

PER

B-1137

BAnQ

Bio bulle

Voir TOUTE la vie en bio!

N° 83 • juillet/août 2008

UN ÉLÉPHANT, LA SAVANE ET LE QUÉBEC

une réflexion de boucar diouf

transformer la nature bio

une qualité assurée

également dans nos pages

forêt communale à mont-carmel

nourrir le monde ou les voitures

miels et merveilles

voir la qualité autrement

PLUS

Le répertoire
des artisans
d'ici

Le petit
bottin
2008

Client#: 526 exp : 9999
Bibliothèque Nationale du Québec Section
du dépôt légal

2275, rue Holt
Montréal, QC
H2G 3H1



5110



WWW.LAVISBIO.ORG

4,75\$ - Prix de vente au public
Engagement n° 0892353

Nouveau

Fruit d'Or

Organic • Biologique

Les petits fruits, notre passion!

Maintenant disponible
en magasin



CANNEBERGES Biologique



Sans sucre ajouté
INFUSÉES AU
JUS DE POMME

- ✓ Sans sucre ajouté
- ✓ 100% Fruit
- ✓ 100% Biologique
- ✓ Sans additif
- ✓ Sans cholestérol
- ✓ Source de fibres



Visitez-nous au www.fruit-dor.ca • Tél. : 819 385-1058

Bio bulle

Voir TOUTE la vie en bio!

sommaire
numéro 83 • juillet-août 2008

Le petit bottin
est de retour...
Découvrez tous ces gens
qui nous font
la vie meilleure
en visitant
le Québec bio!

RUBRIQUES

- 4** LE MOT DU RÉDAC'CHEF
- 5** BIO INFO
- 6** PETITE ANNONCE
- 6** ENTRE NOUS
- 9** BIO-CAPSULES
- 33** LIVRESQUES RÉCOLTES
par jacques viau

RÉFLEXION

- 34** QUAND UN ÉLÉPHANT PÊTE DANS LA SAVANE
C'EST LE DÉLUGE AU QUÉBEC
par boucar diouf



Les costumes sont folkloriques, mais le savoir-faire est toujours au rendez-vous chez les artisans de chez nous.

A CTUALITÉ

- 10** FORÊT COMMUNALE À MONT-CARMEL
par michel dumais

D OSSIER

UNE QUALITÉ ASSURÉE TRANSFORMER LA NATURE BIO

- 11** LE BIO AU QUÉBEC
PAS DE RELIGION, JUSTE DE LA RIGUEUR
par charles-eugène bergeron
- 13** SEIGNEURIALE FARINE
par ariane perron langlois
- 15** DES CONFITURES CERTIFIÉES ECOCERT
par catherine ferland blanchet
- 17** UN PEU DE SOLEIL BIO DANS VOTRE JOURNÉE
par catherine ferland blanchet
- 19** POURQUOI DU SIROP D'ÉRABLE BIOLOGIQUE?
par catherine ferland blanchet
- 21** SAUCISSONVILLE
grelots, bâtons et cie du fou du cochon
par maurice gagnon
- 22** DES RESTAURANTS POUR TOUS LES GOÛTS
par catherine ferland blanchet
- 25** PLANTES MÉDICINALES BIOLOGIQUES
DES DÉVELOPPEMENTS PROMETTEURS
par camille dufresne

C ITOYENNETÉ

- 25** NOURRIR LE MONDE OU LES VOITURES
par françois décary-gilardeau

A LIMENTATION

- 27** par renée frappier et carol vachon
- 27** MIEUX SE NOURRIR POUR MIEUX SE SENTIR
- 29** UN ARTISTE SCIENTIFIQUE
- 30** RECETTES SUR UN AIR D'ÉTÉ

J ARDINAGE

- 31** par édith blouin
- 31** MIELS ET MERVEILLES

Page couverture : « Techniques d'hier pour le grain d'aujourd'hui »
Nos modèles, Frédéric Deschênes Gasse et Josianne Pouliot
Photo, Seigneurie des Aulnaies



• LE MOT DU RÉDAC'CHEF •

Transformer, qu'ils disaient...

Quand on parle de production et de transformation, je prête une oreille attentive, ayant moi-même commencé ma carrière de producteur et de transformateur il y a déjà plus de trente ans. Ma production saisonnière allait en grande partie à un distributeur qui nous achetait nos paniers de bleuets et qui les payait même un peu plus cher, au moins 50¢, car c'étaient les plus propres du rang. Un peu avant les bleuets, c'était le temps des fraises, et comme nous n'en vendions pas, elles étaient destinées à la consommation familiale. Mais je me souviens qu'une certaine portion se retrouvait dans des petits pots. Nous en tirions notre provision à déguster certains jours de pluie dans notre repaire estival, le fournil attenant à la maison grand-paternelle. Ce fut ma première expérience en tant que transformateur amateur.

C'est bien loin du processus que les produits transformés bio respectent maintenant, mais tout aussi savoureux. Et aujourd'hui, toute une gamme s'étale devant le consommateur affamé, de la charcuterie en passant par le pain, les confitures qu'on met dessus, ou encore les fabuleux produits de l'érable. Cependant, n'est pas bio qui veut, et de nombreuses charges et procédures doivent être suivies pour mériter cette appellation. Le dossier de ce numéro veut vous faire connaître tout d'abord ce qu'est la certification, pour ensuite voir comment vivent les différents acteurs du domaine de l'alimentation avec ces contraintes pour certains ou ce gage de qualité pour d'autres.

...MAIS PAS À N'IMPORTE QUEL PRIX!

Un autre point concernant l'alimentation fait la manchette encore aujourd'hui. La flambée des prix de certains aliments ne semble pas vouloir s'arrêter, et plusieurs causes sont avancées pour expliquer ce problème devenu mondial. Un des facteurs mis au banc des accusés est l'utilisation des biocarburants. Montréal a reçu dernièrement le forum *Nourrir le monde ou les voitures*. Formé d'experts du Mali, du Mexique, de l'Argentine, du Paraguay, des Philippines, des États-Unis, de la Grande-Bretagne, de la Colombie et du Canada, ce forum faisait partie d'une tournée pancanadienne qui a visité six villes du 28 avril au 2 mai.

UN LABORATOIRE FORESTIER

Mont-Carmel, dans la MRC de Kamouraska, a reçu dernièrement une subvention pour soutenir un laboratoire rural visant la mise en place d'une forêt communale dans le cadre de la politique nationale de la ruralité. Découvrez cet exemple d'une municipalité qui prend en main sa destinée d'une façon nouvelle en voulant assurer le développement durable de ses ressources.

LE BOTTIN EST DE RETOUR!

Oh! surprise, vous vous retrouvez avec du deux-en-un aujourd'hui. Vous avez en effet votre numéro régulier avec ses chroniques et articles, mais vous avez en main également le Petit bottin 2008, format pratique, où vous pourrez retrouver une foule d'adresses utiles, tant de fournisseurs que de producteurs, dans toutes les régions du Québec. Idéal, comme certains nous ont dit, pour tracer l'itinéraire d'une virée gourmande et bio, ou encore pour avoir rapidement les bonnes adresses dans votre région et partout au Québec.

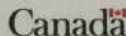
Avec tous ces renseignements en main, il ne me reste qu'à vous souhaiter un bel été, tout plein de soleil à prendre, mais pas trop, et de bio à découvrir – et ça, on n'en a jamais assez. ●

Michel Dumais

Michel Dumais, rédacteur en chef
mdumais@lavisbio.org



Nous reconnaissons l'aide financière accordée par le gouvernement du Canada pour nos coûts d'envoi postal et nos coûts rédactionnels par l'entremise du Programme d'aide aux publications et du Fonds du Canada pour les magazines.



Bio bulle

Voir TOUTE la vie en bio!
NUMÉRO 83 - JUILLET-AOÛT 2008

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

Courriel : info@lavisbio.org

Rédacteur en chef : Michel Dumais

Courriel : micheldumais@yahoo.ca

Ont collaboré à ce numéro :

Charles-Eugène Bergeron, Édith Blouin,

Catherine Ferland Blanchet,

François Décarry-Gilardeau, Boucar Diouf,

Renée Frappier, Maurice Gagnon,

Ariane Perron Langlois,

Carol Vachon et Jacques Viau

Révision : Denis Dumont

Conception et montage :

Studios Sigma, tél. & fax : 418.852.3088

Courriel : sigma@videotron.ca

Impression : Les Impressions Soleil

Distribution :

Messageries Gladu, 450.585.7039

numéro 83 • juillet-août 2008

Date de tombée #84 : 18 juillet 2008

Parution en kiosque #84 : 25 août 2008

PUBLICITÉ

Pour tous vos besoins, contactez :

Jean-Pierre Amirault

Téléphone : 418.856.5872

Courriel : jp.amiro@gmail.com

ABONNEMENT

Canada (taxes et frais de port inclus)

1 an (6 numéros) : 29,34 \$

2 ans (12 numéros) : 46,85 \$

POUR NOUS JOINDRE :

L'avis bio, service à la clientèle

495, route 132 La Pocatière,

Québec, G0R 1Z0

Téléphone : 418.856.5872

Télécopieur : 418.856.2636

Courriel : info@lavisbio.org

Convention PAP no 10766

Dépôt légal : ISSN 1195-03-58



Bio-bulle est imprimé sur du papier recyclé

L'avis
BIO
une réalisation de

UN FRANC SUCCÈS POUR NATURE QUÉBEC

Dernièrement, Nature Québec organisait à Québec une campagne de financement festive et originale : un « cocktail saveur nature ». Grâce à la participation de M. Boucar Diouf, océanographe et humoriste/conteur, plus de 120 personnes et partenaires ont contribué à amasser une somme de 12 835\$. Les fonds recueillis serviront au financement des projets de conservation et de protection des milieux naturels réalisés par Nature Québec.



LE MONDE SELON MONSANTO



Fruit d'une enquête minutieuse, ce documentaire de Marie-Monique Robin retrace l'évolution de Monsanto, entreprise centenaire au passé controversé. Aujourd'hui leader mondial des OGM, cette multinationale affirme vouloir résoudre le problème de la faim dans le monde et préserver l'environnement. Peut-on vraiment croire en ses nobles intentions? Est-il un sauveur ou menace-t-il la sécurité alimentaire et l'écologie de la planète?

À l'affiche depuis le 23 mai

www.onf.ca/lemondeselonmonsanto
www.ex-centris.com • www.clap.qc.ca

Les bio

AVANT-GARDISTES, MÊME EN FORMATION

Le collectif régional en formation agricole du Centre du Québec est heureux d'annoncer que 481 personnes ont suivi 237 heures de formation en agriculture biologique réparties dans 22 groupes l'an passé. Quelques cours pour la prochaine saison sont déjà arrêtés. Faites vos valises pour le bout du monde...

BIODIVERSITÉ FRUITIÈRE

Le Cégep de Victoriaville propose un tout nouveau cours, *La culture biologique de variétés ancestrales d'arbres fruitiers*, avec le formateur Yves Auger. La formation aura lieu les 9, 10, 16 et 17 septembre 2008, de 9 h à 16 h, à Victoriaville. Les participants verront les rudiments de la production de variétés anciennes d'arbres fruitiers, adaptées au climat et résistantes. La pomme « Boskop », la « pomme-fraise », la « Melba écossaise », la « pomme-framboise », la « pomme du Cap », la « pomme-pêche », la poire « Sophie » et le prunier « Mont-Royal » offriront de nouvelles saveurs dans les étals.



LES VOYAGES FORMENT TOUT LE MONDE

Denis LaFrance, enseignant au Cégep de Victoriaville, accompagnera un groupe en Australie du 19 novembre au 7 décembre 2008. La formation portera sur la grande culture en régie biologique. Le groupe se rendra à Brisbane, Melbourne et Sydney pour rencontrer des chercheurs et visiter des fermes, des entreprises de transformation et d'équipement.



Les producteurs maraîchers et fruitiers biologiques ne seront pas en reste. Denis LaFrance les emmènera en Californie du 20 février au 1^{er} mars 2009. Ils visiteront des fermes, des marchés publics et des centres de recherche à San Francisco, Monterrey, Salinas, Watsonville, Gilroy et Santa Cruz.

Pour joindre Denis LaFrance : dlafrance@cgpvicto.qc.ca

Inscription : contactez Guylaine Martin, répondante en formation agricole, au 819.758.6401, poste 2702 ou à martin.guylaine@cgpvicto.qc.ca

Consultez l'offre de formation en agriculture biologique sur le site www.formationagricole.com.

bio-info

Le Centre-du-Québec présente
le plus bel événement bio de l'été!

depuis
10
ans

Automne
en *chanson*

10^e édition
Marché biologique • 60 exposants

depuis
10
ans

À Saint-Eugène
13 & 14 septembre 2008

Informations et réservations :
819.818.9999
automneenchanson@ivc.qc.ca
www.automneenchanson.ivc.qc.ca

LE BAS-SAINT-LAURENT SE FAIT TIRER LE PORTRAIT... AGROALIMENTAIRE

La Direction régionale du Bas-Saint-Laurent du MAPAQ publie une nouvelle édition des portraits agroalimentaires de la région et des huit municipalités régionales de comté. Ces documents présentent sommairement les principales

composantes des différents secteurs de l'industrie agroalimentaire régionale : l'agriculture, la transformation alimentaire, le commerce de gros et de détail, et la restauration.

Ces documents de référence seront notamment très utiles aux décideurs économiques et aux divers organismes de développement dans l'établissement de leurs orientations et dans leurs prises de décision quant aux actions à mettre en œuvre. De plus, les renseignements qu'on y trouve rendent bien compte de l'important potentiel de l'agroalimentaire pour ce qui est de poursuivre le développement de l'économie régionale et de maintenir la vitalité des villes et villages.

Ces documents sont publiés dans le site Internet du MAPAQ, à la page régionale du Bas-Saint-Laurent, à l'adresse www.mapaq.gouv.qc.ca/bassaintlaurent/.

ENTRE NOUS



Bonjour

On est contents du concours **Solidarité Bio-bulle** – comme producteur bovin et ex-bio – car la mise en marché est impossible ici en région Abitibi-Témiscamingue.

Le bœuf bio aurait pu être l'idée majeure ici, avec l'air pur, les champs sans chimique, mais le train est passé à côté et on n'a pas embarqué. C'est très dommage.

Merci de m'avoir lue!

Carole Farrell
Ferme Fortin et Farrell
Val Paradis

À LA DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE FRUITIER DE LA CÔTE-DU-SUD

Ruralys lance un guide de sensibilisation sur le patrimoine fruitier de la Côte-du-Sud intitulé *Cultiver un patrimoine oublié*. Les variétés anciennes d'arbres fruitiers de la Côte-du-Sud. Ce document s'inscrivant dans le cadre des activités entourant le projet de Verger conservatoire de la Côte-du-Sud permettra aux amateurs d'arboriculture fruitière de découvrir le patrimoine génétique et culturel exceptionnel de la région.



L'histoire de l'arboriculture fruitière de la Côte-du-Sud y est abordée sous différents thèmes et plusieurs variétés fruitières savoureuses et bien adaptées à notre environnement sont présentées. De plus, le guide offre des conseils pour créer et entretenir un verger domestique, et aussi pour faire renaître un vieux verger. Quelques trucs concernant la plantation, la fertilisation, la taille annuelle et l'élimination des risques de maladies sont également présentés. Enfin, on découvre un calendrier du temps des récoltes, les qualités culinaires des fruits et des recettes.

On peut se procurer le guide en contactant l'organisme à ruralys@bellnet.ca ou **418.856.6251**.

PETITE ANNONCE

L'INTÉRIORITÉ AU DOUX PAYS



Un temps de réflexion axé sur nos racines chrétiennes et/ou œcuméniques. Un lieu d'éveil au sacré dans nos vies par l'Écriture et le silence hiérophanique.

Ressourcement offert :

48 heures de solitude 92\$

ou

Avec accès à divers sentiers 112\$

ou

Avec trois instructions « MÉDITATIO » 182\$

Disponible du 22 juillet au 15 octobre 2008

Madeleine, 418.852.2019

DES PRODUCTEURS DE PLANTES MÉDICINALES À VISITER

Filière des
PLANTES MÉDICINALES
biologiques du Québec



Cet été, des activités portes ouvertes seront organisées chez des producteurs de plantes médicinales biologiques. Dix fermes, réparties dans plusieurs régions, font partie de ce projet « Réseau de fermes » de la Filière des plantes médicinales du Québec.

Les dates et la liste des fermes seront publiées sur le site Internet de la Filière : www.plantesmedicinales.qc.ca

BARRICK GOLD VS ÉCOSOCIÉTÉ



La compagnie multinationale Barrick Gold poursuit Écosociété, éditrice de *Noir Canada*, pour 6 millions\$, ce montant représentant 25 fois le chiffre d'affaires annuel de cet organisme à but non lucratif. Écosociété soutient que cette poursuite-bâillon, ou SLAPP, est une lourde menace pour le droit à l'information, pour la liberté d'expression et donc pour la démocratie, et réitère sa confiance dans les auteurs du volume portant sur des abus de maints ordres à propos de plusieurs sociétés canadiennes présentes en Afrique.

