



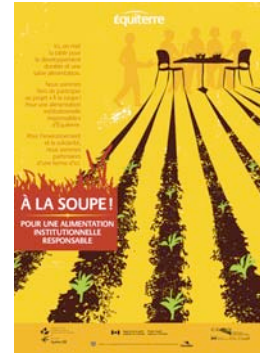
Bulletin du projet *À la soupe! Pour une Alimentation institutionnelle responsable* Août / Septembre 2007

Dans ce numéro :

1. **Affiche pour les établissements participant au projet *À la Soupe!***
2. **Formation à la cuisine bio locale pour le personnel de cuisine en établissement**
3. **Invitation au lancement du projet *À la soupe!***
4. **Forum *À table! Pour des régions en santé* : un événement incontournable!**
5. **La famille des garderies bio reçoit un nouveau membre**
6. ***D'abord nourrir notre monde* : Conférence grand public le 6 septembre à Montréal**
7. **Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois (CAAAQ) : dernière chance pour signer le « Manifeste des citoyens-mangeurs du Québec »**
8. ***Ne prenons pas de risques* - Ateliers donnés à Montréal - Stratégies préventives en matière de santé environnementale infantile**
9. ***À la Soupe!* dans les médias**
10. **Le saviez-vous?**
 - ***Le lait maternel des mères qui ont une alimentation biologique serait beaucoup plus nutritif***
 - ***Les tomates biologiques ont une teneur plus élevée en flavonoïdes, un antioxydant, que les tomates conventionnelles***
11. **Légume vedette : l'aubergine**

1. Affiche pour les établissements participant au projet À la Soupe!

Voici la nouvelle affiche qui sera distribuée en plusieurs exemplaires aux établissements participant au projet *À la Soupe!* Pour une alimentation institutionnelle responsable. Cette affiche permettra aux participants de s'identifier à un mouvement pour l'environnement et la solidarité et d'indiquer qu'ils sont partenaires d'une ferme d'ici.



2. Formation à la cuisine bio locale pour le personnel de cuisine en établissement



Votre service alimentaire aimerait en savoir plus sur la façon d'apprêter de manière efficace et appétissante des légumes de saison savoureux mais moins connus (bette à carde, céleri-rave, topinambour, etc.)? Pour vous aider dans la planification de vos menus, voici une formation à ne pas manquer!

Dans le cadre des projets *Garderie bio* et *À la soupe! Pour une alimentation institutionnelle responsable*, *Équiterre* offre une formation sur la cuisine avec des aliments de saison et cultivés de manière écologique.

La formation sera animée par Catherine Degongre, responsable alimentaire du *CPE La bottine filante* à Montréal qui partagera avec nous ses bons trucs et recettes. Vous serez bienvenus de partager aussi les vôtres!

Cet atelier s'adresse au personnel de cuisine :

- des CPE;
- des services de garde;
- des écoles;
- des services de santé.

Quand ? Jeudi 27 septembre de 14h00 à 16h00
Où ? CPE *la bottine d'à côté* au 6241, rue Louis-Hémon (2 rues à l'est de De Lorimier, entre Bellechasse et Beaubien) à Montréal

N'hésitez pas à transmettre cette invitation à toute personne intéressée.

SVP, **réservez votre place** auprès de Nadine Bachand au (514) 522-2000, poste 226 ou au nbachand@equiterre.gc.ca avant le **20 septembre**.

Venez en grand nombre!

3. Invitation au lancement du projet À la soupe!

Le **15 octobre prochain**, à l'occasion de la journée internationale de l'alimentation qui a lieu le 16 octobre, le projet *À la soupe!* sera officiellement lancé.

Au menu de cet événement festif :

- Des témoignages d'une école, d'un établissement de santé et d'une ferme qui participent au projet *À la Soupe!*
- Une conférence de presse.
- Des bouchées écologiques et solidaires!



