

LA COOPÉRATION ENTRE LES GÉNÉRATIONS

une réflexion de carol vachon



PER

B-1137

BAnQ

**Bio**  
**bulle**

Voir TOUTE la vie en bio!

N° 90 • septembre/octobre 2009

# S'unir pour bâtir

la coopération a bien meilleur goût

*également dans nos pages*

plus de moyens pour l'agriculture de l'avenir

équivalence des normes bio...

la charrue avant les boeufs

nocifs, nos fruits et légumes?

conserver les fruits du jardin



WWW.LAVISBIO.ORG

Client#: 527 exp : 9999

Bibliothèque Nationale du Québec Section  
du dépôt légal a/s Stéphane Ruest  
2275, rue Holt  
Montréal, Québec  
H2G 3H1



4,75\$ - Une de nos pages  
Enregistré au n° 0182533



L'avis  
BIO  
éditeur

Voir TOUTE la vie  
en bio...

[www.lavisbio.org](http://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 :

OUI JE M'ABONNE!

L'avis  
BIO

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

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

TOTAL

- Abonnement 1 an / 6 numéros  
25,99\$ + 3,35\$ (TPS & TVQ) : ..... 29,34\$
- Abonnement 2 ans / 12 numéros  
41,50\$ + 5,35\$ (TPS & TVQ) : ..... 46,85\$

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

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

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

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

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

Téléphone : \_\_\_\_\_ Télécopieur : \_\_\_\_\_

Courrier électronique : \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Téléphone : \_\_\_\_\_ Télécopieur : \_\_\_\_\_

Courrier électronique : \_\_\_\_\_

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

# ÉCOLO-NATURE



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

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

Écolo-croissance racine : 3-10-3

Écolo-croissance plus : 8-2-1

Écolo-croissance début : 7-3-2

Écolo-croissance maturité : 3-3-9

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

Formulations  
«sur mesure»  
disponibles  
sur demande

### Écolo-Nature

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

Sans  
mauvaises  
herbes!



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

# Bio bulle

Voir TOUTE la vie en bio!

sommaire  
numéro 90 • septembre-octobre 2009

## RUBRIQUES

- 4 LE MOT DU RÉDAC'CHEF
- 5 ENTRE NOUS
- 6 BIO-INFO
- 9 BIO-CAPSULES
- 32 NOUVELLES DES ORGANISATIONS  
par marie vézina
- 33 LIVRESQUES RÉCOLTES  
par le libraire

## RÉFLEXION

- 34 VERRONS-NOUS RENAÎTRE  
LA COOPÉRATION INTERGÉNÉRATIONNELLE?  
par le dr carol vachon



S'unir pour bâtir, ça commence tôt...  
Quoi qu'il en soit, Laura est prête!

## ACTUALITÉ

- 10 ASSURER LA TRANSITION  
À L'AGRICULTURE DE L'AVENIR  
par la coalition sos-pronovost

## DOSSIER

### S'UNIR POUR BÂTIR LA COOPÉRATION A BIEN MEILLEUR GOÛT

- 12 COOPÉRER POUR LA VIE - NORD-BIO  
par michel dumais
- 15 LE TROC, C'EST PAS DU TOC  
par guillaume brodeur
- 17 LA COOPÉRATIVE BIO PAYSANNE  
par l'union biologique paysanne
- 19 LA COOPÉRATION A BIEN MEILLEUR GOÛT  
par michel dumais
- 21 MON ARBRE, NOTRE RÉCOLTE  
par stéphane groleau
- 22 DES JARDINS PAS TOUT À FAIT OUBLIÉS  
par luc saint-amand

## ALIMENTATION

- 24 60 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES?  
par le dr carol vachon

## JARDINAGE

- 26 RECETTES COLLECTIVEMENT DÉLICIEUSES  
par les cuisines collectives signées femmes
- 27 POURSUIVRE LE BONHEUR  
conserver les fruits du jardin  
par yves gagnon
- 30 LA COOPÉRATION ENTRE LES PLANTES DU JARDIN  
par jean-jacques marcil



# L'union fait toujours la force

Il y a une dizaine d'années se tenait dans le village qui m'a vu naître le spectacle annuel organisé par un des clubs de service de l'endroit. Il s'agissait en fait d'une soirée *typ-sync* où les numéros en ont déridé plus d'un. Des numéros à grand déploiement tels que *L'incendie à Rio* – impliquant la brigade de pompiers tout entière – succédaient à d'autres plus modestes mais tout aussi captivants. Parmi ceux-ci, le public a assisté à une version de *Madame Bertrand* où le trésorier du club, homme respectable s'il en fut, trônait à sa table tout de robe de chambre vêtue, personnifiant le rôle titre tandis que des couples cherchaient l'âme sœur en suivant les couplets de la chanson. Parmi les nombreux clients se trouvait une belle jeune femme qui faisait tourner bien des têtes, surtout celle du curé de la paroisse qui s'était « civilisé » pour la soirée. Dans un autre numéro se trouvait un jeune dandy faisant tourner sa belle et les têtes au rythme des plus belles valse de *La grosse noce* de Bécaud. Eh! bien vous l'aurez deviné, ce charmeur de ces dames, tout de chic habillé... ce n'était pas moi. Votre rédacteur, venant de joindre les rangs du club et trop timide pour dire non (ça me rappelle une certaine couverture de *Bio-bulle*...) fut la belle inconnue de la soirée. Et dire qu'il existe des preuves de ça encore aujourd'hui...

Cette introduction tendrait à prouver que le ridicule ne tue pas mais elle constitue plutôt un témoignage du pouvoir de la collaboration. En effet, cette soirée, à guichets fermés s'il vous plaît, a rapporté assez d'argent pour permettre aux Lions de l'endroit de boucler leur budget annuel, leur permettant ainsi de répondre aux besoins de leur communauté. Il en aurait fallu du temps et des énergies pour un individu afin d'arriver aux mêmes résultats.

C'est ce que veut refléter ce présent numéro de *Bio-bulle* en parlant de toute la coopération que l'on retrouve dans le monde du bio à travers la débrouillardise et l'imagination de ses acteurs et actrices. Création de coopératives, mise sur pied d'un réseau d'échange de biens ou services, redistribution de récoltes ou encore regroupement visant à cuisiner mieux et à meilleur prix, notre monde fourmille d'idées toutes plus ingénieuses et rassembleuses les unes que les autres et qui nous démontrent bien que l'union fait la force.

## TOUT LE MONDE COOPÈRE

Un autre groupement, la coalition SOS-Pronovost s'est adressée encore récemment au gouvernement Charest afin de faire augmenter sa contribution annuelle à la Financière agricole. Les nouvelles mesures de soutien que propose le rapport Saint-Pierre exigent une hausse afin de permettre, entre autres, la mise en place de nouveaux programmes qui permettront l'émergence d'une agriculture subissant moins d'insécurité et de dépendance.

Enfin, le Dr Carol Vachon soulève l'enjeu d'une collaboration qui s'était de plus en plus estompée avec les années : la coopération intergénérationnelle. Avec les mouvements de population et les changements dans la pyramide d'âge, il faudra retourner puiser dans ce coffre au trésor qu'est l'expérience des aînés. Un sujet de réflexion qui est de plus en plus d'actualité.

Un autre coffre au trésor a été ouvert cet été. Nous avons lancé un concours de photo afin de constater comment les gens « voyaient » la coopération. Félicitations à tous les participants dont Madame Stéphanie Fatou-Minot qui est l'auteure du visuel de notre page couverture. Ce que nous avons reçu nous prouve hors de tout doute que la collaboration prend de multiples formes et couleurs et qu'elle est vouée à un avenir prometteur. ●

<sup>1</sup> C'était le numéro 73 et notre rédac nous avait fait un cadeau tout emballé parfaitement mémorable!

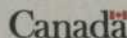
La graphiste qui se souvient!

*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 90 - SEPTEMBRE-OCTOBRE 2009

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 :  
Guillaume Brodeur, Coalition SOS-Pronovost,  
Cuisines collectives Signées Femmes,  
Yves Gagnon, Stéphane Groleau, Le Libraire,  
Jean-Jacques Marciel, Ariane Perron Langlois,  
Luc Saint-Amand, Union biologique paysanne,  
Carol Vachon et Marie Vézina  
Révision : Hélène Cadieux

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

Impression : Les Impressions Soleil

Distribution :  
Messageries Benjamin, 514.364.1780

numéro 90 • septembre-octobre 2009  
Date de tombée #91 : 18 septembre 2009  
Parution en kiosque #91 : 2 novembre 2009

## PUBLICITÉ

Pour tous vos besoins, contactez :  
Jacques Lanoue  
450.538.6038 • jlanoue@b2b2c.ca  
Andrée Houle  
819.295.3534 • andreehoule.11@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  
Télocopieur : 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 100% postconsommation

L'avis  
BIO  
une réalisation de

# Partager son bonheur



**D**imanche soir, nous avons eu la surprise de recevoir quelqu'un qui est venu nous montrer un papillon qu'il a élevé. Il s'agissait du Frère Gaston Blais, du Collège du Sacré-Cœur de Bromptonville. Entendre parler le Frère Gaston est une vraie passion. Ce monsieur de 78 ans était venu échanger des pigeons avec mon mari et il a vu un cocon dans l'érable à l'arrière de la maison. Il a pris une échelle et est allé le chercher. Voici une photo du papillon qui en est résulté. C'est assez étonnant de voir ce papillon, une sécropia femelle. Ma passion c'est le jardinage et c'est tout un éveil pour moi de voir une telle passion et de telles connaissances chez un homme de son âge.

Pauline Dussault  
Sherbrooke



Ce magnifique sécropia femelle a permis à Pauline Dussault de s'émerveiller, à juste titre, de la beauté qui se cache à portée de nos mains. Merci de partager avec BIO-BULLE ce superbe cadeau... et merci au Frère Gaston!

## Partager sa richesse

Le Fonds mondial de lutte contre le sida, la tuberculose et le paludisme aurait besoin de cinq milliards de dollars de plus pour sauver des vies et soutenir les pays dans le besoin. Cette somme représente moins de la moitié de 1% des fonds publics que les pays membres du G8 ont accordés en trois mois pour renflouer les banques privées.

Alors que la demande explose et que les propositions pour financer des projets intéressants continuent d'affluer, les dons des bailleurs de fonds ne suivent plus. Il est entendu que sans un soutien accru de pays comme le Canada, de très nombreuses personnes mourront de ces maladies.

À ceux qui m'objecteront que le Canada a d'autres priorités en cette période de ralentissement économique, je tiens à rappeler que le seul budget militaire canadien s'élève maintenant à près de 20 milliards de dollars...

Bruno Marquis  
Gatineau

## Des fleurs pour Catherine

Réaction à l'article sur la Fondation Rivières parue dans le #89

Bonjour Madame Ferland Blanchet,

Simplement pour vous mentionner que vous avez fait un travail remarquable de recherche et d'information. Il m'arrive rarement de voir une telle richesse d'information et d'explications aussi denses et en même temps digestibles. Je vous félicite et vous remercie beaucoup.

Anne-Marie Saint-Cerny  
Fondation Rivières

**NDLR : Il va de soi que nous secondons entièrement cette opinion... bravo Catherine!**

## Oups!

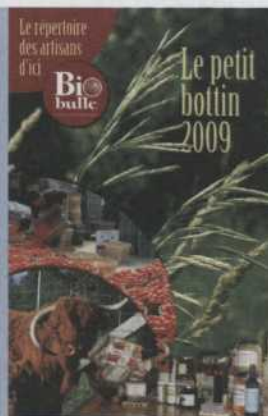
Un ouvrage aussi touffu que notre PETIT BOTTIN annuel est toujours à haut risque d'erreurs. Malgré tout la vigilance de l'équipe, l'inévitable s'est produit...

Les numéros de téléphones pour joindre l'Organisme de certification Québec **Vrai** sont le 819.693.4646 et le 819.693.1472.

Dans l'entrée de **Santropol**, on aurait dû lire que la certification s'applique non à Santropol même, mais à sa filiale qui est Copardes Canada inc. De plus, cette entreprise n'est pas certifiée Écocert mais a une double certification soit : OCIA et TransFair Canada.

Toutes nos excuses pour ces coquilles qui prouvent notre humanité, hélas!

La rédaction





Photos : @Nuance, Photo



Le p'tit oiseau est sorti...

## Voici les résultats du concours de photo de Bio-bulle

Eh bien voilà, le grand moment est venu. BIO-BULLE est fier de remettre le premier prix de son concours photo à Mme Stéphanie Fatou-Minot, de Saint-Elzéar, pour l'œuvre que vous avez pu admirer en page couverture et que nous reproduisons ici. La qualité de la lumière, de la composition, ainsi que l'originalité de la symbolique - qui portait, rappelons-le, sur la coopération bio - nous ont convaincus du mérite de Stéphanie. La photo a été prise dans le jardin Vegeterre de Saint-Siméon en Gaspésie, où Stéphanie donnait un coup de main hebdomadaire à ses amis Marie-Ève et Martin. De la réelle coopération et de beaux résultats!

Nous remettons aussi un deuxième prix à Mme Isabelle Beaulieu, de Saint-Cyprien. Isabelle est en période de pré-certification biologique pour sa production d'ail dont on voit un plant (cultivar Musik) sur la photo. Ici, c'est sa fille Laura qui coopère pleinement à la création de l'entreprise qui s'appellera Les champs de Laura. La relève semble assurée, merci Laura et bravo Isabelle!



## À la rencontre de Sa Majesté Food, Inc.

Nos champions : les arbres remarquables de la capitale. Suzanne Hardy, Éditions Berger / Commission de la capitale nationale du Québec.

Nous connaissons l'importance des arbres pour la qualité de l'environnement. Toutefois, Suzanne Hardy nous amène à redécouvrir ces êtres à grandes branches en nous transportant dans l'univers fascinant des arbres remarquables dans la grande région de Québec. Ces « champions », tant par leur prestance, leur beauté et leur âge vénérable constituent un riche patrimoine à découvrir et à protéger.

Agrémenté de nombreuses photos et notes historiques, son livre décrit les espèces et leurs particularités. Découvrir l'existence de tous ces majestueux spécimens donne le goût de sortir pour aller les rencontrer. Et justement, l'auteure a pris soin de concevoir une dizaine de cartes avec trajets de randonnée reliant ces points d'attraction. Une agréable façon pour jeunes et moins jeunes d'apprendre à identifier les arbres et de s'en souvenir!



Stéphane Groleau

Le film réalisé par Robert Kenner qui a pris l'affiche au Québec en juin dernier nous dit et nous montre haut et fort tout ce qu'on essaie de ne pas entendre et de ne pas savoir. Tout ce à quoi on préfère ne pas penser en poussant un gros panier à roulettes dans les allées de congélateurs de chez Costco ou le rayon biscuits chez Wal-Mart. Il nous parle de bêtes soumises à des traitements horribles, de fermiers traités avec une cruauté différente mais aussi grande. Il nous parle des aberrations de tout le système américain basé sur les subventions à la culture du maïs, ce grain dont le sucre est partout, cette industrie qui fausse la donne à grande échelle. Dans *Food, Inc.*, on comprend rapidement qu'on peut s'inquiéter du sort des poules élevées dans le noir et les fientes, du bétail même plus capable de se tenir debout tellement on l'a obligé à engraisser vite. Et qu'au bout de tout cela, il y a de vrais humains.

Ce qui est aussi frappant, c'est que Michael Pollan explique qu'en grande partie, ce système a été créé par des politiques. Des politiques qui ont dérapé mais qui, par leur nature même, se changent. Si on l'exige.

Marie-Claude Lortie, LA PRESSE, 18 juin 2009



bio-info

## PITIÉ POUR L'EAU

À l'occasion du centième anniversaire du Traité des eaux limitrophes, le Forum pour un leadership sur les questions relatives à l'eau (FLOW) demande au gouvernement fédéral d'investir dans la protection de l'eau en soutenant davantage la Commission mixte internationale (CMI). Créée en vertu du Traité, la CMI est un organisme binational qui se consacre à la résolution des litiges entre le Canada et les États-Unis concernant leurs eaux limitrophes. En 100 ans d'existence, la Commission a reçu près de 100 demandes et elle a toujours obtenu un plein consensus, hormis à deux occasions. Dans la très grande majorité des cas, les gouvernements ont agi selon les recommandations de la Commission. À l'aube de ce nouveau millénaire, la Commission pourra compter sur de nouvelles opportunités, mais elle devra également composer avec de nouvelles sources d'inquiétude.

Le forum FLOW presse le gouvernement de respecter son engagement à développer une nouvelle stratégie pour l'eau et ainsi d'assurer que l'important travail effectué par la CMI soit reconnu à sa juste valeur.

Informations : Nancy Goucher, coordonnatrice du programme FLOW, [nancy@flowcanada.org](mailto:nancy@flowcanada.org), 647.891.0338

Mylène Bergeron, Nature Québec

## Projet Écosphère

### DES SOLUTIONS VIABLES À VOTRE PORTÉE

Heureux du succès de l'an dernier, le comité organisateur du Projet Écosphère tiendra la quatrième édition de sa foire champêtre entièrement consacrée au développement durable et à l'environnement. Ce rendez-vous, unique au Québec par son caractère champêtre et la qualité des exposants et des conférenciers, vous proposera des solutions concrètes et viables à adopter au quotidien.



PROJET  
ÉCOSPHÈRE

Cet événement incontournable se tiendra en pleine nature les 26 et 27 septembre 2009 sur le site enchanteur de la foire de Brome dans les Cantons-de-l'Est, sous la présidence d'honneur de Laure Waridel et ayant pour porte-parole Pascale Bussièrès.

