

Pour comprendre un concept, allons voir ses racines... La pyramide de Maslow, basée sur une population occidentale – les surconsommateurs – a été déterminante dans nos cours d'éthique et culture religieuse – alias Morale – pour ceux y qui ont assisté. Son modèle de représentation dynamique de la hiérarchie des besoins place à la base de la pyramide les besoins physiologiques, et évolue vers le besoin d'accomplissement de soi. Observation intéressante : impossible, selon ce modèle, d'accéder à l'accomplissement de soi si on ne peut combler les besoins physiologiques, de sécurité, d'appartenance, d'amour et d'estime. Il est certain que ce modèle possède des failles importantes quant aux sociétés moins nanties et dans la priorisation des besoins.



### LA CROISSANCE

« Je n'ai rien contre les compagnies forestières, ma guitare est faite en bois. Je n'ai rien contre les mines, les cordes sont en métal », disait Richard Desjardins. Certes, on ne fait pas d'omelette sans casser des œufs. Mais la consommation sans scrupule et à l'aveuglette peut-elle avoir une fin?

En 2009, la revue *New Scientist* publiait qu'il ne resterait en moyenne que moins de 100 ans pour que la majorité des ressources naturelles soient épuisées, en admettant que nous consommions au même rythme, donc sans accélération du taux de croissance. Il est important de spécifier que ces chiffres tiennent compte uniquement de la consommation



NDRL Nous n'avons pas l'habitude de repiquer le contenu d'autres publications, mais pour terminer cette aventure de *Bio-bulle*, nous avons estimé judicieux de vous aiguiller vers un texte de *L'Agral*, le journal étudiant des étudiants de la faculté des Sciences de l'agriculture et de l'alimentation de l'Université Laval, à Québec. Une réflexion passionnée sur la nécessaire décroissance.

[www.agentaac.ulaval.ca/publications/journal-lagral](http://www.agentaac.ulaval.ca/publications/journal-lagral)

des pays développés. Si certains pays voyaient leur croissance démographique augmenter, les ressources seraient réduites de façon considérable, en fonction de leur nécessité. Les ressources non découvertes n'y figurent pas non plus.

En tenant compte du produit intérieur brut (PIB) des pays en croissance constante, nous nous trouvons donc dans une impasse tant économique et politique que sociale et environnementale.

### ACHETER POUR EXISTER

Dans un monde qui tourne aussi vite qu'on songe à un Québécois pour remplacer le pape, on nous bourre le crâne, ici même dans nos cours, avec des phrases toutes faites : *Les défis sont immenses; il faut trouver des solutions afin de produire davantage sur des espaces de plus en plus restreints...*

Salamalecs, ce discours d'autruche ne va pas à la base du problème, il n'est que la réflexion faite pour colmater les trous. Il ne fait état nulle part du gaspillage, ni du virage que la faculté devrait prendre pour suivre la vague engendrée par des universités telles que McGill. L'article *Confronter Halte à la croissance? À 30 ans de réalité*, du Dr Graham Turner, chercheur du CSIRO (Organisation fédérale pour la recherche scientifique et industrielle, en Australie) reprend les trois scénarios du très cité et controversé rapport Meadows, mis à jour en 2004 et intitulé *Halte à la croissance?* Notons que c'est à la suite de la parution de l'ouvrage de Meadows que les instances mondiales ont pu établir la définition du développement durable telle qu'on la connaît aujourd'hui. Dans l'article de Turner, on met en lumière la situation actuelle en tenant compte des chiffres mondiaux pour la période de 1970 (date de la parution du premier rapport Meadows) à 2000. Son analyse infère que c'est le scénario du *business as usual* qui semble avoir été adopté par le système mondial actuel. Il conclut que les données présentées dans son article viennent corroborer la conclusion de *Halte à la*

croissance? : le système mondial n'est durable que s'il se met à réduire rapidement et de manière substantielle sa consommation effrénée, tout en accélérant ses progrès technologiques.

## BONHEUR OBSOLESCE

À l'ère où l'on change sa sacoche pour l'agencer à nos bottes, où les Clarks sont vantés par des gens qui n'ont pas le temps de niaiser, où sœur Angèle se promène en Hummer (je vous jure, je l'ai vu de mes yeux vu!) et où l'on se sert des enfants pour nous vendre le dernier cellulaire de Vidéotron... le bonheur n'est pas dans le contenu, mais dans le contenant.

Le problème est donc en partie éhique, puisque pour plusieurs, acheter, c'est aussi se distinguer. Du moins, c'est ce que cherche à nous faire croire l'industrie. L'obsolescence programmée des biens de consommation est d'ailleurs la preuve la plus irrévocable de cette société de surconsommation, qui jette 40% des denrées alimentaires en Amérique du Nord ou qui découpe les surplus de stock de souliers pour ne pas avoir à les donner. L'obsolescence programmée, ou désuétude planifiée, était le sujet d'un documentaire présenté sur Arte 7, réalisé par Cosima Dannoritzer. Des bas de nylon trempés dans une solution d'acide afin d'en accélérer la dégradation, des puces dissimulées dans les imprimantes afin qu'elles cessent de fonctionner après un nombre fixe de pages imprimées, des villes poubelles dans des pays du tiers monde tels que le Ghana, les exemples sont éloquentes. Cette société a été pensée pour jeter. Autant d'aberrations que d'applications! Ne pas vouloir travailler ensemble pour y changer quelque chose, c'est se *pitcher* en bas d'un pont parce que quelqu'un nous a dit de le faire. Pourtant, acheter, c'est voter! Même la chaîne Walmart a retiré le lait contenant des hormones de croissance de ses tablettes, à la demande des consommateurs.