Écosociété demande donc toutes les formes d'appui possibles pour mener ce combat pour la liberté d'expression. Pour signer la pétition pour une loi anti-SLAPP en ligne, écrire à votre député en ligne ou envoyer un don: <http://slapp.ecosociete.org/>

Les Éditions Écosociété
C.P. 32052, comptoir Saint-André
Montréal (Québec) H2L 4Y5
Téléphone : 514.521.0913 • Télécopieur : 514.521.1283

QUATRE ÉTUDIANTS DU GROUPE BIOMONDE EN STAGE À TRAVERS LE MONDE.



Denis La France, enseignant, Karine Lapointe, Mylène Massicotte, Alexandre Tanguay et Katherine Coulombe

Quatre étudiants du profil Culture biologique des fruits et des légumes du programme de Gestion et Exploitation d'entreprise agricole du Cégep de Victoriaville feront leur stage à l'extérieur du pays. Katherine Coulombe part en Suisse où elle travaillera une saison dans un vignoble. Mylène Massicotte passera une saison de production en France, dans les Pyrénées, dans une ferme qui utilise la traction animale en production maraîchère. Alexandre Tanguay planifie effectuer un stage sur une ferme ovine en Nouvelle-Zélande l'hiver prochain, alors que là-bas, ce sera l'été. L'hiver prochain, Karine Lapointe effectuera un stage en Inde, à Auroville, communauté internationale qui vise à favoriser la paix et l'harmonie dans le respect des croyances, des opinions politiques et des nationalités.

Les étudiants du groupe Biomonde ont été soutenus par Denis LaFrance, enseignant en agriculture. Fervent partisan de l'internationalisation de la formation, il travaille avec des élèves des années suivantes à des projets semblables.

VINS BIO : MODE OU BESOIN?

Les producteurs de vin semblent moins pressés de prendre le virage vert que ne le sont les amateurs, car pour plusieurs, la vague bio n'est rien de plus qu'une étiquette à la mode pour vendre du vin.

On reproche effectivement à certains producteurs de surfer sur la vague bio juste pour se donner un avantage sur le marché, sans toutefois y mettre la qualité.

La SAQ offre en ce moment 87 vins bio, dont 84 en spécialité, mais elle cherche activement à élargir l'offre avec de nouveaux producteurs. Quoi qu'en disent les gens de l'industrie, leurs gros clients, eux, croient fermement que le bio est plus qu'un gadget marketing.

Au fait, qu'est-ce au juste qu'un vin bio?

D'abord, pour la SAQ, un vin bio doit répondre aux normes du Conseil des appellations agroalimentaires du Québec. Selon les informations publiées dans le numéro spécial de *Vintages*, un vin se qualifie bio si (notamment) aucun fertilisant, herbicide ou pesticide chimique ne sont utilisés dans le vignoble pendant au moins trois ans avant d'obtenir la certification.

Pour l'élevage du vin, la certification requiert une utilisation minimale du filtrage et des sulfites, et l'équipement doit être nettoyé avec des produits naturels. Évidemment, les domaines certifiés bio doivent se soumettre à des inspections régulières des organismes chargés de la certification.

Vincent Marissal, LA PRESSE, 26 avril 2008

bio-info



UNION PAYSANNE

**L'UNION PAYSANNE SE PRÉPARE
À LA FIN DU MONOPOLE DE L'UPA**

Dans le cadre du rapport Pronovost, la recommandation 47 a établi des balises claires afin d'être une association représentative de la classe agricole. L'Union paysanne croit que ce n'est qu'une question de temps avant que les agriculteurs retrouvent une liberté pleine et entière de s'associer au syndicat de leur choix comme partout dans le monde.

Afin d'être prête à cette éventualité, l'Union paysanne consacra les 6 prochains mois à réfléchir et mettre en place sa vision du syndicalisme agricole. Pour ce faire, l'organisme annonce l'embauche de deux consultantes, Madame Denise Proulx et Madame Lucie Fortin.

Le mandat de Madame Proulx consistera principalement à étudier les structures existantes de représentation agricole dans le monde, à consulter par la suite des personnes reconnues au Québec et internationalement. En novembre 2008 elle devrait proposer à l'Union paysanne une structure de représentation adaptée et nouvelle.

Pour sa part, Madame Fortin a le mandat de proposer à l'Union paysanne un ensemble de statuts et règlements afin de solidifier les assises de l'organisation. En l'adoptant en première lecture, le Conseil de coordination se dotera ainsi d'un code d'éthique et de conduite pour les élus à être entériné lors du Congrès 2008. Madame Fortin a également accepté un poste sur le comité de conciliation et d'appel.

La Rosalie
Épicerie santé

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!

Fruits, légumes, viandes et poissons bio
Suppléments et cosmétiques

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 • Télécopieur : 418.683.7976

Programme d'études collégiales (DEC)
Gestion et exploitation d'entreprise agricole

Production légumière et fruitière biologique

- Près de 20 ans d'expertise dans le domaine du bio
- Le seul diplôme d'études collégiales en agriculture biologique au Québec!

Cégep de Victoriaville
La réussite en action!

(819) 758-6401 • 1 888 284-9476 • www.cgpvicto.qc.ca

CHAUX DOLOMITIQUE
100% naturelle

Un produit 100% naturel, sans élément chimique.

- Teneur en carbonate de magnésium (MgCO₃), supérieure à 20%.
- Chaux dolomitique certifiée par Bureau des Normes du Québec (BNQ).
- Augmente la disponibilité des éléments nutritifs pour la plante.
- Améliore la croissance des racines, la productivité du sol et le rendement des cultures.
- Améliore la structure du sol.
- Active le processus biologique du sol.
- Rétablit l'équilibre naturel du sol.
- Facilite la décomposition des résidus de récolte.
- Développe un milieu favorable à la multiplication et au travail des micro-organismes du sol.

SANS RÉSIDU

Maintenant nouvelle carrière
de chaux dolomitique certifiée BNQ
située au 1333, Route 263, Chester Est

LES CARRIÈRES ST-FERDINAND INC. Depuis 1963

345, Rang 6 Nord
Saint-Ferdinand (Qc) G0N 1N0
Sans frais : 1 888 428-9511 www.lescarrieresst-ferdinand.com



Un soutien-gorge à la rescousse de l'environnement

Une entreprise de lingerie japonaise vient de lancer le produit « Solar Power Bra », qui utilise un panneau solaire porté autour de l'estomac. Ce vêtement peut générer assez d'énergie électrique pour recharger un téléphone mobile ou un iPod.

Le vêtement ne sera pas en vente dans les prochains jours, mais le message est lancé quant à la possibilité de vêtements pouvant sauver la planète. Être écologique est devenu à la mode au Japon, et cet article suit d'autres produits tels que le soutien-gorge qui se transforme en sac de magasinage réutilisable, ou encore celui qui utilise des baguettes en métal afin de promouvoir leur produit dans un pays qui en utilise et en jette un nombre effarant à chaque année.

REUTERS



Un centre de l'Université de Los Angeles s'est intéressé au lien entre l'obésité et le nombre de restaurants de bouffe-minute dans un voisinage donné. Le groupe a établi que, peu importe le revenu ou l'origine, la proximité de restaurants servant des aliments souvent très gras était déterminante sur le poids. En Californie, le taux d'obésité grimperait de 20% dans les endroits où ce type de restaurant est au moins cinq fois plus présent que les vendeurs de produits frais.

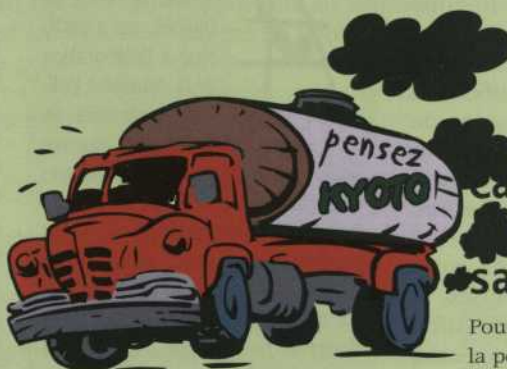
Stéphanie Bérubé, LA PRESSE, 6 mai 2008

Arbres transgéniques: moratoire demandé

Une cinquantaine de groupes environnementaux du Canada demandent au gouvernement Harper d'appuyer la proposition d'établir un moratoire international sur les arbres transgéniques.

Cette demande est motivée par les inquiétudes de plusieurs pays par rapport à cette technologie qui représenterait une grave menace pour les forêts. Selon Greenpeace, le principal danger venant des arbres génétiquement modifiés, c'est qu'ils risquent d'envahir les territoires naturels et d'affecter de façon irréversible les arbres indigènes de même qu'un grand nombre de plantes et d'animaux qui en dépendent. De leur côté, les défenseurs des arbres transgéniques estiment qu'en développant cette technologie, on pourrait augmenter la production de bois tout en réduisant les impacts sur l'environnement et en conservant les forêts.

Élisabeth Fleury, LE SOLEIL, 21 mai 2008



cachez cette pub que je ne saurais voir!

Pour limiter les gaz à effet de serre et la pollution visuelle, Montréal et Laval souhaitent emboîter le pas à la ville de Québec, qui vient d'interdire les camions de publicité mobile. Gaspillage d'essence, source de gaz à effet de serre et pollution visuelle sont les principaux arguments avancés. Mais ce n'est pas encore fait, car, avance le responsable de l'environnement pour la ville de Montréal : « Il y a des questions de discrimination et de limite sur la liberté d'expression que nous devons étudier si nous choisissons de soumettre un règlement dans le contexte d'environnement ou de nuisance publique ».

Une histoire à suivre.





Forêt communale à Mont-Carmel Bâtir son propre avenir en région

Par Michel Dumais, rédacteur en chef

Une conférence de presse avait lieu le 12 mai 2008, annonçant une aide financière de 510 000\$ versée à la municipalité de Mont-Carmel, comté de Kamouraska, pour soutenir un laboratoire rural visant la mise en place de la forêt communale de Mont-Carmel. Cette aide gouvernementale provinciale fait partie de la politique nationale de la ruralité 2007-2014 et elle complète les partenariats et les investissements locaux, témoins de l'appropriation du projet par le milieu.

Plus spécifiquement, ce laboratoire est un projet multi-ressources établi dans la municipalité dans le cadre du Régime forestier national. Inspiré du concept français de forêt communale, le conseil municipal prendra en charge la planification et la gestion des activités d'exploitation de toutes les ressources et dans toutes ses dimensions. Les premières étapes viseront à poursuivre l'exploitation de la matière ligneuse, à intégrer le volet faunique, à réaliser un plan d'intégration et de mise en valeur des ressources naturelles, à établir une concertation entre les différents acteurs et à se doter de nouveaux outils de gestion comme la certification. Mont-Carmel désire se doter d'un nouvel outil de développement économique orienté vers le développement durable.

« [Ce projet] permettra aux acteurs engagés dans le développement de cette communauté, d'assurer la pérennité des milieux ruraux et de conserver à Mont-Carmel sa culture forestière », a indiqué le ministre Claude Béchar, représentant la vice-première ministre et ministre des Affaires municipales et des Régions, Mme Nathalie Normandeau.

Le ministère des Ressources naturelles et de la Faune a octroyé un contrat d'aménagement forestier (CtAF) à la municipalité de Mont-Carmel. Le volume de bois consenti représente une partie de ce qui était attribué à l'usine de la compagnie Bois de sciage Lafontaine inc. de Mont-Carmel, fermée aujourd'hui. Ce CtAF permettra à la Municipalité



Claude Béchar, ministre des Ressources naturelles et de la Faune, en compagnie du maire de Mont-Carmel, Yvon Soucy.

de réaliser l'aménagement forestier du territoire de la pourvoirie Baronnie et de générer de l'activité économique par la vente des bois récoltés.

Les laboratoires ruraux, d'une durée maximale de six ans, sont destinés à bonifier la vie économique, sociale et culturelle des territoires ruraux en explorant et en expérimentant des voies d'avenir innovantes et méritant d'être explorées. Et comme les communautés rurales peuvent apprendre les unes des autres, les promoteurs

de ces projets de laboratoire partageront les observations faites et les résultats obtenus au cours de leur expérimentation.

Rappelant l'historique de l'industrie forestière de Mont-Carmel et les démarches entreprises ces dernières années à la suite de la fermeture de la scierie de l'endroit, le maire de Mont-Carmel, M. Yvon Soucy, a reconnu avoir en main un projet de gestion multi-ressources du territoire : « Cette intégration consiste, dans un premier temps, à prendre en charge les activités d'exploitation forestière et à mettre en place des pratiques forestières écosystémiques respectant l'environnement. Dans un second temps, le laboratoire permettra à la Municipalité de valider l'opportunité de mettre en place une chaufferie municipale alimentée par la biomasse produite sur le territoire pour chauffer les édifices publics que sont le centre municipal, l'école et l'église. L'impact serait très positif sur l'environnement puisque la biomasse remplacerait le mazout comme combustible. »

À la suite du premier appel de projets, tenu d'octobre 2007 à mars 2008, la ministre Normandeau avait retenu, en collaboration avec le comité des partenaires, 14 projets qui se partageront une enveloppe de plus de 6 millions de dollars. ●



Solidarité rurale du Québec, qui a participé à l'élaboration de la deuxième Politique nationale de la ruralité, apporte

toujours son appui et sa collaboration quant à sa mise en œuvre. Sa présidente, Claire Bolduc, réitère sa confiance dans cette politique en mentionnant que « la Politique nationale de la ruralité 2007-2014 donne le pouvoir aux citoyens des communautés rurales de s'investir à fond dans le développement de leur territoire et d'y faire une différence. Cette politique est une invitation sans équivoque à la prise en charge et à l'autonomie, elle oblige les communautés à collaborer et à se projeter dans l'avenir. »



Le bio au Québec Pas de religion, juste de la rigueur

Les détracteurs du bio accusent ses partisans d'en faire une religion. Pourtant, les dogmes de la recherche du profit à tout prix, de la concentration des richesses et du savoir entre les mains des « industries des sciences de la vie » telles que Monsanto sont auto-proclamés infaillibles. Avec des principes de base rigoureusement appliqués, le mouvement bio vient combattre l'érosion des rapports de proximité entre le rural et l'urbain, de solidarité entre paysans, de communion entre l'humain et la nature, qui sont bien pires que l'érosion des sols.

Par Charles-Eugène Bergeron

LA NÉCESSAIRE CERTIFICATION

La certification est avant tout un outil de mise en marché qui a pour but de sécuriser le client quant à l'intégrité d'une appellation. Dans un contexte de marché local ou régional, le nom et la réputation d'un producteur peuvent suffire à mettre la clientèle en confiance, surtout si cette dernière s'approvisionne directement à la ferme. Dans le cas des marchés éloignés, le réseau de distribution coupe le contact direct entre le producteur et le consommateur. Un tiers indépendant doit alors se porter garant de la conformité des produits au cahier des charges établi par une agence de certification, afin que l'adhérent puisse apposer l'appellation sur ses produits.

BIOLOGIQUE, ORGANIQUE, BIODYNAMIQUE, COMMENT S'Y RETROUVER?

La certification assure le consommateur que le produit qu'il achète a été produit en conformité avec un cahier des charges (normes de production/transformation) rédigé et mis à jour selon l'avancement des connaissances en agrobiologie par un organisme de certification biologique (OCB). La certification biologique exclut du processus tout organisme, tout intrant ou tout procédé synthétiques ou artificiels. De plus, elle exige l'intégration, dans les opérations de production, de

transformation et de distribution, de principes écologiques visant la biodiversité, la conservation des ressources naturelles et le bouclage des cycles nutritionnels dans le système de la ferme.

Au plan de l'intégrité, le bio est un créneau de marché très exigeant. Les prix relativement plus élevés des produits certifiés sont pour une bonne part liés aux coûts inhérents au respect des cahiers des charges, à l'obligation de pouvoir retracer les produits de la terre à la table et à l'administration du système de certification.

CONTEXTE ACTUEL

Présentement, l'harmonisation de toutes les normes bio non gouvernementales se fait sous l'égide de l'IFOAM (International Federation of Organic Agriculture Movements). L'accréditation des agences de certification est

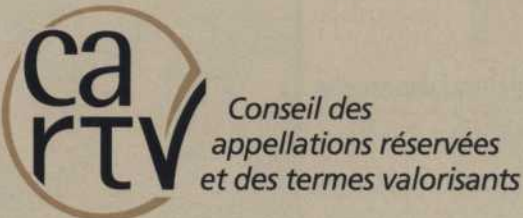
référéncée sur le guide 65 de ISO (International Standard Organisation) et doit être assurée nationalement par les gouvernements. La filière biologique québécoise doit s'adapter à la mondialisation des marchés. Bientôt, 15 ans de pourparlers auront passé sans qu'un système canadien d'accréditation bio ait vu le jour.

À l'instar de la Colombie-Britannique, le Québec a mis en place un système d'accréditation des agences de certification bio. La particularité du Québec est de protéger par une loi la mention « biologique » sur un produit alimentaire. La Loi sur les appellations réservées s'applique au Québec depuis le 17 février 2000, accordant au Conseil d'accréditation du Québec (CAQ), devenu le 1^{er} janvier 2008 le Conseil des appellations réservées et des termes valorisants (CARTV), le pouvoir d'autoriser les OCB à certifier « bio » des entreprises et d'autoriser éventuellement d'autres certifications ou mentions sur des produits et services alimentaires.