## OGM

### LE CANADA ABANDONNE

L'annonce à l'Organisation mondiale du commerce (OMC) que le Canada abandonne sa poursuite contre l'Europe dans le dossier des organismes génétiquement modifiés (OGM) est perçue par le Réseau québécois contre les OGM et le Réseau canadien d'action sur les biotechnologies comme étant positive. Le Canada et l'Europe ont signé une entente bilatérale laissant les États-Unis et l'Argentine comme seuls combattants dans la lutte à l'OMC contre l'Europe sur le dossier des OGM. Une fissure d'une telle importance est une première dans le camp des pays pro-

OGM. « À travers les réunions bilatérales Europe-Canada, on ne peut qu'espérer que le gouvernement fédéral adoptera l'étiquetage obligatoire des OGM comme en Europe et comme le réclament d'ailleurs plus de 80% des consommateurs canadiens » dit Hélène Cornellier, de l'AFÉAS (Association féminine d'éducation et d'action sociale). Benoit Girouard de l'Union paysanne espère quant à lui que l'accord Canada-Europe soit aussi un autre clou dans le cercueil du blé OGM.

Greenpeace, juillet 2009

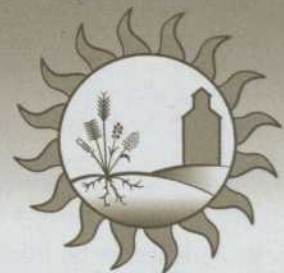
## S'APPROPRIER LA BIOMASSE

Tandis que des centaines de délégués se réunissaient dans le Palais des congrès de Montréal à l'occasion de la sixième Conférence annuelle sur la biotechnologie et la biotransformation, un groupe d'ONG tenait une conférence de presse de l'autre côté de la rue. Greenpeace, ETC Group et Biofuelwatch ont uni leurs voix pour souligner que l'énergie « verte » chère à l'industrie biotechnologique était essentiellement du battage publicitaire, que les gouvernements ne devraient pas augmenter les subventions déjà généreuses accordées à l'industrie, et que la matière de base utilisée (la soi-disant « biomasse ») n'est ni abondante ni facilement transformable en produits chimiques, plastiques ou carburants.

Jim Thomas, chercheur et membre de l'ETC Group, a accusé la grande industrie biotechnologique de s'être engagée dans un immense processus d'appropriation de la biomasse afin d'accroître son pouvoir. Rachel Smolker, de

bio-info

## Les Moissons Dorées



Produits certifiés bio seulement

- Nous sommes acheteurs de soya 2<sup>e</sup> classe (animal)
- Production à contrat
- Grain pour nutrition animale
- Grain pour minoterie et boulangerie : Épeautre

Seigle (conassé)  
Blé (dur - mou)  
Avoine décortiquée  
Chanvre  
Orge (perlé)  
Soya (conassé)

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](http://www.produitsdelaferme.com/moissonsdorees/index.html)

[m.godro@sympatico.ca](mailto:m.godro@sympatico.ca)

Biofuelwatch, organisme basé au Royaume-Uni, a mis au défi les entreprises présentes à la conférence BIO de se poser la question incontournable : « Y a-t-il suffisamment de biomasse dans la nature pour répondre à tous les objectifs envisagés? La réponse est un non retentissant. » Pour sa part, Éric Darier, Directeur de Greenpeace Québec, a exhorté les gouvernements et les investisseurs privés à approcher le lobby des biotechs avec beaucoup de précautions et à résister à la tentation de sauter aveuglément dans le train en marche de l'innovation. Il a déclaré : « Une stratégie de vérification devra être mise en place pour chaque technologie au fur et à mesure de son développement. Sinon, d'ici quelques dizaines d'années, nous aurons à nettoyer les dommages infligés à l'environnement, exactement comme c'est le cas présentement pour les produits chimiques toxiques et les pesticides. »

Greenpeace, juillet 2009

## UN ACCORD PRÉMATURÉ ET DOMMAGEABLE

La Filière biologique du Québec est d'avis que le nouvel accord commercial sur les produits biologiques entre le Canada et les États-Unis est prématuré et place les entreprises biologiques canadiennes en position de faiblesse face à la concurrence américaine. L'annonce de cet accord faite le 17 juin dernier par le ministre Ritz a provoqué surprise et consternation chez les partenaires du secteur biologique québécois. En effet, le contenu du communiqué émis par le gouvernement fédéral laisse croire que les deux pays possèdent déjà un encadrement légal et normatif depuis plusieurs années et qu'ils considèrent, après analyse, qu'un accord commercial serait bénéfique pour les deux parties. Or, ce n'est pas le cas, puisque le Canada n'a pas encore son propre règlement biologique et que sa norme est incomplète à ce jour. D'ores et déjà, la Filière biologique du Québec entend protester par différentes actions.

[www.filierebio.qc.ca](http://www.filierebio.qc.ca)

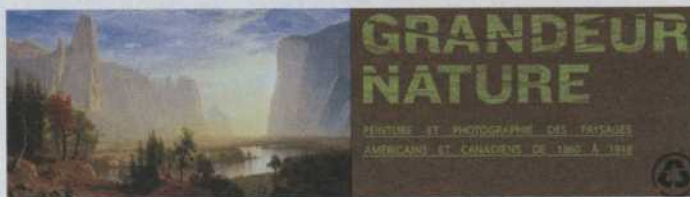
### Portes ouvertes sur les fermes du Québec

#### LAGRICULTURE EN VEDETTE

Comment ça pousse? Qu'est-ce que ça mange? D'où vient le foin dans votre grange? Autant de questions auxquelles des centaines d'agriculteurs québécois se feront plaisir de répondre, le dimanche 13 septembre prochain de 10 h à 16 h, lors de la 7<sup>e</sup> édition des Portes ouvertes sur les fermes du Québec.

Visitez le site Internet [www.portesouvertes.upa.qc.ca](http://www.portesouvertes.upa.qc.ca) pour tout connaître de cet événement : liste des quelque 110 fermes participantes, trajets pour s'y rendre, activités offertes, etc.

## GRANDEUR NATURE



Cet été, le Musée des beaux-arts de Montréal est vert, vert nature. D'une part, il produit l'exposition *Grandeur nature: Peinture et photographie des paysages américains et canadiens de 1860 à 1918*, du 18 juin au 27 septembre. Une scénographie et un catalogue « écodesign » proposent une répartition contemporaine sur ce sujet. D'autre part et en parallèle, il présente une exposition consacrée à Frédéric Back, un artiste engagé qui, par l'esthétique de ses images et de ses films, œuvre à sensibiliser la population à l'importance de protéger notre environnement et à sauvegarder l'essence de la beauté naturelle des forêts.

Vous trouverez des renseignements sur les horaires et les activités au [www.mbam.qc.ca/nature](http://www.mbam.qc.ca/nature)

### Crise de la listériose

#### LE FÉDÉRAL ET L'INDUSTRIE AURAIENT DÛ FAIRE PLUS

La directrice de l'enquête portant sur l'éclosion mortelle de listériose de l'an dernier n'a pu mettre le doigt sur le facteur majeur qui a accéléré la crise, mais elle constate que c'est plutôt le système en entier qui a échoué à protéger la santé des Canadiens. L'enquêtrice indépendante Sheila Weatherill a révélé les conclusions de son rapport où le blâme pour les 22 décès liés à la listériose est partagé entre les secteurs public et privé, sans qu'aucun des deux n'ait à porter le bonnet d'âne.

Le rapport montre notamment du doigt les autorités fédérales pour avoir trop tardé à agir pour contrer l'éclosion et pour ne pas avoir communiqué de façon adéquate avec le public afin de l'informer sur le sujet.

Au-delà des mots, s'il reconnaît que son gouvernement aurait pu faire mieux, le ministre Ritz refuse malgré tout de compenser les victimes de la crise, contrairement à Maple Leaf qui leur a versé 27 millions\$.

Dans son rapport, Mme Weatherill émet pas moins de 57 suggestions pour éviter que la crise ne se reproduise. Rappelons qu'en plus des 22 personnes décédées, 57 autres ont été gravement intoxiquées après qu'elles eurent consommé des produits de charcuterie contaminés.

Le Syndicat de l'agriculture de l'Alliance de la Fonction publique juge pour sa part que Mme Weatherill ne s'est pas suffisamment attardée à la « pénurie » d'inspecteurs et à leur surcharge de travail. Il est également très déçu de constater que l'enquêtrice refuse de se mouiller en indiquant combien de ressources supplémentaires seraient nécessaires, renvoyant la balle à des experts externes.

## Manger bio

Manger biologique et local à l'hôpital est possible : l'hôpital Jean-Talon, du Centre de santé et de services sociaux du Cœur-de-l'Île, le démontre.

Topinambours, bettes à carde, aubergines et tomates figurent parmi les légumes biologiques au menu de la cafétéria de l'hôpital Jean-Talon. « En plus d'être avant-gardiste, l'établissement offre une nourriture plus savoureuse, plus nutritive et de meilleure qualité », détaille Chantal Bouchard, chef du service de la nutrition et des activités d'alimentation à l'hôpital Jean-Talon.



## à l'hôpital

L'établissement s'est associé en juin 2007 au projet pilote d'alimentation institutionnelle responsable À la soupe!, de l'organisme Équiterre. D'une durée de trois ans et avec un volet éducatif, le projet favorise l'alimentation saine, citoyenne et durable en jumelant une ferme écologique locale avec un établissement de santé ou une école. Jean-Talon est le seul hôpital inscrit au projet pilote. Équiterre documente la démarche pour guider les futurs participants qui doivent s'associer avec des fermiers, changer leurs politiques d'achats... et leurs menus!

PROGRÈS VILLERAY, Marie-Soleil Desautels, 13 juillet 2009

## Pollution et QI

L'exposition à une pollution atmosphérique urbaine élevée pendant la grossesse influence le développement du cerveau de l'enfant à naître. Selon la Dre Frederica Perera, de l'Université Columbia, le QI des enfants exposés à la pollution de

l'air est moins élevé que celui des autres enfants. Un groupe de 249 enfants de New-York ont été soumis à des tests de QI à l'âge de 5 ans, avant qu'ils ne commencent à aller à l'école. Les plus exposés aux polluants ont eu des résultats aux tests inférieurs de 4 à 5 points à ceux des enfants moins touchés par les gaz d'échappement. Cette différence est suffisante pour avoir un effet sur les résultats scolaires, notent les chercheurs.

Des études supplémentaires seront nécessaires pour confirmer ces résultats, mais les scientifiques espèrent que cet article publié dans la revue *Pediatrics* ouvrira les yeux des autorités gouvernementales.

Radio-Canada, 22 juillet 2009



## Jurez, ça fera moins mal!

Dans une étude publiée dans le journal *NeuroReport* du 5 août dernier, une équipe de chercheurs de l'Université de Keele en Angleterre a recherché les effets des jurons sur le seuil de tolérance d'une personne face à la douleur. Les chercheurs pensaient que le fait de jurer pouvait réduire cette tolérance, mais l'expérience conduite sur 64 volontaires a montré en fait l'inverse.

Jurer est une pratique centenaire et est un phénomène linguistique humain presque universel», selon le chercheur Richard Stephens. « Elle se loge dans les centres émotionnels du cerveau et apparaît dans la partie droite, alors que la plupart des productions de langage se passent dans l'hémisphère gauche. »

AFP

## L'embonpoint et l'espérance de vie

Une étude réalisée par des chercheurs de plusieurs universités du pays à partir de données compilées par Statistique Canada entre 1994 et 2005 vient confirmer les sombres perspectives que fait planer l'obésité sur l'espérance de vie des Canadiens. La tendance à l'embonpoint qui se répand, notamment chez les jeunes en milieux pauvres, entraîne un lot de problèmes, comme l'hypertension et le diabète, en plus de créer un terreau fertile aux problèmes cardiaques. Selon le cardiologue Stéphane Rinfret, qui a participé à l'étude, cette tendance si elle se poursuit, pourrait annuler les progrès de la cardiologie. Plus de 1 million de Canadiens se disaient atteints de maladies cardiaques en 2005, une augmentation de près 20% chez les hommes par rapport à 1994.

www.qc.news.yahoo.com  
20 juillet 2009

www.agrifruit.ca

## Ah! jolie framboise...

En plus d'être jolie, bonne au goût et délicieuse, la framboise est un fruit excellent pour la santé. Elle est remplie de nutriments et d'antioxydants qui aide notre organisme à demeurer en bonne santé. Au cours des années, il a été démontré par plusieurs recherches scientifiques que les petits fruits contiennent un haut niveau d'antioxydants qui ont un effet direct contre le cancer. D'ailleurs, ces recherches ont démontré qu'il y a 10 fois plus d'antioxydants dans une framboise qu'il y en a dans une tomate et 3 fois plus que dans des kiwis.



# Assurer la transition à l'agriculture de l'avenir

Coalition SOS-Pronovost

**SOS-**Pronovost, une coalition d'organisations d'agriculteurs, d'artisans en agroalimentaire, de consommateurs et d'environnementalistes, demande au gouvernement Charest de faire passer sa contribution annuelle à la Financière agricole de 305 à 550 M\$, afin de permettre aux agriculteurs de s'adapter aux changements proposés par la Commission Pronovost sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois. Ce montant correspond à l'estimé que Michel Saint-Pierre, auteur du rapport qui porte son nom, a lui-même fait du coût des nouveaux programmes de soutien qu'il propose.

## DES FONDS SUPPLÉMENTAIRES POUR LES AGRICULTEURS

Suite à une rencontre récente, la Coalition SOS-Pronovost a tenu à réaffirmer son appui à la nouvelle politique agricole proposée par les rapports Pronovost, Saint-Pierre et Ouimet. De plus, pour rassurer les agriculteurs inquiets des réformes qui s'amorcent et permettre la transition vers une agriculture multifonctionnelle et durable, la Coalition demande au Gouvernement d'augmenter **immédiatement** sa contribution annuelle au budget de la Financière agricole à la hauteur des coûts estimés pour la mise en œuvre des nouvelles mesures de soutien proposées par le rapport Saint-Pierre, soit 550 M\$. « C'est le prix à payer pour sortir notre agriculture de l'insécurité et de la dépendance dans laquelle elle se trouve présentement », affirme Richard Favreau, d'Avenue BIO de l'Est, regroupement des producteurs horticoles du Bas-Saint-Laurent.

« Il va de soi que dans l'esprit de la Coalition, précise Éric Darier, directeur de Greenpeace au Québec, ces fonds supplémentaires doivent servir à mettre en place les nouveaux programmes de soutien au revenu, à la transition et à la contribution sociale et écologique des fermes ainsi qu'aux circuits courts de mise en marché, tel que proposé par le rapport Pronovost. »

## UN AGENDA CLAIR

La Coalition demande également au gouvernement de produire, avant de le début des vacances d'été, **un énoncé clair de sa volonté de mettre en œuvre la réforme proposée**, sans compromis sur les propositions essentielles relatives au financement, à la mise en marché et à la gestion du territoire agricole. Avec les rapports Pronovost, Saint-Pierre et Ouimet, le gouvernement a en mains tout ce qu'il faut pour agir. Ces propositions, selon la Coalition, devraient faire l'objet d'un avant-projet de loi dès le début de l'automne, et après consultation, d'un projet de loi pouvant être adopté au cours de l'hiver. La Coalition, pour sa part, est disposée à collaborer à l'élaboration des outils nécessaires à l'application de ces réformes.

« Les agriculteurs et le Québec ont tout à gagner des réformes proposées », de conclure Benoit Girouard de l'Union paysanne. « Nous invitons les élus, les médias et les dirigeants syndicaux à tout mettre en œuvre pour permettre aux agriculteurs et aux citoyens de bien comprendre les changements proposés et leur nécessité pour l'avenir de l'agriculture et de l'alimentation au Québec, pour la santé, l'environnement et l'occupation dynamique de notre territoire. » ●

Le dossier vous intéresse?  
 Vous désirez en savoir plus ou même vous impliquer activement dans la coalition?

Les contacts suivants pourront vous aider :

Roméo Bouchard, Québec des Régions  
 418-492-5727

Benoit Girouard, Union paysanne  
 450-495-1910

Charles Tanguay, Union des consommateurs  
 514-743-0419

actualité





Photo: Ariane Perron Langlois

## Marché public de la Grande-Anse

# Rapprocher les producteurs et les consommateurs

Résultat de plus de neuf mois de travail et de la participation de vingt producteurs de la région, le Marché public de la Grande-Anse a connu ses premières transactions le samedi 11 juillet dernier, à La Pocatière. Un projet pilote qui « met en valeur les contacts directs et les circuits courts entre producteurs et consommateurs », selon Sébastien Tirman, de Développement économique La Pocatière.

Ariane Perron Langlois

Rapprocher les producteurs et les consommateurs, voilà une approche que Pascal-André et Camille Bisson, de la Fromagerie Le Mouton blanc, appliqueront tout l'été au marché de la Grande-Anse.

Vingt producteurs étaleront miel, viandes, fromage, fruits, légumes, vins, mets préparés, pain, fleurs, chocolat et produits de l'érable sous la tente du Marché public de la Grande-Anse, située sur le terrain de Dynaco BMR, route 132 à La Pocatière. Agriculteurs et transformateurs provenant des régions avoisinantes, de Saint-Paul-de-la-Croix à Sainte-Louise, vendront eux-mêmes leurs produits chaque samedi, de 11h à 15h, jusqu'au 26 septembre.

### LE FEU SACRÉ

« Cela faisait deux ans que nous voulions voir un marché public naître à La Pocatière. Cela était impossible, faute de promoteurs », révèle François Gendron, directeur général de Développement économique La Pocatière. Cette fois, trois producteurs agricoles de la région sont porteurs du projet: Sophie Demougeot et Alain Anctil, de la Ferme Cybèle, ainsi que Sylvie Lévesque, des Élevages du Sud.

« Ils sont arrivés avec le feu sacré », raconte M. Gendron, approché en octobre 2008 par les trois promoteurs. Comme le projet est d'environ 10 000\$, les trois promoteurs n'ont pas eu à dépenser une fortune et à prendre un risque énorme.