Photo : Équiterre

Cette invitation s'adresse aux :

- établissements scolaires et de santé et fermes participants au projet et ceux intéressés par le projet;
- CPE du projet *Garderie bio*;
- représentants des réseaux d'éducation et de santé;
- représentants du gouvernement provincial;
- élus locaux;
- partenaires financiers;
- membres du comité consultatif du projet;
- médias nationaux et régionaux.

Quand ? 15 octobre de 11h15 à 13h00

Où ? Maisonnette des parents, située dans Petite-Patrie à Montréal au 6651, boulevard St-Laurent (coin St-Zotique)

- **Pour se rendre en transport en commun**, prendre l'autobus numéro 18 sur Beaubien jusqu'au coin Beaubien et St-Laurent. Le metro le plus proche est Beaubien.
- Voici la Carte :
<http://www.mapquest.com/maps/map.adp?cat=Maisonnette%20des%20parents&formtype=address&addtohistory=&address=&city=Montreal&state=QC&zipcode=H2S3C5&country=CA&geodiff=1>

N'hésitez pas à transmettre cette invitation à toute personne intéressée au projet au sein de votre institution ou votre réseau.

SVP, **confirmez votre présence** auprès de Theresia Breu, par courriel: tbreu@equiterre.qc.ca ou par téléphone : **(514) 522-2000, poste 288** avant le **3 octobre**.

4. Forum À table! Pour des régions en santé : un événement incontournable !

Dans le but de mettre l'environnement, la solidarité et la santé au menu des cafétérias des établissements scolaires et de santé, *Équiterre* organise cet automne le **forum À table! Pour des régions en santé**. En tournée du 4 octobre au 29 novembre prochain dans 11 régions du Québec, le forum sera un événement à ne pas manquer si l'alimentation responsable et l'agriculture locale vous intéressent ! Voici le calendrier des arrêts :



Source : <http://viewimages.com>

| Région | Date | Lieu |
|---|---------|---|
| Outaouais | 4 oct. | La maison du citoyen 25, rue Laurier Gatineau, Qc J8X 4C8 |
| Montréal | 9 oct. | Centre Marcel-Dulude 1585, rue Montarville Saint-Bruno, Qc J3V 3T8 |
| Laurentides/ Laval/ Lanaudière | 23 oct. | La Caravelle 70, 116ième avenue St-Jérôme, Qc J7Y 1C6 |
| Mauricie/ Lanaudière | 29 oct. | Pavillon Jacques-Cartier Parc de l'île Saint-Quentin Trois-Rivières, Qc G9A 5K2 |
| Chaudière-Appalaches/ Capitale-Nationale | 30 oct. | Centre communautaire Michel-Labadie 3705, Chauveau Québec, Qc G2C 1A3 |
| Montréal | 15 nov. | Centre Saint-Pierre 1212, rue Panet Montréal, Qc H2L 2Y7 |
| Estrie | 28 nov. | Centre Julien-Ducharme 1671, chemin Duplessis Fleurimont C.P. 610 Sherbrooke, Qc J1H 5H9 |
| Centre-du-Québec | 29 nov. | Centre communautaire Drummondville-sud 1550, rue Saint-Aimé Drummondville, Qc J2B 2S8 |

S'inscrivant dans le cadre du projet *À la soupe! Pour une alimentation institutionnelle responsable*, le forum aura comme principaux objectifs de:

- proposer des « recettes » pour mettre l'environnement, la solidarité et la santé au menu des établissements scolaires et de santé ;
- permettre aux participants de s'informer, s'impliquer, de réseauter et d'évaluer les possibilités de tisser des liens entre les fermes locales et les établissements scolaires et de santé de leur région.

Ce forum s'adresse aux :

- personnes oeuvrant au sein des réseaux et établissements d'éducation, de santé et de services sociaux;
- décideurs et acteurs régionaux en agriculture, en développement local et en environnement;
- organismes de la société civile;
- chercheurs.

Vous voulez nous aider à faire de cet événement un succès?