## DES SOLUTIONS FACILES

Oui, tout n'est pas noir, il existe des solutions! Formidable! Elles ne sont pourtant réalisables qu'ensemble, en prenant le temps de se pencher sur elles. Pourquoi ne pas revoir nos habitudes de vie que nous croyons déjà suffisantes, en les approfondissant un peu plus chaque fois? S'il faut taper des articles à l'ordinateur dans un journal facultaire, est-il possible d'organiser une journée incroyablement délirante pour échanger nos vêtements, au lieu d'encourager l'exploitation de villes entières qui fabriquent nos caleçons en Chine? D'acheter les cadeaux pour nos êtres chers dans des comptoirs Emmaüs? De consulter le site web d'Equiterre ou de l'organisme La Mauve pour se procurer des légumes frais et locaux, à des coûts plus qu'abordables, tout en sachant ce qu'ils contiendront? Il ne s'agit pas seulement de prendre moins de papier à main ou d'utiliser des sacs réutilisables, il s'agit aussi de se demander quel impact nous avons tous en achetant hors-saison des framboises du Chili, ou en conduisant un Hummer. Un petit geste à la fois! ●



« NE JUGEZ PAS  
CHAQUE JOURNÉE  
PAR LES RECOLTES  
QUE VOUS FAITES,  
MAIS PAR LES GRAINES  
QUE VOUS SEMEZ. »

ROBERT LOUIS STEVENSON

POUR SUSTENTER  
VOTRE INSATIABLE BESOIN DE SAVOIR,  
VOICI QUELQUES RÉFÉRENCES  
INTÉRESSANTES

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

Le magnifique film *Paysages manufacturés*  
de Jennifer Baichwal et Edward Burtynsky

[www.abcvert.fr/annuaire/eco-gestes/](http://www.abcvert.fr/annuaire/eco-gestes/)  
pour accentuer votre estime verte

Le livre *Décroissance versus développement durable*  
*Débats pour la suite du monde*  
par Yves-Marie Abraham, Louis Marion et Hervé Philippe,  
chez Écosociété

[www.equiterre.org](http://www.equiterre.org) et [www.solutionera.com](http://www.solutionera.com),  
pour courir les chroniques et conférences de Laure Waridel

# Du nouveau au RJÉ en 2014

J'aimerais bien avoir une boule de cristal pour connaître à l'avance ce que l'année 2014 nous réserve. Comme plusieurs d'entre vous, je souhaite fortement une hausse des températures pour réveiller nos fibres de jardinier que l'hiver a si bien endormies par ses températures glaciales. Même sous la neige, les responsables du RJÉ ont travaillé ensemble et fort pour préparer pour 2014 de nouvelles publications, un calendrier d'activités et la tenue prochaine du colloque annuel où encore cette année, de nouveaux personnages seront présentés lors de l'enregistrement de l'émission *Tout le monde jardine*.

Mais comme l'hiver semble chaque année s'éterniser, comment fait-on pour chasser les blues de l'hiver et reprendre notre élan vers le jardinage? Voici quelques pistes :

- Monter un album photo de son jardin, des jardins visités ou des nouveaux jardins à découvrir...
- Feuilletter les catalogues des semences et commander les siennes.
- Préparer son plan de jardin, démarrer ses semis intérieurs, faire du repiquage.
- Participer à des salons horticoles ou d'aménagement paysager : fête des semences, colloque du RJÉ, Rendez-vous horticole du Jardin botanique, etc.
- Visiter une serre en production chez un ami ou un producteur pour ressentir la chaleur et les couleurs des plantes.

- Visiter le [rje.qc.ca](http://rje.qc.ca) pour voir ou revoir les visites de jardins, les techniques de culture, les témoignages de jardiniers heureux de travailler la terre, tant par loisir que par profession.

## QUOI DE NEUF POUR 2014?

- La publication de l'agenda du jardinier dans un format pratique pour noter ses travaux de semis, d'entretien et de récoltes. Un document de 28 pages incluant le calendrier lunaire, présenté par un code de couleurs et illustré de magnifiques photos des jardins fournis par nos membres.
- Une version révisée du *Guide sur les semis intérieur*, dont la version électronique (format tablette) est déjà disponible.
- Le site internet du RJÉ s'est légèrement rajeuni : on a ajouté une section des membres pour les abonnés inscrits à l'infolettre. Cet accès privilégié permet de voir sur demande plus de 50 vidéos sur les techniques de jardinage, les visites de jardin ou d'atelier organisés par le regroupement. Des documents d'archives (format PDF) complètent cette section.
- Pour avril, une invitation à tous d'assister au colloque annuel du RJÉ. Divers exposants horticoles seront sur place.

Je vous souhaite pour cette nouvelle année de la santé, du plaisir en jardinant et de belles rencontres écologiques. Et pour le reste de l'hiver, plus de soleil et chaleur.

CHRISTIANE ÉMOND | PRÉSIDENTE DU R.J.É.