« On espère détourner un peu de circulation de l'autoroute 20 vers le marché », dit François Gendron. Sophie Demougeot, propriétaire de la Ferme Cybèle, s'attend plutôt à une clientèle majoritairement locale. « Je savais que la demande était forte et je voulais répondre à mes clients », dit-elle.

### ENGOUEMENT

« Les producteurs ont réagi de façon très favorable. Cela m'a surpris, car ils ont déjà tellement de travail! », raconte Mme Demougeot, qui a vu ses attentes dépassées. « C'est ma ville et on se doit de créer une petite économie locale », dit Pascal-André Bisson, de la fromagerie Le Mouton Blanc. « Les produits vendus dans les supermarchés ont souvent parcouru des kilomètres jusqu'à nos assiettes », rappelle-t-il.

« Maintenant, la balle est dans le camp des producteurs. C'est à eux de vendre leurs produits pour faire du marché un succès! », déclare Mme Demougeot.

Lors de l'inauguration, le samedi 11 juillet dernier, nombre de clients et curieux avaient déjà répondu à l'appel.

« C'est un peu tôt pour se prononcer, mais ça semble prometteur », déclare M. Bisson.

« Plus il y a de partenaires, plus il y a de comptes à rendre », avoue Mme Demougeot. Et ils sont une quinzaine à collaborer financièrement ou techniquement: de Dynaco BMR, qui prête le terrain gratuitement, au CLD (Centre local de développement) et à la SADC (Société d'aide au développement des collectivités) du Kamouraska. Le principal collaborateur est Développement économique La Pocatière, approché en octobre 2008, qui a chapeauté les promoteurs dans la gestion et l'administration du Marché de la Grande-Anse.

Les principales embûches pourraient venir de Dame Nature. « À cause de la température, les maraîchers n'ont pas grand-chose dans leurs jardins en ce moment », explique Mme Demougeot.

### DES OPPORTUNITÉS

« Un tel projet occasionne de nouveaux débouchés pour les producteurs locaux et augmente l'offre de service pour la clientèle touristique », explique M. Gendron.

En ce 150<sup>e</sup> anniversaire de l'enseignement agricole au Canada, on peut souligner la prédominance de l'agriculture dans l'activité économique pocatoise, selon le maire, Bernard Généreux. « En agriculture, La Pocatière fait de la recherche et développement, de l'enseignement, et maintenant elle vend les produits », conclut-il. ●



Photo: Ariane Perron Langlois

Le maire de La Pocatière, Bernard Généreux était tout sourire au moment de couper le ruban. Il est accompagné de Sylvie Lévesque, François Gendron et Sébastien Tirman.

actualité



# Coopérer pour la vie

La coopération, ça concerne tout le monde. Entrevue avec Jean-François Robert, propriétaire des Jardins de Saint-Félicien au Lac-Saint-Jean et cofondateur de la coopérative de solidarité NORD-Bio.

Propos recueillis par Michel Dumais



Jean-François Robert en compagnie de Gérard Bouchard

## Qu'est-ce que la coopérative NORD-Bio?

C'est un organisme de solidarité regroupant actuellement 14 membres utilisateurs, soit déjà 4 de plus que lors de sa fondation le 24 septembre 2008. Ces 14 fermes, toutes productions confondues, ont comme dénominateur commun une certification biologique. Ce sont des entreprises céréalières, maraichères, laitières ou de petits fruits. Il y a beaucoup de diversité dans la production ainsi que dans la grosseur et l'âge des entreprises qui en font partie. Il peut y avoir de grandes superficies céréalières, des fermes actives depuis 2 à 3 générations autant que des entreprises qui ont débuté l'an dernier.

Le but premier de NORD-Bio est est d'améliorer la mise en marché des produits de l'agriculture biologique. La priorité pour les trois prochaines années consiste à valoriser l'appellation. C'est sur la crédibilité de cette appellation que repose l'avenir de l'agriculture biologique sur le plan commercial.

## Comment est né cet organisme?

Plusieurs étapes ont précédé la naissance de cette coopérative. Différents colloques sur la production biologique se sont tenus et à chacune de ces réunions, l'idée de se regrouper ressortait comme une priorité ou à tout le moins comme quelque chose d'important à faire. L'idée a pris forme plus formellement au printemps 2008 et entre ce colloque et l'automne suivant, nous nous sommes entendus sur le type de forme légale que le regroupement devait prendre, soit la coopérative de solidarité. En fait, l'élément déclencheur

du regroupement a été le concours du MAPAQ et de la table agroalimentaire du Saguenay - Lac-Saint-Jean qui ont fait faire une étude sur la mise en marché des produits biologiques chez nous. Cette étude a servi de base de discussion pour former notre coopérative de solidarité. Le document est disponible à l'adresse Internet : [www.tableagro.com/upload/editeurDocument/DOC\\_18.pdf](http://www.tableagro.com/upload/editeurDocument/DOC_18.pdf).

## Pourquoi une coopérative de solidarité?

Une coop c'est d'abord un organisme à but lucratif MAIS ce n'est pas juste une question de *business*; ce sont aussi les aspects sociaux qui sont liés à la pratique de l'agriculture biologique qui nous ont fait choisir cette forme légale. Présentement, NORD-Bio fait autant un travail de sensibilisation que du commerce. Ce travail s'avère essentiel car, malgré l'engouement pour le bio de plus en plus grand dans la population en général, nous avons observé qu'il reste encore beaucoup de choses à démystifier. En effet, malgré tout le chemin parcouru depuis quelques années il y a encore énormément de méconnaissance et de confusion dans le domaine du bio. C'est donc sur ce point que nous travaillerons. Bien sûr, les gens savent surtout ce qu'on ne fait pas en agriculture biologique. Par exemple tout le monde s'accorde à dire qu'on n'emploie pas de produits chimiques ni de pesticides sur nos récoltes. C'est vrai mais nous allons plus loin en expliquant qu'il faut plutôt avoir recours à des pratiques culturales qui feront en sorte que les plantes et les animaux seront en

## Rôle et objectifs de la corporation



Faire la promotion de l'agriculture biologique, telle qu'elle se pratique sur le territoire du Saguenay - Lac-Saint-Jean dans le but de faciliter la mise en marché des produits biologiques indépendamment des différents canaux de distribution et ainsi d'améliorer les revenus des producteurs bio, de stimuler l'émergence de nouvelles productions et de favoriser la transition à l'agriculture biologique de fermes existantes.

1- **Être visible:** Il faut que le public consommateur voie QUI pratique l'agriculture biologique et ce qu'ils font.

2- **Être crédible:** Il faut véhiculer un message simple et cohérent qui explique ce qu'est l'agriculture biologique de manière à chasser les ambiguïtés qui persistent.

3- **Être accessible:** Il faut que les consommateurs sachent où trouver nos produits et comment les reconnaître.

mesure de résister plus efficacement à leurs ennemis naturels.

### Comment arrivez-vous à financer vos activités?

Nous avons profité du Programme de soutien au développement de l'agriculture biologique car il fallait un financement pour réaliser nos objectifs. Nous avons ainsi obtenu du MAPAQ 86 000\$ sur trois ans, pour faire la promotion de l'agriculture biologique et valoriser l'appellation biologique au Saguenay - Lac-Saint-Jean. Ce financement a été octroyé sous la condition formelle d'un arrimage avec la Filière biologique qui avait présenté un projet du même type à l'échelle nationale. ([www.filierebio.qc.ca/fr/campagne\\_bio.asp](http://www.filierebio.qc.ca/fr/campagne_bio.asp))

L'arrimage en termes concrets signifie, entre autres, que nous ne referons pas du matériel promotionnel que la Filière a déjà fait : par exemple le logo BIO Québec auquel nous avons adhéré. Nous avons d'ailleurs fait de l'adoption de ce logo une condition d'adhésion à la Coop NORD-Bio. Ce point répond en partie à une préoccupation de l'ensemble des producteurs bio du Québec en matière de reconnaissance unique pour toutes les certifications



et cela simplifie les choses en nous permettant d'utiliser un logo unique sur tout le matériel promotionnel que l'on fait. La vitalité de notre démarche dépendant beaucoup de la crédibilité et de la confiance que les gens ont envers nous, le logo BIO Québec représente une garantie que le produit qui est dessous de l'étiquette est couvert par une loi et cela rassure les consommateurs. On explique aussi aux gens qu'ici au Québec, le système de certification est l'un des plus avancés, des plus solides et des plus rigoureux. Pour adhérer à la coopérative, il faut donc tout d'abord être bio et ensuite adopter le logo BIO Québec.

### Et quelles sont justement vos activités?

La première année sert à mettre au point le discours du message auprès du public. Plutôt que de se lancer dans les campagnes médiatiques à tous crins, nous voulons tester notre message

auprès de la population dans les endroits où elle va, c'est-à-dire les événements à caractère agroalimentaire au Saguenay - Lac-Saint-Jean. Nous avons déjà participé à l'exposition agricole de Saint-Félicien ainsi qu'à différents festivals, tels celui de Saint-Honoré où sont mis en valeur les produits du terroir, et nous allons le faire tout au long de la saison jusqu'en décembre, au marché de Noël.

Ce sont là des activités ponctuelles mais notre principale activité régulière se déroule le vendredi, au nouveau marché public d'Alma dont nous sommes un des piliers : « les vendredis bio de la Terrasse des Cascades d'Alma ». À chaque vendredi, en plus de vendre ce qui est disponible au gré de l'avancement de la saison, on essaie de mettre en vedette une des productions de nos membres. Chacune des productions devrait donc être représentée sans oublier, bien sûr, les produits transformés. En effet, il y a des fermiers qui font du fromage, d'autres qui transforment leur chou en choucroute, certains font des produits à base d'amélanche, de bleuet ou de framboise. Cette diversité permet donc un produit-vedette différent tout au long de l'été et

## Coopérative de solidarité Nord-Bio

1098, rang Double  
Saint-Félicien, Québec G8K 2N8  
Coordonnatrice : Martine Potvin

## Conseil d'administration

Jean-François Robert, président  
des Jardins de Saint-Félicien

Gérard Bouchard, vice-président  
de la ferme des Chutes de Saint-Félicien  
et président de la Fédération d'agriculture biologique du Québec

Régis Bolduc  
des Maraîchers du lac à Chambord

Jacques Dallaire  
de la ferme Tournevent d'Hébertville

André Gagnon  
du ministère de l'Agriculture,  
des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec

André Michaud  
consultant en mise en marché

André Bouchard  
de la Ferme Delisle à Delisle (Alma)

## CHAUX DOLOMITIQUE

100% naturelle

Maintenant disponibles...

Chaux magnésienne & Chaux calcique

▶▶▶ TOUTES CERTIFIÉES BNQ

- Un produit 100% naturel, sans élément chimique.
- Teneur en carbonate de magnésium (MgCO), supérieure à 20%.
- Augmente les protéines dans l'alimentation animale (magnésium).
- Améliore la croissance des racines, la productivité du sol et le rendement des cultures.
- Rétablit l'équilibre naturel du sol.
- Développe un milieu favorable à la multiplication et au travail des micro-organismes du sol.



NOUVEAU TerraGator

ACHÉTEZ DIRECTEMENT DU FABRICANT!

LES CARRIÈRES ST-FERDINAND INC.

Depuis 1963

USINE 1- 345, Rang 6 Nord / Saint-Ferdinand (Québec) G0N 1N0  
USINE 2- 1333, Route 263, Sainte-Hélène-de-Chester

Sans frais : 1 888 428-9511

[lescarrieresst-ferdinand.com](http://lescarrieresst-ferdinand.com)

dossier

jusqu'au mois d'octobre. Cette activité nous occupe pas mal et c'est un endroit privilégié pour rencontrer les gens et constater ce qu'ils savent de l'agriculture biologique en plus de générer des revenus pour NORD-Bio.

Il est primordial d'allier l'approche théorique à la pratique, c'est pour cela que l'on vend les produits de nos membres. Notre matériel visuel doit supporter le message prônant l'achat bio local. Il est important de faire comprendre l'intérêt collectif à supporter l'agriculture biologique car c'est d'abord une démarche qui vise, entre autres, un certain respect de l'environnement. Et ce qui est intéressant, c'est que ce système de culture, donnant des résultats de plus en plus positifs, a un effet d'entraînement sur l'ensemble de l'agriculture.

Cette année constitue pour nous une mise au point du discours. Nous voulons aller rencontrer les gens où ils vont faire leur épicerie, nous rendre dans les écoles et les institutions. Nous expliquons aux gens ce que nous faisons, nous présentons nos produits, nous leur disons où ils peuvent les trouver. Nous voulons qu'ils comprennent que le bio ce n'est pas que pour l'élite, c'est pour tous. À ce sujet, notre slogan est très révélateur : «Le bio d'ici pour tout le monde». Une fois cette étape réalisée, nous allons y aller avec une campagne médiatique plus structurée et élaborée. Parmi le matériel promotionnel origi-

nal, nous avons conçu et distribué un dépliant avec des photos des différents producteurs et de certains des membres dans leur milieu de travail. C'est ce qui sert de toile de fond quand nous sommes au marché public d'Alma, par exemple.

**Mais quels sont les avantages d'une coopérative par rapport à quelqu'un qui veut gérer son entreprise seul?**

Le regroupement permet de bénéficier de l'effet de groupe. Sur le terrain, nous sommes vite arrivés au consensus sur l'importance de nous regrouper, spécialement dans le domaine de la mise en marché car c'est le nerf de la guerre.

Un des avantages évidents de la formule coopérative, la coopération entre membres, se vérifie présentement. En effet, les événements de promotion auxquels les membres participent cet été seraient beaucoup trop lourds individuellement. Ainsi j'ai moi-même cessé, à un certain moment, d'aller à l'exposition agricole même si elle n'était pas loin de chez moi. En effet, une semaine intensive, dans une des périodes les plus occupées de l'année, grugeait trop de mon temps et de mes énergies. Alors qu'en coopérative, on peut y aller et se relayer. Quand je vais à un événement maintenant, je tiens le comptoir pour 14 fermes, pas seulement pour la mienne. Et la semaine suivante, c'est un autre qui le fait à ma place. Ça nous permet ainsi de couvrir le territoire au complet. Sur le plan disponibilité, c'est plus facile; sur le plan visibilité, c'est drôlement plus efficace.

Cette formule de regroupement nous donne également accès à des programmes de recherche et de développement et des membres de NORD-Bio ont pu également bénéficier d'une aide financière grâce à la coopérative, afin de défrayer une partie du voyage d'études en Californie organisé par le Cégep de Victoriaville le printemps passé.

De plus, certains avantages que procure la coopérative par son action à l'ensemble des producteurs biologiques s'étend même à ceux qui ne sont pas membres de la Coop. Pensons

seulement au travail de sensibilisation que nous faisons dans le domaine du bio, il rejaillit sur l'ensemble de l'industrie agroalimentaire biologique. Au Saguenay - Lac-Saint-Jean, il y aurait 48 entreprises certifiées bio aux derniers chiffres que j'ai et nous représentons déjà plus de 25% de celles-ci en moins d'un an d'existence.

Présentement, nous n'avons pas d'objectif fixe en termes de recrutement. Évidemment, nous voulons grossir les rangs autant chez les membres utilisateurs que les membres de soutien mais nous sommes conscients que cela va dépendre du succès de nos actions.



Se regrouper pour partager son amour de la bonne bouffe bio et de son terroir, une bonne idée qui ira loin!

Le système fonctionne bien actuellement mais ça ne se fait pas tout seul. Les gens participent et donnent pas mal de leur temps. Le succès de NORD-Bio va dépendre justement de cette implication des producteurs. Il faut que ça reste très dynamique et fondé sur les besoins des membres. Le jour où l'on verra des assemblées générales peu fréquentées et où il y aura plus d'employés que de membres il y aura alors un réel problème. Mais dans le contexte actuel où la formule coopérative connaît un nouveau souffle, on reprend conscience de l'importance de faire des choses ensemble.

À la lumière de tous ces faits, la coopération semble vouée à un avenir prometteur. NORD-Bio représente un terrain fertile, riche de promesses où de nombreuses initiatives et réalisations permettront une récolte en quantité et de qualité. ●

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!**

Organisme de certification biologique Québec Vrai  
188, Radisson, bureau 111, Trois-Rivières (Québec) G9A 2C3  
Tel : 819 693-4646 - info@quebecvrai.org - www.quebecvrai.org



# Le troc, c'est pas du toc!

Forme de commerce la plus ancienne, le troc n'a rien de révolutionnaire. Quoiqu'en cette ère où tout se vend et tout s'achète, il soulève un vent de fraîcheur en remettant le citoyen au cœur de l'échange. Cofondatrices de l'organisme Troc-tes-Trucs, les dynamiques Maude Léonard et Véronique Castonguay font la promotion de la consommation responsable et du développement durable... tout en réalisant de belles économies!

Guillaume Brodeur, magazine REFLÉT DE SOCIÉTÉ

**T**roquer son vieux grille-pain en inox et quelques morceaux de linge qui végètent dans la garde-robe contre un ordinateur, sans même sortir son porte-monnaie. Voilà un échange en apparence surréaliste, illogique et farfelu... Sauf aux rencontres de Troc-tes-Trucs. Depuis juin 2006, ce groupe communautaire convie, aux deux mois, les habitants de Villeray, quartier populaire de Montréal, à se départir de biens devenus inutiles – mais non inutilisables! – qui feront ensuite le bonheur de concitoyens intéressés à leur offrir une nouvelle demeure.