L'apparition des denrées transgéniques a compliqué la définition des normes biologiques et la vérification de l'intégrité des produits. Depuis ses débuts au Québec dans les années 70,

Qui exerce le contrôle?

Le Conseil des appellations réservées et des termes valorisants (CARTV) est l'organisme qui a reçu du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) le mandat de contrôler et de surveiller l'utilisation de l'appellation biologique au Québec.



Le CARTV accrédite les organismes de certification de produits agroalimentaires québécois et il reconnaît (agrée) les organismes de certification étrangers des produits provenant de l'extérieur du Québec.

dossier

l'enjeu du bio est au centre d'un choix de société crucial et global. En 2007, la Commission Pronovost est venue tracer les grandes lignes d'une agriculture québécoise postmoderne : elle sera plurielle, multifonctionnelle et ancrée dans la dynamique du développement durable local et régional; un contexte favorable aux pratiques agroécologiques promulguées par les cahiers des charges bio.

BIO, C'EST BIEN
BIO ET LOCAL,
C'EST MIEUX!

Les sols au Québec et de par le monde n'en peuvent plus des monocultures. L'avenir des familles agricoles se précarise davantage partout. Les entreprises de transformation cèdent sous la pression de grands distributeurs apatrides et amoraux. Dans les préambules des cahiers des charges biologiques, une conception alternative à l'industrie agroalimentaire dominante est proclamée, mais seulement les procédés de production et de transformation font l'objet de normes. Il est aride et ardu de cadrer en entier un art ou une industrie dans des normes, mais c'est le prix à payer pour sauvegarder une authentique convivialité entre nos sociétés et la terre nourricière, face à une industrialisation à outrance de l'agriculture et de l'alimentation qui risque d'étrangler la planète et d'étouffer les localités rurales. ●

Certificateurs accrédités pour les produits du Québec

Ces organismes de certification sont les seuls qui ont le droit de certifier des produits agricoles et alimentaires biologiques cultivés ou transformés sur le territoire québécois, et ce, qu'ils soient destinés à être vendus sur le marché domestique ou à l'extérieur du Québec (incluant tout pays étranger).

ECOCERT CANADA

Marque de certification : Ecocert Canada



ORGANIC CROP IMPROVEMENT ASSOCIATION

Marque de certification : OCIA



OCCPP/PRO-CERT CANADA

Marques de certification : OC/PRO, OCCPP/Pro-Cert Canada



ORGANISME DE CERTIFICATION QUÉBEC VRAI

Marques de certification : Québec Vrai, OCOV



QUALITY ASSURANCE INTERNATIONAL

Marques de certification : Quality Assurance International, QAI inc.



CERTIFIED ORGANIC

Certificateurs agréés (produits hors-Québec)

Tout certificateur agréé par le CARTV est réputé administrer un système de certification de produits agricoles et alimentaires qui a fait l'objet soit d'un agrément de la part de l'autorité compétente d'un pays, état ou province ayant juridiction en agriculture, soit d'une accréditation de type ISO 65 (EN45011) attribué par un organisme compétent, soit les deux.

Le CARTV accorde deux types d'agrément : l'accréditation et la reconnaissance de conformité. L'accréditation est réservée uniquement aux certificateurs qui ont des activités de certification à l'intérieur de la province de Québec. La reconnaissance de conformité, dont la procédure d'attribution est moins complexe, vise les organismes qui certifient des produits de provenance hors-Québec vendus sur le marché québécois. Un organisme reconnu conforme doit nécessairement obtenir l'accréditation du CARTV s'il souhaite certifier des produits biologiques au Québec.

Il existe une liste de plus de 80 de ces organismes que vous retrouverez au

www.cartvquebec.com/agrement-certificateurs/certificateurs-agrees.asp

Duopac DEPUIS 15 ANS
spécialiste en emballage alimentaire

Tout ce dont vous avez besoin pour vos emballages alimentaires
Service d'estampage et de pose d'étiquette sur vos sacs
N'hésitez pas à consulter nos spécialistes

service de Consultation gratuit service d' Infographie complet

Contactez-nous pour connaître notre distributeur dans votre région.
duopac@duopac.com www.duopac.com

Maintenant disponible chez Duopac

Le sac végétal 100% compostable

Le plus gros inventaire de sacs sous vide au Canada, mais bien plus!

Aucun minimum requis
Livraison gratuite








Photo: Ariane Perron Langlois

Seigneuriale farine

Voilà près de 300 ans que l'eau fait tourner la roue du moulin banal de la Seigneurie des Aulnaies et que les meules de pierre transforment le blé des producteurs locaux. Bien que le moulin ait perdu avec le temps le caractère nécessaire à la subsistance qu'il détenait lors de sa création au 18^e siècle, divers types de farine y sont encore produits. Ceux-ci sont désormais reconnus par Écocert Canada comme étant biologiques.

Par Ariane Perron Langlois

Selon Pierre Bussières, directeur général de la Seigneurie des Aulnaies, le fait de produire de la farine biologique « est en accord avec la mission de la Seigneurie », étant donné l'aspect historique des lieux. À cela s'est ajoutée une demande croissante pour les produits biologiques, causée par une sensibilisation importante et une volonté grandissante de la part de la clientèle d'ajouter des aliments plus naturels à son assiette. C'est donc dans cette optique que les populaires farines – la blanche, celle de blé entier de même que celle de sarrasin – ont obtenu, il y a deux ans, la certification biologique Écocert Canada. Ce virage, la Seigneurie des Aulnaies l'avait toutefois entrepris dès 2001, alors que l'organisme vendait de la farine biologique, quoique non certifiée.

UNE FARINE BIOLOGIQUE CONTRÔLÉE

Le principal changement entraîné par cette vocation biologique touche davantage les producteurs de blé plutôt que la transformation comme telle. En effet, les agriculteurs qui alimentent le moulin banal doivent eux-mêmes être reconnus comme producteurs biologiques. Ils ont l'obligation de se soumettre à des règles plus contraignantes qui limitent, entre autres, la

nature et la quantité des fertilisants utilisés. L'administration ainsi que le meunier de la Seigneurie des Aulnaies ont aussi dû s'adapter à de nouvelles normes, étant donné que l'ensemble du processus de transformation est encadré par une charte qui oblige, par exemple, la prise de notes sur l'origine du blé. Ces différentes règles, déterminées par l'organisme Écocert, assurent tant le producteur et le transformateur que le consommateur d'une grande traçabilité du produit.

Avec une production annuelle d'environ 100 tonnes de farine, la Seigneurie des Aulnaies ne prétend nullement concurrencer les grandes entreprises. Ainsi, le caractère artisanal de la production, jumelé au coût plus élevé du grain de blé biologique, augmente inévitablement le prix de la farine qui y est produite, limitant par le fait même les ventes à une clientèle bien précise. Toutefois, M. Bussières explique que la production et la vente de farine sont des mandats secondaires, mais complémentaires, à celui de l'organisme, la Seigneurie des Aulnaies « étant à la base un centre d'interprétation historique ».

PASSION ET TRADITION

Pour Réjean Labbé, qui est l'unique meunier de la Seigneurie depuis 21 ans, la production de farine est une

N'est pas bio qui veut. Du champ à la table, il y a quelquefois loin de l'assiette aux lèvres. Il y a les produits frais que nous retrouvons dans nos jardins et dans les marchés, mais il y a également un large éventail de produits transformés que l'on consomme ici et ailleurs. Cependant, il y a une qualité à respecter à tous les échelons. Voici un portrait de quelques acteurs de l'industrie de la transformation et de la restauration bio.



Réjean Labbé, meunier dans l'âme depuis 21 ans, connaît le moulin des Aulnaies jusqu'au dernier pas de vis. Il fait son métier avec passion et le grain lui en sait gré en lui donnant en retour la meilleure des farines.

Photo: Ariane Perron Langlois

dossier

La Seigneurie d'hier à aujourd'hui

Témoignage préservé du mode de vie seigneurial, la Seigneurie des Aulnaies fut concédée par le gouverneur de la Nouvelle-France à un homme du nom de Nicolas Juchereau en 1656. Ce n'est cependant qu'en 1679 que les premiers censitaires s'établirent sur ce territoire, entre autres à cause de la menace représentée par la présence iroquoise. Cette seigneurie est donc « l'une des premières de la région à avoir été concédées, mais l'une des dernières habitées par des colons », comme l'explique Mme Pierrette Maurais, responsable de la formation des guides de ce centre d'interprétation historique.



Photo : Seigneurie des Aulnaies

La Seigneurie des Aulnaies demeura la propriété de la famille Juchereau pendant 181 ans. Ni Nicolas Juchereau ni aucun de ses descendants n'a toutefois habité les lieux, préférant y désigner des représentants. La Seigneurie devint ensuite la propriété partielle en 1833, puis totale en 1837, d'Amable Dionne, puis de sa famille. Avec l'abolition du régime seigneurial en 1854, une série de droits et de devoirs entre les seigneurs et les censitaires fut abolie, dont le cens et les corvées. Une somme d'argent fut versée aux seigneurs en compensation, mais « pas un sou n'a été donné aux censitaires pour leur permettre d'acheter leur terre », ajoute Mme Maurais. Par conséquent, ceux-ci continuèrent de payer des rentes qualifiées de « constituées ». Cette situation changea en 1940, alors que les municipalités se réunirent et empruntèrent au gouvernement afin de permettre aux résidents des différentes seigneuries de devenir propriétaires de leur terre en échelonnant leurs paiements sur 41 ans à partir de 1941.

Le premier moulin de Saint-Roch-des-Aulnaies fut construit assez tardivement, soit en 1738. Avant cette date, les censitaires devaient se rendre dans la seigneurie voisine afin de mouler leur blé. La présence nouvelle d'un tel établissement a eu une place capitale dans la vie des habitants, étant donné qu'elle leur permettait de réaliser divers travaux tels le cardage de la laine et le sciage du bois. Au total, trois moulins se sont succédé, et tous furent construits à l'emplacement du bâtiment qu'on connaît aujourd'hui. Les bâtisseurs de la seconde, puis de la troisième construction récupéraient ce que bon leur semblait de l'édifice précédent, de sorte que « dans les murs du moulin actuel, on retrouve trois époques », comme l'affirme Mme Maurais.



Photo : Seigneurie des Aulnaies



Photo : Seigneurie des Aulnaies

histoire de passion. « Un moulin, ça s'opère avec les sens, tant l'ouïe, le toucher, que l'odorat », explique celui qui connaît les moindres caractéristiques de la roue, des meules et des engrenages du bâtiment dans lequel il moule le blé et en mélange les composantes depuis plus de deux décennies.

Comme le veut la tradition, le blé moulu est d'abord passé dans un tamis qui sépare ses différents éléments constitutifs, puis ceux-ci sont mélangés à la main par le meunier en variant la proportion de chacun selon la sorte de farine désirée. De plus, des facteurs tels que la distance entre les deux meules, la vitesse de celles-ci ainsi que le débit du grain peuvent faire varier la mouture. C'est ce qui, selon M. Labbé, donne un cachet artisanal et unique à sa farine. « À partir du même blé, trois meuniers différents feront trois farines distinctes », déclare-t-il.

Au virage biologique entrepris il y a sept ans par la Seigneurie des Aulnaies s'ajoute donc l'aspect artisanal de la production à petite échelle. C'est au cœur d'un lieu où passé et présent se côtoient qu'une tradition vieille de plusieurs siècles se perpétue. ●

dossier



Homestead Organics

Sans frais : 1.877.984.0480



9 détaillants au Québec... contactez-nous!
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



Des confitures certifiées Écocert

« Comme on doit respecter les normes de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) et qu'elles s'apparentent grandement à celles en vigueur dans le biologique, notre gamme de produits bio n'implique pas une plus grosse charge de travail que notre ligne conventionnelle », commente Lise Barrette Thibault, copropriétaire des Produits Mille Fleurs. « Par contre, notre approvisionnement en matières premières biologiques locales fait grandement défaut. Pour nous, le manque à gagner, il est d'abord là, en bio. »

Par Catherine Ferland Blanchet



Photo: L'Écho Matin / Les Océans

Saint-Narcisse, une municipalité de la Mauricie, accueille depuis 2001 l'usine de transformation des produits Mille Fleurs, où se conçoivent quotidiennement confitures, marmelades, confits et autres produits. Les deux propriétaires, Lise Barrette Thibault et Philippe Thibault, chef cuisinier, sont des habitués du secteur agroalimentaire; en effet, ils géraient autrefois une pâtisserie-boulangerie et un service de traiteur à Montréal. « Comme ça m'exasperait de ne pas

trouver des confitures originales, j'ai commencé à en concevoir pour notre boutique. Mes produits ont rapidement suscité l'intérêt de certains commerçants. Lorsqu'un incendie a détruit notre commerce, on a décidé de faire le saut », raconte Mme Thibault. Au début, le couple préparait les confitures sur une cuisinière maison et scellait manuellement les pots. Dorénavant, la production de l'usine oscille entre 8000 et 12000 pots par jour; tout un changement!

Pour commencer, l'entreprise n'offrait que des produits conventionnels. Toutefois, en 2003, les Thibault se sont lancés dans une aventure... certifiée Écocert! La ligne de produits biologiques se compose de confitures (comme fraises et framboises), d'une marmelade d'orange et de six tartinades, édulcorées avec concentré de jus de fruits. « Pour nos tartinades, nous achetons des bleuets chez Bleuets Mistassini, du Saguenay-Lac-Saint-Jean, et les canneberges chez Fruits d'or,

ALIMENTS TRIGONE

Spécialisé en décortilage de sarrasin, chanvre et épeautre biologiques

Production à contrat pour agriculteurs certifiés N.O.P et C.E.E avec quelques années d'expérience en bio

POUR RÉCOLTE 2008 *Épeautre et sarrasin* POUR RÉCOLTE 2009 *Chanvre*



Biologique depuis 1986



Certifié par Ecocert Canada

418.259.7414 • 1.877.259.7491

Transformé à Saint-François par les Aliments Trigone inc.
www.alimentstrigone.com • bio@alimentstrigone.com

Les Moissons Dorées



Produits certifiés bio seulement

- Nous sommes acheteurs de soya 2^e classe (animal)
- Production à contrat
- Grain pour nutrition animale
- Grain pour minoterie et boulangerie : Épeautre
 - Seigle (concassé)
 - Blé (dur - mou)
 - Avoine décortiquée
 - Chanvre
 - Orge (perlé)
 - Soya (concassé)

entreposage
criblage
décortiquage
torréfaction
achat-vente
transport en système fermé biologique
etc.

101, chemin Couture, Compton, Québec J0B 1L0
Tél. : 819.835.9308 • Fax : 819.835.0442
www.produitsdelaferme.com/moissonsdorees/index.html
m.godro@sympatico.ca

dossier

située dans la région Centre-du-Québec», spécifie Lise. La gamme conventionnelle comprend 12 produits différents offerts en charcuterie : confits de légumes variés (confit de poivrons rouges ou d'oignons et de canneberges, par exemple), et gelées de vin rouge et de porto. Les produits biologiques Mille Fleurs percent tranquillement le marché des grandes surfaces, comme Métro, avec qui une entente a été conclue.

Parce que l'entreprise exporte ses produits ailleurs au Canada, elle doit se conformer aux normes de l'ACIA. Pour ses propriétaires, respecter le cahier des charges de l'organisme certificateur coule donc de source, malgré quelques disparités entre les deux organisations. Ainsi, pour le lavage, Écocert exige deux rinçages, une habitude toutefois déjà bien ancrée chez Mille Fleurs, même pour la ligne non certifiée. De plus, il n'y a aucun contact autorisé entre les matières biologiques et celles conventionnelles, et la gestion des problèmes de vermine est strictement réglementée. « Nous subissons deux inspections distinctes : l'une de l'ACIA pour l'ensemble de l'usine, et l'autre d'un inspecteur indépendant mandaté par Écocert. » En outre, l'entreprise doit posséder l'attestation biologique des producteurs et des fournisseurs de toutes les matières premières biologiques.

L'APPROVISIONNEMENT LOCAL, UN PROBLÈME SÉRIEUX

Quand la relation s'est rompue avec l'ancien distributeur des produits biologiques Mille Fleurs, la distribution a cessé pendant un certain temps. Par chance, cette interruption n'a pas affecté le consommateur, car les tartinades occupaient toujours les tablettes. Une situation réglée depuis le mois de novembre 2007, puisqu'un distributeur québécois s'affaire maintenant à la tâche.



Mme Barrette Thibault a cependant quelques conseils à prodiguer : « La formation des représentants de distributeurs est essentielle. Tu dois pouvoir transiger avec quelqu'un qui connaît bien les chaînes, leurs manières de fonctionner. Un autre point essentiel, c'est de trouver un distributeur qui n'est pas trop gourmand, c'est-à-dire qui prélève un pourcentage raisonnable sur tes produits. Ce pourcentage, il est habituellement négociable, contrairement à celui imposé par les détaillants, qui ne dérogent généralement pas de leurs tarifs ». La copropriétaire estime qu'à son stade de production, le problème est de s'introduire chez les grandes surfaces et de vendre son produit à un prix concurrentiel. Selon elle, les coûts d'une place sur les tablettes sont très onéreux, il s'agit donc d'une démarche progressive.