## COLLOQUE ANNUEL DU RJÉ

### RENCONTRER CEUX QUI NOUS NOURRISSENT...

Dimanche 6 avril 2014  
Centre communautaire de la Pointe-Valaine  
85, rue Oxford, Otterburn Park

- 9 h Inscription
- 9 h 30 Mot de bienvenue
- 9 h 45 Présentation des exposants et visite de leur kiosque
- 11 h Assemblée générale annuelle du RJÉ
- 12 h Dîner communautaire à partager (chacun apporte un plat et un dessert)
- 13 h 30 Enregistrement de l'émission *Tout le monde jardine* sur le modèle de l'émission *Tout le monde en parle*

Les animateurs : **Sylvain Verville et Guy Dion**  
assistés de Daniel McDuff et Louise Leblanc

Les invités : **Irène et Céline Dagenais**  
de la Ferme biodynamique d'Embrun  
**Michel Tremblay**, jardinier et restaurateur  
au Mirador à Montauban  
**Ève Rainville et Marc Théberge**  
du Domaine Bergeville (vignoble biodynamique)  
à North Hatley  
**Annie Grenier et Jean-Marc Beaulieu**  
producteurs de fines herbes et de germinations  
à Sainte-Christine.

16 h Clôture

## NOUVELLE PUBLICATION DU R.J.É.

### L'AGENDA DU JARDINIER ET LE CALENDRIER LUNAIRE 2014



### L'Agenda du jardinier Calendrier lunaire 2014



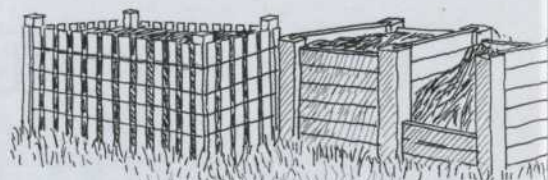
Disponible dès maintenant  
en format 11 X 17

Commander par la poste :  
a/s RJ.É. 283 chemin Allen,  
Shefford, Qc J2M 1E7

ou par internet :  
[www.rje.qc.ca](http://www.rje.qc.ca)

Paiement Paypal accepté  
Prix : 15\$ / unité +  
(3\$ pour les frais de poste)

# Une boîte au trésor pour mieux composter



Même si la nature composte naturellement nos déchets organiques laissés en tas, tout jardinier sait que le compost vaut plus que de l'or pour la fertilisation et l'amendement de son jardin. Il est donc souhaitable et plus rapide de composter à l'intérieur d'un contenant. Plusieurs contenants et modèles peuvent faire l'affaire...



JEAN-JACQUES MARCIL

## CONSTRUIRE SA BOÎTE

La boîte à compost idéale sera en bois - mais un treillis métallique ou plastique pourra faire l'affaire - avec un couvercle et au moins une porte ou une face amovible pour permettre le retournement. Tous les côtés (ou les planches) doivent être ajourés de 1 à 5 cm pour permettre le compostage en présence d'air ou d'oxygène. Le couvercle peut être amovible ou à charnières. La grandeur ou le volume total peut varier de 0,5 à 1,5 m<sup>3</sup> et un grillage fin peut être ajouté à l'intérieur pour contrer la visite de petits mammifères ou de rongeurs. Enfin, l'esthétique de la boîte doit s'harmoniser avec l'environnement du jardin et la maison.

Je vous en propose une aujourd'hui, facile à construire, peu dispendieuse (environ 150\$), efficace et surtout d'une qualité esthétique telle que vous n'aurez pas à la cacher dans le fond de la cour... Ce modèle permet d'accumuler vos matériaux, de faciliter les retournements et de terminer le cycle complet du recyclage de vos déchets organiques.



Il y a 4 sections à fabriquer



- A - base : 53" X 48"
- B - 2 côtés fixes (L x H) : 49,5" x 35"
- C - 2 côtés amovibles (L x H) : 39,5" x 35"
- D - toit proportionnel

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>A - base<br/>2 (1" x 6" x 10')</li> <li>B - 2 côtés fixes<br/>4 (2" x 3" x 8')</li> <li>C - 2 côtés amovibles<br/>4 (2" x 3" x 8')</li> <li>3 (2" x 2" x 8')</li> <li>treillis super intimité<br/>2 (4' x 8')</li> <li>D - toit<br/>3 (2" x 3" x 8')</li> <li>2 (1" x 5" x 8')</li> <li>panneau de bois 1/2 ext<br/>(4' x 8')</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bardeaux de cèdre ou d'asphalte pour une surface de 24 pi<sup>2</sup>.</li> <li>Divers : Vis 2,5" et 3/4", clous 1", 4 équerres 2" x 2", 4 charnières 3"</li> <li>huile de lin ou autre teinture hydrofuge.</li> </ul> |
|---|---|

## ASSEMBLAGE

### Étape 1 la base



- ✚ découper à angle de 45° les 4 pièces (1" x 6") formant la base
- ✚ assembler les pièces à l'aide de petites équerres et de vis en diagonale
- ✚ traiter à l'huile de lin ou autre protecteur



### Étape 2 les côtés fixes

- ✚ découper à angle de 45° les 8 pièces (2" x 3") formant les côtés
- ✚ assembler les pièces à l'aide de vis 2,5" ou 3" en diagonale
- ✚ vérifier les angles avec une équerre
- ✚ tailler et installer le treillis de bois
- ✚ traiter à l'huile de lin ou autre protecteur



### Étape 3 fixation à la base

- ✚ à l'aide d'une pièce de bois de 2" x 2" x 20", visser les deux côtés à la base.