« Troc-tes-trucs est né du constat que les familles d'aujourd'hui ont de moins en moins d'enfants, explique Véronique Castonguay. Les vêtements et les jouets ne sont donc plus utilisés jusqu'à être usés à la corde. » Ainsi, plutôt que d'hériter de la paire de patins déjà portée par huit cousins, les parents d'un hockeyeur en pleine croissance doivent aujourd'hui en ra-

cheter une paire chaque année. « Troc-tes-trucs a voulu offrir un réseau, un espace où les gens peuvent combler leurs besoins sans se ruiner. »

Contrairement au dépôt dans les fameuses « boîtes rouges » de la Société Saint-Vincent-de-Paul, celui qui donne ses biens à Troc-tes-Trucs ne repart jamais les mains vides: un système de jetons virtuels permet au donneur de se procurer des objets apportés par ses pairs. Ici, donner c'est recevoir.

## PLUS QU'UN BAZAR

Inspirées par les travaux de l'École d'été de l'Institut du Nouveau Monde, les deux jeunes femmes revendent une certaine globalité à leur action. « On touche évidemment le domaine économique par le troc, explique Maude Léonard, mais aussi l'aspect social en réunissant de purs inconnus pour qu'ils s'échangent des trucs, mais surtout pour qu'ils se connaissent et s'entraident par la suite. » À l'entrée,

histoire de briser la glace, des amuse-gueules et des breuvages sont offerts gracieusement aux participants.

On ne saurait ignorer les bienfaits environnementaux du troc, discrets mais omniprésents selon Maude. « En augmentant la durée de vie d'objets qui se seraient retrouvés au dépôt, on respecte la règle des 3R-V: Réduire, Réutiliser, Recycler et Valoriser. On peut se targuer de faire du vrai développement durable! » dit-elle fièrement.

## FOULE BIGARRÉE

Le 25 novembre dernier, avec sa foule de participants, le Centre de loisirs communautaires Lajeunesse ressemblait à une vraie fourmilière. De jeunes mères avec leur poussette, deux dames d'origine asiatique, un grand monsieur à la crinière argentée, des étudiants aux habits bohèmes... Une mixité exemplaire! « Ça rassemble des gens de différents milieux qui ne se

dossier



Épicerie: produits issus de culture biologique, produits équitables, produits écologiques... (possibilité de commander en gros)

Plats cuisinés prêts à emporter

746, rue Shefford  
Bromont, Québec  
J2L 1C1

Tél.: 450 534 3197  
Télec.: 450 534 2356  
www.auxpetitsplatsfutes.com

La Rosalie  
Épicerie santé

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

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!

## Dehors l'argent, vive les jetons!

Difficile d'enlever toute valeur quantifiable à un bien. C'est ce qu'ont découvert Maude et Véronique au moment d'élaborer le projet. « Au départ, on avait pensé ne pas mettre de valeur du tout : un objet pour un objet, expliquent-elles. Mais les gens n'auraient pas voulu embarquer. On a déjà reçu des cafetières espresso, des ordinateurs... » En général, les objets de grande valeur octroient plus de jetons virtuels que des petits cossins. « Mais avec neuf pièces de vêtements, on peut quand même se payer un ordinateur. Au magasin, c'est 1000 piastres! »

Malgré l'imposition d'une échelle de valeur, le principe égalitaire s'impose à l'intérieur des catégories de biens. « Chez nous, un jeans Diesel et un jeans de L'Aubainerie ont la même valeur, poursuit Maude. On ne veut pénaliser personne. Le système des jetons est un peu arbitraire, mais il fallait simplifier les transactions. On pourrait croire que ce n'est pas juste, mais une chose dont tu n'as plus besoin n'a plus de valeur pour toi. »

- 1 jeton :** vêtement, petit accessoire et petit jouet.
- 3 jetons :** accessoire et jouet moyen (ex : jeu de société), livre, manteau, ensemble de neige, petit article de sport (bâtons de hockey), etc.
- 5 jetons :** équipement sportif (patins à roues alignées, skis), petits meubles, accessoires pour bébés, etc.
- 7 jetons et plus :** meubles, appareils ménagers, appareils électroniques, etc.

rencontreraient pas autrement, constate Maude. Tout le monde ressent le désir et le besoin d'échanger l'inutile contre des objets convoités. »

Ils étaient plus d'une centaine à arpenter les étals classés par genre et valeur : vêtements, articles de sport, bibelots, etc. Troc-tes-Trucs attire une foule hétéroclite avec des objets tout aussi discordants! Aussitôt arrivé, un bataillon de bénévoles se met en charge de classer les objets apportés selon leur échelle de valeur, établie selon le principe du « gros bon sens ».

### PAS JUSTE POUR LES PAUVRES

Quelques heures plus tard, des centaines de trucs avaient changé de mains dans une ambiance bon enfant. À la différence des marchés aux puces et autres ventes de garage, pas de négociation. Le « prix » est fixe, et minime. « Le troc permet aux familles d'alléger leur fardeau financier et de mettre l'argent sur des choses peut-être plus essentielles », avance Véronique.

On pourrait croire qu'il s'agit d'une activité de « pauvres », ce que dément sa complice Maude. « Oui, plusieurs viennent par nécessité. Mais d'autres participent dans l'idée de réduire leur consommation et leurs déchets. On

parle beaucoup de consommation responsable, mais il n'y pas 36 000 façons de la mettre en pratique. Troc-tes-Trucs ne fonctionnerait pas si c'était juste une activité de pauvres! Les gens ont compris qu'on ne doit pas apporter des vieilleries, mais des biens qui seront utiles aux autres, pour leur donner une deuxième vie. »

### TRÉSORS CACHÉS

Pas de tableaux de Van Gogh ou de Riopelle, lors du dernier Troc-tes-Trucs, mais quand même, des découvertes intéressantes. Comme cette version du jeu vidéo Zelda dénichée par Mikaël, 20 ans, « aujourd'hui introuvable, ça a fait ma journée! »

Quant à Juan, un nouveau bénévole né au Salvador, il voit son implication comme « un petit coup de pouce pour changer le monde. J'apprécie bien sûr cette alternative pour économiser des sous, mais j'aime surtout voir des gens de toutes les cultures échanger entre eux. » Sa présence avait tout de même un motif personnel : « J'aime ramasser des choses... Il y a beaucoup

de trésors cachés. » Sa meilleure prise de la journée? Un hachoir à viande.

### PETITS GESTES, GRANDS EFFETS

Un coup d'épée dans l'eau du pessimisme ambiant, les rencontres de Troc-tes-Trucs? Au contraire, soutient Véronique. Même si l'on baigne dans une société qui encourage l'hyperconsommation, l'accumulation de petites actions a de l'impact à long terme sur le mode de vie des gens. Regardons le cas du recyclage : ça a commencé par des gestes isolés avant de quasiment devenir une obligation sociale si l'on ne veut pas se faire regarder de travers! »

Signe de la popularité de Troc-tes-Trucs, Maude Léonard souligne que le nombre de participants ayant quadruplé à peine un an et demi après la fondation de l'organisme, pour s'établir à 300 membres, quelque 80 familles participent en moyenne aux activités. Signe révélateur de succès, il existe maintenant trois cellules officielles de Troc-tes-Trucs en plus de l'organisme fondateur dans Villeray. Ces cellules sont gérées respectivement par la Maison de la famille de

Mirabel, l'éco-quartier Cartierville et Plan Nagua à Québec (Limoilou).

Troc-tes-Trucs sort même de ses murs car il a reçu une subvention du Forum Jeunesse de l'Île de Montréal en début d'année afin d'implanter des activités dans les écoles secondaires de l'île de Montréal. Cette année, les écoles participantes sont le Collège Mont-Saint-Louis et l'école secondaire Joseph-François-Perrault.

Pour avoir les coordonnées des différents points de service ou obtenir plus d'information sur l'organisme consultez le [www.trocetstrucs.qc.ca](http://www.trocetstrucs.qc.ca)

Je troque, tu troques, il troque... ●



Les fondatrices de Troc-tes-Trucs, Véronique Castonguay et Maude Léonard. Quand on y croit, les idées les plus folles sont souvent les meilleures!

# La coopérative bio paysanne

La présente édition de **BIO-BULLE** traite de coopération. Comme le hasard fait parfois bien les choses, il n'en fallait pas plus pour que nous profitions de cette belle opportunité pour faire connaître la toute nouvelle coopérative d'agriculteurs biologiques : **La coopérative bio paysanne !!!**

Par L'Union biologique paysanne



Photo: Shutterstock © Julia Freeman-Walsh

**La** Coopérative bio paysanne a été mise en place en janvier dernier et est le fruit du travail d'agriculteurs biologiques, membres de l'Union biologique paysanne, qui ont choisi de s'allier afin de soutenir la mise en marché de leurs produits, que ce soit par les paniers bio-paysans, directement à la ferme, à l'intérieur de la coopérative ou auprès des réseaux de distribution.

Le but recherché est d'assurer la pérennité des fermes en élargissant leur accès à différents marchés au moyen d'une coopérative de solidarité. Ce réseau permettra aussi à ses membres de se doter de services qui répondront à leurs besoins.

Dans un Québec où plus de 60 000 fermes ont disparu en 40 ans, il devient important de rebâtir un réseau de fermiers afin de répondre à la demande alimentaire d'aujourd'hui et de demain. Si on ajoute qu'été comme hiver une large partie des produits biologiques consommés au Québec sont importés, nous souhaitons par ce réseau stimuler les initiatives qui pourront développer une agriculture biologique bien de chez nous.

Nous croyons donc que l'avenir de l'agriculture est assurément... paysan, biologique, coopératif, solidaire et local.

## PAYSAN

Il est utile de réfléchir à toutes les options existantes : terroir, biologique, de proximité, paysanne... et de leur donner une visibilité et de les soutenir au même titre que les autres modèles agricoles.

Puisque la première préoccupation pour nous demeure la qualité de vie

des 20 000 fermes québécoises qui échappent au modèle existant, nous proposons une vision nouvelle de l'agriculture basée sur la coopération car nous sommes persuadés qu'elle est l'outil qui valorise le mieux le renouveau agricole.

Les agriculteurs membres de cette coopérative comptent tout mettre en œuvre afin de se doter des conditions nécessaires pour assurer la pérennité de leurs fermes. En ce sens, les membres de la Coopérative bio paysanne



pensent que la souveraineté alimentaire commence par des agriculteurs souverains et solidaires. Elle tend également à reconnaître l'agriculture paysanne, qui valorise la diversification agricole. Le rapport Pronovost le soulignait par ailleurs, il faudra que les modèles agricoles se diversifient. Le modèle agricole actuel a besoin d'être ventilé.

## BIOLOGIQUE

En seulement 50 ans de domination d'une agriculture industrielle, le constat est clair : notre environnement ne peut plus soutenir encore longtemps

cette exploitation des ressources. Seule une gestion équilibrée et intelligente de nos ressources naturelles (terre, eau, air) fera de nous des gagnants environnementaux.

L'agriculture biologique a fait ses preuves. Nos méthodes de production peuvent nourrir la planète tout en protégeant et en valorisant l'environnement. C'est un constat global de la FAO (le volet agricole des Nations Unies) en mai 2008. À cet égard la coopérative s'engage à soutenir et à promouvoir l'agriculture biologique.

## COOPÉRATIF

Les valeurs autant que le modèle coopératif ne sont plus à démontrer au Québec. Les coops d'achat alimentaires, les cuisines populaires coopératives, les caisses populaires, les coops d'habitation et toutes les autres donnent le ton d'une nouvelle économie québécoise. La présence dans l'agriculture québécoise du modèle coopératif a permis aux agriculteurs d'ici de s'afficher et de construire des réseaux solides et diversifiés de mise en marché : La Coop Fédérée et les meuneries de nos régions. C'est d'ailleurs ce point bien précis qui a incité les membres actuels à s'unir.

## SOLIDAIRE

Notre coopérative se reconnaît dans une paysannerie qui, sur l'ensemble du globe, vit des conditions difficiles. En ce sens, nos actions tendent à une agriculture solidaire et plus juste. L'accès à la terre devra être un enjeu coopérant.

dossier

## LOCAL

Nous croyons aussi aux vertus d'une agriculture locale et biologique qui dans la mesure du possible et de façon réaliste prend en compte la distance parcourue par les aliments et la nordicité québécoise. Nous avons tous à cœur le maintien des fermes d'ici.

## POURQUOI DEVENIR MEMBRE?

- Pour faire partie d'une coopérative d'agriculteurs biologiques qui, comme vous, ont les mêmes valeurs et intérêts;
- Pour vivre décemment de votre profession;
- Pour protéger les écosystèmes par l'agriculture biologique et locale;
- Pour faire partie d'un tissu rural dynamique;
- Pour faire avancer l'agriculture biologique par la coopération;
- Pour avoir accès à différents types de mise en marché, que ce soit par la vente de paniers bio-paysans, par la vente auprès des autres membres de la Coopérative ou auprès d'acheteurs de toutes catégories;
- Pour avoir une visibilité unique et innovante;
- Pour vous joindre à une mouvance paysanne en lien avec les citoyens.

## Comment devenir membre de la coopérative?

**Vous devez d'abord être un agriculteur certifié biologique ou en transition. Si vous êtes un agriculteur conventionnel, consultez l'Union biologique paysanne qui pourra vous accompagner dans une démarche de transition.**

**Pour de plus amples renseignements, communiquez directement avec le secrétariat de la coopérative bio paysanne au 450.562.9358 ou encore par courriel à [coopbiopaysanne@bell.net](mailto:coopbiopaysanne@bell.net)**

FERME  
MEMBRE



Photo: © Nuance Photo

## LES SERVICES PROPOSÉS

La coopérative est en soi le premier service que se rendent les agriculteurs. Elle doit en ce sens refléter les besoins de ses membres et leur offrir les services appropriés. Par conséquent, les services mis en place seront à l'image de ce que les membres désirent. Parmi les exemples de services envisagés il y a :

### La logistique

Attribution et établissement des points de chute.

Recherche de partenaires pour les membres qui livrent des paniers.

### La promotion

Notre secrétariat sera en mesure de vous soutenir dans une recherche de solutions adaptées à votre entreprise et de vous orienter vers les ressources appropriées.

## La mise en marché

Vous avez des surplus et vous ne savez pas où les écouler? Le réseau pourrait vous aider à trouver un acheteur. La coopérative pourrait également vous aider à identifier les productions les plus convoitées par les acheteurs en recherche de produits biologiques.

## La formation

Faire des dizaines de légumes en rotation, les préparer et les mettre en panier n'est pas une mince tâche. Si on ajoute à cela tous les autres aspects agricoles d'aujourd'hui, il est nécessaire de valoriser la formation au cœur de nos fermes. En ce sens, des formations seront dispensées chaque année, en période hivernale, sur des sujets choisis par les fermes du réseau. Si vous sentez le besoin d'approfondir vos connaissances, contactez-nous et nous vous dirigerons vers les bonnes ressources.

Et bien plus encore, car rappelez-vous que l'essence même du projet, c'est la coopération et le partage d'idées. Tout cela dans le but de redonner au secteur biologique la place qui lui revient de droit! ●



Photo: © Nuance Photo

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

Ferme Bio-Rard



Poulet et moulée  
Biologique

...et de vous!

Vente à la ferme de poulets et moulées biologiques certifiés



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



# La coopération a bien meilleur goût

Signée Femmes, le Centre de femmes, est un organisme communautaire à but non lucratif qui offre ses services et activités aux femmes de la MRC d'Antoine-Labelle. Ce centre se veut un lieu d'appartenance, un lieu de rencontre où les femmes sont accueillies, écoutées et respectées. Parmi les nombreux services offerts se retrouve celui de la tenue de cuisines collectives actuellement sous la responsabilité de Madame Denise Bonneville.

par Michel Dumais

nes au total ont bénéficié des portions produites lors des activités de la cuisine.

Dès la création du groupe, l'animatrice embauchée, Madame Solange Miljours, lance l'idée de cuisiner majoritairement avec des ingrédients issus d'agriculture biologique, locale, végétarienne et de saison. En plus des fondatrices du groupe, de nouvelles personnes se montrent régulièrement intéressées à participer aux cuisines. Pour l'approvisionnement en denrées, l'animatrice organise les séances en fonction de la disponibilité des produits et de ce que les participantes ont envie de cuisiner, elle voit ce qui est disponible auprès des fermes et du grossiste, négocie les prix pour des achats en gros et elle va chercher les légumes directement chez les fermes et le grossiste. En effet, on se donne des chances supplémentaires d'avoir un meilleur pouvoir d'achat en créant des groupes d'achat. Le centre étant fermé durant l'été, on achète en général ce qui est disponible et abordable. Les mois de septembre et octobre verront se dérouler des cuisines

thématiques à chaque semaine avec de grandes quantités de légumes achetés directement des fermes bio locales. À cette période, l'approvisionnement provient alors à 75% des fermes, à 20% d'un grossiste, à 2% d'épicerie spécialisée, à 2% du supermarché et à 1% d'une banque alimentaire. Le coût cible visé par portion est de 50¢! En novembre, avec la diminution de la disponibilité des légumes auprès des fermes, l'approvisionnement se fait alors à 20% auprès des fermes bio locales, à 65% auprès d'un grossiste, à 5% auprès d'épicerie spécialisée, à 9% au supermarché et à 1% auprès d'une banque alimentaire. L'hiver, la quantité et la variété de produits des fermes étant plus limitée, le groupe va s'unir avec le magasin de produits naturels de l'Annonciation pour s'approvisionner en fruits et légumes, avec les prix de leur grossiste.

Les facteurs influençant le choix des achats sont la qualité, la fraîcheur, le goût et la disponibilité des légumes sans oublier évidemment le prix. Le groupe fait également preuve d'adaptation en concoctant des recettes selon les légumes disponibles dans une certaine mesure, et selon les goûts de chacune. On organise également des conférences-causeries sur des thèmes reliés à l'alimentation: les germinations par la ferme Les Tourterelles, la culture de fines herbes en pot, l'alimentation saine, les OGM et leur impact, la cueillette de plantes sauvages, les pas vers un système alimentaire écologique et solidaire, etc.