Lise soutient que c'est l'approvisionnement local qui lui cause le plus de soucis. D'abord, quoique sa production ne puisse plus être qualifiée d'artisanale, le pouvoir d'achat de l'entreprise

reste incomparable à celui des géants de l'agroalimentaire. Il est impossible pour les propriétaires d'acheter la production complète d'un agriculteur. Par conséquent, ils achètent des quantités trop petites pour bénéficier d'un prix vraiment intéressant. En revanche, l'expansion des dernières années a mené à des besoins considérables; le volume de fruits nécessaire à la production de ses confitures reste important: « Je commande les bleuets à la palette! J'ai rencontré des agriculteurs biologiques qui voulaient me vendre leurs fruits au même prix qu'à leur kiosque. C'est beaucoup trop onéreux. Seuls Fruits d'or et Bleuets Mistassini offrent des prix compétitifs. De plus, les productions biologiques, comme celles de fraises ou de framboises, sont souvent trop petites pour combler mes besoins. »

Ensuite, Mme Thibault constate que le Québec présente d'importantes lacunes quant à l'équipement requis pour préparer et congeler les fruits et les légumes. Elle s'est procuré des fraises québécoises pour ses confitures, mais les fruits n'étaient pas bien nettoyés. « Les consommateurs ne veulent pas trouver de brindilles dans leurs tartinades! En plus, elles n'étaient pas conformes aux règlements auxquels je suis assujettie. » La copropriétaire suggère la construction d'un bâtiment central qui regrouperait cet équipement. « Mais les gouvernements seraient-ils à l'écoute d'une telle requête, d'un tel projet? C'est une roue sans fin! », déplore-t-elle.

« La demande a joué un rôle central lorsqu'on a décidé d'offrir une gamme de produits biologiques, tout comme notre intérêt pour la nourriture saine. On envisage la possibilité de convertir certains de nos produits conventionnels, mais il faut d'abord regarder le coût. De plus, on aura probablement le même problème d'approvisionnement en matières premières biologiques et locales. Réussira-t-on à s'approvisionner en oignons surgelés, par exemple? On va d'abord mettre sur pied les confitures, et ensuite, on verra. Lentement mais sûrement, c'est plus prudent... », conclut Mme Thibault. ●

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

Ferme Bio-Rard

Poulet et moulée
Biologique

...et de vous!

Vente à la ferme de poulets et moulées biologiques certifiés

Visitez le www.fermebio-rard.com
ou appelez-nous au
450.293.3448



Un peu de soleil bio dans votre journée...



Photo: Cuisine Soleil

En opération depuis 2006, l'entreprise québécoise Cuisine Soleil offre des céréales de quinoa et de sarrasin germés ainsi que des farines 100% biologiques. Selon le copropriétaire Marc Paquin, dans son cas, le suivi des normes exigées par l'organisme certificateur Québec Vrai ne présente pas d'entrave majeure. Les difficultés résident plutôt dans la distribution de leurs produits et dans le secteur de la recherche et du développement, où la disponibilité de capitaux est assez limitée.

Par Catherine Ferland Blanchet

Blandine Arseneault, biologiste, et Marc Paquin, diplômé et engagé depuis longtemps dans le domaine de l'agriculture biologique, sont les propriétaires de l'entreprise abitibienne Cuisine Soleil, dont les produits sont tous certifiés biologiques par Québec Vrai. Il y a un an, ils ont lancé une gamme de céréales végétaliennes style granola à base de sarrasin et de quinoa germés, sans gluten ni sucre ajouté. Bleuets sauvages; pommes, cannelle et canneberges; pommes et raisins; orange et épices, les saveurs sont variées. De plus, ils offrent trois farines différentes : quinoa, sarrasin et riz brun. « Nos céréales sont déshydratées à basse température. Cette alimentation vivante conserve ainsi beaucoup

de ses acides aminés, l'unité de base des protéines », explique Marc Paquin.

L'idée remonte à 2005 et visait à répondre aux besoins du public, à ceux des adeptes du plein air, des végétariens et des végétaliens, des gens concernés par leur santé et des personnes souffrant d'allergies. Les coeliacs (intolérance au gluten), par exemple, avaient un choix limité de produits sans gluten, santé et goûteux. Marc confirme d'ailleurs qu'un de leurs objectifs, à Blandine et à lui, est de combler les vides : « Il faut être très spécialisé et attaquer des micromarchés, de manière à ce que les marques maison, comme celles de Métro ou de Provigo, n'arrivent pas à offrir des produits similaires aux nôtres. »

problématique de taille puisqu'aux yeux du copropriétaire, la mise en marché, c'est le nerf de la guerre. De 10 à 20% des produits disponibles chez les détaillants seraient d'origine québécoise. Difficile, donc, pour des compagnies comme Cuisine Soleil de pénétrer le marché : « On doit rester compétitif, mais ce n'est pas chose aisée, car les distributeurs ne nous facilitent pas la tâche. Ils pourraient prélever un moindre pourcentage sur les produits d'ici », propose Marc.

Malgré cette problématique, Marc Paquin considère que pour transformer du biologique, « il faut simplement s'en donner la peine et suivre les cahiers des charges de notre organisme certificateur. Pour l'instant, on se contente des marchés québécois et ontarien, car l'exportation exige d'autres certifications. De plus, comme il n'y a pas de normes obligatoires au niveau fédéral, exporter est plus compliqué. » Une situation qui s'explique, selon Marc, par le fait que « le Canada s'intéresse davantage aux OGM qu'au biologique! L'appellation est beaucoup mieux contrôlée au niveau provincial », dit-il. À l'instar des autres transformateurs biologiques, Cuisine Soleil doit tenir des registres précis. Ces derniers permettent, lors des inspections, de s'assurer que les matières premières utilisées dans le procédé sont effectivement biologiques, et que la production correspond aux achats de l'entreprise. Comme Cuisine Soleil recourt uniquement à des produits certifiés, la paperasse est de moindre envergure. Marc et Blandine doivent également utiliser des produits nettoyants sans danger pour l'environnement et veiller

LA DISTRIBUTION PROBLÉMATIQUE DU BIO

Les produits de Cuisine Soleil sont maintenant en vente dans toutes les régions du Québec. Toutefois, chose surprenante, l'entreprise ne transige pas par un distributeur; la livraison s'effectue par courrier. Le coût de distribution s'avère généralement plus élevé dans le biologique que dans le conventionnel, une différence que Cuisine Soleil estime à 10 à 15% de plus. En outre, selon Marc Paquin, « il existe peu d'entreprises québécoises de distribution. En 2004, Distribue-Vie s'est fait absorber par le groupe SunOpta, et Mille et Une Saisons agit également à titre de division pour ce même groupe. L'agroalimentaire est à l'ère des fusions, ce qui complique la distribution de nos produits. » Une



Photo: Cuisine Soleil

Marc Paquin était fier de présenter Cuisine Soleil aux visiteurs du Salon Manger Santé de Québec ce printemps.

dossier

à éviter la contamination croisée durant le transport.

Les propriétaires considèrent qu'il est facile de se procurer les matières premières biologiques. Elle coûtent plus cher, mais le prix augmente dorénavant moins rapidement. « La vente d'un produit 100% biologique, pour nous, c'était naturel. Si les prix augmentaient dramatiquement, on se questionnerait probablement, mais d'un autre côté, on se démarque justement parce qu'on est 100% bio. C'est assez rare, car une multitude de transformateurs le sont à 70 ou à 80% », précise Marc.

LA RECHERCHE ET LE DÉVELOPPEMENT

Le développement de nouveaux produits biologiques pose un défi de taille aux transformateurs, puisque c'est d'abord une question d'investissement d'argent, observe Marc Paquin. « C'est un secteur peu soutenu par le gouvernement, qui ne semble pas considérer le développement de l'agro-alimentaire comme une priorité. » En

revanche, récemment, le ministère québécois des Affaires municipales et des Régions a octroyé une subvention à Cuisine Soleil. L'entreprise profitera de cet argent pour développer un nouveau produit à base de sarrasin. Pour Marc, c'est le grain sans gluten qui est à privilégier au Québec, et ce, pour plusieurs raisons. De récentes études suggèrent que le sarrasin a une valeur minérale élevée, notamment

Cuisine Soleil
819.637.2637
www.cuisinesoleil.com

en magnésium, minéral qui, entre autres avantages, aide le corps à métaboliser les graisses. D'autre part, c'est une culture qui s'adapte facilement; elle pousse jusqu'à la Baie James! Il veut d'ailleurs l'implanter en Abitibi. Pour les futurs produits, Cuisine Soleil misera davantage sur l'achat de produits locaux. « Dans notre région, les petits fruits nordiques,

comme les framboises sauvages ou les fruits de l'amélanchier, ont un excellent potentiel pour l'élaboration de nouvelles saveurs. Nous prenons déjà des bleuets sauvages biologiques d'ici. Quant à nos pommes, elles proviennent du verger biologique Gaston, situé à Mont-Saint-Hilaire. » Actuellement, en Abitibi, le secteur de l'agriculture est principalement composé par le grain, le bœuf et les produits laitiers. Il semblerait que Marc veuille encourager le développement régional de matières premières biologiques ultimement utilisées dans la confection de ses produits.

Depuis leurs débuts, Blandine et Marc participent régulièrement aux marchés publics. Ils profitent de ces occasions pour tester leurs nouveaux produits. « Au lieu de développer et de mettre sur le marché, on s'informe d'abord de la réponse du public face à ce qu'on souhaite lui offrir. » Cet été, lors de vos passages dans ces marchés, guettez attentivement le kiosque de Cuisine Soleil; qui sait, peut-être deviendrez-vous un de leurs chanceux cobayes! ●

Un abonnement gagnant!

Vous aimez BIO-BULLE? Faites-le découvrir à vos amis en participant au concours **Solidarité Bio-bulle!**

Tout le monde y gagne!

Chaque fois que nous recevons un nouvel abonnement portant votre numéro d'abonné en référence, nous prolongerons votre abonnement d'un numéro et nous vous inscrirons au tirage d'un forfait pour 2 nuitées avec délicieux déjeuner santé pour 2 personnes et un massage shiatsu pour 1 personne dans le site enchanteur des Jardins de l'Achillée Millefeuille dans la Vallée de la rivière Rouge, la première auberge certifiée bio au Québec.

Vous pouvez participer autant de fois que vous le souhaitez.

Une belle occasion de se faire dorloter... bio!

www.millefeuille.ca
Les Jardins de
L'Achillée Millefeuille
Maître assisté



Les jardins de l'Achillée Millefeuille
4352, chemin des Tulipes
La Conception (Québec) J0T 1M0
T & F 819.686.9186

Dernière chance de participer
Tirage le 4 août!

L'avis
BIO
éditeur

**Bio
bulle**

Voir TOUTE la vie
en bio...

www.lavisbio.org

Tout en couleurs • 6 numéros par année
LA référence du bio!

Merci de remplir ce formulaire et de le retourner, accompagné de votre chèque, à :

Concours Solidarité Bio-bulle

L'avis
BIO

495, route 132, La Pocatière (Québec) G0R 1Z0
Tél. : 418.856.5872 • Téléc. : 418.856.2636
Courriel : abonnement@lavisbio.org

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

	TOTAL
<input type="radio"/> Abonnement 1 an / 6 numéros 25,99\$ + 3,35\$ (TPS & TVQ) :	29,34\$
<input type="radio"/> Abonnement 2 an / 12 numéros 41,50\$ + 5,35\$ (TPS & TVQ) :	46,85\$

Nom : _____
Référé par l'abonné : _____ Numéro d'abonné : _____
Nom de l'organisme (si applicable) : _____
Adresse : _____ Ville : _____ Province : _____ Code Postal : _____
Téléphone : _____ Télécopieur : _____ Courriel électronique : _____



Pourquoi du sirop d'érable biologique?

L'Érablière A.D. Biron, située dans le secteur Pointe-du-Lac de Trois-Rivières, est certifiée biologique par Québec Vrai depuis 2002. Lors d'une entrevue, son propriétaire André Biron a soulevé quelques problématiques, dont la méconnaissance du public face aux particularités de la production et de la transformation de sirop d'érable biologique comparativement au conventionnel : « Les citoyens se disent que ça vient des arbres, que c'est naturel d'une manière ou d'une autre! » Tentons d'éclaircir un peu ce mystère...

Par Catherine Ferland Blanchet

Les produits qu'offre André Biron sont majoritairement biologiques et entièrement conçus à partir de son propre sirop d'érable; jamais il n'achète de sirop pour augmenter sa production. Ses 2800 entailles fournissent une récolte annuelle de 400 à 500 gallons de sirop d'érable, ce qui représente une érablière assez petite comparée aux nouvelles acéricultures qui, selon le propriétaire, compteraient de 10 000 à 15 000 entailles, et parfois même jusqu'à 100 000!

L'Érablière A.D. Biron, c'est une histoire de famille. En effet, l'origine de la ferme remonte à la fin des années 1800. « Je l'ai achetée de mon père en 1979, mais elle a d'abord appartenu à nos ancêtres, comme mon arrière-grand-père », précise André Biron. Outre le traditionnel sirop d'érable, l'entreprise vend de la tire, du sucre granulé, du pain de sucre, du beurre et des bonbons d'érable. Du caramel et de la gelée d'érable sont également disponibles, mais contrairement aux autres produits, ils ne sont pas certifiés biologiques à cause du sirop de maïs et du lait Eagle Brand nécessaires à la confection du caramel, et du Génugel¹ requis pour la gelée, lesquels s'avèrent difficilement trouvable en version biologique.

Même si les ventes ont augmenté depuis quelques années, l'acériculteur n'attribue pas nécessairement cette hausse à sa certification biologique. Il estime que la tendance à manger plus santé contribue à cette popularité grandissante, puisque le sirop d'érable est un sucre naturel auquel on attribue dorénavant des vertus autres que son goût sucré, des valeurs nutri-

tives par exemple. À ce sujet, l'Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF) de l'Université Laval² soutient qu'il est une source de manganèse et de zinc, et qu'on décèle dans la sève d'érable « des composés phénoliques et des flavonoïdes. Certains de ces composés sont reconnus pour leur puissant effet antioxydant » M. Biron admet que la certification biologique a peut-être attiré de nouveaux clients, mais les habitués connaissent les anciennes méthodes de travail de l'Érablière qui, sans être certifiées, s'apparentaient grandement aux normes de Québec Vrai quant à la production.

PARTICULARITÉS BIO

Voici certaines des caractéristiques relevées par André Biron pour la production biologique du sirop d'érable. D'abord, l'aménagement durable de la forêt. Les éclaircies, permises, doivent demeurer modestes, et les projets de coupe plus importants nécessitent une planification professionnelle. D'autre part, les normes obligent l'acériculteur à protéger des espèces arbustives autres que l'érable; le site de la Fédération d'agriculture biologique du Québec (FABQ) parle d'un pourcentage minimum de 15%³: « Il est préférable que l'érable vive dans un écosystème diversifié auprès d'espèces compagnes telles que le merisier, le hêtre ou la pruche », informe André Biron, une coexistence qui protège contre la propagation de maladies et le dépérissement, et enrichit naturellement le sol. Pour une fertilisation accrue, les acériculteurs biologiques peuvent

Érablière A.D. Biron
819.377.1598



Le sirop d'érable est une tradition au Québec, et la famille Biron l'illustre fièrement, depuis plus d'un siècle.

dossier

notamment recourir à la cendre de bois et à de la chaux. Par ailleurs, le poison est interdit pour la gestion des problèmes de vermine. La profondeur, le diamètre et le nombre d'entailles autorisés pour chaque arbre font également l'objet de normes dans le biologique, à l'instar des produits nettoyants utilisés pour l'équipement et la manière de le laver.

La transformation de l'eau d'érable en sirop exige elle aussi le respect de plusieurs règles. L'équipement doit être en acier inoxydable, et la FABQ précise que certains types de casseroles (en acier galvanisé ou en cuivre, par exemple) sont interdits: «Celles en acier inoxydable avec des soudures en étain/plomb sont tolérées jusqu'à leur remplacement.» L'ensemble de l'équipement (entreposage, cuisson ou emballage, par exemple) doit être de grade alimentaire. Depuis qu'elle est certifiée biologique, l'Érablière A.D. Biron utilise l'huile de carthame biologique comme antimousse⁴. Auparavant, elle recourait plutôt à l'antimousse Kascher, un gras végétal déshydraté.

La transition entre la production conventionnelle et le biologique s'est bien déroulée pour M. Biron. La visite annuelle d'un inspecteur s'avérait en soi une nouveauté, mais un aménagement forestier plus écologique était déjà en place. C'est plutôt du côté de la transformation que ça se complique: «Une des grandes difficultés, c'est la tenue d'innombrables registres et d'échantillons», juge le propriétaire. Quoiqu'il les estime bons, ces registres augmentent toutefois considérablement sa charge de travail. Ils permettent à l'inspecteur de vérifier la production et les factures afin de s'assurer que tous les produits ou sous-produits achetés sont bien biologiques.