## LES CÔTÉS MOBILES AU CHOIX



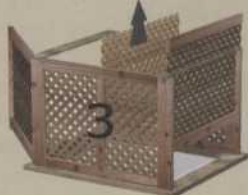
† **OPTION 1**  
2 portes  
à ouvertures latérales



† **OPTION 2**  
1 porte latérale  
et une porte verticale



† **OPTION 3**  
avec séparation mitoyenne



### Étape 4 les côtés mobiles

- † découper à angle de 45° les quatre pièces (2" x 3") formant les côtés mobiles (deux ou trois selon l'option choisie)
- † tailler et installer le treillis de bois pour chacun des côtés
- † traiter à l'huile de lin ou autre protecteur

### Étape 5 les glissières des côtés mobiles

- † à l'aide de quatre pièces de bois de 0,5" x 1,5" x 20" fabriquer une glissière sur les côtés fixes pour recevoir le(s) côté(s) mobile(s) selon le modèle 2 ou 3
- † à l'aide de deux charnières, installer l'autre côté mobile (modèles 1, 2 et 3)

### Étape 6 coins de renforcement

- † fixer dans chacun des quatre coins intérieurs une pièce de bois de 1,5" x 1,5" x 8" qui dépasse verticalement de 2" l'ensemble de la boîte.



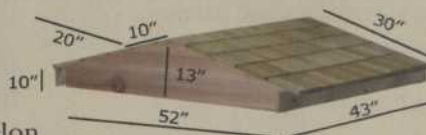
### Étape 7 planches clés de renforcement

- † tailler deux planches clés (3/4" x 5" x 42")
- † à l'aide d'une scie sauteuse, percer quatre trous carrés (1,5" x 1,5") dans les planches clés qui réunissent les coins renforcés du haut de la boîte.



### Étape 8 couvreclé

- † découper et assembler le couvreclé selon les dimensions de la boîte



- † poser le revêtement du couvreclé ainsi que les charnières de la partie ouvrante

Référence : Guide pratique de compostage domestique, R.J.É. 2012

**La Rosalie**  
Épicierie santé

Suppléments et cosmétiques  
Fruits, légumes, viandes et poissons bio

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

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

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

10% sur tous  
les produits  
en magasin  
Événements  
Gratuits

Venez nous voir!

# Planter un arbre

Voilà une action que beaucoup de gens ont faite une fois dans leur vie. Parfois avec succès, parfois sans succès, affirmant ensuite qu'ils ont ou non le pouce vert. Bien réussir la plantation d'un arbre ne relève pourtant ni de la magie ni de la chance, voici comment obtenir de bons résultats.

## PLANIFIER

Planter un verger ou une forêt demande une bonne planification. Planter un seul arbre est beaucoup plus simple, mais il faut quand même vérifier quelques éléments. La première chose à regarder est l'ensoleillement. Trouvez une fiche descriptive de l'arbre que vous souhaitez implanter et vérifiez si vous avez un espace dont l'ensoleillement correspond à ce dont il a besoin. Il est inutile, par exemple, de planter un pommier qui a besoin d'un plein ensoleillement dans un endroit ombragé. L'arbre sera maladif et ne donnera pas de pommes. Optez alors plutôt pour un amélanchier, par exemple, qui tolère bien l'ombre.

Le deuxième aspect à vérifier, tout aussi important, est le drainage du sol. Le sol est-il bien drainé ou reste-t-il détrempé en permanence? Si vous ne le savez pas, observez après une bonne pluie : est-ce que des flaques d'eau restent au sol plusieurs jours et vos pieds s'enfoncent-ils comme dans la boue? Si oui, le sol est mal drainé. Il faut alors vous assurer de choisir une espèce qui aime les milieux humides, ou encore installer un drain pour évacuer l'eau. Plusieurs espèces vont tolérer d'être inondées deux semaines au printemps lors de la fonte des neiges.

Finalement, il est aussi utile de regarder le pH du sol pour s'assurer qu'on ne se situe pas dans les extrêmes. Par exemple, s'il n'y a que des pins sur votre terrain, vous avez là un indice que votre sol est acide et qu'il sera préférable d'y implanter un arbre tolérant un pH acide. En observant quels types de mauvaises herbes poussent, vous pouvez généralement avoir une idée du degré d'acidité de votre sol. Pour plus de précision, il existe des pH-mètres ou des bandelettes de pH qui permettent de mesurer le pH exact de votre sol.

## CHOISIR SON ARBRE

Une fois qu'on connaît les caractéristiques du milieu où l'on va planter, on peut décider de l'espèce. Il faut ensuite choisir si on prendra un arbre en pot ou un arbre à racines nues. On retrouve la plupart des arbres en pots dans les centres jardins pour accommoder les clients. En effet, c'est beaucoup plus simple car ils peuvent être plantés à n'importe quel moment durant l'été. Les arbres en pot ont cependant le désavantage d'avoir grandi dans un milieu restreint, dans du terreau plutôt que du vrai sol, et sont normalement nourris aux engrais chimiques dans les centres jardin, ce qui fait qu'ils s'adapteront difficilement en milieu naturel par la suite.