Ce projet a amené les participantes à tenter d'intégrer petit à petit des aliments bio et locaux à la maison, qu'ils proviennent de l'épicerie de produits



Photo: Signée Femmes

Il y a trois ans, Équiterre avait démarré un projet-pilote de deux ans avec le concours du regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) avec l'intention de jumeler des fermes bio locales avec des groupes de cuisines collectives. Réalisé dans le cadre de la campagne *Citoyennes et citoyens... à votre santé!* que le RCCQ avait initié en janvier 2005, ce projet avait comme objectif de promouvoir et de favoriser une saine alimentation au sein de la population québécoise et des participants aux cuisines collectives.

Parmi les volets touchés se trouvaient la sensibilisation et la formation à une saine alimentation où des outils pour faire connaître la diversité des ressources seraient élaborés tout au long du projet. Un autre point concernant l'agriculture soutenue par la communauté et les cuisines collectives (ASC-CC) consistait à mettre sur pied un projet-pilote permettant à des groupes de cuisine collective de s'approvisionner auprès des agriculteurs biologiques locaux.

Dans cette foulée, Signée-Femmes dont les cuisines collectives avaient été créées en 2005, s'est donc jointe aux fermes Les Tourterelles, Runaway Creek et la Ferme Bessette (non ASC). À ce moment on comptait 15 femmes dans les groupes et environ 30 person-

« Je suis heureuse de pouvoir participer à une cuisine collective qui a une mission de santé globale qui se traduit par l'achat de produits biologiques qui sont cultivés près de chez nous par des gens de chez nous. Ça me donne un grand respect de ceux-ci, du travail qu'ils font et de la protection de notre environnement qui en découle. C'est rassurant de savoir que des gens comme eux sont là pour prendre soin de nous et de notre planète. C'est important de les encourager et de suivre leur exemple. »

Louise Bellefeuille  
participante au projet

dossier

naturels, du supermarché, d'autres fermes ou de leurs potagers. Au terme du projet, on a évalué que celui-ci a amené les participantes à consommer chez elles de 10 à 25% plus de légumes et fruits en général.

Il y a quand même quelques difficultés qui ont surgi telles que le fait de s'approvisionner l'hiver avec Les Tourterelles ainsi que l'éloignement de Runaway Creek rendant le coût en essence raisonnable seulement si les achats s'effectuaient en grande quantité comme pour les cuisines collectives thématiques de septembre et octobre.

Pour les éléments facilitants, comme l'animatrice demeure à ce moment près de Saint-Jovite et qu'elle travaille à l'Annonciation, elle arrête en passant chez le grossiste en fruits et légumes à Saint-Jovite. Les femmes ont également décidé de s'unir au magasin de produits naturels à l'Annonciation pour augmenter leur pouvoir d'achat avec un grossiste. Avec toutes ces expériences, on a l'impression de mieux connaître les réalités agricoles



Photo: Signée Femmes

### Signée Femmes, le Centre de femmes

798, rue L'Annonciation Nord  
Rivière-Rouge, Québec, J0T 1T0

Téléphone : 819.275.5455

Sans frais : 1.877.335.5455

Télécopieur : 819.275.5428

Courriel : [signeefemmes@signeefemmes.com](mailto:signeefemmes@signeefemmes.com)

Pour plus de renseignements sur le projet, consultez le document publié au terme du projet et les cuisines collectives à travers le Québec :

<http://equiterre.org/agriculture/cc/index.php>

<http://equiterre.org/agriculture/cc/devenez.php#guide>

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

et les bienfaits du bio local. Les participantes apprécient de bien s'alimenter, tant pour la santé, le goût et la fraîcheur des aliments que pour le partage de connaissances.

Quelques points ont été moins appréciés tels que le manque de disponibilité de certains produits, étant donné la situation géographique et le climat moins clément.

À la fin du projet en 2007, le groupe confirmait son intention de renouveler l'expérience car le fait de manger

bio et local encourage les agriculteurs de la région, les prix sont abordables et le tout se fait en bonne compagnie. Il se crée également un réseau d'information efficace et l'échange de connaissances est omniprésent. De plus, on est conscient de participer à une vision d'avenir durable pour l'environnement.

Madame Denise Bonneville, responsable des cuisines collectives de Signée Femmes, trace le portrait actuel de l'organisme. Ayant toujours travaillé dans un magasin d'aliments naturels, elle a toujours été au fait de l'actualité et des bienfaits du bio, un domaine qui, bien qu'en constante progression auprès des consommateurs, connaît quelques difficultés.

« Oui, nous nous approvisionnons encore auprès de certaines fermes bio mais dans ce court laps de temps passé depuis notre fondation, nous avons connu dans la région une baisse marquée du nombre de ces fermes, spécialement les petites qui trouvent trop cher le processus de certification. » L'approvisionnement se fait donc auprès de quelques fermes bio et de certaines autres qui travaillent selon les règles de l'art mais qui n'ont pas leur certification.

Le projet est terminé, un document publié (*Directement de la ferme. Cuisiner selon les saisons. Guide pratique pour les cuisines collectives*) et l'organisme est encore très actif aujourd'hui avec deux groupes (un bio-végétarien pour de jeunes mamans et un autre d'initiation) comptant pour chaque session de 5 à 6 femmes qui se rencontrent chaque semaine d'octobre à mai. Potages, quinoa, ragoûts de boulettes végétariens, salades, marinades, alimentation vivante ne sont que quelques mets préparés par ces mains avides de découvrir de nouvelles textures et de nouvelles saveurs. Le plus beau de l'histoire est que la plupart de ces plats reviennent à aussi peu que 60¢ à 80¢ par portion! Il faut le faire! En ces temps de récession économique, voilà une solution qui démontre que la collaboration a toujours meilleur goût! ●



Photo: Signées Femmes

## Autonomie alimentaire

C'est l'accès en tout temps et à long terme à une quantité quotidienne suffisante de nourriture, à un coût raisonnable.

C'est le pouvoir de choisir, en toute dignité et en ayant accès à une information claire et fiable, une alimentation saine, variée et salubre.

Elle s'acquiert par l'action collective et solidaire de se prendre en charge individuellement et collectivement, pour le mieux-être d'une communauté, dans un esprit de développement durable

Elle favorise le respect de l'environnement, le commerce équitable, la consommation responsable et vise un équilibre durable entre la satisfaction des besoins présents et ceux des générations futures.

Définition adoptée à l'assemblée générale annuelle du RCCQ, juin 2004



# Mon arbre, notre récolte

Nous sommes à Toronto, dans le quartier 21. Des gens arrivent chez un particulier avec échelles et escabeaux. Le cerisier, chargé de fruits mûrs, est prêt pour la récolte. La tâche terminée, un tiers reviendra aux cueilleurs, un tiers au propriétaire de l'arbre et un tiers pour des organismes sociaux (refuge pour hommes autochtones, centre pour femmes enceintes et banque alimentaire). En 2008, 150 volontaires ont ainsi participé à des récoltes, passant à 400 personnes en 2009. Leur slogan : « S'assurer que les fruits de Toronto soient récoltés, partagés, mangés et appréciés! »

Par Stéphane Groleau



PHOTO: NOT FAR FROM THE TREE

Le projet s'appelle Not Far From The Tree (Non loin de l'arbre). L'idée est née en 2007 alors que des jeunes récoltaient bénévolement les fruits dans le verger du Musée Spadina à Toronto pour les vendre au marché public. Découvrant la présence d'autres arbres fruitiers inutilisés dans le quartier, ils s'informèrent sur les possibilités de les cueillir. Ils apprirent qu'un système urbain organisé de récolte sur des terrains privés existait déjà dans plusieurs villes tant au Canada qu'aux États-Unis, dont Hamilton, tout près de Toronto. Ils décidèrent donc d'instaurer un système similaire à Toronto.

Dès le départ en 2008, l'initiative attira l'attention des médias et permit de rassembler de nombreux volontaires et propriétaires d'arbres. L'enthousiasme amena même la création de « hubs » ou « cellules locales ». Ces sous-groupes locaux possèdent un coordonnateur à temps partiel et un lieu d'entreposage pour l'équipement. Être situé en centre de la zone de récolte facilite le déplacement jusqu'aux points de cueillette du quartier. D'ailleurs, les déplacements se font en vélo, à pied et avec des remorques pour vélo.

L'accès aux arbres se fait avec l'autorisation du propriétaire. Une fois rendu disponible, l'arbre est enregistré dans la base de données. Pour 2009, le registre comporte plus de 150 arbres : cerisiers, pommiers, pêcheurs, mûriers, abricotiers, poiriers, pruniers, sureaux, plaqueminières (kakis), cognassiers, nectariniers. Cet automne, l'organisme prévoit aussi récolter quelques arbres à noix comme des noyers noirs. En 2008, 3000 livres de fruits furent collectés, et ce avec seulement 40 arbres. Du côté des volontaires, ceux-ci doivent signer une décharge libérant l'organisme et le propriétaire en raison des risques de chute ou d'accident.

## PLUS QUE DES FRUITS

Chaque cueillette est une occasion d'apprentissage : découvrir la période de l'année où les fruits arrivent à maturité, connaître les variétés d'arbres poussant dans la région ou encore expérimenter les méthodes de récolte et de conservation. D'ailleurs, quoi de mieux que d'apprendre par l'action... et la dégustation! Laura Reinsborough, coordonnatrice et fondatrice du projet, explique que les gens craignent souvent de manger des fruits récoltés en ville. Selon elle, la pollution de l'air n'est pas un problème : « Il suffit de laver les fruits rendu chez soi. » La contamination des sols commande toutefois une plus grande attention. L'organisme

évite en effet les arbres poussant sur des terrains ayant supporté des industries lourdes. Des démarches sont donc en cours pour faire davantage d'analyses de sol, mais cela reste coûteux. Et les pesticides? Laure mentionne qu'il y a quelques années, des règlements municipaux furent votés afin d'interdire les pesticides domestiques, ce qui évite bien des soucis. De plus, les arbres répertoriés sont généralement laissés à l'abandon

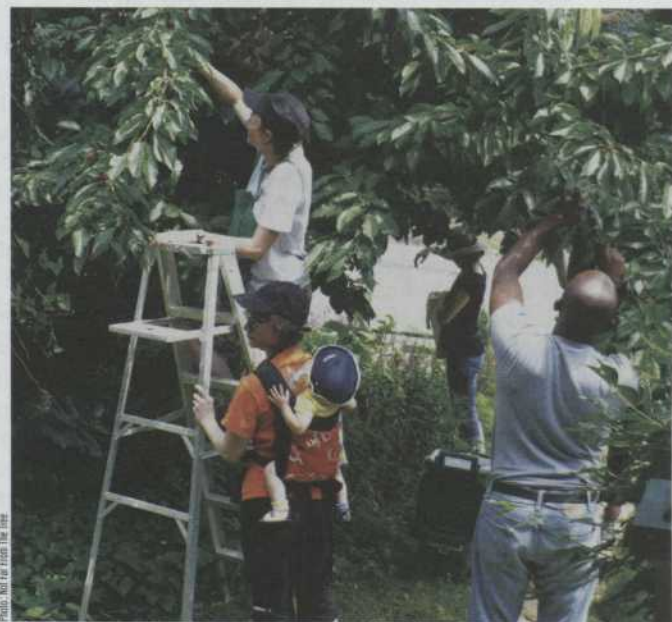


PHOTO: NOT FAR FROM THE TREE

La récolte des cerises se fait en équipe. Partager le travail, partager les fruits du travail, serait-ce la façon humaine de faire, même au XXI<sup>e</sup> siècle?

ou appartiennent à des propriétaires n'ayant pas la capacité d'en faire la récolte, donc ayant peu de chance d'avoir été traités. Malgré tout, les organisateurs demandent aux propriétaires si l'arbre fut vaporisé avec des pesticides avant la récolte.

Suite en page 22 ▶



► Suite de la page 21

En plus de contribuer à la consommation d'aliments locaux, Not Far From The Tree désire démontrer que l'agriculture urbaine est possible et facile à réaliser. Bien que sous-financé, l'organisme a obtenu cette année un peu d'argent de la ville et du gouvernement provincial car ils considèrent que l'agriculture urbaine est une façon de lutter contre les changements climatiques. À l'occasion, des visites guidées pour découvrir les différents arbres fruitiers ainsi que des ateliers sur la conservation des aliments sont organisés. Informellement, ils encouragent aussi la plantation d'arbres fruitiers.

Pour ceux qui aimeraient démarrer une initiative similaire, Laura conseille de se procurer le manuel *Harvesting Abundance* publié par l'organisme Lifecycles. Ce document explique en détail comment structurer le groupe, gérer les bénévoles, localiser les arbres et organiser des activités connexes. Laura considère aussi quasi indispensable une présence sur Internet. En effet, suivant la popularité du projet, ils sont obligés de limiter le nombre de récoltes auxquelles les bénévoles peuvent participer. Le partage de photos et comptes-rendus sur leur blogue garde donc les autres bénévoles informés. Bref, chapeau à cette belle initiative et espérons qu'elle s'implante dans d'autres villes et villages d'ici et d'ailleurs! ●

Pour en savoir davantage:

Not Far From The Tree:  
[www.notfarfromthetree.org](http://www.notfarfromthetree.org)

Manuel HARVESTING ABUNDANCE:  
[www.lifecyclesproject.ca](http://www.lifecyclesproject.ca)



Photo: Not Far From The Tree

# Des jardins pas tout à fait oubliés

Par Luc Saint-Amand, directeur général de la Maison Chapais

En 1833, un jeune homme de 22 ans du nom de Jean-Charles Chapais se fait construire une riche demeure pour loger son magasin général et sa future famille à Saint-Denis-de-la-Bouteillerie. Reconnu pour son implication politique, Jean-Charles Chapais sera avant tout commerçant, agriculteur et pêcheur. Ses produits sont exportés vers les villes de Québec et de Montréal et ont une excellente réputation quant à leur qualité. Sur le plan politique, il a été commissaire des Travaux publics, ministre de l'Agriculture, Solliciteur général et il contribua à la promotion de l'enseignement de l'agriculture. Il est l'un des quatre Canadiens français à hériter du titre de Père de la Confédération. Il se maria à Georgina Dionne, fille d'Amable Dionne, riche marchand de Rivière-Ouelle, seigneur de La Pocatière et de la Grande-Anse. Des six enfants du couple, quatre se rendirent à l'âge adulte dont deux garçons.

Jean-Charles, leur fils aîné, a été un des pionniers de l'agronomie québécoise. En 1881, il fonda, avec Édouard Barnard, la première école de transformation laitière devant la maison familiale de Saint-Denis. Il a aussi effectué de nombreuses recherches et prononcé nombre de conférences sur la production et la transformation laitière, l'adaptation des cultures à notre climat, etc. Cependant, la culture fruitière était sa grande passion. Sur les terres de la famille, il possède son propre verger expérimental. Julie Martin, auteure de *Cultiver un patrimoine oublié. Les variétés anciennes d'arbres fruitiers de la Côte-du-Sud*, nous y apprend que « Son verger compte, en 1899, 38 variétés de pommes, 24 variétés de

prunes, 9 cultivars de cerisiers, 2 variétés de poires, sans oublier les abricots, les gadelles, les groseilles et les framboises à l'essai. » Ses produits seront testés « pour leur goût, leur rusticité et leur productivité ».

Le cadet, Thomas, est plus connu pour son travail en politique et en histoire. Toutefois, c'est lui qui hérite de la maison au décès de leurs parents. Il prendra le relais de sa mère pour l'entretien des jardins de la propriété jusqu'à son propre décès en 1946.



Photo: Maison Chapais

Quelques membres de l'équipe de jardiniers de SWADJECKO entourent la jardinière en chef, tous dans leurs costumes d'époque, derrière la maison Chapais.

## UN SITE EXCEPTIONNEL AVEC MAISON ET JARDINS

Par la suite, la maison et ses jardins, quoique non entretenus après la mort de Thomas, demeureront la propriété de la famille jusqu'à la fin des années 1960. Ils sont ensuite cédés au gouvernement québécois qui, à partir de 1990, laissera la gestion, puis la propriété du site, à une association visant à faire revivre cet endroit magnifique et faire connaître la famille Chapais. Meublée principalement avec le mobilier original de la famille, la demeure permet de faire découvrir la vie de cette riche famille bourgeoise du 19<sup>e</sup> siècle qui a marqué l'histoire politique canadienne.

En 2003, la Maison Chapais réalise d'importants travaux à l'arrière afin de recréer les importants jardins tels



Le directeur des Jardins oubliés, Luc Saint-Amant, sait profiter des beautés de son lieu de travail... qui pourrait l'en blâmer!

que l'on pouvait les découvrir autrefois. Ceux-ci comprennent trois sections. Les espèces que l'on y trouve sont toutes des variétés qui auraient pu se retrouver dans les jardins de Georgina Dionne ou de son fils Thomas (soit entre 1846 et 1946). La première section présente le jardin floral, typique de la période victorienne qui créait un décor agréable pour recevoir des invités. La seconde portion est le potager, comme chaque demeure de cette époque en possédait. Finalement, la dernière section est complétée par le verger (pommes, poires et cerises) en hommage au travail de Jean-Charles Chapais fils. De plus, il faut dire que les vergers étaient nombreux sur les propriétés de la Côte-du-Sud d'alors.

### VIRAGE COMMUNAUTAIRE

En avril 2008, l'Association patrimoniale de Saint-Denis-de-la-Bouteillerie engage un nouveau directeur général pour gérer la Maison Chapais. Ce dernier constate malheureusement que les produits des jardins ne sont pas récoltés. Désirant trouver une solution à cette situation, il voit dans le départ de son jardinier habituel une opportunité pour restructurer l'ensemble du projet des Jardins oubliés.