Voici 3 moyens de vous impliquer :

- Inscrivez-vous au forum. Faites vite ! La date limite d'inscription est le **30 septembre** 2007 (**15\$/participant**).
- Aidez-nous à promouvoir l'événement dans vos réseaux (bulletins, envois courriels, etc.).
- Aidez-nous à trouver des bénévoles pour le passage du forum dans votre région.

Pour vous inscrire ou pour de plus amples détails, communiquez avec Theresia Breu par courriel : **tbreu@equiterre.qc.ca** ou par téléphone : **(514) 522-2000, poste 288** ou visitez : <http://www.equiterre.org/agriculture/evenement/forum07.php>

Merci de nous aider à faire du Québec un chef de file en alimentation institutionnelle responsable !

5. La famille des garderies bio reçoit un nouveau membre

Un nouveau CPE vient de rejoindre notre réseau de *Garderie bio*. Il s'agit du CPE *La Maison des Amis* qui est en lien avec la ferme *Les Jardins de Pierrot*, tous les deux situés à Victoriaville. Bienvenue!

6. D'abord nourrir notre monde : Conférence grand public le 6 septembre à Montréal



Avec *D'abord nourrir notre monde*, Rendez-vous québécois pour la souveraineté alimentaire, Équiterre, la coalition GO5 et La Coop fédérée mettent la table pour un nouveau contrat social en alimentation, les 6 et 7 septembre prochains. Dans le cadre de ce grand événement, vous êtes conviés à une conférence publique qui contribuera à nourrir le débat sur l'alimentation qui a présentement cours au Québec. Trois conférenciers, reconnus internationalement pour la qualité de

leurs réflexions sur la mondialisation, partageront la scène et aborderont les questions de la mondialisation et de la marchandisation des aliments :

- John Saul, intellectuel canadien et essayiste, auteur de *La mort de la globalisation*;
- Hervé Kempf, journaliste au quotidien *Le Monde* et auteur *Comment les riches détruisent la planète*;
- Aminata Traoré, ex-ministre de la Culture et du Tourisme du Mali, auteure promotrice de la souveraineté alimentaire.

Quand ? Jeudi 6 septembre à 19 h 30

Où? Olympia de Montréal (1004, Sainte-Catherine Est)

Les billets sont en vente - au coût de 15\$ (étudiant) et 20\$ (régulier) - à la billetterie de l'Olympia de Montréal (sans frais additionnels) ou via le Réseau Ticketpro (frais d'administration exigés) : www.ticketpro.ca, 514 908-9090 ou 1 866 908-9090.

Pour plus d'information : <http://www.NourrirNotreMonde.org/>

7. Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois (CAAAQ) : dernière chance pour signer le « Manifeste des citoyens-mangeurs du Québec »



Joignez-vous aux 4895 signataires!

Dans le cadre des travaux de la CAAAQ, *Équiterre* vous invite à vous faire entendre sur les thèmes de l'agriculture et l'agroalimentaire québécois en signant le « **Manifeste des citoyens-mangeurs du Québec** ».

Comment ?

- Allez sur le site d'*Équiterre* au www.equiterre.qc.ca/agriculture/caaaq.
- Prenez quelques minutes pour lire le « **Manifeste des citoyens-mangeurs du Québec** ».
- Bonifiez-le de vos commentaires si vous le désirez.
- Faites-le parvenir à la CAAAQ en appuyant sur « envoyer mon message ».
- Un petit geste aux répercussions importantes ! Profitez-en et passez-le mot !

Assistez aux audiences publiques nationales !