« Ce n'est pas pour l'argent que je fais ça... c'est une question de fierté. » ANDRÉ BIRON

UNE QUESTION DE FIERTÉ

«Ce n'est pas pour l'argent que je fais ça, car compte tenu de mon marché, les frais de certification restent importants. C'est une question de fierté. La certification biologique, c'est aussi un gage de qualité. Les consommateurs sont assurés que le sirop et les produits dérivés sont fabriqués selon les règles de l'art. Je ne prétends pas que les acériculteurs conventionnels ou que les non-certifiés ne travaillent pas correctement, mais c'est simplement une assurance», spécifie M. Biron. Tout porte à croire que l'Érablière A.D. Biron transmettra son savoir pour encore quelques générations: «Ma fille et mon gendre ont plusieurs projets pour l'avenir», confie-t-il. Ce qu'on saura... une autre fois!

Vous trouverez les produits de l'Érablière A.D. Biron au kiosque estival de la ferme maraîchère Les Jardins Dugré et à la Boulangerie Guay, toutes deux des entreprises de Trois-Rivières. Toutefois, sachez que la saison 2008 fut assez difficile pour les acériculteurs; la ferme A.D. Biron n'a récolté que 55% de sa production habituelle. Par conséquent, certains des produits transformés qu'elle offre généralement seront absents des tablettes cette année. ●

¹ Le Génugel est une marque de carraghénane, un gélifiant naturel extrait d'algues rouges.

² Informations tirées de : www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=sirup_erable_nu

³ Informations tirées du Résumé des normes pour la production acéricole biologique au : www.fabqbio.ca/page7_2.html

⁴ Dans la production de sirop d'érable, l'antimousse est utilisé pour prévenir les débordements lors de la cuisson. Il ne s'agit pas d'un ingrédient des produits de l'Érablière A.D. Biron, par exemple, on suspend un bloc de bois imbibé d'huile de carthame biologique. Lorsque le liquide atteint un certain niveau, il touche le bloc et ainsi, redescend.

dossier



La certification
bio LOGIQUE
vous intéresse?

Pour une certification empreinte de qualité et d'équité qui vous appartient, choisissez Québec Vrai.

Le seul certificateur sans but lucratif au Québec!

Votre certification biologique est reconnue partout en Amérique du Nord.

Vos besoins sont toujours considérés, car nous avons à coeur de bien vous servir. La certification Québec Vrai est l'assurance d'un produit biologique authentique.



Produits Biologiques Certifiés Québec Vrai
188, Radisson, suite 111, Trois-Rivières (Québec) G9A 2C3
Tél. : 819 693-4646 • • • Téléc. : 819 693-1472
info@quebecvrai.org • • • www.quebecvrai.org



Saucissonville

Le nom fait sourire : Grelots, Bâtons et Cie du Fou du cochon. Pourtant, il résume bien l'activité de cette jeune entreprise de fabrication artisanale de saucissons secs biologiques installée à La Pocatière.

Par Maurice Gagnon, collaboration spéciale
Paru dans LA TERRE DE CHEZ-NOUS au printemps 2008



Nathalie Joannette et Samuel Gaudet dans la caverne d'Ali Baba où sèchent doucement les délices de Grelots, Bâtons et Cie du Fou du cochon.

«**N**ous sommes les seuls en Amérique du Nord à produire une charcuterie biologique sans nitrate», précise Nathalie Joannette, propriétaire de l'entreprise avec son conjoint Samuel Gaudet. Leur saucisson est aussi moins salé que le produit conventionnel.

Le couple a décidé de se lancer dans la fabrication de saucisson séché parce que ce produit haut de gamme typiquement européen était pour ainsi dire absent au Québec, raconte Mme Joannette. L'intérêt que les promoteurs ont pour la charcuterie ne tombe pas du ciel. Le père de Nathalie est Français. La mère de Samuel est Suisse.

ASCENSION RAPIDE

Arrivés de Montréal, Nathalie Joannette et Samuel Gaudet cumulent les emplois saisonniers. À l'été 2005, ils débentent la production de charcuterie dans la petite boucherie d'un producteur de porcs biologiques de Saint-André, Charles Marois.

Grelots, Bâtons et Cie a été la première entreprise de transformation à s'installer dans l'incubateur du Centre de développement bioalimentaire du Québec (CDBQ), à La Pocatière. Ses produits sont maintenant disponibles au Marché Jean-Talon de même que dans plusieurs épiceries fines, fromageries et boulangeries à travers le Québec. «L'an dernier, nous avons produit 2500 kilos de saucissons; il faudrait doubler cette production pour combler le marché québécois», souligne Mme Joannette. C'est d'ailleurs l'objectif que s'est fixé le couple pour 2008.

APPROVISIONNEMENT

Quand on parle de produit biologique, on parle aussi de difficulté d'approvisionnement. Présentement, note Mme Joannette, Grelots, Bâtons et Cie se ravitaille chez Viandes du Breton. Cette dernière achète de divers producteurs biologiques et possède ses propres fermes. Nathalie Joannette ajoute cependant qu'il manque de cochons biologiques au Québec. Les

États-Unis sont en avance à ce chapitre, dit-elle.

Le procédé s'inspire de la façon de faire européenne. Toutefois, Nathalie Joannette aime bien spécifier que Grelots, Bâtons et Cie développe ses propres recettes à partir des saveurs locales. L'entreprise produit notamment un Grelot des battures intégrant du persil cueilli sur le bord du fleuve et du pesto. Un nouveau saucisson, le Curé, inclura des épinards de mer. «On veut intégrer les saveurs forestières de l'arrière-pays», ajoute-t-elle.

DE L'ÉTUVE AU SÉCHOIR

Selon Nathalie Joannette, lorsque le porc arrive débité, il est prêt pour la deuxième transformation. Une fois haché et apprêté, il séjournera quelque 48 heures dans l'étuve avant de se retrouver au séchoir pour une période d'environ un mois.

L'entreprise qui fabrique aussi d'autres types de charcuterie se spécialisera uniquement dans le saucisson séché. Mme Joannette note que le produit séché s'exporte plus facilement. Dans environ trois ans, dit-elle, la construction d'une usine détachée de l'incubateur permettra d'ouvrir le marché à l'exportation. Toutes les activités de l'entreprise pourraient se déplacer dans cette usine au terme de la période d'incubation au CDBQ.

Bref, Nathalie Joannette croit fermement qu'il y a de la place au Québec pour ce genre d'aliments. Les Québécois font davantage attention à leur santé et recherche de plus en plus des produits fins, dit-elle.

Grelots, Bâtons et Cie a remporté le 1^{er} prix national en entrepreneuriat 2005-2006 dans la catégorie Bioalimentaire. ●



Aux Vivres 100% végétalien



« Je veux simplement offrir une expérience culinaire intéressante, une belle soirée dans un restaurant funky! », s'exclame Michael Makhan, présent depuis les débuts d'Aux Vivres, mais devenu propriétaire il y a plus de quatre ans. Initialement ouvert par Marie-Pierre Michaud¹ en 1997, le restaurant accueille quotidiennement une centaine de personnes : des hommes et des femmes de tous âges, des étudiants aux professionnels tels que des médecins, en passant par les familles avec enfants. « Le menu d'Aux Vivres s'adresse à tout le monde, des omnivores aux crudivores. C'est une alternative entièrement vegan, d'ailleurs rares sur le territoire québécois. En réalité, c'est pour essayer quelque chose de nouveau, mais de savoureux! », rassure Michael. La clientèle, malgré sa diversité, chouchoute particulièrement deux plats : le Tchai-bowl (un plat de riz, bok choy, tofu grillé, légumes, coriandre et sauce piquante aux arachides) et le

BLT (un sandwich au coco fumé, tomates, laitue et mayonnaise sans œuf).

Et pourquoi proposer un menu végétalien? Selon Michael, ce régime revêt plusieurs avantages pour la santé : une faible consommation de gras saturés, un apport de protéines complètes et la présence d'une multitude

Aux Vivres
4631, boul. St-Laurent
(Métro Mont-Royal) Montréal
514.8842.3479

de vitamines et minéraux par les légumes. En outre, il considère que la production de viande se répercute négativement sur l'environnement, notamment par la pollution de l'eau due à la gestion complexe du fumier. « Notre équipe est consciente des impacts de notre alimentation sur l'environnement et la santé. Cette réflexion, combinée aux demandes de la clientèle, nous pousse à recourir majoritairement à des produits locaux d'abord, et ensuite biologiques, si une telle disponibilité existe », précise le propriétaire. Tamari, farine, riz, fèves, pousses et légumes ne représentent que quelques-uns de ces ingrédients

locaux et/ou biologiques servi par le restaurant. Le chef adapte même les plats du jour de manière à privilégier des ingrédients québécois. Par ailleurs, le café et le sucre sont équitables.

Toutes ces considérations éthiques, essentielles pour Aux Vivres, sous-tendent cependant un objectif prioritaire pour Michael Makhan : « Manger est une activité physique et sociale, et c'est le besoin que je cherche d'abord à combler chez les gens. Je ne souhaite pas convertir, même si on réussit parfois sans le vouloir, comme c'est sûrement le cas pour les clients qui mangent dorénavant ici six jours par semaine! »

Pour sa part, après l'essai de trois régimes alimentaires différents, Michael a adopté le végétalisme depuis longtemps et ce, pour des raisons éthiques, environnementales et pour sa santé. « J'ai lu beaucoup à ce sujet, même si je crois que la principale source quant à l'alimentation devrait être notre propre mère. Les livres *Becoming vegetarian* et *Becoming vegan* m'ont grandement intéressé », souligne Michael lui qui, à la maison, se contente de plats rapides tels que des salades ou des légumes rôtis, vu qu'il cuisine tant à Aux Vivres!

D'ailleurs, il invite les gens à « ne pas juger le végétalisme, mais bien à s'informer sur les faits. Qui est le plus susceptible de mourir d'une crise cardiaque : un végétarien ou un omnivore? »



L'équipe d'Aux Vivres... une bonne humeur qui donne envie de manger vegan!

¹ Marie-Pierre Michaud donne dorénavant des ateliers-conférences sur le végétalisme. Pour plus d'informations, contactez-la au 819.326.0607



Photo: Crudessence

Mathieu Gallant et David Côté mangent cru, sans chichis et partagent leur bonheur de le faire avec nous!

Crudessence Des services vivants!

Quiches, lasagnes, burritos, salades, falafels, sushis, gâteaux, tartes; jusqu'ici, le menu de Crudessence semble conventionnel. Détrompez-vous! En réalité, tous ces plats sont... crus! Depuis août 2007, l'entreprise montréalaise concocte des repas sans cuisson et offre à ses clients une alimentation vivante. Mathieu Gallant et David Côté, les fondateurs, nuancent les termes crudivorisme et alimentation vivante: «Le cru consiste simplement à éviter la cuisson, tandis que l'alimentation vivante est synonyme d'alimentation consciente, conscience à la terre, et privilégie l'achat de produits biologiques et locaux, par exemple. Nous voulons dépasser les saveurs et la valeur nutritive des aliments, afin de promouvoir leur énergie et leur qualité vibratoire.» En outre, quoique certains crudivores consomment de la viande, l'entreprise cuisine végétalien.

Crudessence c'est: un service traiteur pour 5 à 7, repas gastronomique, déjeuner, collation, sans oublier la boîte à lunch; des cours de cuisine; la fabrication de Kombucha (une boisson pétillante obtenue par la fermentation du thé sucré à l'aide d'une culture de micro-organismes: le champignon kombucha) ainsi qu'une boutique. «Au Québec, l'alimentation vivante est au stade embryonnaire, comparativement à la Californie où c'est la folie furieuse! Nous avons toutefois bon espoir, vu l'ouverture d'esprit des Québécois. Pour l'instant, notre clientèle se compose principalement de femmes professionnelles, puisqu'elles se préoccupent activement de leur santé», informant David et Mathieu.

Soulignons que la nouvelle entreprise n'est pas un restaurant, les fondateurs préférant d'abord développer la clientèle avant d'entreprendre un tel projet.

Certifié biologique, Crudessence favorise également les produits locaux et des emballages compostables. En réalité, l'objectif de David et Mathieu transcende l'action de cuisiner; ils veulent sensibiliser le public. En ce sens, ils envisagent une tournée des écoles dès septembre pour éduquer les enfants à propos de l'alimentation vivante. Mais justement, pourquoi manger vivant? «Ce régime est bénéfique pour la santé, entre autres parce

chent pas l'individu en lui suggérant un dogme strict: «Nous ne sommes pas des extrémistes», assurent-ils. «Ce que l'on propose, c'est la paix d'esprit puisque d'après nous, l'alimentation vivante, sans symboliser une fin en soi, incarne un chemin pour la sérénité et la liberté individuelle.» Malgré l'omniprésence de la spiritualité dans ce régime, l'option reste extrêmement terre à terre, précisent Mathieu et David, lesquels basent notamment leurs propos sur l'enseignement de l'Institut Hippocrate.

La catégorisation n'enchant pas les propriétaires de Crudessence. Ils ne sont prisonniers d'aucun régime et ne se définissent pas comme crudivores; ils mangent vivant, voilà tout! Leurs parents étant omnivores, David et Mathieu ont jadis tenté les autres régimes, mais sont dorénavant conquis par cette cuisine crue. Les cours de cuisine et la boutique servent précisément à équiper l'individu pour lui permettre d'atteindre une souveraineté alimentaire partielle, un concept cher à David et Mathieu. En outre, Crudessence organise divers événements, tels que potlucks et concours de tartes. Devinez quoi? Mathieu a ramené ce dernier avec son gâteau aux carottes! Tenterez-vous votre chance au prochain événement? •

Crudessence
5333, rue Casgrain, suite 801
(Métro Laurier) Montréal
514.271.0333
www.crudessence.com

qu'un repas vivant ne nécessite pratiquement aucune énergie pour la digestion et qu'il contient en quantité et en qualité beaucoup de nutriments. Pour l'environnement, la réduction des besoins énergétiques grâce à l'absence de cuisson et à la diminution des processus de transformation est un des avantages», soutiennent les propriétaires.

«À nos yeux, l'alimentation vivante est un enseignement vers la vie, tant pour les gens que pour l'environnement.» En dépit de leurs profondes convictions, les deux hommes n'appro-



dossier



Chez Victor Quand la demande modifie l'offre...



Photo: Chez Victor

«**P**référez-vous un hamburger au bœuf biologique?» Ne soyez pas surpris par cette question lors de votre passage à l'un des trois restaurants Chez Victor à Québec. Spécialisé dans le hamburger de luxe, leur menu compte plusieurs variétés de ce mets; bœuf, porc et poulet, mais également quatre sortes de burgers végétariens, dont l'un pouvant être modifié pour convenir aux végétaliens. «Les options végétariennes sont disponibles depuis 16 ans, depuis l'ouverture en fait. Certaines se sont toutefois ajoutées au fil des ans. Même les omnivores commandent ces alternatives et le goût les surprend! Ils découvrent qu'ils peuvent retrouver les nutriments ailleurs que dans la viande, et que ça peut être bon», explique Nathalie Côté, l'une des cinq propriétaires de la succursale localisée sur la rue St-Jean. «Notre clientèle est variée, autant que leur âge: de 7 à 77! La viande biologique s'avère particulièrement populaire auprès des résidents du quartier St-Jean, lesquels se soucient de leur santé, sont conscientisés», spécifie-t-elle.

D'ailleurs, l'idée de proposer du bœuf biologique provient de cette succursale. «Les nombreuses demandes de la clientèle nous ont poussé, il y a quatre ans, à offrir cette alternative, vendue

à 1,75\$ de plus qu'une boulette conventionnelle. Nous tentons de privilégier le biologique pour offrir des produits de qualité et introuvables ailleurs. Cette forme d'agriculture est importante pour nos enfants afin de leur léguer une terre de qualité et une bonne santé», commente Nathalie.

Chez Victor

145, St-Jean, Québec

418.529.7702

2360, chemin Sainte-Foy, Québec

418.353.0905

2778, chemin Sainte-Foy, Québec

418.651.8187

[http://restobooking.com/
restochezvictorstefoy.htm](http://restobooking.com/restochezvictorstefoy.htm)

Néanmoins, ce penchant pour le biologique ne date pas d'hier Chez Victor puisque dès l'ouverture du premier restaurant, celui de la rue St-Jean, les propriétaires utilisent de l'huile biologique, et maintenant, tous les pains

à sandwich vendus sont également certifiés. «Actuellement, environ 10% des burgers au bœuf vendus dans l'ensemble des succursales est biologique. Plus les demandes augmentent, plus il devient facile pour nous d'introduire de nouveaux produits. Récemment, la clientèle a surtout réclamé du café équitable, du lait de soja et du porc biologique. Nous voulons offrir cette viande, mais inévitablement, le prix des assiettes s'élèvera si Chez Victor devient entièrement biologique. La clientèle est-elle prête à déboursier 15\$ pour une assiette de burger? Je ne sais pas», s'interroge la copropriétaire. En revanche, ces restaurants favorisent aussi l'achat de produits locaux. Certains fruits et légumes, comme les tomates, ou encore les bières et les fromages proviennent du Québec; le burger de la semaine est toujours accompagné d'un fromage québécois.