Cette réorganisation visait à répondre à divers objectifs afin d'optimiser ce merveilleux outil éducatif et interprétatif que sont les Jardins oubliés.

Outre l'interprétation et le lieu d'activité culturelle, l'exploitation du site pouvait correspondre au développement durable. Pour ce faire, le raffermissement du sentiment d'appartenance de la communauté envers ce site patrimonial et la récolte des produits devenaient deux priorités dans le contrat d'entretien des jardins. Un projet misant sur la collaboration de divers intervenants de la communauté a germé, associant à la Maison Chapais les comités SWADJECKO (organisme regroupant les 12-17 ans de la municipalité), le Cercle des Fermières de Saint-Denis et la Fabrique de Saint-Denis-de-la-Bouteillerie.

La responsabilité de l'entretien des Jardins oubliés a été confiée à une jardinière de la communauté. Elle gère les plantations, les travaux et les récoltes pour veiller à la qualité du site. Elle coordonne également le travail d'entretien régulier d'une équipe formée par les membres de SWADJECKO. En échange, ce travail procure à cet organisme une source de revenus pour la réalisation de ses activités (voyages ou autres). D'autre part, SWADJECKO s'engage aussi à

procéder bénévolement à la récolte des fruits et légumes. Une portion de ces aliments sera ensuite transformée avec l'aide de membres du Cercle des Fermières qui encadreront et aideront les jeunes dans ce travail. Cette collaboration occasionne une activité intergénérationnelle tout en accordant aux participants l'opportunité de développer certaines compétences culinaires. Ensuite, les produits, transformés ou non, seront partiellement vendus lors d'activités communautaires ou cédés à prix modiques à des personnes âgées de la communauté (identifiées avec l'aide du comité d'action communautaire de la Fabrique). De plus, la Maison Chapais a fait confectionner des costumes à la mode des années 1860 pour permettre aux jeunes d'offrir une certaine forme d'animation lors de leurs présences, notamment lors de la vente des produits. Pour aider à la réalisation de ce projet, la MRC de Kamouraska, par le biais du Pacte rural, a décidé de participer à une portion du financement sur trois ans.

En terminant, les responsables souhaitent ardemment que ce projet réalisera ses objectifs. Il offrira ainsi de nombreux avantages tant à la Maison Chapais qu'à la population locale. De plus, des jardins vivants et bien entretenus permettent une meilleure sensibilisation à l'égard de la préservation de la diversité écologique et la sauvegarde des variétés anciennes auprès des nombreux visiteurs du site. Par ailleurs, le projet contribuera aussi à la sensibilisation par le travail des membres de SWADJECKO à la culture sans produits chimiques et aux avantages du jardinage et de la cuisine maison. Une histoire à suivre... ●

**ZOOMKAMOURASKA.COM**

Le Kamouraska en images, comme vous ne l'avez jamais vu.  
Les PAYSAGES, les ÉVÉNEMENTS,  
les SITES D'INTÉRÊTS, le PATRIMOINE,  
les GENS, en TOUTES SAISONS



# 60 portions de fruits et légumes?

Le point d'interrogation n'est pas une décoration. Il s'agit bel et bien de la quantité consommée quotidiennement par nos lointains ancêtres, selon les études scientifiques, et tel que rapporté en 2006 par le Dr David J.A. Jenkins, du Département de nutrition de l'Université de Toronto. On a évalué qu'il fallait plus de 10 heures à l'Homme des cavernes pour mastiquer et ingurgiter tout ça. C'était son moyen de subsistance. Aujourd'hui, on exigerait d'être payé pour le faire... Mais ça soulève de nombreuses questions, en particulier des faits importants dont on n'a jamais discuté publiquement à propos des pesticides.

Dr Carol Vachon, consultant en nutrition

## UN RETOUR EN ARRIÈRE POSSIBLE?

**P**lus que douteux. D'abord, il faudrait modifier de fond en comble la structure de notre société, toute portée vers la productivité économique avec ses nombreuses heures au travail, et cela en autant que les fruits et légumes communément disponibles actuellement puissent soutenir nos besoins. Car l'Homme des cavernes y arriverait-il avec nos aliments non bio? Sûrement pas. En premier, il s'épuiserait la mandibule pour rien sur des aliments vidés d'une bonne partie de leur contenu nutritif (antioxydants, vitamines, minéraux). Certains de ces nutriments ont été réduits de plus de 50% depuis 50 ans à cause des pratiques de l'agriculture et de l'industrie alimentaire. Et que ferait son corps rustique contre les résidus de pesticides? Souvenons-nous d'une réclame publicitaire de la chaîne Provigo, il y a bien 15 ans, alléguant que la chaîne n'offrait que des aliments choisis pour leur contenu pauvre en pesticides. Le débat sur la toxicité des pesticides avait mené sur un questionnement public passablement gênant:

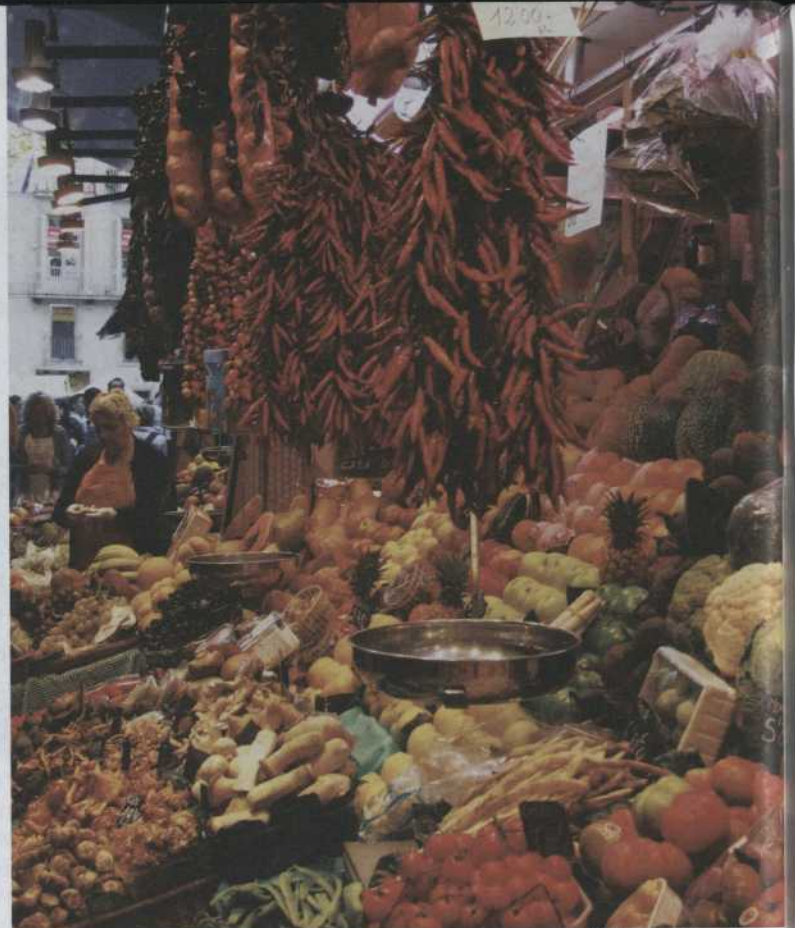


Photo: Stockachy © Gabriel Carie

les enfants consommant plus de fruits et légumes qu'auparavant devenaient-ils plus à risque compte tenu que les seuils sécuritaires des pesticides avaient été établis pour des consommations nettement moindres de ces aliments?

## NOUVELLES RÉVÉLATIONS SUR LES PESTICIDES, ADDITIFS, ETC.

Pesticides, antibiotiques, etc. restent-ils en permanence dans la viande des animaux d'élevage? Évidemment, l'industrie affirme que non. La réponse est qu'il en reste, mais on ne peut en mesurer la concentration par les procédures habituelles de contrôle. J'ai une longue formation en chimie organique. Elle a peut-être un peu « rouillé » depuis, mais j'ai vérifié dernièrement à l'aide de mes connaissances chimiques sur l'acylation et l'alkylation. Il s'agit de réactions qu'ont certains composés chimiques avec la matière organique, en particulier avec les protéines de notre chair,

alimentation

Association  
**MANGER SANTÉ bio**



5 PARTENAIRES MAJEURS



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

en y restant fixés en permanence, les rendant ainsi dysfonctionnelles. C'est irréversible, un peu comme il est impossible de faire revenir un gâteau en pâte en le mettant au frigo. Le corps peut difficilement éliminer ces protéines altérées qui s'accumulent, un peu comme si on glaçait un jambon par la cuisson. Dans ce cas-ci, dans notre corps, le four est à 37 °C et le temps de cuisson de 75 ans.

Pour comprendre les implications de cette chimie, prenons le cas du diabète. Parce que la glycémie y reste élevée de façon répétitive, une réaction enzymatique fait en sorte que le sucre se lie à des protéines du corps. On appelle ça la « glycosylation ». Ce type de détérioration du corps perturbe son oxygénation, détruit la gaine de myéline des nerfs entraînant la neuropathie caractéristique du diabète, attaque les reins, cause la cataracte et la destruction de la rétine de l'œil ainsi que d'autres troubles. Le même genre d'acylation est occasionné par les radicaux libres. La consommation d'antioxydants, comme ceux des fruits et légumes, protège contre ce processus à la base du vieillissement : Parkinson, Alzheimer, cancer, etc.

### DES PESTICIDES BIEN CACHÉS

Les pesticides ne sont pas détectables par les méthodes d'analyse habituelles parce qu'ils sont liés à la substance de l'animal qui en a mangé. Et sont encore moins détectables les produits de dégradation des pesticides. Les viandes, le lait, le blé, etc., sont donc beaucoup plus « assaisonnés » de cette chimie qu'on ne le pense. Dans notre corps où ils finissent par se retrouver, ils ne font pas que perturber certaines des milliers de réactions du métabolisme. Le processus est encore plus dangereux puisqu'il dénature directement notre structure.

Le problème est que les dysfonctions de l'organisme sont plus difficiles à observer chez les animaux parce qu'ils sont élevés en parc d'engraissement accéléré. Ils sont abattus avant que les symptômes ne se manifestent. L'industrie alimentaire utilise des quantités appréciables de pesticides, engrais chimiques, antibiotiques, etc. Or nous sommes en contact avec cette chimie suspecte pendant plus de 80 ans. C'est dire les inquiétudes pour la santé de la dernière génération, qui a été construite avec une telle chimie suspecte, moins pratiquée dans la jeunesse des baby boomers, et encore moins pour les parents de ceux-ci. Cela expliquerait une partie des allergies, aux aliments en particulier. Il s'est soulevé beaucoup de discrédit contre certains aliments dont le lait et le soja, à cause des pratiques de l'industrie alimentaire.

### UNE « SOUPE » DE PESTICIDES

En mai 2004, les Centres de contrôle des maladies d'Atlanta démontraient des taux alarmants de pesticides en Amérique du Nord. Des 9000 individus testés, tous sans

exception avaient des taux détectables de pesticides dans leur organisme. Quant aux taux de chlorpyrifos-éthyle et de parathios méthylé, ils dépassaient de beaucoup les normes de sécurité. Selon le groupe écologique Pesticide Action Network of North America, sis à San Francisco, l'Étatsunien moyen recèle des traces de 13 pesticides dans son sang, parfois à des taux dépassant les normes de sécurité. Selon le Collège des médecins de famille de l'Ontario, il y a de nombreux liens de cause à effet entre l'exposition aux pesticides et des maladies sérieuses comme le cancer, les troubles de la reproduction et les maladies dégénératives.

La principale inquiétude vient du fait que la toxicité de tout pesticide est toujours testée sur un seul pesticide à la fois alors que nous sommes exposés à plusieurs pesticides en même temps, sans compter les synergies avec les autres substances synthétiques dispersées dans l'environnement.

#### Contenu nutritif naturel

### LA SCIENCE A-T-ELLE TOUT DÉCOUVERT?

Qu'y a-t-il d'autre de nutritif dans les cellules des aliments que nous mangeons? Par étapes, on a découvert protéines, glucides, lipides, minéraux, vitamines, acides nucléiques (ADN, ARN), fibres alimentaires. Je me souviens encore qu'on semblait croire à l'époque qu'on avait terminé la découverte des substances nutritives d'importance et qu'on n'attendait plus de découvertes significatives. Or le milieu des approches naturelles de l'alimentation et de la santé croyait en une plus grande complexité nutritionnelle des fruits et légumes, compte tenu de l'important pouvoir curateur de ces aliments. Puis, il y a 25 ans, ont été identifiés les antioxydants et leur étonnant intérêt pour la santé. Maintenant, ce chapitre constitue ce qu'il y a de plus puissant pour préserver et améliorer la santé.

Mais on donne l'impression qu'il n'y a pas vraiment d'autre chose de significatif à trouver. Mais qu'en est-il de la structure des aliments? Ça devrait compter pour notre santé. Les interrelations entre les nutriments, par exemple les liens entre eux, leur position dans l'aliment ne sont sûrement pas fortuits. J'ai longtemps étudié la digestion. Ses processus extrêmement complexes dépendent fortement de multiples facteurs subtils dans l'aliment. Car les aliments que nous mangeons ne sont pas des mélanges informes de protéines, d'antioxydants, etc. La matière vivante est subtile. Mettre simplement une pomme en purée au mélangeur modifie appréciablement la courbe du sucre sanguin suivant sa digestion, comparativement à une pomme fraîche. Tout affecte tout. L'humanité savait depuis longtemps qu'il vaut mieux compter avec la nature plutôt que sans elle. Depuis toujours, l'industrie alimentaire (comprendre moderne) a toujours démontré qu'elle ne voulait pas s'encombrer de ce principe. Réagissons en conséquence. ●



alimentation

## Soupe carottes et gingembre

1/4 t. beurre  
1 1/2 tasse céleri bio, tranché  
1/2 c. thé sel de mer

6 tasses carottes bio, tranchées  
2 c. table de gingembre frais émincé

Faire cuire 1/4 de tasse de riz sauvage dans 1 1/2 tasse d'eau, 45 minutes ou jusqu'à cuisson complète.  
Fondre le beurre, y mettre les légumes, bien enrober et laisser cuire lentement 30-40 minutes.  
Lorsque les légumes sont bien cuits, ajouter 4 tasses de bouillon de légumes et 1/2 tasse de jus d'orange et réduire en purée.  
Rectifier l'assaisonnement avec sel, poivre et 1 c. thé de sucre.  
Ajouter le riz sauvage cuit. Servir chaud.

## Pain végétarien, sauce au fromage

2 tasses de riz bio cuit  
1 oignon  
1/2 tasse de persil frais haché  
1 tasse de carottes bio râpées  
Sel et poivre

1 1/2 tasse de cheddar fort bio  
2 gousses ail  
1 c. thé de basilic haché  
1/2 tasse de crème sure  
4 œufs bio

Mélanger tous les ingrédients, sauf les œufs, dans un grand bol.  
Goûter et rectifier l'assaisonnement. Incorporer les œufs.  
Verser dans un moule huilé et cuire au four à 350 °F pendant 1 heure.  
Laisser reposer 10 minutes. Renverser sur un plat de service et trancher.  
Servir avec une sauce au fromage.

### Sauce au fromage

2 c. soupe d'huile  
2 c. soupe de farine de blé entier bio  
1 1/2 tasse de lait bio ou de lait de soya nature  
1 tasse de cheddar fort bio  
Sel et poivre

Faire chauffer l'huile dans une casserole. Incorporer la farine.  
Retirer du feu et ajouter le lait et le cheddar.  
Remettre sur le feu moyen et remuer jusqu'à épaississement.  
Assaisonner. Si la sauce est trop épaisse, ajouter du lait.

## Collectivement délicieux!

Faire la cuisine en groupe est toujours un moment de convivialité qui réchauffe et met le cœur en fête...

Ces recettes font partie du menu des cuisines collectives de Signée Femmes, le Centre de femmes de Rivière-Rouge.

Merci pour la générosité et le partage!

## Salade de quinoa

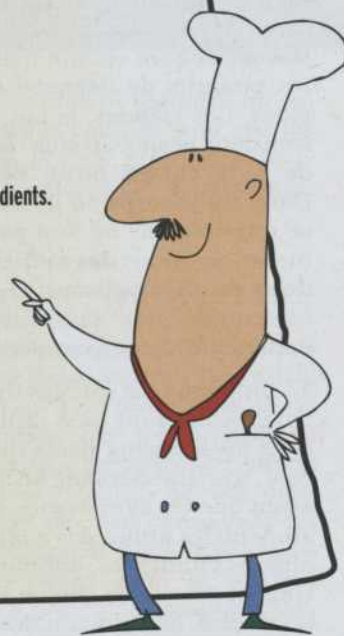
1 tasse de quinoa cru  
2 tasses d'eau  
1/4 tasse d'amandes bio  
3 c. soupe de raisins secs bio  
1/4 tasse de pommes bio en dés

Chauffer l'eau sans l'amener à ébullition, ajouter le quinoa et cuire 20 minutes.  
Refroidir le quinoa et ajouter les autres ingrédients.

### Préparer la vinaigrette suivante :

1 c. thé de miel  
1 c. thé de poudre de cari  
2 c. soupe de jus de citron frais  
2 c. soupe d'huile de son choix  
Sel et poivre

Mélanger les ingrédients, bien brasser et incorporer à la salade.  
Laisser reposer au frigo 1 heure avant de servir.



**Homestead Organics**

Sans frais : 1.877.984.0480



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

Les produits céréaliers biologiques près de chez vous.