- Les audiences publiques nationales se tiendront à Québec du 27 au 31 août et à Montréal du 4 au 7 septembre. Une centaine d'associations et d'entreprises, incluant *Équiterre*, y présenteront leur mémoire. La population est invitée à y assister. Aucune inscription n'est nécessaire. Les audiences seront également diffusées en direct et en différé sur le site Internet de la Commission. <http://www.caaaq.qc.ca/>

Pour consulter le **mémoire « Choisir l'avenir, se choisir » d'*Équiterre*** déposé à la CAAAQ :

http://www.equiterre.org/docs/Memoire_Equiterre_CAAAQ_vf.pdf

Le site de la CAAAQ : <http://www.caaaq.qc.ca/>

8. Ne prenons pas de risques - Ateliers donnés à Montréal - Stratégies préventives en matière de santé environnementale infantile

L'Allergy and Environmental Health Association of Quebec (AEHA-Québec), avec l'appui du Collège québécois des médecins de famille (CQMF), offre des ateliers sur les stratégies préventives en matière de santé environnementale infantile.

Au programme:

- Les risques spécifiques aux enfants et leur vulnérabilité aux expositions quotidiennes à des produits chimiques à la maison, à l'école et à l'extérieur ainsi qu'à ce que l'on retrouve dans les aliments, l'air ambiant et les produits souvent utilisés;
- Les nouvelles recherches concernant l'impact que peuvent avoir les produits chimiques utilisés à la maison et au travail sur la santé;
- Des conseils pour réduire les risques environnementaux pour les enfants dans les activités quotidiennes;
- Des stratégies préventives à l'intention du personnel oeuvrant dans les domaines de la périnatalité et la santé infantile;
- Identification des risques environnementaux présents dans nos milieux et les initiatives qui peuvent appuyer ou enrichir les programmes existants.

À qui s'adresse cet atelier?

- Professionnels qui traitent des risques environnementaux pour les enfants;
- Travailleurs en milieux scolaire et préscolaire;
- Groupes environnementaux;
- Professionnels de la santé;
- Promoteurs de la santé;
- Travailleurs communautaires;
- Personnel oeuvrant dans les domaines de la périnatalité et la santé infantile;
- Futurs parents, parents et grands-parents.

| Date | Langue | Temps | *Frais d'inscription | Location |
|------------|----------|---------------|----------------------|---|
| 13 octobre | Français | 9h à 16h | 60 \$ | 48 St Joachim, Pointe Claire |
| 16 octobre | Français | 9h à 16h | 60 \$ | Centre St Pierre, 1212, rue Panet, 100 Salle Marcel Pépin, Montréal (Québec) H2L 2Y7 |
| 17 octobre | Anglais | 9h à 16h | 60 \$ | Centre St Pierre, 1212, rue Panet, 1205 Salle Fernand Daoust, Montréal (Québec) H2L 2Y7 |
| 20 octobre | Anglais | 9h à 16h | 60 \$ | 48 St Joachim, Pointe Claire |
| 21 octobre | Français | 9h à 12h | 45 \$ | Centre St Pierre, 1212, rue Panet, 100 Salle Marcel Pépin, Montréal (Québec) H2L 2Y7 |
| 21 octobre | Anglais | 13h30 à 16h30 | 45 \$ | Centre St Pierre, 1212, rue Panet, 100 Salle Marcel Pépin, Montréal (Québec) H2L 2Y7 |

Inscriptions préalables requises. Réservez tôt, les places sont limitées.

Information: <http://www.aeha-quebec.ca>

Téléphone : (514) 683-5701 (Michel Gaudet / Rohini Peris)

Courriel : aehaq@aeaha-quebec.ca

9. À la Soupe! dans les médias

- Radio broadcast of *Deconstructing Dinner*, « Organic Daycare, Conscientious Cooks IV », 17 août. www.cjly.net/deconstructingdinner/081607.htm
- Bulletin *Coeur à tout Express*, Centre de santé et des services sociaux du Cœur-de-l'île, « À la soupe! Pour une alimentation institutionnelle responsable, un projet avec Équiterre » Vol. 2, no 14, 16 août.
- Radio de *Radio-Canada*, *Pour la suite des choses*, 14 août.
- *Biobulle*, « Cafétérias d'écoles et d'hôpitaux, fermes écologiques du Québec recherchées », no 77, juillet/août 2007.
- Revue *Grandir Autrement*, « Garderies bio au Québec : le goût du vert », no 6, juillet/août 2007.