Nathalie Côté est omnivore et, ayant grandi sur une ferme, elle consommait beaucoup de viande. «Je n'ai jamais essayé d'autres régimes, mais j'ai tenté des alternatives, lesquelles se trouvent toujours sur mon menu bien que je sois omnivore. Personnellement, je crois que ce type de régime alimentaire offre le plus de diversité, et il n'empêche pas d'intégrer le végétarisme ou le végétalisme à notre menu quotidien», affirme Nathalie, qui pense que les gens auraient avantage à se familiariser avec des options plus saines. D'autre part, elle perçoit en la culture et l'éducation un aspect positif, celui d'élargir nos habitudes et nos goûts, en plus de partager la culture d'autres pays.

Quoi qu'il en soit, cet exemple prouve indéniablement que les demandes de la clientèle poussent les commerçants à évoluer. N'hésitez donc plus à faire les vôtres! ●

dossier

**Viande
Charcuterie**

BIOLOGIQUE

Ferme C. A. Marois

199, route 132 Est, Saint-André de Kamouraska GOL 2H0
Téléphone et télécopieur : 418.862.2279 • charois@globetrotter.net

Nourrir le monde ou les voitures?



UNION PAYSANNE

GREENPEACE

Le premier mai 2008, c'est devant environ 150 personnes que se déroulait à Montréal le forum public sur les agrocarburants, intitulé *Nourrir le monde ou les voitures*. Cette conférence, organisée par l'Union paysanne et Greenpeace, avait comme toile de fond la crise alimentaire qui a pris une envergure internationale et qui s'apparente aujourd'hui à une tragédie humaine.

Par François Décary-Gilardeau, adjoint de recherche
Chaire de responsabilité sociale et de développement durable, UQAM

Dans son mot d'ouverture, Benoît Girouard, porte-parole de l'Union paysanne, appelle à la prudence face à ce qui à la base semblait être une réponse écologique à notre dépendance aux produits pétroliers, mais qui devient plutôt un enjeu complexe avec de pervers impacts écologiques, sociaux et de droits humains.

Le premier intervenant était M. Devlin Kuyek, du bureau de Montréal de l'organisation internationale GRAIN (www.grain.org). Il débute en soulignant que les agrocarburants constituent une solution simpliste à plusieurs défis contemporains, qui ne demande pas une remise en question profonde de nos sociétés.

Pour M. Kuyek, il est clair que l'engouement pour les agrocarburants est le fruit d'un choix politique qui favorise et permet le développement de cette filière. En effet, on n'a qu'à penser aux subventions massives et aux politiques européennes, canadiennes et américaines fixant un taux minimal d'agrocarburants¹. Pour M. Kuyek, ces politiques et subventions ne bénéficient pas aux populations, mais plutôt à certaines grandes corporations transnationales comme Cargill, ADM, etc., qui ont vu leurs bénéfices nets monter en flèche durant le premier trimestre de 2008, et cela, en pleine crise alimentaire.

Le deuxième conférencier, M. Alberto Gomez, de Via Campesina - Mexique et de la UNORCA, une organisation nationale de paysans (www.unorca.org.mx), nous a invités à voir le monde autrement. Il dénonce la position de son gouvernement, qui prétend contribuer au développement du Mexique par des politiques d'exportation d'agrocarburants.

Pour M. Gomez, il est inacceptable de détourner des terres à vocation alimentaire vers des cultures énergétiques. L'agriculture doit s'inspirer de l'agroécologie paysanne et non pas de l'agriculture industrielle. Sur une note positive, M. Gomez termine en disant que les paysans ne sont pas une espèce en voie de disparition, que malgré les efforts, les marchés internationaux ne transigent que 10% de la nourriture globale, que c'est possible de changer

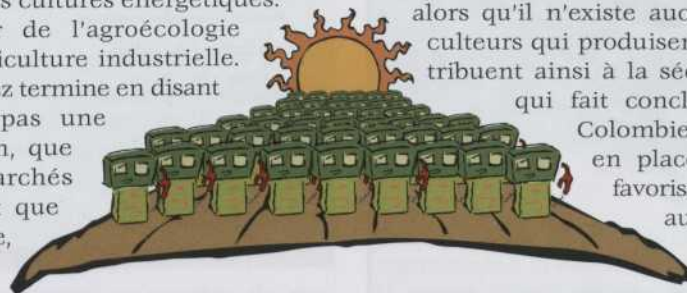


Des personnalités de tous les horizons se sont réunies le 1^{er} mai dernier, jour des travailleurs, pour réfléchir sur la crise alimentaire qui secoue le monde. Sur la photo : Alberto Gómez, La Via Campesina, Mexique; Marilyn Machado, Proceso de Comunidades Negras, Colombie; l'animateur de la conférence, Benoît Girouard, Union paysanne, Québec; Ousmane Samake, Institut de recherche et de promotion des alternatives en développement, Mali; Peter Rosset, Centre pour l'étude du changement rural au Mexique et Devlin Kuyek, GRAIN, Canada.

le monde, de protéger la terre et les semences. Bref... qu'un autre monde est possible.

La troisième conférence, donnée par Mme Marilyn Machado, travailleuse sociale pour le Proceso de Comunidades Negras (www.renacimiento.org), portait sur les luttes des Afrocolombiens face à l'extension des cultures de palmier à huile sur leur territoire. Depuis le « Plan Colombie » et l'avènement des agrocarburants, la pression est devenue forte pour l'implantation de palmiers à huile (utilisés dans la production du biodiesel). En 2003, on estimait l'étendue de ces plantations à 110 000 hectares, en 2005 à 300 000, et pour 2010, on prévoit que c'est un million d'hectares qui seront cultivés.

La Colombie offre des incitatifs financiers pour les projets liés à la production de culture énergétique (à petite ou à grande échelle). Mme Machado dénonce cette pratique alors qu'il n'existe aucune subvention pour les agriculteurs qui produisent des cultures vivrières et contribuent ainsi à la sécurité alimentaire du pays. Ce qui fait conclure à Mme Machado que la Colombie se préoccupe plus de mettre en place des politiques économiques favorisant les compagnies que de veiller au bien-être de sa population, grandement associé à son environnement.



¹ Pour plus d'information sur les politiques gouvernementales sur les agrocarburants et sur les tendances mondiales, voir : Décary-Gilardeau, François. 2007. UNE RÉFLEXION GLOBALE SUR LES BIOCARBURANTS (pages 10 à 14) www.crsdd.uqam.ca/Pages/docs/pdfBulletinsOH/OeconomiaHumanaOct07.pdf

citoyenneté

Le quatrième conférencier, provenant du Mali, est venu nous raconter l'histoire récente de la jatropha, plus spécifiquement de la *Jatropha curcas*, communément appelée la pourghère. Le conférencier, M. Ousmane Samake, qui est de l'Institut de recherche et de promotion des alternatives en développement, signale que la jatropha n'est pas comestible et ne sert aucunement à l'alimentation du bétail. À l'origine, cette plante était perçue comme une production permettant de dégager des revenus supplémentaires avec ses vertus thérapeutiques et son huile transformée en différents produits comme des chandelles, du savon ou tout simplement brûlée; elle est maintenant cultivée de manière intensive, destinée à la production d'agrocarburants.

On constate que plusieurs terres ont été retirées aux paysans et sont maintenant entre les mains d'étrangers

qui les utilisent pour la production d'agrocarburants. M. Samake nous appelle à repenser le système et non pas seulement à trouver des solutions artificielles. Selon lui, il faut repenser nos modes de vie axés sur la « méga-consommation ».

Enfin, le Dr Peter Rosset, du Land Research Action Network (www.acciontierra.org), débute en demandant : « Pourquoi sommes-nous dans cette situation? ». Selon lui, la réponse se trouve du côté du néolibéralisme qui, au-delà de considérations humaines et réelles, n'est tourné que sur lui-même et sur la création de capital. Pour le Dr Rosset, nous sommes dans une ère de l'économie casino, et il donne l'exemple des biotechnologies pour le démontrer. En effet, la valeur des sociétés comme Cargill ou Monsanto sur les marchés n'a aucune relation avec leur valeur réelle. Elle repose sur la spéculation des valeurs potentielles de leurs brevets.

Pour le Dr Rosset, le capitalisme financier et les spéculateurs sont les principaux responsables de la crise alimentaire d'aujourd'hui. Il cite en exemple Cargill, qui avec deux autres entreprises transnationales, monopolise le marché de la *tortilla* au Mexique. Alors que les prix du maïs augmentaient au Mexique, ces entreprises ont retenu leurs marchandises, et les prix ont explosé, permettant à Cargill de revendre son maïs à un niveau supérieur de 200 à 300% à son coût d'achat.

Pour le conférencier, la solution passe par la souveraineté alimentaire, soit le pouvoir économique et politique d'un pays sur son agriculture et sur l'alimentation de sa population. ●

La Ferme de Bullion



Fruits et légumes biologiques
Semences potagères biologiques

Frédéric Sauriol

450.562.0104 • debullion@sympatico.ca

1555 coteau des Hêtres, Saint-André-d'Argenteuil, Québec

PRODUITS LAITIERS BIOLOGIQUES
ISSUS D'UNE AGRICULTURE RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT

L'Ancêtre

Biologique
Organic

Découvrez notre vaste gamme de produits biologiques dont nos produits sans lactose et nos fromages au lait cru.

www.fromagerieancetre.com

1615, boul. Port-Royal Bécancour (Qc) G9H 1X7 Tél.: 819.233.9157

Goûter à la formation continue

Agriculture biologique

MICROPROGRAMME

Quatre cours offerts sur Internet

- Introduction à l'agriculture biologique
- Compostage et utilisation du compost en agriculture biologique
- Production biologique des cultures en champ
- Productions animales biologiques

Dates limites d'inscription

Automne 2008: 15 août
Hiver 2009: 12 décembre

Contactez-nous

Madame Johanne Lemieux
(418) 565-2131, poste 3854 ou
1 877 785-2825 poste 3854
johanne.lemieux@fsaa.ulaval.ca

www.fsa.ulaval.ca/agribio.html

CABC Nova Scotia Agricultural College
Développé avec la collaboration du gouvernement du Canada

UNIVERSITÉ LAVAL
Faculté des sciences de l'Agriculture et de l'Alimentation



Renée Frappier est l'auteur du GUIDE DE L'ALIMENTATION SAINE ET NATURELLE, tomes 1 et 2 et co-auteur du GUIDE DES BONS GRAS.

Poids santé

Mieux se nourrir, mieux se sentir!

Lors de chacune de nos activités éducatives, les mêmes questions reviennent concernant la meilleure façon de perdre du poids. Les jeunes et les encore-jeunes veulent retrouver la taille de rêve, surtout lorsque l'été s'installe. Il est connu et accepté de tous que la qualité de l'alimentation compte autant que la quantité, et que bouger constitue une pratique inévitable pour y arriver.

Par Renée Frappier

Voici quelques questions plus fréquemment posées et quelques pistes sûres qui conduisent directement à la santé.

Comment puis-je préserver mon équilibre alimentaire tout en mangeant moins pour perdre 5 kg?

Il ne faut surtout pas miser sur un régime-miracle, mais plutôt sur de bonnes habitudes alimentaires qui assurent le maintien de votre poids santé à long terme. Les régimes amaigrissants vous privent de nutriments importants et entraînent à long terme des problèmes de santé tout en risquant de modifier considérablement votre métabolisme de base.

Il est relativement simple de perdre graduellement votre petit excès de poids en choisissant mieux vos aliments, en améliorant certaines habitudes alimentaires et en diminuant légèrement la quantité sans négliger de faire de l'exercice physique.

MANGER MIEUX et moins

En premier lieu, il faut choisir des aliments entiers, le moins transformés possible (donc moins de sucre et moins de mauvais gras) et qui possèdent une haute densité nutritionnelle (riches en vitamines, en minéraux et en fibres).

Rappelez-vous que l'équilibre alimentaire consiste à s'assurer de manger suffisamment varié pour combler tous les besoins nutritifs et énergétiques de notre organisme. Chacun de vos trois repas doit contenir une source de protéines, de glucides complexes, de bons gras, de vitamines et de minéraux, car si vos repas ne sont pas complets, vous serez porté à grignoter.

Il est facile d'y arriver, et les principes de base sont simples. Les voici :

Choisir les glucides complexes

Les céréales complètes : sarrasin, quinoa, grains de riz entier, millet, orge, pain et pâtes à base de farine entière, ces aliments sont simples à cuisiner et tout à fait savoureux. Ils sont une excellente source de glucides lents et de vitamines du groupe B, ce qui permet de ne pas ressentir la faim avant 4 ou 5 heures.

DES PROTÉINES à chaque repas

Il est très important de consommer une source de protéines à chacun de vos repas : légumineuses, céréales, volaille, œufs, produits laitiers ou viande. Pour augmenter la qualité, choisir des aliments bio.

LES BONS GRAS au menu

Optez pour la QUALITÉ avec les bons gras contenus dans les noix, les graines, les avocats et les olives. Les aliments entiers ajouteront, en prime à votre menu, des fibres, des protéines et des oligo-éléments. Rappelez-vous qu'il est plus facile de faire des excès de gras et de calories si vous consommez ces gras sous forme d'huile. Ne servez que 5 mL d'huile par portion. Les huiles de première pression à froid et biologiques constituent le meilleur choix.

Fibres - vitamines - minéraux

Le secret pour avoir une assiette bien remplie et colorée est de manger des légumes crus en abondance : sources de fibres précieuses, d'eau, de vitamines et de minéraux, ils vous apporteront l'effet de satiété recherché en plus de multiples bienfaits pour votre santé. Les arroser d'un filet de jus de citron et de quelques grains de sel. Miam! Rappelez-vous ceci : que la moitié de votre assiette soit en légumes dont la moitié crus et l'autre moitié cuits à l'étouffée ou à la vapeur. C'est si simple. Privilégiez les légumes bio et de saison, ce qui vous permettra de manger frais et local.

Améliorez certaines habitudes alimentaires

Régularisez le rythme de vos repas.

Éliminez le grignotage.

Buvez plutôt de l'eau.

Mastiquez... toute une révélation!

Évitez de manger avant de vous coucher.



Bougez

Bien entendu, il ne faut pas oublier l'effet bénéfique de l'exercice sur la perte de graisse superflue et sur la gestion du stress. L'activité physique a pour but d'augmenter le métabolisme de base à moyen et à long termes. On peut difficilement maigrir sans bouger.

alimentation

J'ai gardé quelques kilos de ma grosseur et je crois que j'ai hérité de ma mère cette tendance génétique à prendre du poids. Que me conseillez-vous pour maigrir?

En plus d'adopter les conseils de base précités, voici donc quelques suggestions supplémentaires qui peuvent vous convenir.

Évitez de grignoter. Si vous ne pouvez pas y résister, optez pour les légumes en bâtonnets, riches en fibres et non caloriques. Arrosez-les de jus de citron, c'est un délice! Car on peut perdre du poids tout en mangeant avec plaisir!

Les légumes sont des aliments gagnants pour perdre les kilos en trop. Ils sont riches en eau et en fibres, et ils réussissent à rassasier et à retarder le retour de la faim. L'idéal : cinq portions au minimum par jour.

Choisissez dorénavant des produits laitiers tels que le yogourt et le fromage blanc plutôt que les fromages à pâte ferme qui contiennent plus de gras.

Existe-t-il des aliments coupe-faim et si oui, quels sont-ils?

Malheureusement, aucun aliment spécifique ne peut servir de coupe-faim. Cependant, voici quelques petits conseils qui peuvent vous aider à diminuer votre appétit.

1 Pour obtenir un effet de satiété, il est important de retrouver des fibres au menu. Que les crudités et les légumes d'accompagnement cuits à l'étouffée ou à la vapeur fassent maintenant partie de votre quotidien. Ils sont des alliés incontournables.

2 La mastication peut vous rendre de grands services. Vous mangerez plus lentement et en moins grande quantité. De plus, vous découvrirez le plaisir des saveurs. Bien manger, c'est tout le contraire de l'austérité.

3 Buvez de l'eau chaude citronnée, à petites gorgées, entre les repas ou quand vous ressentirez une petite fringale. L'eau est un diurétique et agit comme un coupe-faim. Vous pouvez varier en buvant une tisane ou un jus de légumes entre les repas. Le jus de tomate provoque rapidement un effet de satiété. De plus, le lycopène contenu dans la tomate a un pouvoir antioxydant très intéressant.

Le plus important, c'est de ressentir du plaisir à prendre sa santé en main, car en voulant conserver un poids santé, vous évitez plusieurs maladies chroniques.

Voici un modèle de base pour vos menus. Simple et facile, il vous aidera à conserver un poids santé tout en mangeant équilibré, et ce, avec plaisir!

Les menus doivent se composer de :

Crudités en abondance au début du repas : bâtonnets, salades de légumes-racines, de feuillus ou de germinations.

Une portion de protéines, découvrez celles de source végétale : légumineuses et céréales cuites servies en soupe-repas ou en casserole ou écrasées sous forme de croquettes.

Des légumes d'accompagnement : cuits à l'étouffée ou à la vapeur (rapide, nutritif et peu calorique).

Dessert : yogourt nature avec une pomme en morceaux.

Variez chacun de vos repas. Que cuisiner devienne pour vous une source de plaisir et une priorité.

Laissez aller votre imagination. Amusez-vous avec les couleurs et les textures. Loin de vous les frustrations.

Transformez-les... il n'en tient qu'à vous! Bon appétit! ●



Photo: Stockphoto

Le désherbage mécanique avec Einböck

BINEUSE-SARCLEUSE POUR TOUTES LES CULTURES EN LIGNE

attelage frontal ou arrière de 2 à 12 rangs
Maïs, soja, pomme de terre, etc.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS :

Frontlink Inc.
285874 Airport Road, Norwich, On N0J 1P0
Tél. : 519.468.3518 • Sans frais : 1 877 553.2524
Courriel : hgscholten@frontlinkinc.com • Fax : 519.468.3520

Association **MANGER SANTÉ bio**

5 PARTENAIRES MAJEURS

Partenaires de Santé Laurier Vitalité Québec

Pour le plaisir de mieux se nourrir!

Devenez membre et encouragez la tenue d'activités éducatives auprès de nos jeunes.

INFOS: 514.332.1005
www.mangersantebio.org



Un artiste scientifique pour évaluer la qualité alimentaire

Les données scientifiques montrent que les aliments bio contiennent plus de vitamines, de minéraux et d'antioxydants, ces dernières substances végétales protégeant contre le cancer, le vieillissement prématuré, les troubles inflammatoires et bien d'autres. Mais qu'est-ce que la qualité? Qu'est-ce qui fait que tel fruit est moins frais ou savoureux ou apporte plus de vitalité? Car l'analyse conventionnelle du contenu en nutriments ne dit rien des multiples interactions complexes et subtiles entre les très nombreux nutriments présents dans un aliment. Une pomme est très subtilement structurée. Les données indiquent que sa qualité en dépend. La « cristallisation sensible » est un outil permettant de l'analyser.

LES PRODIGES DE LA CRISTALLISATION SENSIBLE

Rudolf Steiner, le fondateur allemand de la méthode biodynamique en agriculture, serait à l'origine de la méthode de cristallisation sensible, développée ensuite par Ehrenfried Pfeiffer aux États-Unis. Pour mieux comprendre, situez-vous dans votre cuisine. Essayez de vous rappeler les formes cubistes que prennent les cristaux de sel lorsque vous laissez sécher de l'eau salée dans un verre.

Or les formes varieront avec la nature des impuretés que vous ajouterez à la solution de sel. Vers 1925, Pfeiffer s'est plutôt servi du chlorure de cuivre dont les solutions cristallisent en une palette de formes complexes sensibles aux moindres influences des conditions de cristallisation : l'incorporation d'extraits végétaux ou de gouttes de sang donnera des figures caractéristiques, mais qu'il ne peut interpréter. Oleg et surtout Alla Selawry, de Stuttgart, en Allemagne, développent la méthode et apprennent à l'interpréter au point qu'aujourd'hui l'agriculture et la viticulture biologiques s'en servent comme test de qualité.

La cristallisation se fait dans des boîtes de Petri, un genre de couvercle renversé, placé dans une enceinte protectrice. Si la solution de chlorure de cuivre est additionnée de substances minérales inorganiques, la cristallisation prend la forme d'amas informes, de grumeaux, de granulations, de grilles répétitives. Mais si on ajoute des extraits de matériaux vivants, végétaux ou animaux, contenant des protéines, l'aspect change de façon spectaculaire. On obtient des buissons de branches et de nervures, des fourrures de racines chevelues, des réseaux fluviaux ou sanguins incroyablement denses.

Beau et mystérieux. Chaque espèce végétale ou animale a sa propre signature. Aucune plaque de cristallisation n'est rigoureusement semblable à une autre. C'est un peu comme les feuilles d'un arbre : elles ne sont jamais super-



Cristallisation sensible du tilleul

Par Dr Carol Vachon, consultant en nutrition

posables, mais on y dénote toujours un type commun, s'il y en a un.

UN DÉTECTIVE BIOLOGIQUE AU NEZ FIN

La méthode permet de détecter le vieillissement d'une plante, des sangs sains ou malades, l'impact des différentes méthodes de culture, de conservation, de cuisson. Plus la qualité baisse, plus les ramifications se raréfient, des taches et trous apparaissent, puis des zones floues. De plus, au lieu de n'avoir qu'un seul centre, on en voit plusieurs : le chaos de la figure augmente.

Le groupe agricole français Orgevat décrit l'exemple de la carotte (www.orgevat.com/cristallisation.htm). Avec l'agriculture conventionnelle, la cristallisation montrera de façon générale un appauvrissement des forces de vie avec tendance à la minéralisation (forces de croissance et structure faibles des cristaux). En agriculture biologique, les forces vitales de croissance se renforcent avec une tendance à la végétalisation (excès de forces de croissance donnant naissance à des cristaux très abondants, mais avec une structure faiblement organisée). Avec l'agriculture biodynamique, il y a harmonie entre forces de croissance et de structure de l'arborisation de la cristallisation sensible, donnant une tendance de « type fleur » très élégante qui représente un équilibre sain des forces de vie du légume en question. On a donc affaire à un véritable **artiste scientifique**.

Le site du Laboratoire associatif pour l'application des tests sensibles, en France, fournit de magnifiques figures (LAPATS : <http://cdcp.free.fr/dossiers/cristal/cristal.htm>). On y fait la démonstration de l'affaiblissement vital dans les produits congelés, la farine ou le sucre raffinés, le lait UHT, les aliments cuits au four à micro-ondes et, de manière générale, dans les produits issus de l'agriculture conventionnelle. La thésigraphie, comme l'appelle le biologiste Jean-Pierre Garel, constitue une analyse à la fois globale, objective et intelligible. Elle détecte à peu près tout.

DES POSSIBILITÉS SANS LIMITES

Les produits de l'agriculture biologique ne se classent pas toujours bien, reflet d'un manque de savoir-faire, de productions trop intensives ou de cultures hors-saison. Le détective biologique ne se laisse pas bernier. Il semble même capable de sonder l'« âme » du manipulateur. Par exemple, de la cristallisation d'extraits de pains pétris le même jour à partir des mêmes ingrédients et cuits semblablement dans le même four, on obtient des images différentes d'un stagiaire à l'autre : certaines personnes semblent bonifier la qualité du pain, d'autres pompent l'énergie.

Le LAPATS a l'intention de proposer un label pour producteurs intéressés. Qui sait, un jour verrons-nous apparaître des photos de cristallisation sensible sous forme de vignettes sur l'emballage. L'appréciation simplement esthétique trompe rarement : les plus belles images correspondent aux meilleurs produits. Selon Garel, « les tests sont aujourd'hui assez fiables et précis pour rendre des services à l'industrie agroalimentaire, aux distributeurs ali-

mentaires, à l'Institut national de recherche agronomique, aux organismes de contrôle des pollutions... »

L'évaluation de la qualité d'un produit ou d'un organisme est donc simple, très sensible et peu coûteuse : un fabricant de produits de phytothérapie s'en sert pour ajuster les multiples étapes de la production, récolte, préparation, etc. Les possibilités de la méthode sont infinies, par exemple, pour le contrôle de la certification biologique. L'application à la médecine est prometteuse. L'analyse de sang permet de déceler des maladies comme l'état précancéreux. Malheureusement, les résistances sont fortes en milieu scientifique, beaucoup plus habitué à penser en termes analytiques. Il faut s'attendre à ce que les thérapies alternatives continuent à les développer en exclusivité pour un bout de temps.

Avec cette approche, on renoue avec l'approche intuitive, sensible, esthétique, contemplative, méditative. C'est étonnamment prometteur. Surveillez les progrès que nous réserve le sujet dans le futur. •

Mousse aux fraises

500 ml de fraises 4 oranges ou 4 bananes 15 ml de zeste d'orange 30 ml de miel
30 ml de jus de citron 500 ml de yogourt nature Noix hachées

Passer tous les fruits au robot ou au mélangeur avec le zeste, le miel et le jus de citron.
Ajouter le yogourt, actionner puis verser dans des coupes.
Décorer de noix hachées, réfrigérer quelques heures si désiré avant de servir.
Ce dessert rafraîchissant à souhait se prépare en un tournemain. Donne 4 portions.

Crème glacée express aux bleuets

4 bananes mûres 500 ml de bleuets

Congeler les bananes pelées et les bleuets dans un sac de plastique, au moins 24 heures.

Passer les bananes congelées coupées en morceaux dans un robot.

Utiliser un peu de yogourt si nécessaire.

Ajouter les bleuets congelés et actionner.

Donne une crème glacée onctueuse et qui ne contient aucun gras.

On en redemande durant tout l'été.

Jus Piña colada

1 litre de jus d'orange 1 litre de jus d'ananas
250 ml de yogourt Quelques gouttes d'essence de noix de coco

Brasser le tout au mélangeur et servir dans des coupes.

Décorer avec une feuille de menthe ou une fraise en tranches.

Rafraîchissant à souhait, on en redemande!

Lait yo-fraises

250 ml de fraises 250 ml de yogourt
250 ml de lait 15 ml de miel

Passer le tout au mélangeur. Le préféré des enfants.

Si désiré, ajouter 1/2 banane pour un lait plus onctueux.

Un air d'été...

Recettes tirées du GUIDE DE L'ALIMENTATION SAIN ET NATURELLE, tome 1, de Renée Frappier

Lait fouetté aux framboises

1 banane 250 ml de framboises
250 ml de yogourt ou de kéfir 15 ml de miel
250 ml de lait (au goût : vache, chèvre, soya, riz)

Placer tous les ingrédients dans le mélangeur jusqu'à ce que la consistance soit onctueuse. Irrésistible!

Jus de tomate frais

Simplement mettre des tomates mûres au mélangeur avec une pincée de sel, un soupçon de citron et du basilic frais.
Couler pour enlever les graines, si désiré.
Un délice!

Punch pétillant

1 partie de jus d'orange
1 partie de jus de pomme
1 partie de jus de raisin
2 parties d'eau minérale gazéifiée
Mélanger dans un grand bol avec des fruits et des glaçons... Hum!

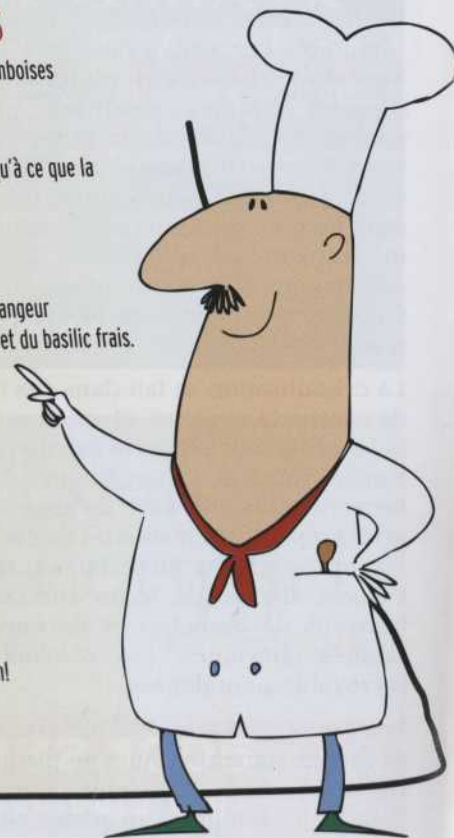




Photo : Lysanne Blouin

Miels et Merveilles

De par leur douce nature, leur origine distincte et leurs multiples applications bénéfiques, les miels émerveillent. Tout comme les vins et les fromages, chaque miel reflète le terroir dont il est issu. Afin de mieux connaître et d'apprécier ce produit dérivé des prés et des jardins, voici un texte sur celui qui contient toute la quintessence des fleurs à l'apogée de l'été.

Par Édith Blouin

NOURRITURE DIGNE DES DIEUX

C'est dans l'obscurité qu'une communauté d'insectes dorés élabore la précieuse substance. Le miel est destiné à leur garde-manger. Mais depuis l'Antiquité, et aux quatre coins du globe, des hommes ont cherché à braver les piqûres pour prélever un peu de doux miel. Ça tombe bien, les abeilles ont l'habitude de faire des réserves pour un peu plus que leur besoin.

Reconnaissant tout le merveilleux de ce trésor de la nature, le miel fut d'abord réservé comme offrande lors des rituels sacrés. C'est à force d'observer le comportement des abeilles que se sont développées les techniques propres à l'apiculture. Les méthodes de récolte facilitées, le produit, devenu moins rare, fut alors introduit dans la cuisine des nobles et des bourgeois. Cependant l'importation du sucre blanc freina la demande pour le miel. D'autre part, chez les peuples dits « primitifs », le miel ne sert pas qu'à tartiner...

ALIMENT SUCRANT OU REMÈDE PRÉVENANT?

Antibactérien, désinfectant, cicatrisant... on dit tellement de bien de tellement de choses...

En Nouvelle-Zélande plusieurs études ont démontré le puissant effet antibactérien du miel provenant d'arbrisseaux de l'espèce *Leptospermum*.

Une accumulation d'heureux résultats a mené à l'homologation et à la commercialisation d'un produit antiseptique à base de miel (Medihoney). En 2006, *Le Devoir* faisait la une avec cette nouvelle en provenance de l'Union européenne. L'article précise : « Une enzyme [...] introduite par les abeilles dans le miel synthétise du peroxyde d'hydrogène qui tue les germes sans détruire les cellules de la peau. [...] »

« Tous les remèdes sont dans les fleurs et toutes les fleurs sont dans le miel »

Effectivement, le miel a aussi été utilisé avec succès pour les grands brûlés dans certains hôpitaux. Il favorise la multiplication cellulaire et atténue les cicatrices.

D'après le Dr Yves Donnadieu de la faculté de médecine de Paris, le miel est un produit extrêmement complexe contenant un très grand nombre d'éléments vitaux qui interviennent dans le bon équilibre de notre fonctionnement biologique. Il facilite la digestion et l'assimilation des autres aliments. Il aide à suppléer aux micro-carences par son apport en vitamines, oligo-éléments et enzymes. Il est aussi dynamogénique c'est-à-dire qu'il permet une plus grande résistance à la fatigue physique et intellectuelle.

Toutefois, les bienfaits qu'on peut en tirer dépendent de sa qualité. Exempts de résidus de pesticides et d'OGM, les miels bio et locaux sont bien sûr à préférer. Au Québec, la mise en marché du miel s'est orientée vers un miel liquide, plus versatile pour badigeonner son jambon par exemple. Or, concentré comme il l'est en sucre, tout miel est naturellement appelé à cristalliser, à moins qu'il ne soit chauffé ou que ce ne soit du miel de fleurs d'acacia. Même si l'étiquette mentionne « non pasteurisé », il est d'usage courant en apiculture de chauffer le miel jusqu'à un certain degré pour détruire ou ralentir les amorces de cristallisation. Ainsi chauffé, la filtration et l'empotage se font plus rapidement. Mais les enzymes qui sont à l'origine de ses vertus sont très sensibles à la chaleur. Pour cette raison, les tenants de l'apithérapie estiment qu'un miel ne devrait jamais être chauffé. Le miel cru (raw honey) est donc à privilégier si on veut bénéficier de toutes ses vertus. Le miel brut quant à lui, n'est pas filtré. On peut y retrouver des particules de cire, des traces de pollen et de propolis.

LES GRANDES MELLIFÈRES

Tel un cri, la danse évocatrice que fait l'abeille éclairieuse au retour du champ signifie : « Tout le monde au pissenlit! Le dîner est servi! »

« Qui souvent miel prendra, bien mieux se portera et plus vite guérira »

jardinage

Si vous saviez à quel point le pissenlit est attendu et chéri par ce petit peuple. Après de longs mois d'hivernage, il est la première importante source de nectar et de pollen. Il est donc préférable de le tondre après le passage des abeilles et des enfants qui s'en réjouissent presque autant.

Viendra ensuite le trèfle blanc, celui qui donne un miel doux, pâle et le plus dynamogénique. C'est le miel typique de nos contrées. Bonne plante de pâturage pour la production laitière, le trèfle blanc résiste à la sécheresse et enrichit le sol en azote. On peut l'intégrer avantageusement à la pelouse, sous les arbres fruitiers ou en bandes intercalaires avec les cultures légumières.

Et comme un feu d'artifice avant la fin de l'été, asters et verges d'or s'offrent en spectacle et en nectar. La verge d'or, fortement appréciée à l'étranger comme fleur coupée, se retrouve ici trop souvent méprisée. Il est vrai que lorsqu'on tente de défricher, on se confronte à sa vigueur. Le miel de verge d'or est plus doré, plus parfumé, tout indiqué dans les cas d'allergies et pour ses effets tonifiants.

UN JARDIN BUTINÉ EST UN JARDIN BÉNI

Par une chaude journée ensoleillée, il est bon de délaissier sa pioche quelques instants pour étendre son corps au sol entre l'agastache et la phacélie, l'hysope et la moutarde ou la consoude et l'angélique... Enfin, en autant qu'elles soient en fleur!

Même les yeux fermés, vous percevrez la fébrile activité des insectes pollinisateurs, la partie mobile de la fleur, comme le dit Steiner. Les abeilles, mes préférées, m'ont fait découvrir la fleur de trèfle blanc sous un nouvel angle. Avez-vous remarqué déjà de combien de fleurs est composée une seule tête (ou glomérule) de trèfle? Une fois visitée, chaque petite fleur s'incline, se laisse brunir et dessécher. Elle peut se reposer, offrir ses vestiges à d'autres bestioles, au cycle de la vie. Sa mission est accomplie et son butin béni, envolé comme par magie!

Bio... Bulle de verre?

Le contexte agricole actuel dominant : pratique intensive de monocultures transgéniques avec recours aux insecticides, est mortel pour les abeilles. Les contaminants circulent dans l'environnement, tout comme les abeilles d'ailleurs. Ces bio-indicateurs sont très sensibles aux polluants. Mais l'effet des pesticides est des plus pernicieux et notre contrôle sur eux semble au-delà de notre pouvoir. Bizarrement, on gère encore souvent la santé de la ruche avec des antibiotiques et des acaricides chimiques. Comme on a dénoté une résistance aux produits, la lutte intégrée est une avenue de plus en plus explorée et appréciée.

Malgré cela, seulement 12 apiculteurs sur plus de 250 se conforment aux strictes normes de la certification biologique. (Voir Bio-BULLE no 77 pour un aperçu des normes) Vous remarquerez qu'ils sont souvent en région éloignée et absents de la Montérégie!

Photo : Lyianne Blouin

Miel en bouche, sourire aux lèvres, sachons donc reconnaître à chaque cuillère la contribution du soleil et des milliers de fleurs, des abeilles et aussi de l'apiculteur. Car le miel, en ce qui me concerne, c'est une affaire de cœur! ●

« Rien ne ressemble à une âme comme une abeille. Elle va de fleur en fleur comme une âme d'étoile en étoile, et elle rapporte le miel comme l'âme rapporte la lumière. »

Victor Hugo



Photo : Lyianne Blouin

Les trésors de la ruche

Miel, cire, pollen, propolis, gelée royale, et même venin s'avèrent des produits extraordinairement bénéfiques dans leur domaine d'application.

La cire, employée par les herboristes pour solidifier leurs onguents, est aussi bactériostatique, émolliente, anti-inflammatoire et cicatrisante. Pour application sur la peau, il importe qu'elle soit bio car la cire accumule les résidus médicamenteux (antibiotiques chimiques utilisés pour combattre les maladies et parasites de la ruche).

La propolis qui protège la ruche des agressions extérieures, est élaborée à partir d'une résine prélevée sur les bourgeons de peuplier, entre autres. Dans plusieurs pays, on utilise son extrait pour ses vertus antivirales et antiseptiques. Un atout pour la santé buccale, respiratoire et globale.

La gelée royale, nourriture exclusive de la reine abeille est reconnue comme super aliment indiqué particulièrement dans les cas d'extrême fatigue. Celle qu'on retrouve sur le marché est souvent chinoise et sa qualité est douteuse.

Le pollen, c'est la poudre d'or des fleurs mise en pelotes par les abeilles et servant à la fécondation des fruits et à l'alimentation des jeunes abeilles. Extrêmement riche en acides aminés, il tonifie, stimule, rééquilibre et désintoxique. Il est présent à l'état de traces dans les miels bruts (non filtrés).

Le venin, quant à lui, s'impose parfois malgré soi, comme une douloureuse mais passagère leçon d'humilité et de respect imposé. La substance est très expérimentée en apithérapie, particulièrement dans les cas de sclérose en plaques et d'arthrite.

Herbamiel, une jeune entreprise du Saguenay a développé une intéressante gamme de produits de qualité pour l'entretien de notre santé grâce à l'abeille. www.geocities.com/herbamiel



LES ENGRAIS NATURELS

McINNES

depuis 1989

Stanstead (Québec)

819-876-7555

fax 819-876-1166

www.biobiz.ca • engrais@biobiz.ca

Sans fumier • Sans boue d'égout • Sans remplissage

Bio-gazon
(8-2-3)

Bio-jardin
(4-3-6)

Bio-roche
(amendement, basalte)

Os fossile
(phosphate de roche, 0-13-0)

Mica

Gluten de maïs
(10-0-0)

Recevez à chaque deux semaines, le bulletin d'information de Biosfaire via courriel en vous inscrivant à info@biosfaire.com.

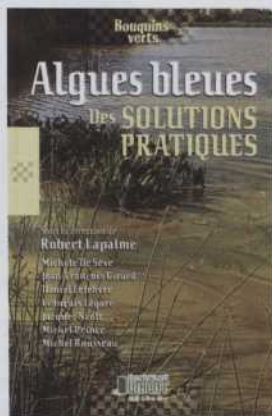
par Jacques Viau, Biosfaire Librairie (www.biosfaire.com)

Algues bleues

Des solutions pratiques

Sept auteurs sous la direction de Robert Lapalme. Bertrand Dumont éditeur, Boucherville (Québec), 2008, 256p., 22 x 15 cm., nombreuses photos en couleurs, 34,95\$.

Avec près de 200 lacs « contaminés » par des fleurs d'eau au Québec en 2007, la prolifération d'algues bleues (aussi nommées « cyanobactéries ») est devenue un problème environnemental majeur. Robert Lapalme, maître en gestion de l'environnement, spécialisé en écologie aquatique, et sept autres spécialistes ont participé à la production de ce livre présentant clairement le problème et des solutions pratiques inédites et novatrices : développer de façon durable les zones de villégiature, contrôler le ruissellement autour des résidences, gérer les eaux sanitaires et pluviales, contrôler les fuites à la ferme, les liens avec les aménagements forestiers. Un biologiste et avocat spécialisé précise également les aspects juridiques de la question. Les belles photos et la mise en page dynamique rendent agréable cette lecture nécessaire pour la préservation de nos eaux.

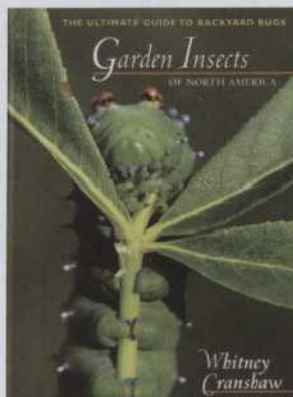


Garden Insects of North America

The Ultimate Guide to Backyard Bugs

Whitney Cranshaw. Princeton University Press, USA, 2004, 672p., 25 x 19 cm., nombreuses photos en couleurs, 33,95\$.

Quel que soit votre rapport aux insectes, les identifier est l'étape primordiale et ce livre est vraiment l'ultime référence concernant les « bébêtes » de jardin. Il n'a pas été et ne sera hélas probablement pas traduit en français. Il présente la grande majorité des espèces fréquentant les arbres et arbustes, les pelouses, les fleurs et plantes ornementales, les légumes et fruits – plus de 1400 espèces communes aux États-Unis et au Canada, deux fois plus que dans tout autre guide – avec, pour chacune, photos couleurs, informations sur les aires de répartition et l'étologie, et pour les principales, présentation détaillée des différentes étapes de vie et des dommages spécifiques causés aux plantes. En somme, toutes les données essentielles pour mieux comprendre, apprécier et, au besoin, contrôler ces créatures.

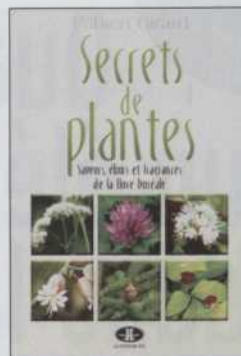


Secrets de plantes

Saveurs, élixirs et fragrances de la flore boréale

Fabien Girard. Éditions JCL, Chicoutimi (Québec), 2008, 204p., 23 x 15 cm., nombreuses photos en couleurs, 26,95\$.

Fabien Girard est biologiste de formation, naturaliste, herboriste et passionné par la moindre brindille, le plus humble des arbustes. Il est aussi directeur recherche-développement d'une entreprise de distillation d'huiles essentielles, Les Produits des bois (Girardville, Québec). Il est indéniablement de ceux dont la conception écologique de la santé allie la sagesse des traditions à la science moderne. Les principaux biotopes des régions du Québec, qu'il s'agisse des marais, des forêts, des tourbières ou autres, ont d'innombrables secrets à révéler. Quarante plantes nous sont ici présentées, chacune sur quatre pages, avec photos couleurs, description botanique, aperçu des propriétés médicinales et recettes. Un bel hommage à notre patrimoine végétal.

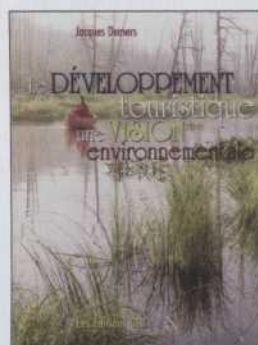


Le développement touristique

Une vision environnementale

Jacques Demers. Éditions GID, Chicoutimi (Québec), 2007, 648p., 23 x 18 cm., 33,95\$.

Est-il encore possible de concilier aménagement touristique et milieu naturel? Jacques Demers, titulaire d'un doctorat en tourisme, avec plus 35 ans d'expérience dans ce domaine, répond à cela en proposant le développement durable. Aujourd'hui le démantèlement des espaces naturels fait réagir, l'inconscience laisse place à une saine réaction des concitoyens. L'auteur nous parle de cette nouvelle vision du tourisme qui s'orchestre autour de prises de conscience environnementales. Il nous propose une démarche pour un « développement durable sans cicatrice » : des principes fondamentaux, mais limpides; une démarche méthodique, mais vulgarisée; des techniques simples, mais efficaces. ●



livresques récoltes

BIOSFAIRE
LIBRAIRIE - BOUTIQUE

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

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

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



Quand un éléphant pète dans la savane, c'est le déluge au Québec

Par Boucar Diouf

Les gens aiment croire qu'ils sont innocents. « *Nous autres, on n'a rien à voir là-dedans* ». Lorsqu'on leur parle de la couche d'ozone qui s'amincit ou de la terre qui se réchauffe, ils se disent individuellement innocents. Ils vivent dans la certitude que leurs actions sont trop localisées pour avoir un impact planétaire significatif. À tous les adeptes de l'innocence, je dédie donc cette histoire, débitée en accéléré.

L'écureuil saute d'une branche à l'autre, quand il fait tomber un fruit sur la tête d'un singe qui somnolait. Se réveillant en sursaut, l'animal casse une branche qui atterrit dans un nid de perroquets. Les cris stridents des oiseaux font fuir une biche qui trébuche sur le pied d'un éléphant. En se retournant, le mammifère géant abat un arbre qui dévale une pente dans un tel fracas que toutes les bêtes s'écrient avec effroi: « Ça y est, voilà que commence la saison de la chasse! »

Quittant en bloc la savane, les troupeaux se précipitent dans la rivière, dont la boue devient si dense que les poissons peinent à respirer. Pour leur éviter une mort certaine, un crabe les saisit un à un dans ses pinces et les met à l'abri dans un puits, où il les rejoint bientôt.

Venue chercher l'eau du puits, une jeune fille découvre le crabe dans son seau.

- Ça tombe bien: maman adore les crustacés.

Mais en tentant de saisir le crabe, elle se fait pincer un doigt et retourne au village en pleurant.

- T'as encore fait une bêtise! lui lance sa mère d'un ton réprobateur.

- Laisse-la tranquille, s'offusque le père.
- Ne crie pas après notre fille, répliquent les parents de la femme.
- Cessez de vous en prendre à notre fils, s'écrient ceux de l'homme.

La situation s'envenime tant et si bien que, de part et d'autre, on saisit les machettes. Quand la tuerie prend fin, on dénombre deux mille morts. Interrogés par les autorités, les survivants unissent leurs voix pour jeter le blâme sur l'écureuil.

À la fin, grand-père nous demandait: « À vos yeux, qui est responsable de ce malheur? Et qui est innocent? »

Et pour ceux qui croient que les résultats n'arrivent jamais assez vite, j'aimerais bien partager avec vous l'histoire suivante...

Chaque matin, monsieur Samba battait du tambour, priant pour que sa maison connaisse bonheur et prospérité. Ce n'était pas au Ciel que ses invocations étaient destinées, mais à ses aïeux qui plaideraient sa cause auprès de l'Esprit tout-puissant.

En Afrique, cette pratique est le propre des religions animistes. On croit à l'existence de divinités bienveillantes qui, toutefois, sont trop éloignées du monde pour entendre la voix de leurs créatures. L'homme accomplit donc des rituels qui, s'ils sont exécutés selon les règles, inciteront ses ancêtres à intervenir en sa faveur auprès des dieux.

Mais revenons à monsieur Samba. Un matin, alors qu'il s'appêtait à frapper la peau de son djembé, une voix mystérieuse lui ordonna de revêtir la paire de culottes qui traînait dans un coin de sa case.

Samba enfila docilement le pantalon.

- Maintenant va t'asseoir sur la termitière à l'entrée de ta maison, poursuivit la voix.

L'homme obtempéra se risquant néanmoins à demander:

- Pourquoi m'imposez-vous cet exercice?
- Pour obtenir une faveur, mets d'abord tes culottes. Et si tu restes assis à prier, tu en useras le fond. En revanche, si tu te lèves et marches droit devant, ton pantalon te durera longtemps.

Qui veut améliorer son sort doit soulever la poussière au lieu de la garder au derrière.

L'Esprit créateur ne fait qu'ébaucher l'homme qui doit y mettre du sien pour accomplir son destin.

- Allez, Samba, ôte ton cul de cette termitière et mets-toi au travail dès maintenant. C'est avec le bois qu'on ramasse pendant sa jeunesse qu'on se chauffe dans ses vieux jours. ●



réflexion

ÉCOLO-NATURE



Produits organiques Écolo-Nature, une division de Les Œufs d'Or inc., a développé une toute nouvelle technologie consistant à transformer le fumier des poulettes et des pondeuses en fertilisant.

Le fumier de volaille provenant de la ferme Les Œufs d'Or inc. est mis en compost afin de produire un fertilisant organique de haute qualité et entièrement naturel. Écolo-Nature est un engrais vert par excellence.

ÉCOLO-NATURE

- améliore la fertilité de votre sol en augmentant sa porosité;
- accroît la capacité de rétention des minéraux fournis par le fertilisant;
- augmente la concentration des matières organiques;
- ajoute au sol des micro-organismes pendant qu'il active la source d'aliment pour ceux déjà existants.

Écolo-Nature est tout indiqué pour la production horticole, les cultures maraîchères et pour les grandes cultures biologiques. Il est aussi recommandé pour les jardins et les gazons.

FACILE À MANIPULER ET NE DÉGAGE QUE TRÈS PEU D'ODEUR.

Approuvé pour l'agriculture biologique par Ecocert Canada et OMRI

ANALYSE MINIMALE GARANTIE

Azote total	5,00%	Magnésium (Mg)	0,50%
Azote soluble à l'eau	2,50%	Fer (Fe)	0,20%
Azote insoluble à l'eau	2,50%	Manganèse (Mn)	0,05%
Acide phosphorique assimilable	6,00%	Zinc (Zn)	0,05%
Potasse soluble (K ₂ O)	3,00%	Composition organique minimum	50,00%
Calcium (Ca)	9,00%	Teneur maximale en humidité	20,00%

LIVRAISON DISPONIBLE PARTOUT AU QUÉBEC

CONTACTEZ-NOUS!

LES ŒUFS D'OR INC.

34, rue Chénier
Val-d'Or (Québec) J9P 3S3
Tél : 819.824.4419
Fax : 819.824.4418

www.ecolo-nature.com

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

acti-sol
L'ENGRAIS 100% NATUREL

NOUVEAU
Granules plus fins
(granulométrie 225 SGN)

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

Approuvé

Contactez-nous pour connaître nos formulations et nos programmes d'achat avantageux
Acti-Sol, St-Wenceslas • Tél. : (819)224-4147 • www.acti-sol.ca

ENVOYEZ-VOUS EN VERT AVEC PROJET ÉCOSPHÈRE

FOIRE DE L'ENVIRONNEMENT ET DE L'HABITATION SAIN

2 AU 4 AOÛT 2008

PARC DE LA CONFÉDÉRATION, OTTAWA

100 EXPOSANTS

30 conférenciers

27 & 28 SEPT. 2008

BROME, CANTONS-DE-L'EST

170 EXPOSANTS

40 conférenciers

Soirée - Conférence

26 septembre de 19h à 22h30,

4 conférenciers vedettes

dont François Cardinal

Défilé de mode récup
Exposition photo de la Biosphère d'environnement Canada
Musique, animation, ateliers pratiques et Service de garde

PROJETECOSPHERE.ORG
450 298-1214



ENVOYEZVOUSENVERT.COM

Desjardins

MRC
Brome-
Mistiquet

Bromont
mult
branchée

Sutton

SOL AIR
QUEBEC

MAIRIE DE LA CITE DE BROME

LA PRESSE

Maison
du 21^e siècle
Le logement de la maison verte

ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Vitalité
Brome

CD
Brome-Mistiquet

Bi
bulle

XPLORNET
Le meilleur logement à la portée de tous.

MIEUX ETRE



PASCALE BUSSIÈRES, PORTE-PAROLE

photo: © Monic Richard