Les arbres à racines nues, eux, ont l'avantage d'avoir grandi naturellement dans un vrai sol et d'avoir ainsi pu développer leur racine pivot. Selon l'endroit où vous les achetez, ils peuvent avoir été produits biologiquement ou naturellement. Vous pouvez facilement les commander de n'importe où au Canada, puisqu'ils ne prennent pas de place et peuvent ainsi être envoyés par la poste à peu de frais. Le désavantage des arbres à racines nues est qu'ils doivent être transplantés à des moments bien précis, lorsque les arbres sont en dormance, c'est-à-dire très tôt au printemps dès que la neige fond, ou tard à l'automne lorsque les arbres ont perdu leurs feuilles.

## PLANTER

L'idéal est de prévoir à l'avance où chaque arbre sera planté, et même de creuser les trous de plantation avant d'avoir les arbres, ce qui vous sauvera du temps et du stress. Si vous plantez un arbre en pot, il suffira alors de retirer les racines du contenant et de les déposer dans le trou. Si vous plantez des arbres à racines nues, il est primordial de protéger les racines contre la sécheresse. Il faut alors, soit ouvrir votre paquet et déposer les racines des arbres dans une chaudière d'eau pour ne pas qu'elles s'assèchent, soit n'ouvrir le paquet que quelques secondes, le temps de prendre un arbre, puis le refermer. Certaines espèces pourraient mourir si les racines étaient exposées une seule minute au soleil ou au vent. Il est important d'être rapide.

Lorsqu'on enterre les racines, on repère sur le tronc le collet, qui est le point de jonction entre les racines et le tronc. On peut voir un changement de couleur dans le tronc à cet endroit. Le collet devrait être au ras du sol, on ne l'enterre pas. Toutes les racines doivent être sous le sol, aucune ne doit sortir.

On n'ajoute pas de « bonne terre » ou de terreau dans le trou de plantation. Il est préférable d'utiliser la terre qui était déjà là et qu'on a retirée pour creuser le trou. Beaucoup de gens ont la fâcheuse habitude de creuser leur trou, puis d'ajouter de la « bonne terre » pour aider leur arbre. Le problème avec cette méthode, surtout dans un sol moins bien drainé, est que le trou se transforme en piscine. Lorsque la pluie arrive, elle s'accumule dans la « bonne terre » du trou de plantation, ne peut pas s'évacuer et noie l'arbre.

## DRAINER

Si vous plantez un arbre dans un sol argileux ou mal drainé, la meilleure technique de plantation consiste à creuser un trou afin d'ameublir le sol, puis d'y replacer la terre qui y a été prise. On étale les racines à l'horizontale à la surface du sol, puis on les recouvre avec de l'argile ou du sol pris un peu plus loin sur le terrain, de façon à faire une butte au-dessus des racines. Ainsi, le jeune arbre ne pourra pas être noyé puisque ses racines sont situées au-dessus de la surface du sol. Quand il grandira, l'arbre décidera lui-même de la profondeur et du bon chemin à emprunter pour diriger ses racines.

## ARROSER

Une fois planté, l'arbre a besoin d'un arrosage abondant. Au printemps, il est important d'arroser deux fois par semaine pour le premier mois lorsqu'il ne pleut pas. L'arrosage doit être abondant, plusieurs litres d'eau sont nécessaires. S'il s'agit d'une plantation d'automne, un seul arrosage lors de la plantation est suffisant. Au printemps suivant, la fonte des neiges et les pluies de printemps sont généralement suffisantes pour veiller au bon établissement de l'arbre, sauf en cas de sécheresse, alors qu'il faudra arroser.

## NOURRIR ET PROTÉGER

L'arbre doit être nourri chaque printemps. Le mieux est d'utiliser du compost mûr à la surface du sol, qu'on ajoute en mai. C'est la pluie qui le transportera aux racines tout au long de l'été. Un tuteur est aussi une excellente idée, pour deux raisons. La première est que si votre arbre n'est pas tout à fait droit, vous pourrez le tendre vers le tuteur pour le redresser. La seconde, et non la moindre, est qu'un arbre bien accroché à son tuteur sera beaucoup plus solide en hiver



Lorsqu'on attache l'arbre au tuteur, un ruban large est idéal afin de ne pas endommager l'écorce.

### L'IMPORTANT DE LA BUTTE

Ou comment optimiser le drainage...



dans la neige. En effet, lorsque la croûte de neige s'accroche au tronc d'un jeune arbre et que cette croûte baisse avec la fonte des neiges au printemps, elle emporte avec elle le tronc et le brise en plusieurs morceaux. Un tuteur donne de la solidité au jeune arbre et réduit de beaucoup les chances que celui-ci soit brisé à la fonte des neiges.

Si l'arbre que vous plantez est appétissant pour les mulots et les souris, comme c'est le cas des arbres fruitiers, c'est une bonne idée d'entourer le tronc d'une spirale protectrice en plastique qui le protégera des rongeurs. La spirale protectrice doit être posée à l'automne et être retirée au printemps.

## DÉSHERBER

Le désherbage est primordial, surtout lorsque les arbres sont jeunes, car les mauvaises herbes vont entrer en compétition avec l'arbre en se nourrissant du compost et de tous les nutriments du sol qui étaient destinés à l'arbre. Les racines des mauvaises herbes pourraient même arriver à étouffer le jeune arbre. Pour ceux qui souhaitent sauver du temps, une technique simple et efficace consiste à étaler de deux à trois épaisseurs de carton épais autour de l'arbre. N'ayant pas accès à la lumière, les mauvaises herbes existantes vont mourir et les autres ne pourront pas naître. On recouvre ces cartons de feuilles mortes qui composteront et enrichiront le sol à leur tour.

Voilà les sept règles de bases qui vous permettront de réussir la plantation d'un arbre. Peu importe l'espèce que vous implantez, vous pouvez vous fier sur ces bases qui sont universelles pour tous les arbres. ●



Arbres-fruitiers.ca

Achats/Conseils/Tutoriels

Pépinière spécialisée dans la production d'arbres fruitiers et à noix adaptés au climat froid du Québec.



## Fête des semences et de l'agriculture urbaine

# L'enthousiasme se confirme!

STÉPHANE GROLEAU | RÉSEAU D'AGRICULTURE URBAINE DE QUÉBEC

Cette année encore, environ 3000 personnes se sont déplacées à l'Université Laval le premier dimanche de mars pour participer à la Fête des semences et de l'agriculture urbaine de Québec. Cette année, le Réseau d'agriculture urbaine de Québec (RAUQ) fêtait sa cinquième édition et avait décidé d'offrir encore plus de ressources aux visiteurs. En plus de 15 conférences offertes dans trois salles différentes, 23 organisations impliquées en agriculture urbaine tenaient un kiosque, en plus des 12 semenciers venus de partout au Québec.

Le sondage rempli par plus de 400 visiteurs a permis d'apprendre que plus de 50% d'entre eux participaient à la Fête pour la première fois. Leurs motivations principales étaient d'assister à des conférences (30%) et de se procurer des semences (30%). La moitié des visiteurs cultivent un potager à la maison. La culture en bacs s'avère populaire, 26% des gens la pratiquent. Enfin, le sondage révèle qu'un jardinier sur deux utilise des semences du patrimoine, et que le tiers des gens aimeraient en apprendre plus sur la préservation des semences.

Le RAUQ se réjouit donc de voir tant de gens partager cet engouement pour l'agriculture urbaine. « Tous ensemble, nous rendons la ville plus verte, plus comestible et plus conviviale. Et c'est un mouvement de fond qu'on ne voit pas juste à Québec, mais partout sur la planète » précise Lili Michaud, porte-parole pour l'édition 2014 de la Fête des semences et de l'agriculture urbaine de Québec.



Lili Michaud, figure de proue du développement des pratiques écologiques urbaines et porte-parole de la Fête des semences et de l'agriculture urbaine de Québec.



### LA SUITE DES CHOSES

Déjà, le comité organisateur réfléchit à la sixième édition de la Fête des Semences, qui se tiendra au même endroit le dimanche 1<sup>er</sup> mars 2015. D'ici là, la population de Québec est invitée à participer au concours Mon potager en façade. De plus, au cours des prochaines semaines, la majorité des conférences seront disponibles sur le site web du RAUQ.

La Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation (FSAA) et la Caisse d'économie solidaire Desjardins sont les partenaires de la Fête des semences et de l'agriculture urbaine 2014. Nous avons aussi bénéficié d'un appui financier de l'Initiative de la famille Bauta sur la sécurité des semences au Canada, un projet d'USC Canada en partenariat avec Semences du patrimoine et appuyé par la Fondation W. Garfield Weston ([www.usccanada.org](http://www.usccanada.org) et [www.seeds.ca](http://www.seeds.ca)).



### À propos du RAUQ



RÉSEAU  
D'AGRICULTURE  
URBAINE  
DE QUÉBEC

Le RAUQ est un regroupement d'organismes et de personnes intéressés par l'agriculture urbaine et son développement à

Québec. On y retrouve entre autres Nature Québec, Vivre en Ville, les AmiEs de la Terre de Québec, les Urbainculteurs, Lili Michaud agronome, CraqueBitume et plusieurs citoyens.

[WWW.AGRICULTUREURBAINE.NET](http://WWW.AGRICULTUREURBAINE.NET)



## Y a-t-il un avenir pour les régions?

UN PROJET D'OCCUPATION DU TERRITOIRE

Nouvelle édition revue et augmentée  
Roméo Bouchard, 270 pages, 23\$ papier, 16,99\$ pdf

Le fossé qui se creuse chaque jour davantage entre les régions périphériques et celle de Montréal constitue une menace sans précédent pour l'identité, l'intégrité et l'avenir du Québec.

Depuis la parution de la première édition en 2006, *Y a-t-il un avenir pour les régions?* est devenu un livre de référence pour penser la problématique des régions au Québec. Si plusieurs situations ont évolué, le constat qu'y posait Roméo Bouchard garde toute sa pertinence car depuis, la dévitalisation et la pression sur les ressources forestières, agricoles et surtout minières s'accroissent dans les régions périphériques.

Cet essai percutant, entièrement réactualisé, dresse un bilan sans complaisance de 40 ans de politiques de développement régional et d'initiatives de développement local, et propose une véritable politique d'occupation du territoire. Traçant un portrait précis de chacune des régions administratives du Québec, il révèle le Québec dans toute son étendue et sa variété.

## Décroissance versus développement durable

DÉBATS POUR LA SUITE DU MONDE

Yves-Marie Abraham, Louis Marion et Hervé Philippe, 2011, 240 p., 26\$

Le modèle de société issu de la Révolution industrielle, fondé sur le dogme de la croissance économique infinie, s'essouffle. La course effrénée à la production de richesses matérielles entraîne une dégradation de la biosphère très préoccupante pour la survie des générations futures, sans pour autant garantir des conditions de vie décentes aux générations actuelles.

Les auteurs de cet ouvrage collectif se demandent comment nous en sommes arrivés là et ce qu'il convient de faire « pour la suite du monde ». S'ils partagent un même souci d'agir

avant qu'il ne soit trop tard, ils ne s'accordent pas en revanche sur les moyens à mettre en œuvre.

« Toute croissance exponentielle, quel que soit le taux de l'exposant, est invivable à long terme, et le long terme n'est jamais si long que cela... », écrit Michel Freitag. Et s'il fallait, comme le suggère Yves-Marie Abraham, dépasser cette perspective dualiste en allant jusqu'à repenser notre idée même de Nature et réinventer une nouvelle cosmologie?

## Vert paradoxe

LE PIÈGE DES SOLUTIONS ÉNERGÉTIQUES

David Owen, 2013, 216 p., 26\$ papier, 18,99\$ pdf

Ampoules fluocompactes, voitures hybrides, frigos Energy Star : la réduction de notre empreinte écologique passe, dit-on, par l'utilisation de technologies moins énergivores. Mais selon David Owen, chaque gain d'efficacité apporté par la science et l'industrie se traduit, paradoxalement, par une consommation énergétique globale surmultipliée. Ainsi l'éclairage, de plus en plus économique, transforme peu à peu l'obscurité en une denrée rare.

Au fil d'un voyage captivant aux avant-postes du développement durable, l'auteur montre avec humour comment la recherche effrénée d'efficacité trompe nos meilleures intentions, et pourquoi le fait de modifier nos habitudes de consommation ne rendra pas la croissance capitaliste plus viable... à moins peut-être de modifier la plus mauvaise de ces habitudes, qui est la soif de consommation elle-même. ●



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



JACQUES LANGUIRAND — COMMUNICATEUR

## Réfléchissons...

Qu'est-ce que je ne vous ai pas déjà dit ou qu'est-ce que vous n'avez pas encore entendu qui pourrait faire que les choses se mettent à bouger?

Je vous ai parlé de l'équation du nénuphar dont nous parlait Albert Jacquard, en nous prévenant que parfois les choses vont très vite et qu'il ne faut pas attendre d'avoir le nez collé sur le danger.

Je vous ai parlé de la beauté du monde, comme beaucoup d'autres l'ont fait avant moi. Je pense à notre père à tous qui nous a quittés, monsieur Pierre Dansereau; je pense à l'immense Frédéric Back qui a, toute sa vie durant, planté symboliquement des arbres à travers le monde; je pense à René Dumont et à bien d'autres.

Je vous ai parlé de la réconciliation entre l'économie et l'écologie, mais là, je crois bien que ça n'a pas donné les résultats escomptés. Quelques entreprises ont pris leurs processus internes en main et changé d'importants procédés polluants, mais je pense que si les paradis fiscaux existent encore, c'est probablement parce que quelques-uns ne partagent pas équitablement leur trop grande richesse.

Je vous ai parlé de simplicité volontaire, comme l'ont fait Serge Mongeau et Pierre Rabhi pour nous dire qu'on peut vivre heureux autrement.

Je vous ai parlé d'environnement et de santé. Là encore, nous n'avons pas bougé. Nous sommes comme la grenouille qu'on met dans l'eau tiède et qui ne sent pas que la marmite est sur le feu. Nous continuons à regarder les effets délétères de la pollution sans nous sentir concernés.

Je vous ai parlé des petits gestes, encore et encore. De ceux qui feraient une différence si l'on s'y mettait tous.

Et maintenant, de quoi dois-je vous parler pour réenchanter ce monde qui manque d'espérance?

Vous dites que nos enfants feront la différence, que nos petits-enfants changeront les choses.

Vous devez d'abord leur parler de ces désirs qu'il faut contrôler, de cette consommation qu'il faut diminuer, de ces petits gestes qu'il faut toujours recommencer. Mais vous pouvez surtout leur dire que nous pouvons désirer moins et être plus heureux. C'est peut-être à cela qu'il faut les préparer.

Au lieu de parler de désirs, j'ai envie de vous dire : parlons de rêve. Un rêve, un seul, tellement grand que toute une vie ne peut que nous en approcher. Un rêve d'avenir, de futur qui soit à la mesure de la beauté du monde.

J'ai envie de vous dire, comme Martin Luther King : *I have a dream...*

Que tous vos gestes à venir tendent vers l'accomplissement de ce rêve.

C'est maintenant ce que je nous souhaite. ●



## Dernier tour de manège...

Éliane Vincent, la graphiste de *Bio-bulle* depuis 1996

Alors voilà, c'est ici que ça se termine... Lorsque j'ai commencé à mettre en page *Bio-bulle*, je ne connaissais à peu près rien à l'agriculture biologique. Je mesure aujourd'hui tout ce que ce magazine m'a apporté, comme expérience professionnelle bien sûr, mais surtout, comme humain.

*Bio-bulle* existait déjà depuis 1988, grâce au Centre d'agriculture biologique de La Pocatière, lui-même issu du Mouvement pour l'agriculture biologique fondé en 1972. Je ne nommerai pas ces pionniers, de peur d'en oublier, mais à tous les acteurs du bio au Québec, je veux exprimer, au nom de l'équipe de *Bio-bulle*, toute notre reconnaissance.

Parce que vous n'avez pas eu peur de passer pour des hurluberlus face à la tendance productiviste de l'industrie agricole; parce que vous aimez profondément cette terre qui nous nourrit, parce que vous l'écoutez, que vous

travaillez avec elle et non contre elle; parce que votre créativité vous permet d'imaginer des solutions saines à nos défis nordiques; parce que vous nous nourrissez avec le meilleur; parce que vous êtes l'avenir de cette planète malmenée; tout simplement, merci.

Aujourd'hui, ces pionniers ont engendré une nouvelle génération qui voit à nouveau la Terre comme un jardin. Le plus célèbre d'entre eux, Jean-Martin Fortier, me fait à lui tout seul regretter que *Bio-bulle* tire sa révérence. Tous ces *p'tits nouveaux* me rassurent, le bio a de l'avenir chez nous!

Merci enfin à François Chalifour et à Christian Nanchen, qui m'ont fait un jour le cadeau de réaliser ce magazine qui aura permis de partager avec les Québécois le travail formidable des artisans du bio d'ici. *Bio-bulle* aura été le contrat le plus enrichissant de ma carrière... et je ne parle pas d'argent!

1996

# BIO-BULLE

1998

# Bio-bulle

Le magazine du bio québécois

2003

# Bio-bulle

Le magazine du bio québécois

2006



2013



Après presque 20 ans  
à vous faire voir TOUTE la vie en bio,  
vous allez nous manquer...

# merci!

# index 2013

## #108 – printemps 2013 Dossier Vive l'hiver

La ferme Tourmaine de Victoriaville  
Pourquoi fabriquer les cosmétiques chez soi?  
Érabières du Toulouou  
Quiz d'hiver

### Actualités

Un test pour l'agroenvironnement  
Les défis du bio au Québec | la conclusion  
Prolétariats des agriculteurs  
et souveraineté alimentaire

Entrevue avec Yann Perreau  
Alimentation

Aliments chauds pour temps froid  
Recettes chaudes, chaudes, chaudes

### Jardinage

Le jardinier, un des gardiens de notre patrimoine  
Les plantes feuilles

### Production

La taille de formation des arbres fruitiers

### Réflexion

La vie sous l'hiver (Larry Hodgson)

## #109 – été 2013 Dossier Abitibi-Témiscamingue

La néoferme D'la Turlute de La Motte  
Un soleil bio et sans gluten  
Mellière La Grande Ourse  
Vitalipré | naturel, mais... bio?  
Quiz Abitibi-Témiscamingue

### Actualité

Une politique agricole qui consacrera le statu quo  
La Biofach de Nuremberg

### Alimentation

Manger bio, pourquoi faire?  
Recettes D'la Turlute et de la Grande Ourse

### Jardinage

Quand la terre réunit les gens de mon pays  
Les légumes racines

### Production

Biologique et durable vont-ils de pair?  
J'ai trouvé mon fermier de famille, et vous?

### Réflexion

Manger santé, c'est meilleur (Anny Schneider)

## #110 – automne 2013 Dossier Les enfants d'abord

Toucher, goûter, voir, sentir, écouter... manger  
Le coton sous toutes ses coutures  
Votre enfant vous en fait-il voir  
de toutes les couleurs?  
À la ferme Marichel, entre l'humain et la nature  
Les enfants | simplicité involontaire  
Quiz les enfants d'abord

### Actualité

Politique de souveraineté alimentaire  
Un pétard mouillé  
Entrevue avec Riccardo Petrella

### Alimentation

Quand le manganèse magane nos flocs  
Recettes Jeunes pousses

### Jardinage

Une rencontre dynamisante... une famille stimulante!  
Les légumes fruits

### Production

Des arbres greffés... Pourquoi?

### Réflexion

Un réveil d'enfants, c'est une ouverture de fleurs (Yves Saint-Vincent)

## #111 – hiver 2013 Dossier Trois petits tours et puis s'en vont

Denis La France | La passion d'apprendre et de transmettre  
Les moutons se suivent et ne se ressemblent pas  
Un maire vert et visionnaire

### Actualité

Le producteur artisan, qui s'en soucie vraiment?

### Alimentation

L'alimentation en Ayurvèda  
Le coin du chef

### Consommation

Consommation et décroissance, les gestes font pencher la balance.

### Jardinage

Du nouveau au RJE en 2014  
Une boîte au trésor pour mieux composter

### Production

Planter un arbre

### Réflexion

Réfléchissons (Jacques Languirand)



# EXPO manger santé et vivre vert

2014

**Bio-K+**  
présente

**MONTRÉAL** - Palais des congrès  
**21-22-23 MARS** 17<sup>e</sup> édition



**QUÉBEC** - Centre des congrès  
**29-30 MARS** 14<sup>e</sup> édition



*Alimentation Saine*



*Écologie*



*Santé Globale*

+ de 250  
**EXPOSANTS**

**DÉGUSTATIONS**

Pour GÔTER, DÉCOUVRIR et faire des ACHATS DE QUALITÉ !

**CONFÉRENCES et DÉMOS CULINAIRES**

3 SCÈNES et des DOSSIERS TENDANCES.

**HORAIRE**

**VENDREDI** 10 h à 20 h  
Montréal seulement

**SAMEDI** 10 h à 18 h

**DIMANCHE** 10 h à 17 h



**TARIFS**

**ENTRÉE :** 13 \$

Aînés et étudiants : 11 \$

16 ans et moins : Gratuit

*Notre porte-parole  
Joël Legendre  
vous invite  
chaleureusement !*



[expomangersante.com](http://expomangersante.com)