10. Le Saviez-vous?

Le lait maternel des mères qui ont une alimentation biologique serait beaucoup plus nutritif

À l'aide d'un échantillon composé de 312 femmes néerlandaises allaitants des enfants âgés de 1 mois, des chercheurs de l'hôpital Paracelsus en Suisse se sont penchés sur les conséquences d'une alimentation riche en produits biologiques sur la qualité du lait maternel.

Selon l'étude :

- Le lait maternel des femmes ayant une consommation de viande et de produits laitiers à 90% biologique contient une teneur plus élevée en acide linoléique, un acide gras essentiel reconnu pour ses vertus anti-cancérogènes, antidiabétiques et pour sa capacité à renforcer le système immunitaire. Chez les nouveau-nés, une forte teneur en acide linoléique est essentielle au bon développement du système immunitaire.
- Cette haute teneur est due au fait que le lait biologique et la viande biologique contiennent en soi moins de « mauvais gras » tel le gras saturé et davantage de « bon gras » tels les acides gras essentiels.

Cette étude démontre que les aliments biologiques, en plus de réduire notre exposition aux pesticides, aux hormones et aux antibiotiques, sont plus riches au point de vue nutritif.

Source : Rist, L., Mueller, A., Barthel, C. et al., « Influence of organic diet on the amount of conjugated linoleic acids in breast milk of lactating women in the Netherlands », *British Journal of Nutrition* <http://journals.cambridge.org/action/displayJournal?jid=BJN>, Volume 97, Issue 04, Avril 2007, pp 735-743.

Les tomates biologiques ont une teneur plus élevée en flavonoïdes, un antioxydant, que les tomates conventionnelles

Une étude effectuée sur une durée de 10 ans par des chercheurs de l'Université de Californie-Davis démontre que les tomates issues de l'agriculture biologique contiennent plus de flavonoïdes que les tomates issues de l'agriculture conventionnelle.

Les flavonoïdes sont un antioxydant qui protège les cellules des agressions environnementales. De nombreuses études ont démontré qu'une alimentation riche en ce type d'antioxydant réduit les risques d'être atteint d'une maladie cardio-vasculaire et de certains types de cancer.

Selon l'étude :

- La différence est significative : dans les tomates biologiques, on dénote des concentrations de quercétine et de kaempferol, deux types de flavonoïdes, respectivement de 79% et de 97% supérieures.
- La différence est principalement due au type d'azote appliquée sur les plants. L'agriculture conventionnelle utilise du de l'azote minéralisé alors qu'en agriculture biologique l'azote provient du fumier.
- L'écart de rendement entre les deux types d'agriculture est faible et même que la production biologique offre même une plus grande stabilité d'une année à l'autre.
- Une consommation accrue de tomates biologiques aurait un impact positif sur la santé publique aux États-Unis puisque la tomate est un des légumes les plus consommés par la population américaine.

Source : Mitchell, A.E., Hong, Y.J., Koh, E. et al., « Ten-Year Comparison of the Influence of Organic and Conventional Crop Management Practice Content of Flavonoids in Tomatoes », *Food Chem*, 2007.
http://www.earthtimes.org/articles/show/news_press_release,141749.shtml

11. Légume vedette : l'aubergine

Origine : L'aubergine est fort probablement originaire de l'Inde et a été domestiquée pour la première fois dans ce même pays vers environ 750 ans avant J.C.

Famille : L'aubergine appartient à la famille des solanacées, laquelle inclut aussi le poivron, la pomme de terre et la tomate.

Valeur nutritive : L'aubergine est riche en potassium, calcium, magnésium et fer ainsi qu'en vitamines A, B, C et E. On lui donne des vertus carminative, diurétique et laxative.

Préparation : Elle doit toujours être consommée cuite car elle contient une substance toxique : la solanine.