### Moulées pour les animaux de ferme

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

### Nous achetons les récoltes céréalières

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



Photo: Yves Gagnon



Conserver les fruits du jardin

# Poursuivre le bonheur

Mi-septembre. Les végétaux savent leur temps compté. Ils en profitent pour déployer avec impertinence leurs incommensurables charmes pour séduire un dernier papillon, sustenter un colibri retardataire, abriter une coccinelle vagabonde, gaver une abeille téméraire. Les jardiniers, fébriles et nerveux, surveillent le thermomètre. Ils appréhendent le premier gel qu'ils savent inéluctable. Le temps est venu de récolter et de transformer toute cette manne qui autrement entrerait dans le cycle irrémédiable de la décomposition.

Par Yves Gagnon

## SAVEURS EN CUBE

Aujourd'hui, nous préparons le pistou de coriandre et d'aneth qui saura rendre suaves et désirables les potages et les plats mijotés hivernaux. Une fois les feuilles de coriandre et d'aneth récoltées, on les trie, on les lave, on les essore puis on les associe dans le mélangeur à raison d'une tasse chacune à une tasse d'huile d'olive. Lorsqu'on actionne l'appareil, on obtient une pâte bien verte, onctueuse et odoriférante. On verse le pistou dans des moules à glaçons qu'on range au congélateur. Il ne restera plus, quelques heures plus tard, qu'à démouler les cubes et à les placer dans un sac à congélation. Promesse de parfums magistraux et de réconfortantes dépendances.

La semaine dernière, nous avons apprêté le pistou de basilic et dans quelques jours, nous préparerons les herbes salées. La sarriette, le thym, la sauge et le romarin séchent en bouquets dans la remise. Dans quelques jours, les plants seront effeuillés et les feuilles déshydratées, puis rangées dans des pots opaques.

## L'INCONTOURNABLE CHAMBRE FROIDE

L'entreposage en chambre froide permet de conserver sans effort toute la vitalité et la valeur nutritive des aliments. Lorsqu'on dispose d'une cave, qu'elle soit de terre ou de béton, on peut sans difficultés aménager une chambre froide. On recherche l'obscurité, une température entre 0 et 1 °C et une humidité de 90%. L'air doit circuler de façon à permettre l'évacuation des gaz de mûrissement et des moisissures. Deux tuyaux de 10 cm de diamètre (un tuyau de sècheuse par exemple) reliés à l'extérieur permettent d'atteindre cet objectif; le premier apporte l'air frais au niveau du plancher alors que le second évacue l'air vicié par le haut. Les tuyaux devraient idéalement être installés sur des côtés de murs opposés. Le tuyau de sortie peut très bien donner à l'intérieur de la cave. Une clé dans le tuyau d'entrée permet de contrôler le débit d'air qui entre dans la chambre froide et donc sa température. L'humidité optimale est facilement atteinte dans une cave en terre; pour les caves en ciment, on appliquera une couche de 20 cm de sable au sol qu'on maintiendra humide en permanence.

On entreposera dans la chambre froide les légumes racines, les choux, les pommes et les poires. On emploie pour les ranger des boîtes de bois, des poches de jute ou des tablettes spécialement aménagées. Lorsque l'humidité est déficiente, on peut employer un médium légèrement humide pour les stratifier, tel de la vermiculite, des copeaux de bois sec ou des feuilles d'érable. On sort les légumes du jardin le plus tard possible en saison et on les transfère dans la chambre froide fin octobre ou début novembre, selon la température.

Semences biologiques  
Visite des jardins  
Livres de référence en culture écologique

[www.intermonde.net/colloïdales/](http://www.intermonde.net/colloïdales/)  
(450) 835-5813

Les Jardins  
du Grand-Portage

jardinage

## SÈCHE TES FLEURS...

Le séchage passif constitue également une technique simple et accessible car il ne nécessite aucune technologie. Il s'agit de faire perdre une certaine quantité d'humidité aux végétaux en utilisant tout simplement l'air ambiant. On utilise cette technique pour l'oignon, l'ail, l'échalote, les courges et les citrouilles ainsi que pour certaines herbes. Pour les oignons et l'échalote, on étale les bulbes après leur récolte (normalement en août) dans un endroit abrité, frais, sec et bien ventilé. Après 3 à 4 semaines, lorsque la première peau se détache, on les range dans des sacs ajourés et on les entrepose dans un endroit frais de la maison, à l'abri de la lumière, soit une garde-robe, une dépense ou une armoire de cuisine. On traite l'ail tout comme l'oignon; on peut aussi le tresser et le suspendre.

On entrepose les courges et les citrouilles après leur récolte pendant trois à quatre semaines dans une pièce bien aérée de façon à ce qu'elles complètent leur mûrissement. On les conserve ensuite comme les oignons.

Certaines herbes ou fleurs aromatiques ou médicinales seront séchées, attachées en petits bouquets, suspendues à l'envers, dans une pièce sombre et aérée. Cette technique convient bien pour le thym, la sauge, le romarin, la marjolaine, la sarriette, l'origan, la menthe et la mélisse. On conserve la coriandre, l'aneth, l'estragon et le basilic sous forme de pistou. On peut sécher des feuilles de persil et de céleri au four à 200 °C, hachées finement et disposées sur une plaque en couche de 1 cm d'épaisseur, la porte légèrement entrouverte. On obtient de cette façon une qualité appréciable.

## CONGELER ADÉQUATEMENT

La congélation, lorsqu'elle est bien menée, permet la préservation partielle des vitamines A, B, C ainsi qu'une bonne partie des minéraux, mais on perd la vitalité des aliments.

Pour bien réussir la congélation, il faut blanchir les légumes à la vapeur afin de détruire les enzymes responsables de leur dégradation. Le temps de blanchiment varie selon les légumes et leur taille (voir le tableau ci-dessous). Il faut absolument saisir les légumes à la vapeur de façon à neutraliser rapidement les enzymes. Une fois les légumes blanchis, on les refroidit immédiatement dans de l'eau glacée, on les assèche sur une serviette, puis on les met à congeler sur une plaque. On les ensache ensuite dans un sac à congélation dont on retire l'air à l'aide d'une paille. Ainsi, les légumes ne colleront pas ensemble; on pourra donc au besoin prélever la quantité nécessaire. Durant l'hiver, on préparera les légumes congelés à la vapeur; ainsi on perd moins de saveur, de minéraux et de vitamines.

### Temps de blanchiment nécessaire pour la congélation de quelques légumes

Légume	Temps de blanchiment
Bette à carde (en section de 10 cm)	3 minutes
Épinards	3 minutes
Brocolis et choux-fleurs (en fleurettes de 3 cm de diamètre)	4 minutes
Haricots entiers (retirer les bouts et les fils)	4 minutes
Maïs (blanchir en épis et égrainer ensuite)	4 minutes
Pois écossés	3 minutes




Le blanchiment n'est pas nécessaire pour les poivrons émincés, les tomates entières et les petits fruits qu'on met à congeler sur une tôle avant de les ranger au congélateur dans des sacs à congélation. La sauce tomate, les compotes de fruits ainsi que les bases de soupe se congèlent très bien dans des contenants de plastique.

## LES PETITS POTS DE GRAND-MAMAN

La mise en conserve est une technique de conservation que nous avons abandonnée au fil du temps car elle commande une somme importante de travail; par surcroît, elle donne, à cause de la stérilisation sous pression nécessaire pour des questions sanitaires, des résultats décevants pour la plupart des légumes. Le procédé détruit la vitalité et mine la texture ainsi que la saveur des aliments. Cependant, les fruits acides, tels les tomates, les poires, les pêches, les abricots, les prunes et les cerises, à cause de leur acidité, ne nécessitent pour leur conservation qu'un bain d'eau bouillante de 30 minutes. Leur qualité est donc moins hypothéquée par la transformation.



**La Maison Chapais :  
un site, un jardin,  
notre histoire !**



2, route 132 Est, Saint-Denis-De La Boutillerie,  
418-498-2353

La Maison Chapais est un site historique et un jardin situé au 2, rue Chapais, au Cap-Saint-Jacques, à Québec.



Photo: Stockphoto

Pour les tomates, on remplit des pots Mason stérilisés au préalable (au four à 120°C pendant 15 minutes) avec des tomates pelées jusqu'à 2 cm du bord. Pour peler les tomates, on les place dans un bain d'eau bouillante jusqu'à ce que la peau fende, ce qui nécessite environ 1 minute; la peau s'enlève ensuite facilement. Une fois les pots bien remplis, on fixe promptement les couvercles qu'on aura pris soin de stériliser au préalable dans de l'eau bouillante et qu'on garde chauds jusqu'au moment de la fermeture du pot. Pour les autres fruits, on utilise comme liquide pour les submerger, un sirop fait de 240 ml de miel pour 480 ml d'eau bouillante; on emplit les pots jusqu'à 2 cm du bord.

Une fois les pots bien fermés, on les fera bouillir, submergés dans l'eau bouillante pendant 30 minutes. En refroidissant, les pots se scelleront en émettant un son caractéristique; le couvercle sera alors légèrement bombé vers l'intérieur. On entrepose alors les pots dans une pièce fraîche à l'abri de la lumière.

Enfin, on s'en voudrait d'ignorer les marinades, une façon classique de conserver les trésors du jardin. Pour une question de patrimoine, on devrait conserver ses recettes familiales, mais pour améliorer leur qualité, on optera pour du vinaigre de cidre de pommes, du miel et des herbes fraîches du jardin. On peut mariner des cornichons, des betteraves, de petits oignons, des carottes et des choux-fleurs et on peut aussi préparer divers ketchups, chutneys et relish qui accompagnent admirablement plusieurs plats.

En profitant au maximum de la productivité du potager, on peut, à très bon compte, remplir la chambre froide, la dépense ainsi qu'un petit congélateur de tous les fruits et légumes dont on aura besoin durant l'hiver. Avec toutes ces denrées de qualité à portée de la main, cuisiner devient une véritable célébration. Et le budget normalement consacré aux aliments de base pourra être affecté aux petites gâteries qui feront que l'hiver se savourera plutôt qu'il ne se subira.

## RÉFÉRENCES UTILES

*Les conserves naturelles des quatre saisons.* Collectif. Terre vivante.

Gagnon, Yves. *La culture écologique des plantes légumières.* Les Éditions Colloïdales.

Stoner, Carol. *Stocking Up.* Rodale Press.

Bubel, Mike & Nancy. *Root Cellaring.* Rodale Press.

## Quelques recettes de conservation

### Les herbes salées

Pour préparer des herbes salées, on emploie de préférence du sel de mer. Comme herbes, on peut choisir de la sauge, du thym, du romarin, du persil, de la ciboulette, des feuilles de poireaux et de céleri. On peut varier le mélange d'herbes selon ses préférences, l'usage prévu et la disponibilité des herbes.

On doit d'abord hacher très finement chaque herbe. Dans un pot de verre stérilisé, on place en alternance une couche de 1 cm d'une herbe et une mince couche de sel. On termine l'opération avec une couche de sel. On ferme le pot et on le place au frigo où les herbes se conserveront un an. On utilise les herbes salées une petite cuillerée à la fois pour saler et assaisonner les soupes, les sauces et les ragoûts.

### Le pistou de basilic

Pour préparer une recette de pistou de basilic, il faut 360 ml de feuilles de basilic frais, lavées et essorées, de l'ail au goût (environ 8 belles gousses) et 180 ml d'huile d'olive. On associe l'ail et l'huile dans le mélangeur puis on ajoute graduellement les feuilles de basilic. On verse la pâte dans des moules à glaçons qu'on place au congélateur. On démoule 12 heures plus tard et on place les cubes de pistou dans un sac à congélation.



Photo: Yves Gagnon

### Les betteraves marinées

Pour préparer 5 pots de 1 litre de betteraves marinées, il faut une grosse passoire pleine de betteraves. On cuit les betteraves jusqu'à tendreté. On retire leur peau en les frottant entre les mains sous un filet d'eau tiède. On porte ensuite à ébullition dans un chaudron 2,5 litres de vinaigre de cidre, 1,25 litre de miel et 1,5 litre d'eau de cuisson des betteraves; on assaisonne avec 10 ml de sel et de poudre de clou de girofle. Pendant ce temps, on place les pots au four à 120°C pendant 20 minutes pour les stériliser. Quand le liquide est bouillant, on sort les pots du four un à un pour l'empotage. On garnit chaque pot d'une branche de thym et de quelques grains de poivre, après quoi on le remplit avec des betteraves tièdes. On couvre complètement avec le vinaigre bouillant, puis on fixe les couvercles stérilisés encore chauds.

### Le ketchup aux fruits

#### Ingrédients

12 tomates rouges	6 pêches	6 poires
3 poivrons verts	3 poivrons rouges doux	6 oignons
1 c. à table de sel		
2 c. à table d'épices à marinades (dans une étamine)		
4 tasses de miel		
2 tasses de vinaigre de cidre		

On fait mijoter pendant 2 heures tous les légumes, les épices et le miel sur un feu moyen. On ajoute ensuite le vinaigre et on laisse mijoter pendant 10 minutes. On verse la préparation dans des bocaux stérilisés encore chauds et on fixe les couvercles stérilisés immédiatement après l'empotage.



# La coopération entre les plantes du jardin

Tout jardinier qui pratique son art découvre un jour que certaines plantes poussent mieux ou sont plus résistantes aux insectes lorsqu'elles sont semées ou plantées près d'espèces différentes, qui tantôt les protègent ou simplement les stimulent dans leur croissance. Ce phénomène est connu et est utilisé depuis longtemps en jardinage écologique.

par Jean-Jacques Marcil

Fondateur du Regroupement du jardinage amateur et écologique (R.J.É.)  
jardinier de cœur et de corps depuis 1974

U ne année, je cultivais des plants de basilic et comme le veut la tradition, je les plaçais entre les plants de tomates au potager, dans un sol léger et fertilisé au compost frais. On m'avait dit que les tomates aiment la présence et le parfum agréable du basilic et qu'une meilleure récolte était à espérer. En effet, les tomates ont donné une très belle récolte. Pour le basilic, sa croissance fut observable jusqu'au moment où les tomates commencèrent à porter des fruits et que leur feuillage fut assez dense. Ensuite probablement que, l'espace devenant trop compétitif ou plus humide par manque de circulation d'air, les nouvelles pousses de basilic devenaient plus étroites et des taches jaunes et brunes apparurent; ma récolte de basilic fut donc très moyenne...



Basilic et coléus, un mariage qui a tenu ses promesses

une largeur de presque un mètre. Le développement des coléus fut tout aussi remarquable, tant au niveau des couleurs que de la qualité du feuillage. Je fis cette année-là d'une pierre deux coups, alors que le basilic et les coléus rivalisaient de vivacité et de couleurs pour le grand plaisir des visiteurs.

Depuis que j'ai observé ce phénomène, je place des plants de basilic en compagnonnage avec d'autres plantes. Les meilleurs résultats furent le plus souvent observables avec des voisins qui ont aussi un fort développement de leur feuillage comme des bettes à carde, des laitues, des choux (incluant les décoratifs).

L'art du compagnonnage est souvent basé sur l'observation et l'expérience. On sait qu'une plante peut influencer son environnement de plusieurs façons : par les sécrétions de ses racines, le parfum émis par ses feuilles et ses fleurs, par sa croissance rapide et l'ombrage qu'elle produit ou par la qualité et la force de son système racinaire.

Aujourd'hui, plusieurs jardiniers cultivent et utilisent leurs fines herbes pour protéger leur potager de certains insectes envahisseurs. La technique est simple : planter

Ayant des surplus de jeunes plants de basilic, j'en plaçai quelques-uns dans une plate-bande de fleurs de vivaces et d'annuelles, juste à côté de jeunes plants de coléus aux couleurs jaune, rouge et vert. Ce fut l'illumination! Les basilics et les coléus attiraient notre regard à chaque visite au jardin. Jamais je n'ai eu une si abondante récolte de feuilles de basilic, les plants avaient atteint une hauteur et



Regroupement des Jardiniers Écologiques

Case postale 451  
Boucherville, Qc  
J4B 6Y2  
Site internet : [www.rje.qc.ca](http://www.rje.qc.ca)  
Courriel : [info@rje.qc.ca](mailto:info@rje.qc.ca)

Présidente du RJÉ pour 2009 : Christiane Émond

jardinage

les fines herbes un peu éparpillées au jardin en compagnie de fleurs annuelles qui elles aussi attirent de nombreux insectes pollinisateurs ou prédateurs. On brise ainsi la monotonie (synonyme de monoculture) du décor et de la récolte... Mon expérience personnelle me guide dans le même sens, c'est-à-dire permettre à un maximum de variétés de se côtoyer, tout en respectant leur espace personnel.

Plusieurs auteurs et jardiniers<sup>1</sup> publient leurs suggestions pour augmenter les interactions positives ou négatives de façon à favoriser la croissance des légumes, d'en améliorer la qualité ou d'éloigner certains parasites.

Le tableau ci-dessous est inspiré du *Guide du jardinage biologique* par Jean-Paul Thorez aux Éditions Terre Vivante.

## Les légumes compagnons



	Ail	Asperge	Aubergine	Betterave	Carotte	Céleri	Céleri-rave	Chicorées	Chou	Chou-fleur	Chou-rave	Concombre	Cornichon	Courgette	Cresson	Echalote	Épinard	Fenouil	Fève	Fraisier	Haricot nain	Haricot à rames	Laitue	Mais	Melon	Navet	Oignon	Panais	Persil	Poireau	Pois	Pomme de terre	Potiron	Radis	Railfort	Tomate	
Ail																																					
Asperge																																					
Aubergine																																					
Betterave																																					
Carotte																																					
Céleri																																					
Céleri-rave																																					
Chicorées																																					
Chou																																					
Chou-fleur																																					
Chou-rave																																					
Concombre																																					
Cornichon																																					
Courgette																																					
Cresson																																					
Echalote																																					
Épinard																																					
Fenouil																																					
Fève																																					
Fraisier																																					
Haricot nain																																					
Haricot à rames																																					
Laitue																																					
Mais																																					
Melon																																					
Navet																																					
Oignon																																					
Panais																																					
Persil																																					
Poireau																																					
Pois																																					
Pomme de terre																																					
Potiron																																					
Radis																																					
Railfort																																					
Tomate																																					

<sup>1</sup> Tableaux et références sur le compagnonnage :

Yves Gagnon, [www.jardinpotager.com/compagnonnage.htm](http://www.jardinpotager.com/compagnonnage.htm)

Rejean Genest, [www.lesbeauxjardins.com/jardinons/potager/apcompagnon.htm](http://www.lesbeauxjardins.com/jardinons/potager/apcompagnon.htm)

Michel Verdon, <http://membres.lycos.fr/mverdon/compagnonnage1.html>



## Le R.J.É Un organisme de coopération

Le Regroupement des jardiniers écologiques (R.J.É) est organisme communautaire qui relève le défi de la coopération entre les jardiniers et les jardinières depuis plus de 20 ans. Le but de notre association, en plus de promouvoir le jardinage écologique, est de regrouper les jardiniers avec ou sans expérience afin que tous et chacun partagent leur passion et leur contact avec la vie végétale et leur potager.

Des rencontres, des ateliers d'échange sur les techniques de jardinage et des visites de jardins sont organisés à chaque année dans les différentes régions du Québec. Pour faciliter le partage entre les membres, un bulletin de liaison et des contenus d'ateliers sont publiés sur DVD tout au long de l'année.

Si la coopération entre jardiniers vous intéresse, je vous invite personnellement à assister à une de nos rencontres. Vous trouverez sur notre site Internet ([www.rje.qc.ca](http://www.rje.qc.ca)) plus d'informations et aussi un nouveau forum de discussion...

Bienvenue à tous!  
Christiane Émond, présidente

jardinage



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

## Équivalence des systèmes de réglementation La charrue avant les bœufs

Marie Vézina, économiste  
Secrétaire générale par intérim

nouvelles des organisations

Depuis plus de dix ans, les productrices et producteurs bio québécois construisent et appliquent leur système de certification biologique. Tous les intervenants bio sont familiers avec le fonctionnement du système québécois. Les normes et règlements québécois se sont ajustés assez fidèlement aux exigences des marchés européens et américains. Nos produits biologiques québécois sont appréciés par les consommateurs.

Les administrateurs de la FABQ (et toute l'industrie québécoise du bio) sont très préoccupés par les actions et décisions du gouvernement de M. Harper et du ministre Ritz dans le dossier du règlement et des normes biologiques au Canada.

En effet, le Québec et la Colombie-Britannique ont leurs normes et règlements bio provinciaux depuis plusieurs années, mais les autres provinces du Canada n'en ont pas. Avant le 30 juin 2009, le Canada n'avait pas de règlement **obligatoire** concernant les produits bio. Le respect de celui-ci se faisait sur une base volontaire. Le 30 juin 2009, le gouvernement de M. Harper a mis en vigueur le Règlement des produits biologiques au Canada rendant obligatoire le respect du règlement et des normes biologiques du Canada. Quant aux normes et règlements américains, ceux-ci ont été reconnus le 17 juin 2009 dans une entente d'équivalence, mais M. Harper refuse cette même entente d'équivalence avec le Québec.

La Fédération d'agriculture biologique du Québec (FABQ) veut la reconnaissance des normes et du règlement québécois (une entente d'équivalence) pour permettre aux producteurs de poursuivre leurs activités de production et de mise en marché au Québec, au Canada et à l'étranger. Les enjeux sont immenses : la crédibilité auprès des consommateurs, la concurrence déloyale des produits américains, l'équité entre les systèmes québécois, canadien et américain, et finalement une période de transition pour l'implantation des règlements et pour l'ajustement de la production aux normes canadiennes.

### L'ENTENTE D'ÉQUIVALENCE AVEC LES ÉTATS-UNIS

Le 17 juin dernier, l'Agence canadienne de l'inspection des aliments (ACIA) a conclu une entente d'équivalence des systèmes de certification des produits biologiques avec les États-Unis. Celle-ci permet de traiter les normes, les règles et les méthodes entre deux pays comme si elles étaient identiques.

Notons que cette entente ne tient qu'à quelques lignes et qu'elle est très vague, car l'ACIA n'est pas en mesure de

répondre aux nombreuses questions et implications de cette entente. Par exemple :

Les normes américaines sont différentes concernant le nitrate de sodium (nitrate du Chili). Comment s'assurer que le producteur et le certificateur américains ont respecté la norme canadienne? Il n'y a pas d'obligation à fournir des informations écrites (certificat papier) témoignant du respect des exigences canadiennes pour les produits américains certifiés bio Canada.

Quelle confiance peut accorder le consommateur québécois à une certification sans preuve documentaire? C'est une question de crédibilité des produits bio.

Cette entente signée avec les Américains favorise les produits américains au détriment des produits québécois et canadiens, car l'entente est déjà en vigueur et la certification des produits américains au système canadien peut se faire dès maintenant (incluant l'utilisation du logo bio du Canada).

### POUR NOUS CONTACTER

Fédération  
d'agriculture biologique du Québec

555, boulevard Roland-Therrien  
bureau 100  
Longueuil, Québec J4H 3Y9

Téléphone : 450.679.0530  
Télécopieur : 450.670.4867  
Courriel : [fabq@upa.qc.ca](mailto:fabq@upa.qc.ca)  
Site Internet : [www.fabqbio.ca](http://www.fabqbio.ca)

### LE RÈGLEMENT SUR LES PRODUITS BIOLOGIQUES 2009 DU CANADA

Le règlement est en vigueur depuis le 30 juin 2009. Les intervenants et l'ACIA ne sont pas familiers avec le fonctionnement du système de certification canadien. Toute l'industrie du Canada opère avec des éléments soulevant des questions demeurant sans réponse. L'industrie bio

canadienne fait face à des difficultés majeures pour son fonctionnement lié à l'implantation du système canadien.

Par contre, le système américain est opérationnel et peut certifier des produits américains selon le règlement bio Canada et apposer le logo canadien et ce, dès maintenant.

À qui iront nos espaces tablette à l'épicerie?

### LES NORMES BIO CANADIENNES

Plusieurs normes canadiennes ne sont pas à jour et ne correspondent pas aux attentes du marché international.

Est-ce que les substances et les pratiques en révision peuvent empêcher l'obtention de la certification aux normes canadiennes pour les entreprises canadiennes? Il n'y a pas de réponse provenant de l'ACIA.

De plus, il faut offrir aux entreprises biologiques canadiennes une période de transition pour appliquer les nouvelles normes et se conformer au règlement.

En résumé, le gouvernement Harper a mis la charrue devant les bœufs. ●

## Qui aide qui?

Pierre Beaudet, Boréal, 208 p., 22,95\$

Au nom de la justice, de la paix et du développement social, l'humanité s'est mobilisée au lendemain de la Seconde Guerre mondiale. On a assisté à la création de nombreux organismes, ONG et agences gouvernementales pour le bien d'autrui. Mais, que reste-t-il des impressionnants projets entrepris il y a plus de soixante ans? Malheureusement, ces grandes ambitions se sont disloquées, au point où l'écart entre les pays riches et pauvres a triplé depuis 1960. En relatant l'histoire de l'aide internationale du Québec, Pierre Baudet offre une réflexion-choc sur la réalité de notre activité dans ce domaine.



## Le Québec au fil de l'eau

Mathieu Dupuis, Éditions de l'Homme, 242 p., 49,95\$



Sous l'œil du photographe Mathieu Dupuis, l'or bleu emplit majestueusement les pages du *Québec au fil de l'eau*. Ocre, azur, fuchsia, vert ou orangé, l'élément liquide – qu'on prend encore trop souvent pour acquis – se dévoile dans toute sa splendeur et sa fragilité à travers plusieurs scènes croquées en milieu sauvage, urbain ou domestique. Quant aux textes de Marie-José Auclair, écologiste spécialisée en

environnement, ils mettent clairement en perspective les menaces qui pèsent sur cette ressource naturelle vitale et la nécessité d'en faire un usage conscient et respectueux. Il est à noter qu'il s'agit du premier beau livre de photographies imprimé au Québec sur du papier contenant 100% de fibres postconsommation.

## Habiter en milieu naturel

Claude Phaneuf, MultiMondes, 184 p., 27,95\$

Habiter en campagne ou au bord d'un lac vous a-t-il déjà traversé l'esprit? Si vous résidez dans un tel endroit bucolique, désirez-vous en apprendre davantage sur l'équilibre naturel, qu'il faut préserver pour continuer d'apprécier les bienfaits de Dame Nature? Claude Phaneuf, biologiste et spécialiste en planification de projets publics, livre dans *Habiter en milieu naturel* une myriade de conseils provenant de son expérience personnelle ainsi qu'une synthèse de recherches sur les écosystèmes. Puits artésien, fosse septique, champ d'épuration, algues bleues, bande riveraine, phosphore, cyanobactéries, coliformes



fécaux : tout ce dont vous devez tenir compte pour rendre possible votre rêve de vivre hors de la ville est consigné dans cet ouvrage de référence.

## Attirer la faune au jardin

Albert Mondor et Daniel Gingras, De l'Homme, 320 p., 29,95\$

« Nous sommes tous intimement liés les uns aux autres. La survie de l'être humain dépend donc directement des plantes, des animaux et des divers éléments qui composent notre merveilleuse planète », lit-on dans l'introduction d'*Attirer la faune au jardin*. Signé par Albert Mondor, horticulteur vedette et auteur de plusieurs livres, et Daniel Gingras, entomologiste et vulgarisateur, ce guide fait honneur à la biodiversité.

Les spécialistes y expliquent comment créer un espace ravissant pour l'humain et accueillant pour la faune (insectes, oiseaux et batraciens). Cet ouvrage a été pensé pour les jardiniers en herbe comme pour les pouces verts, dans un but de respect et d'équilibre de l'écosystème.



## Comment les riches détruisent la planète

Hervé Kempf, Points, 160 p., 12,95\$



La crise économique retient l'attention, mais on ne doit pas pour autant en oublier l'urgence de la crise écologique. Croyant qu'il est primordial de rester indépendant et de produire une information exacte, Hervé Kempf dresse le portrait stupéfiant de notre situation mondiale actuelle et propose un principe simple : « Consommer moins, répartir mieux. » La notion de pauvreté doit être relativisée, les riches doivent accepter de perdre un peu de confort, la croissance matérielle doit cesser : c'est en

tenant compte de la dimension sociale de notre société que l'on pourra résoudre la crise. Misant sur l'éveil des mentalités, ce portrait juste et percutant reste cependant optimiste. •

NDLR Notre dévoué collaborateur Jacques Viau étant présentement en convalescence, cette chronique a été rédigée par les bons soins du LIBRAIRE. Dans le prochain numéro, c'est la librairie Pantoute qui prendra la relève. Bienvenue dans l'équipe et un prompt rétablissement à Jacques...

# Verrons-nous renaître la coopération intergénérationnelle?

Dr Carol Vachon, consultant en nutrition



Photo: Stockphoto

**Le** 16 juillet dernier, les médias annonçaient que la population du Québec va s'accroître de plus de 1,6 million d'habitants d'ici 2056, selon l'Institut de la statistique du Québec, dans son édition 2009 de *Perspectives démographiques du Québec et des régions 2006-2056*, publié la veille. On ajoute que le « rapport de dépendance démographique s'accroîtra avec le vieillissement de la population ». Quel rapport y a-t-il avec le bio?

## La retraite forcée

### LACHETER-JETER

Actuellement, pour 100 personnes en âge de travailler (les 20-64 ans) il y a 58 personnes dites dépendantes (les 0-19 ans, additionnés des plus de 65 ans). En 2056, on évalue qu'il y aura 91 personnes dépendantes

pour 100 travailleurs. Forcément, ces chiffres alarmants ont donné des munitions aux épouvantails économiques du genre, urgence de hausser les taxes sur les services (électricité, gaz...) pour faire défrayer par la population de nouvelles subventions gouvernementales à l'emploi, comprendre au bénéfice des corporations (elles veulent « développer »). Ce qui amènera donc moins de logements sociaux, de prestations de la Sécurité du revenu, etc. Plus qu'une injustice sociale, il s'agit également d'une aberration écologique dans son sens le plus global, c'est-à-dire qu'on souligne l'opposition entre les groupes sociaux (les gens âgés contre les jeunes) plutôt que l'organisation d'un meilleur partage entre eux.

Dans le même ordre d'idées, l'agriculture industrielle privilégie l'usage de pesticides et d'engrais chimiques contre les forces de la nature, contrairement au bio qui table sur la coopération entre les éléments vivants. Pareillement, la logique économique du « achetez puis jetez » découle d'une perte de contact avec nos racines et notre environnement résultant de l'urbanisation galopante du dernier siècle. La même logique du « achetez puis jetez » a prévalu lors de l'établissement de la retraite obligatoire à 65 ans, c'est-à-dire, qu'on prévoit remiser les « retraités » comme s'ils ne pouvaient plus participer à l'économie de la société. C'était une erreur que démontre le fait que la vie reste toujours active et productive une vingtaine d'années encore après la retraite. C'est une logique de gaspillage plutôt que de partage.

## UNE FORCE, PAS UN FARDEAU

La vision négative qu'on a des « vieux » n'a à peu près rien à voir avec un quelconque conflit de générations, malgré ce qu'on veut faire croire. Dans les sociétés traditionnelles, comme c'était notre cas il n'y a pas si longtemps, la jeunesse respectait pleinement les aînés et n'en était pas moins jeune qu'aujourd'hui. À la campagne aujourd'hui, la jeunesse agricole peine à prendre la relève dans un système de moins en moins à dimension humaine et trop rigide pour le bien de l'humanité.

Les plus vieux des baby boomers qui se rapprochent des 65 ans amènent avec eux ce courant de refus des vieilles balises autoritaires tout en cherchant, avec leurs faiblesses évidemment, à contribuer au changement de la société en mettant à profit toute l'expérience acquise avec le temps. Trop souvent, les entreprises ne les mettent pas à contribution dans la formation des nouveaux employés et pressent plutôt leur départ à la retraite. Heureusement, déjà des entreprises se font un objectif d'engager ce type de personnel et c'est très rentable. Ils ont une expérience précieuse pour guider les jeunes à exprimer toute leur capacité d'innovation. En fait, la valeur personnelle est bien plus précieuse à la société que la formation professionnelle.

## L'AVENIR

Dans leur « nouvelle vie », les baby boomers investissent, souvent à la campagne. Ils savent qu'ils ne doivent pas rester inactifs pour garder la santé et sont parmi les premiers à promouvoir l'alimentation biologique, un facteur de ralentissement de la hausse des coûts de santé (qui effectivement n'augmentent pas plus vite que le produit national brut, malgré ce qu'on en dit). Avec le travail virtuel, la liberté d'action des baby boomers n'est que peu limitée par leur condition physique. Pendant ce temps, les jeunes ont repris goût d'avoir des enfants, deux, trois, même quatre souvent, menés par un goût de la nidification chez les enfants-rois (enfants uniques) par besoin de socialisation.

On remarque que ces grands-parents retraités prennent plus de place dans l'éducation des petits-enfants. Dans les situations de manque de main-d'œuvre, on peut exploiter l'approche japonaise avec ses robots. Il y a bien d'autres voies possibles. Toutefois, chacune de ces solutions bénéficierait plus à la société si elles étaient appliquées dans une optique d'organisation et de partage plutôt que de croissance et de développement. La planète Terre nous dit : le développement, c'est assez! Pensons dans une optique d'organisation et de partage. Par exemple, les études sérieuses montrent que les « négawatts », les watts épargnés par des plans d'économie de l'énergie, sont beaucoup plus rentables pour la société que le « développement » de nouveaux barages avec ses perturbations écologiques. ●



GRAINS ET  
SEMENCES

*blue river*

Variétés de maïs-grain  
biologique

- 08K18 2450 UTM
  - 19K19 2500 UTM
  - 23M91 2600 UTM
  - 25M90 2700 UTM
  - 18A13 2800 UTM
- et plusieurs autres

● **Semences certifiées biologiques**

- Avoine AC Rigodon, Lachute
- Blé AC Barrie, Kane et Nass
- Épeautre d'automne
- Orge AC Encore
- Orge nue CDC Mc Gwire
- Sarrasin
- Seigle
- Soya OAC Prudence 2450 UTM
- Soya OAC Lakeview 2650 UTM
- Soya Laurent 2550 UTM

● **Centre de séchage et de transformation certifiés biologiques**

● **Vente et achat de grains biologiques**

LIVRAISON PARTOUT AU QUÉBEC



3680, LES 60, NICOLET (QUÉBEC) J3T 1P4

TÉL.: (819) 293-2001 • 1 866 293-2001 • TÉLÉC.: (819) 293-2002

COURRIEL : info@semencesrdr.com

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

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

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



NOUVEAU

**Granules plus fins**

(granulométrie 225 SGN)

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

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

# Reflet de Société

**Le citoyen au cœur de notre mission**

**Un regard différent, critique et empreint de compassion  
sur les grands enjeux de société**

**Un espace ouvert aux lecteurs pour prendre la parole, partager  
leurs expériences et faire progresser les débats**

**Un magazine d'information entièrement indépendant,  
financé par ses milliers d'abonnés aux quatre coins du Québec**

**Tous les profits générés par la vente de Reflet de Société sont  
remis à l'organisme Le Journal de la Rue qui offre  
des services de réinsertion sociale aux jeunes.**

*Merci de vous abonner à Reflet de Société et de soutenir notre mission.*

4233 Ste-Catherine Est, Montréal, Qc H1V 1X4 Tél : (514) 256-9000 ISSN 1615-4774  
Sans frais : 1-877-256-9009 Fax : (514) 256-9444 Internet : [www.refletdesociete.com](http://www.refletdesociete.com)