Elle entre dans la composition de nombreuses recettes comme le baba ghanouj, la ratatouille et la moussaka. Source : www.thegreenery.com

Conservation : L'aubergine se conserve de 2 à 3 semaines. On peut la congeler en sauce tomate ou en ratatouille.



Source : Yves Gagnon, 1998, La culture écologique des plantes légumières, Québec : Les Éditions Colloïdales, p.200.

Imam Bayildi (4 portions)

Le nom de ce plat turc signifie « le prêtre s'est évanouit » car, selon les dires, un prêtre se serait évanouit en goûtant ce mets.

Note: Ce plat peut être servi chaud ou froid. Chaud, on le sert normalement avec du riz ou du pain.



Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Source : www.kortesluoma.net

Ingrédients :

2 grosses aubergines

2/3 tasses d'huile (cette quantité peut être réduite)

2 oignons

2 gousses d'ail, hachées

2 tasses de tomates, coupées en dés fins (sans ou avec la peau, selon les goûts)

½ cuillère à thé de cannelle

Jus d'un demi citron

1 cuillère à thé de sucre brun

1 cuillère à table de persil frais haché

1 cuillère à table de noix hachées (facultatif)

Sel et poivre au goût (ex. ½ cuillère à thé de sel)

Préparation :

1. Coupez les aubergines en deux, sur leur longueur. À l'aide d'une cuillère ou même d'un couteau tranchant, évidez chaque aubergine et assurez-vous de laisser approx. 1 cm d'aubergine sur la peau de manière à créer une coquille. Conservez toutes les parties des aubergines (ce que vous avez évidé et les coquilles).

2. Coupez les oignons en fines rondelles, chauffez la moitié de l'huile et faites frire gentiment jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides. Ajoutez l'ail, laissez cuire 1 min. Ajoutez les parties évidées des aubergines, les tomates, la cannelle, le jus de citron, le sucre, le persil, les noix, le sel et le poivre. Faites revenir à feu moyen pendant 20 minutes en remuant périodiquement et jusqu'à ce que le mélange épaississe.

3. À l'aide d'une cuillère, farcissez le mélange (cuisiné à l'étape 2) dans les coquilles d'aubergines. Une fois remplies, placez les coquilles sur une tôle légèrement graissée allant au four.

4. Mélangez le restant d'huile avec 2/3 de tasses d'eau ainsi qu'avec un peu de sel et de poivre. Versez ce mélange autour des coquilles d'aubergines et cuire au four préchauffé à **350°F** pendant **30-40 minutes** ou jusqu'à ce que les aubergines soient tendres.

Laissez refroidir à température ambiante et servez comme une entrée, ou comme un repas léger avec du pain. Ou refroidissez et servez comme une salade.

Source : The World Vegetarian Cookbook, CLB, 1999, p.11.

Page Internet du projet *À la Soupe!*

<http://www.equiterre.org/agriculture/alimentation/index.php>

Pour consulter nos bulletins précédents :

<http://www.equiterre.org/agriculture/garderieBio/bulletins/index.php>

Voilà pour ce bulletin!

Bonne continuation!

L'équipe du projet *À la soupe! Pour une Alimentation institutionnelle responsable* et du projet *Garderie bio*.

Équiterre

Téléphone: (514) 522-2000, poste 226

Télécopieur: (514) 522-1227

Courriel: nbachand@equiterre.qc.ca

Équiterre contribue à bâtir un mouvement citoyen en prônant des choix individuels et collectifs à la fois écologiques et socialement équitables.

Le projet Garderie bio est rendu possible grâce au soutien financier de la



Fondation du Grand Montréal

Le projet *À la soupe! Pour une Alimentation institutionnelle responsable* est rendu possible grâce à une contribution :



FONDS D'ACTION
QUÉBÉCOIS POUR LE
DÉVELOPPEMENT DURABLE

Partenaire financier

Québec 



Agence de santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada 