

vivre en **campagne**

VOTRE GUIDE DE LA VIE RURALE

Eve Landry

Entre ville et campagne...

*Démarrer
une ferme*
mode d'emploi

CULTIVER

la patate douce, c'est facile!



La magie des graines de chia

Le Québec,
paradis de la pêche

Éditions
Jean Robert
Vol. 9 No. 01

Le Bas-Saint-Laurent / 10 incontournables

Le contenu plutôt que le contenant!

L'ère du numérique... Personne n'y échappe! Les médias écrits encore moins. Amoureuse du papier depuis toujours, l'odeur d'un magazine fraîchement imprimé ou d'un vieux livre trouvé en bibliothèque me procure une grande joie. Les tenir entre mes mains, en tourner les pages au rythme qui me convient, aussi. Peut-être que vous ressentez cette joie également et voyez le numérique d'un mauvais œil. Je vous comprends. Que voulez-vous, chaque époque apporte son lot de changements. Certains sont plus marquants que d'autres me direz-vous et vous aurez raison. Cependant, force est d'admettre que dans le monde de l'édition celui du numérique devient un incontournable. Nous l'avons vu venir et que nous y soyons favorables ou non, nous n'avons guère le choix de nous ouvrir à cette réalité.

Il est certain que la plupart des éditeurs et de leurs clients peinent ces dernières années à s'adapter à ce mode de communication qui est en train de foutre un bon coup de pied aux traditions du milieu des médias écrits. Et pourtant, il le faudra bien. Après plusieurs mois de réflexion, l'équipe de *Vivre à la campagne* a choisi d'emboîter le pas et passe au numérique!

J'aimerais ici vous faire part de quelques-uns des arguments qui ont achevé de nous convaincre...

Le tout premier est sans contredit qu'il s'agit d'un choix écoresponsable. Le papier demande beaucoup d'énergie, d'arbres, d'eau, de produits chimiques polluants et de transport. En réduire l'utilisation permet d'améliorer la qualité de l'environnement et de diminuer la coupe d'arbres matures ainsi que le gaspillage et la pollution de l'eau. Pour nous, c'est une décision qui respecte les valeurs environnementales auxquelles nous croyons et que nous voulons encourager.

De plus, le papier coûte cher aux éditeurs. Il mobilise à lui seul la plupart de leurs ressources. Et ces derniers, avec la migration des clients publicitaires vers le numérique, n'ont d'autre choix que de reconsidérer leur manière de faire s'il veulent continuer à offrir à leur clientèle un contenu intéressant et pertinent.

Car papier ou pas, l'essentiel reste le contenu, il faut se le dire. Il nous est apparu clair, au cours de notre réflexion, que nous voulions continuer à vous offrir un contenu de qualité, diversifié répondant à vos besoins et à vos goûts, et ce, peu importe le contenant!

Pour vous chers clients, plusieurs avantages découleront de cette transformation : réduction du prix de l'abonnement, réception plus rapide et assurée car non soumise aux problèmes d'impression ou de livraison, meilleure qualité de photo, vidéos intégrées cliquables, plus grande accessibilité à votre magazine et interactivité, pour ne nommer que ceux-là.

Dès maintenant, vous recevrez par courriel un code vous donnant accès immédiatement à votre magazine ou encore, vous pourrez le télécharger pour le consulter au moment de votre choix... peu importe votre appareil (tablette, téléphone intelligent, ordinateur) ou l'endroit où vous vous trouvez. Aussi simple que ça!

Le changement peut être déstabilisant, je suis d'accord. Il nous sort de nos habitudes, de notre confort. Cependant, il se veut stimulant et ajoute un peu de piquant dans notre quotidien.

Vivre à la campagne se transforme et se bonifie, et c'est avec vous, fidèles lecteurs et lectrices, que nous souhaitons poursuivre cette belle aventure! Merci pour votre soutien!

Pour toutes questions, suggestions et commentaires, n'hésitez pas à communiquer avec notre préposée à la clientèle, Natalie Chagnon, qui se fera un plaisir de vous aider (info@editionsjeanrobert.com ou au 1 855 965-9494, poste 200).

Célébrons l'automne dans la nouveauté! ■

Renée Langlois



facebook.com/vivrealacampagneca



[@vivrealacampagne](https://www.instagram.com/vivrealacampagne)



© Marie-Claude Dubé

Sommaire

VOL. 9, N° 1

Mot de la rédactrice

3 Le contenu plutôt que le contenant!

Ruralités

6 Les actualités en région

La vie à la campagne vue par...

10 Entre ville et campagne...
la quête d'équilibre d'Eve Landry

PRATIQUE

Retour à la terre

16 Le Paradis il est ici, et il se cache le long
de la côte oubliée qu'est la Haute-Gaspésie.

Entreprendre

18 Démarrer une petite ferme : mode d'emploi!



© Ferme La Caboché



© Joani Hotte-Jean

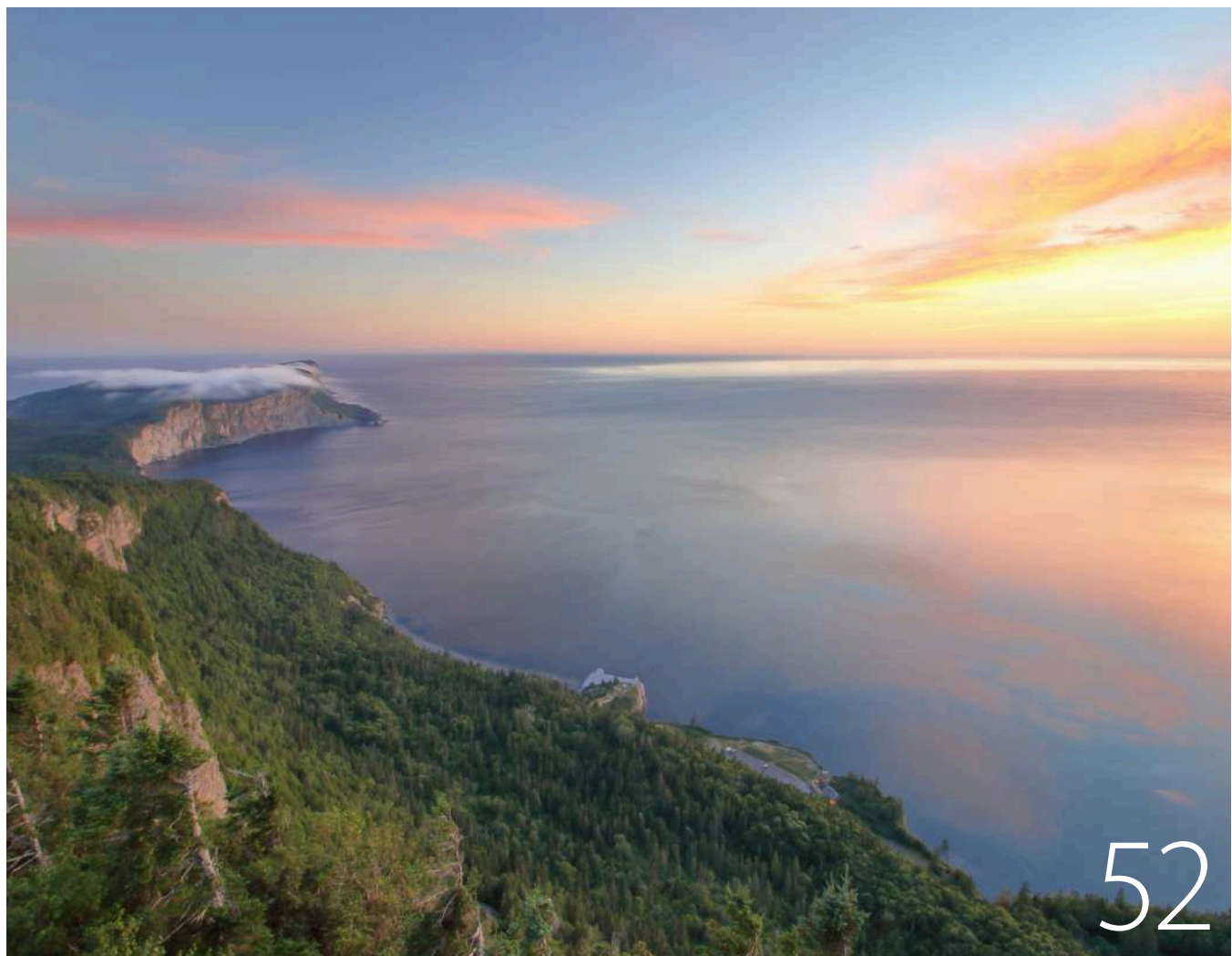
Cultiver

- 26 Jardiner hors du sol
- 32 La magie des graines de Chia!
- 38 Une nouveauté dans le potager :
la patate douce

LUDIQUE

Découvrir

- 44 Le majestueux Saint-Laurent
- 52 Le Bas-Saint-Laurent en 10 filons
- 58 Le Québec, le paradis de la pêche!



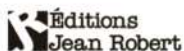
© Maxime Légaré-Vézina. Stratégies Saint-Laurent.

Service à la clientèle : Pour toutes questions concernant votre abonnement, veuillez contacter notre service aux abonnés : info@editionsjeanrobert.com
1 855 965-9494 poste 200

Président et éditeur	Jean Paré jpare@editionsjeanrobert.com
Directrice de publication	Renée Langlois rlanglois@editionsjeanrobert.com
Rédactrice en chef	Renée Langlois rlanglois@editionsjeanrobert.com
Collaborateurs	Centre de référence en agriculture et agroalimentaire du Québec Guide voyage Ulysse Joani Hotte-Jean Marie-Claude Dubé Alexandra Bourgault Daniel Comeau Annie Morrissette
Conception artistique et infographie	Marie-Claude Dubé mcdube@editionsjeanrobert.com
Coordonnatrice de production	Alexandra Bourgault abourgault@editionsjeanrobert.com
Correction-révision	Denis Dionne
Représentants des ventes	Jean Paré jpare@editionsjeanrobert.com
Impression	Solisco
Distribution	Messageries Dynamiques

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

Le magazine *Vivre à la campagne* est publié quatre fois par année par Les Éditions Jean Robert Inc.
300, rue George-VI, Terrebonne (Québec) J6Y 1N9
Tél. : 450 965-9494 ou 1 855 965-9494
www.editionsjeanrobert.com



Convention de la Poste-publications no 41147038
Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISSN 1923-1539
Photo en couverture : © Marie-Claude Dubé

Larguer les Samares – De Gîte et de sirop

Dormir en plein cœur d'une érablière avec des sentiers à explorer et la rivière Saint-Anne pour vous tremper les pieds ou faire du canot vous fait envie? Le Gîte Larguer les Samares, situé à Saint-Casimir, aspire à faire rayonner l'expression identitaire locale en proposant un amalgame entre culture, nature et aventure : une expérience unique! En toute saison, cette petite entreprise agrotouristique et sa propriétaire Izabel Zimmer vous accueilleront avec chaleur, simplicité et du bon sirop! Vos pupilles et vos papilles seront comblées!

Pour informations :
Izabel Zimmer
514 992-4743
ilacabane@larguerlessamares.ca





Sauvons la biodiversité ! : les 10 actions pour (ré)agir!

Auteurs : Hélène Soubelet,
Jean-François Silvain

Éditeur : Rustica

Date de parution : mai 2019

Prix : 14,95\$

Un livre qui invite le lecteur à prendre la mesure du déclin de certaines espèces. Il propose aussi dix actions concrètes et accessibles pour lutter au quotidien afin de préserver la biodiversité (abeilles, poissons, etc.).

Bas Saint-Laurent Belles fins de semaine d'automne

Comme chaque automne, la montagne du Parc du Mont-Comi (près de Rimouski) se pare d'un manteau multicolore flamboyant. Venez découvrir les beautés et la richesse de la nature du Bas Saint-Laurent grâce aux activités proposées sur cinq fins de semaine : télésiège, vélo de montagne, randonnée pédestre, etc.

Dates : du 7 septembre au 6 octobre 2019, les fins de semaine seulement.

Lieu : Parc du Mont-Comi, 300, chemin du Plateau, Saint-Donat-de-Rimouski, Québec, Canada, G0K 1L0

Pour info : 418 739-4858 ou sans frais : 1 866-739-4859

Application mobile / Parcs Canada

Cette application nationale de Parcs Canada vous offre des outils pour améliorer votre planification de voyage et/ou vos sorties récréatives.

Elle permet entre autres de :

- Planifier vos itinéraires;
- Enregistrer vos observations de la faune;
- Découvrir des sentiers et de télécharger les cartes;
- Planifier vos séjours grâce à des astuces, des trucs, des listes de choses à emporter et même des recettes;
- Trouver des événements spéciaux dans une région donnée;
- Créer des listes personnalisées de choses à emporter;
- Partager vos photos sur Facebook, Twitter et Instagram.

L'application est disponible gratuitement dans les magasins Google Play et Apple.



Web série #Faislemove / MRC Brome-Missisquoi

Dans le cadre d'une vaste campagne publicitaire visant à attirer de nouveaux travailleurs et de jeunes familles dans sa région, la MRC Brome-Missisquoi propose depuis le mois de mars 2019 la web série #faislemove. Vous songez à vivre en région, à démarrer une entreprise, à fonder une famille ou encore à vous lancer dans un projet agricole? Au cours de ces huit épisodes, #faislemove vous fait la démonstration du caractère unique de sa région, de son potentiel et de l'énergie des gens qui y habitent. Plus de 50 intervenants dispersés parmi les 21 municipalités que compte la MRC Brome-Missisquoi ont participé à la web série.

www.brome-missisquoi.ca/faislemove/



Centre de Liquidation du Québec

LE PLUS GROS INVENTAIRE
VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES DE MOTO

HEURES D'OUVERTURE

Jeudi et Vendredi
10 h à 21 h

Samedi et Dimanche
10 h à 17 h

418.877.4530

1240, boul. Charest Ouest, Québec



TRIO VÊTEMENTS
DE MOTO

À PARTIR DE
199⁹⁹\$

PLUSIEURS MODÈLES DISPONIBLES

BLOUSON + GANTS + PANTALON IMPERMÉABLE



LE LOOK VINTAGE CLASSIQUE

DEMI-CASQUES
DOT

APPROUVÉS DOT - FMVSS 218

79⁹⁹\$
~~119⁹⁹\$~~



GRAND CHOIX DE
BOTTES DE MOTO

CUIR VÉRITABLE



149⁹⁹\$
SPÉCIAL



CASQUES
FULL FACE



99⁹⁹\$
SPÉCIAL

APPROUVÉS
DOT + ECE
+ 218

*Photos à titre suggestif



VALISES DE MOTO

MODÈLE ARRIÈRE
OU DE CÔTÉ

ACHAT EN LIGNE

À PARTIR DE
115⁹⁹\$



WWW.CENTREDELIQUIDATIONDUQUEBEC.COM

Centre de
Liquidation
du **Québec**

LE PLUS GROS INVENTAIRE
VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES DE MOTO

HEURES D'OUVERTURE

Judi et Vendredi
10 h à 21 h

Samedi et Dimanche
10 h à 17 h

418.877.4530

1240, boul. Charest Ouest, Québec

Nouvelle collection
disponible en magasin



299⁹⁹\$
~~310⁰⁰\$~~

Qualité Supérieure

BLOUSON C-CHANGE

100% IMPERMÉABLE

RICHA NanoSphere®

299⁹⁹\$
~~350⁰⁰\$~~

Pathfinder WP

100% IMPERMÉABLE



399⁹⁹\$

Race GP
CUIR VÉRITABLE



*Photos à titre suggestif

WWW.CENTREDELIQUIDATIONDUQUEBEC.COM



Entre ville et campagne...

la quête d'équilibre d'Eve Landry

Nous avons rendez-vous au Passé Composé, un petit bistro de quartier situé dans le Centre-Sud de Montréal. Native de Saint-Pascal dans le comté de Kamouraska, Eve Landry me rencontrait pour discuter de son amour pour la campagne ainsi que de son enfance vécue entre fleuve et forêt dans le Bas-Saint-Laurent. En marchant sur le boulevard de Maisonneuve, le cœur joyeux à l'idée de rencontrer cette femme fascinante, nos routes se sont croisées. Inutile de vous dire que je n'ai pu m'empêcher de l'interpeller. C'est donc sur le trottoir, par une belle journée ensoleillée, qu'a débuté notre entretien. Rencontre avec la comédienne Eve Landry...

TEXTE : RENÉE LANGLOIS

PHOTOS : MARIE-CLAUDE DUBÉ

Devenir célèbre

Qui ne connaît pas Jeanne Biron, la désormais célèbre détenue de Lietteville de la série Unité 9 qui vient de prendre fin après sept ans de diffusion à Ici Radio Canada Télé? Cette femme forte et sensible à la fois, au passé trouble et troublant, incarnée par Eve Landry, a littéralement propulsé la comédienne au rang de vedette. Sortie du conservatoire d'art dramatique de Montréal en 2007, Eve Landry roulait tranquillement sa bosse en improvisation, à la télévision, ainsi qu'au théâtre, mais en 2012, avec le rôle de Jeanne, ce fut la consécration! Depuis, elle joue, elle chante, elle danse : la comédienne est une artiste douée qui n'a pas fini de nous surprendre. Pour une fille de la campagne avec un casting singulier, faire sa place comme comédienne à Montréal représentait un enjeu de taille.

« Le talent féminin foisonne au Québec en ce moment. Les comédiennes de ma génération sont toutes excellentes. Le défi reste élevé et stimulant, mais je suis en paix avec ça », affirme Eve Landry. Qu'à cela ne tienne, la comédienne a conquis le cœur des Québécois et des Québécoises et a relevé jusqu'à maintenant le pari haut la main. De son propre aveu, elle adore les défis. « Montrer ce que je peux faire, que je peux réussir ce qu'on attend de moi et même plus, m'excite, me stimule à donner le meilleur de moi-même. C'est comme un

jeu. La petite fille en moi a toujours aimé jouer. Mon métier me permet de nourrir ce côté de moi et je me sens privilégiée de pouvoir en vivre. Je me pince tous les jours », avoue-t-elle.

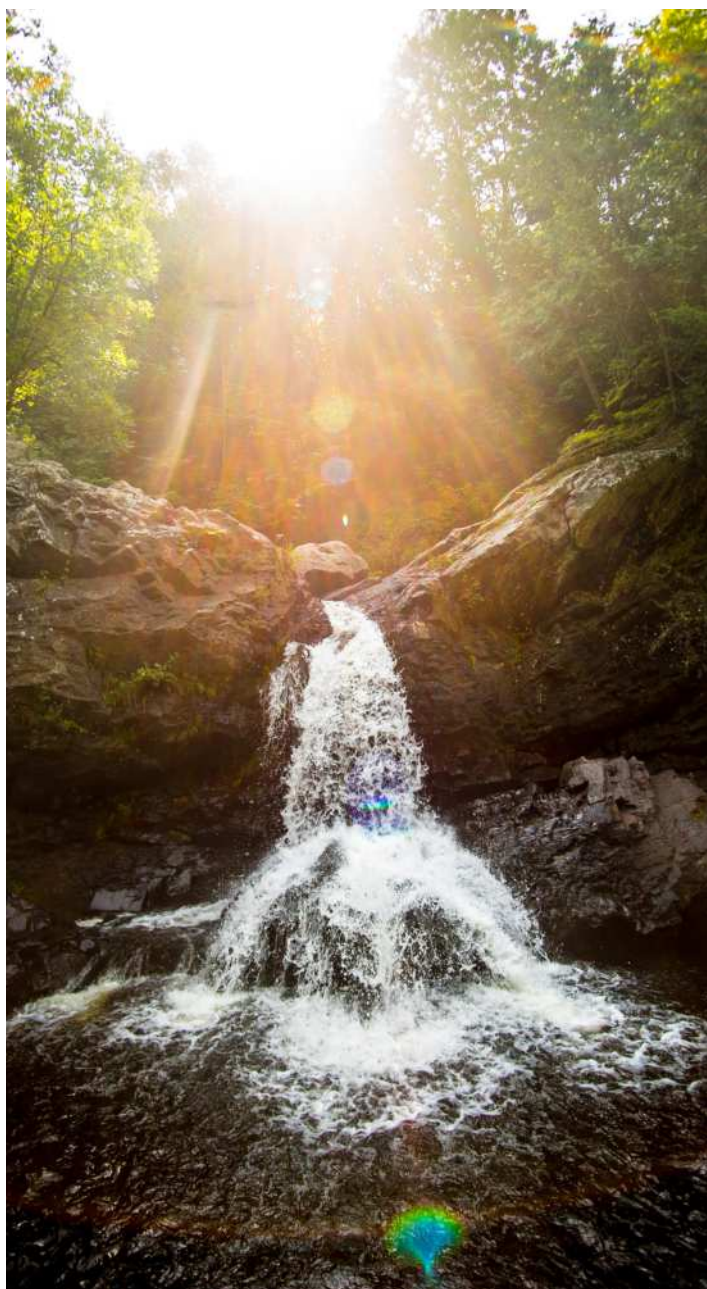
C'est à Saint-Pascal que sa passion véritable pour le jeu est née et s'est développée. Cette petite fille de la campagne avait un vaste territoire pour s'amuser; la forêt et le fleuve étant ces lieux préférés. Tant de sources d'inspiration, d'espace et de liberté ont forgé la forte personnalité inspirée et créative de la femme qu'elle est devenue. Retour à Saint-Pascal...

Saint-Pascal, berceau de son enfance

Née dans le Bas-Saint-Laurent, Eve Landry a passé son enfance à jouer dans la forêt, à s'y perdre comme elle aime bien le dire. Jouer à la cachette avec sa sœur, longer la rivière, s'y baigner, plonger près des chutes, marcher dans les champs derrière la maison de sa grand-mère ou encore pédaler jusqu'au fleuve Saint-Laurent lui procuraient un sentiment de liberté et d'autonomie extraordinaire. « C'est certain que d'avoir eu autant d'espace et de liberté a teinté la personne que je suis aujourd'hui. Mes parents avaient confiance en moi et me laissaient libre de mes allées et venues. Cet environnement répondait bien à mon besoin d'action, de liberté, à ma curiosité comme à mon imagination. Les possibilités de jeu



© Eve Landry



Parc des Sept-Chutes
© Tourisme Saint-Pascal

étaient infinies. Même si j’habite à Montréal maintenant, j’ai besoin de retrouver cet espace. Surtout l’été. Sinon je peux me sentir étouffée. J’ai besoin d’un lac, un vrai. Une piscine ne me suffit pas », exprime t-elle.

Ayant accès au meilleur de ce que la nature pouvait lui apporter comme occasions d’évoluer, grandissant dans une famille tricotée serrée qui ne travaillait pas dans le monde des arts, devenir comédienne n’allait pas de soi pour la Pascaloise. Et pourtant, c’est en regardant des émissions de télévision avec sa famille, notamment le gala des prix Gémeaux et celui des Métro Stars que sa passion est née. Elle raconte : « Voir une communauté entière reconnaître les forces, le talent des artistes et être témoin de la gratitude de ces derniers envers leur famille, leurs collègues et leur communauté m’a touché profondément. Le mariage de la reconnaissance et de la gratitude me parlait beaucoup. J’ai demandé à ma mère s’il s’agissait d’un métier et ce que je devais faire pour me retrouver là. À sa réponse, je savais ce que je voulais devenir dans la vie. Je n’étais qu’une enfant, mais je suis littéralement tombée en amour avec le métier de comédienne. »

De son besoin de jouer, de s’amuser, d’être reconnue et aimée par sa communauté est né son désir d’être comédienne. Tout s’est enchaîné naturellement par la suite. Animée par la flamme qui brûlait en elle pour le jeu, par une belle sensibilité, une curiosité et disons-le, un talent qui ne demandait qu’à se déployer, Eve a saisi toutes les opportunités placées sur sa route pour réaliser son rêve. Au secondaire, elle a organisé une friperie pour financer un tournoi d’improvisation qui s’est perpétué par la suite et est devenu un des plus importants tournois d’improvisation au Québec. Sa mère, qui l’a toujours soutenue dans ses projets, l’a initiée au théâtre. « Ma mère a beaucoup nourri ma passion. Elle m’a donné la liberté, la confiance et des possibilités. Elle m’a surtout permis de croire que mon rêve était réalisable. Que je pouvais devenir tout ce que je voulais. Elle a contribué grandement à développer ma créativité et mon imaginaire. Ma détermination et ma passion ont fait le reste », souligne-t-elle.

Juchée sur le toit de la maison familiale, un de ses endroits favoris où vous pourriez bien la retrouver encore aujourd’hui lors de ses visites dans son patelin, Eve pouvait réfléchir à sa guise à ses projets futurs et considérait déjà son départ pour la grande ville. De là-haut, elle pouvait apprécier l’ensemble de sa communauté qu’elle adore, le fleuve et ses effluves d’air salin, la forêt aux odeurs de mûres sauvages après la pluie... Tout ça allait lui manquer, certes, mais ne reculant devant rien pour devenir comédienne, Eve Landry envisageait sérieusement de quitter sa belle campagne, son Bas-du-Fleuve, pour venir étudier à Montréal.

De la campagne à la ville

Elle débarque à Montréal pour la première fois de sa vie à l’âge de 16 ans. En compagnie d’une amie, de la mère et la tante de celle-ci, elle arrive en ville pour profiter d’une journée porte ouverte au Collège Lionel Groulx de Sainte-Thérèse, où l’option théâtre est très reconnue. Son premier contact avec la grande ville la marquera à tout jamais. Elle avoue avoir vécu un dépaysement total, mais pas désagréable du tout. « Je me souviens de tout comme si c’était hier. La pauvreté, l’itinérance, je n’avais jamais vu ça. Ça m’a beaucoup marquée. C’était grouillant de vie et d’activités. Comme cette première soirée à la Ligue Nationale



d'Improvisation (LNI) que je n'ai pu oublier. Nous sommes allées marcher sur le mont Royal. Passer de la ville à la nature en quelques minutes m'a fascinée et rassurée. Surtout, j'envisageais d'y rester pour étudier ma passion. La ville correspondait à devenir comédienne et à la possibilité de vivre de ce métier. Je ne pouvais qu'aimer ça! », déclare t-elle.

Habitée à vivre près de sa communauté et à l'entraide, Eve Landry n'a pas trouvé difficile de recréer cet esprit à Montréal, car elle sait s'organiser pour se sentir chez elle assez rapidement. « Quand j'arrive dans un quartier, je m'évertue à découvrir les petits marchands, les cafés, etc. J'ai besoin de créer des liens et de connaître les gens, mes voisins. Je me suis rendu compte que je me sens chez nous quand je connais tous les détails de mon territoire. Ça va des pancartes jusqu'aux craques sur le trottoir. C'est une fierté pour moi de bien connaître mon espace, ma communauté », raconte t-elle. Cet esprit se manifeste également dans son métier d'artiste, qui l'amène la plupart du temps à travailler en équipe et qui représente en soi une communauté. L'esprit de communauté est primordial pour elle. L'expression « je connais mon village » lui sied bien. « C'est un héritage du Bas-du-Fleuve et de mes parents. Ça fait partie de nos valeurs familiales d'aller vers le monde et de les aider, et c'est aussi dans ma nature d'aller vers l'autre, j'en ai besoin », insiste t-elle.

Eve Landry habite maintenant Montréal depuis quelques années, car non seulement elle y travaille beaucoup, mais elle y a aussi trouvé l'amour. Avec son amoureux Jérémie Lemieux, ils ont choisi d'y élever leurs enfants, Frédérique et Louis. Elle confie :

« Au départ, j'ai cru que je ne pourrais pas élever mes enfants en ville dans une si petite cour. Aujourd'hui, je sais que c'est possible. Découvrir les ruelles est différent, mais tout aussi intéressant et stimulant. Le rapport de mes enfants avec la campagne passe par les visites chez leurs grands-parents et par des vacances l'été ou certains weekends où nous louons des chalets dans la nature. J'ai hâte à l'instant où mes enfants me demanderont d'aller passer l'été à Saint-Pascal chez mes parents. »

Comme pour tous les parents d'aujourd'hui, concilier le travail et la vie de famille n'est pas toujours facile pour Eve et lui demande de faire des choix, comme de retourner au travail un peu plus tôt que prévu après une grossesse, par exemple. « J'avais hâte d'avoir des enfants pour mettre les choses en priorité dans ma vie. Mais c'est difficile de toujours placer ma famille au premier rang, car je suis en début de carrière et ce métier est précaire. J'ai la chance d'avoir de beaux contrats. J'ai dû apprivoiser tout ça. Faire des ajustements. Prendre le temps. J'ai le privilège d'avoir un conjoint qui me connaît bien et me complète bien. C'est précieux. Aussi, malgré le fait que j'aime vivre en ville, j'ai besoin de me retrouver près de la nature, des grands espaces assez régulièrement pour me ressourcer et prendre du recul face à la performance et le culte du paraître, qui font aussi partie de mon métier. C'est un besoin réel », mentionne t-elle.

Trouver un certain équilibre dans toutes les sphères de sa vie est au cœur de ses priorités du moment vous l'aurez compris. Et répondre à son besoin d'espace, du fleuve et de la forêt en fait partie.



SES COUPS DE CŒUR DE LA RÉGION

Son terrain de jeu préféré :

Parc des Sept-Chutes

4^e rang Ouest ou route Centrale
Saint-Pascal (Québec) G0L 3Y0

Le terrain de jeu parfait d'Eve et de sa sœur lorsqu'elles étaient enfants. Merveilleux endroit d'aventures et de découvertes selon elle.

Ses plages préférées :

Plage Rivière Ouelle

Chemin des Jésuites
Rivière Ouelle (Québec) G0L 2C0

J'ai passé des étés à pêcher le caplan au chalet de mes grands-parents avec un voisin qui m'avait prêté une canne à pêche.

La plage de l'eau minérale

Saint-Germain-de-Kamouraska

Lieu de rassemblement par excellence. L'endroit où l'eau du fleuve est la plus chaude. On peut s'y baigner et terminer la soirée autour d'un feu de grève.

Son pub préféré :

Tête d'Allumette Microbrasserie

265, Route 132,
Saint-André (Québec) G0L 2H0

Créé par des jeunes dynamiques de ma région qui ont bien compris l'esprit du Bas-du-Fleuve.



La Montagne à Coton

© Tourisme Saint-Pascal

Parc Ernest-Ouellet

© Tourisme Saint-Pascal



© Eve Landry

Sa quête d'équilibre

Natifs tous les deux du Bas-du-Fleuve, Eve et son conjoint sont actuellement à la recherche de la combinaison ville-campagne idéale qui leur permettra de répondre à leur besoin d'espace et de liberté et créera un équilibre dans leur vie. Un retour dans le Kamouraska, ce lieu singulier et si inspirant pour Eve, n'est pas considéré pour des raisons pratiques.

« Pour le moment nous n'avons ni le temps ni l'argent pour nous construire un chalet. Nous construisons plutôt notre famille. Alors nous nous promenons et nous louons ou empruntons des chalets un peu partout au Québec. Nous visitons des régions, espérant trouver un coup de cœur pas trop loin de Montréal. Nos enfants sont jeunes, nous avons besoin d'un lieu qui nous permet de revenir le dimanche soir sans faire plusieurs heures de route », explique-t-elle.

Trouver un endroit à proximité de Montréal, suffisamment loin pour regagner l'espace, la verdure et les étendues d'eau, est important pour Eve voire primordial à son équilibre intérieur. Elle y retrouve un peu de son enfance, de sa liberté. Qui plus est, la nature lui permet de prendre du recul, de refaire le plein afin de mieux revenir dans le feu de l'action par la suite. Car sachez-le, Eve Landry est une fille d'action. Randonnées, vélo, sorties, réunions entre amis ou en famille, etc. remplissent ses journées. Même à la campagne, vous la trouverez à s'activer, à jouer et à rigoler.

Elle souligne : « C'est sûrement pour cette raison que je me suis bien adaptée à la ville. Il y a toujours quelque chose à faire même en hiver. En fait, la combinaison idéale pour moi serait la campagne en été et la ville en hiver. À Montréal, l'hiver, il y a toujours mille et une activités à faire. C'est très vivant. Alors qu'en campagne c'est plutôt tranquille lors de la saison froide! Mais l'été, lorsque la nature se réveille, c'est vraiment en campagne que j'aime me retrouver. C'est l'endroit où je me sens le mieux. Et c'est important pour moi que mes enfants découvrent le fleuve, les lacs, la forêt. La nature a tellement de richesses à offrir. »

En attendant qu'Eve trouve la meilleure option qui lui ferait vivre l'équilibre ville-campagne nécessaire à son bien-être, elle s'efforce d'être à l'écoute de ses besoins et de tenter d'y répondre le mieux possible à Montréal. « C'est un défi de tous les instants pour moi. J'essaie, à travers mes nombreuses activités, d'être présente à mes ressentis pour éviter de dépasser mes limites et finir par péter ma coque. Alors, lorsque j'ai besoin d'air et d'espace et que je suis en ville, je vais marcher avec mon chien Carole sur le bord du fleuve Saint-Laurent ou dans les sentiers du mont Royal, selon que j'ai besoin du fleuve ou de la forêt » confie-t-elle.

Peu importe où son petit bonheur la conduira, Eve Landry aura toujours le Kamouraska et la ville de Saint-Pascal tatoués sur le cœur. Elle y revient toujours pour visiter sa famille, mais aussi pour participer à des activités de promotion. Elle fut d'ailleurs une des quatre personnalités à remporter un trophée à titre de personnalité ambassadrice du Kamouraska lors du tout premier Gala Ambassadeurs du Kamouraska en 2017.

Fille de cœur et reconnaissante d'avoir grandi dans un lieu aussi magique que le Kamouraska, elle se fait un point d'honneur de faire rayonner Saint-Pascal et le Bas-Saint-Laurent dès que l'occasion se présente.

Elle caresse même le rêve d'y revenir un jour... quand les enfants seront grands, qui sait? ■



Activités professionnelles

C'est dans la peau de Carolanne que l'on peut désormais suivre Eve Landry dans la comédie dramatique *M'entends-tu?* diffusée à Télé-Québec. La série de 10 épisodes qui a suscité beaucoup d'intérêt a été renouvelée pour l'an prochain. On pourra également la voir cet hiver dans la nouvelle série *Épidémie* qui sera présentée à TVA. Elle y incarnera une influenceuse prénommée Françoise.

Le Paradis il est ici, et il se cache le long de la côte oubliée qu'est la Haute-Gaspésie.

PAR DANIEL COMEAU, AKA DANBYTHESEA (DAN PRÈS DE LA MER), SAINTE-ANNE-DES-MONTS

À l'âge de 40 ans, après avoir vécu dans la région de Montréal toute ma vie, après avoir été camionneur longue distance bien des années, j'ai découvert cette région formidable.

Ma blonde (qui vient de Toronto) et moi cherchions une maison avec vue. Nous avons parcouru la province et visité plus de 60 maisons, avant de prendre la décision de venir visiter une en Gaspésie, et ce par pure curiosité. En arrivant dans Sainte-Anne-des-Monts nous savions que nous avions trouvé notre futur chez-nous.

Une maison datant de 1884, avec sept chambres, une grange de deux étages et 48 000 pieds carrés de terrain, pour moins de 30 000 \$ (certes, elle avait besoin de beaucoup d'amour). Nous ne savions même pas que nous avions une plage de l'autre côté de la rue (car tout était gelé), et nous avons eu toute une surprise à la fonte des neiges.



La rivière Sainte-Anne qui coule vers le fleuve.
Daniel Comeau et sa conjointe devant le Rocher Percé.



Dès notre arrivée, nous avons commencé nos travaux sur la maison et le terrain, cherchant à retrouver le cachet d'antan, et cela ne m'a pas pris long avant que je redécouvre mon amour de la photographie, c'est simplement beau sans fin ici.

Le premier été nous a montré que c'est vraiment Bon de vivre ici, avec une température de moyenne de 17 °C pour l'été, il est possible de respirer à fond et de se sentir bien aux abords du majestueux Saint-Laurent. Notre maison se trouve au centre de la Pointe Sainte-Anne, en face de la Pointe des Monts (début du golfe du Saint-Laurent). Les baleines qui passent devant la maison, les milliers d'oiseaux qui font une pause sur le cercle de roche... Plus le temps avançait, plus j'avais de confiance dans mes photos.

En 2006, j'ai convaincu mes parents (vivant à Laval) de vendre leur maison et de venir nous rejoindre (maison derrière la nôtre), et ils ont acheté une maison de 15 chambres à coucher (ancienne résidence pour aînés) sur un terrain de plus de 60 000 pieds carrés. Le frère de ma mère a suivi aussi.

Les arcs-en-ciel sont fréquents à Sainte-Anne-des-Monts.



Ma belle-mère venait passer ses étés ici, vivant sur oxygène 24 heures sur 24. Elle était restreinte dans ses mouvements chez elle, mais pouvait se défaire de son oxygène quand elle était ici, vu la qualité de l'air.

C'est justement elle qui me disait toujours que je devrais partager mes photos avec le monde. Elle est décédée en 2014 et j'ai pris la décision de suivre ses conseils, et avec une page Facebook et des cartes postales, j'ai commencé le partage de mes photos.

Depuis ce temps, je partage mes photos et je cherche à faire connaître la région à tout le monde.

Avec ma page Facebook, je réussis à rejoindre des milliers de gens avec mes photos et je passe beaucoup de temps à répondre à des commentaires, surtout de gens qui ont dû quitter la région, afin de se faire des vies sans toutefois perdre leur amour pour la région.

Je sais que je serai ici jusqu'à mon dernier souffle et j'espère bien être capable de continuer à partager mes photos d'ici là.

La Gaspésie, c'est tellement plus qu'un Rocher avec un trou, c'est l'endroit où la Nature nous montre que nous sommes si petits... La route 132 en Haute-Gaspésie est vraiment un endroit unique, qui nous remet l'Esprit en place, mais il ne faut pas oublier le Cœur même de la Gaspésie, que ce soit dans le parc de la Gaspésie ou même le long d'une des rivières qui mènent au fleuve, c'est magnifique ici...

Avec l'internet haute vitesse et FaceTime pour discuter avec les enfants et les petits-enfants, il n'y a plus de raisons de souffrir en ville, retournez vers la Nature et apprenez à vraiment Vivre votre vie. ■



Original dans le parc national de la Gaspésie.

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

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

Ou par courrier à :

Chronique Retour à la terre

Éditions Jean Robert Inc.

300, rue George-VI, Terrebonne, Québec, Canada, J6Y 1N9

Télécopieur : 450 965-9009

Téléphone : 450 965-9494

Vous avez quitté
la ville pour
déménager en
campagne?

Vous avez
réalisé un projet
d'agriculture?

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



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

Démarrer une petite ferme : **mode d'emploi!**

La vie à la campagne permet de réaliser bien des rêves, y compris celui de démarrer une miniferme. Que ce soit par désir d'autosuffisance, pour retourner aux sources, pour l'envie d'élever des animaux, ou encore, tout simplement pour savoir ce qui se retrouve dans notre assiette, plusieurs raisons poussent les gens à changer leur mode de vie et à entreprendre un projet fermier. Que faut-il savoir avant de se lancer dans l'aventure? *Vivre à la campagne* s'est penché sur la question.

PAR ALEXANDRA BOURGAULT





Jessie Lepage et Sylvain Junior Henrie sont les fiers propriétaires de la ferme La Caboche sise à Rimouski dans la magnifique région du Bas-Saint-Laurent. Parce que oui, il faut avoir la tête dure et faire preuve de détermination pour se lancer dans un tel projet! « C'est difficile, affirme Jessie. C'est beaucoup d'étapes de démarrer une ferme. Le chemin pour arriver à l'idée finale n'est pas facile. »

Une ferme traditionnelle

Mars 2014 : le couple, nouvellement diplômé de l'université (Sylvain en biologie et Jessie en enseignement), achète la propriété de 212 acres qui deviendra sa ferme. Les deux savent qu'un jour ils auront des animaux et souhaitent vivre de l'élevage. Ils désirent avant tout une ferme traditionnelle, artisanale, où ils feraient tout eux-mêmes, tout en prenant grand soin de leurs bêtes. Le couple, sans formation dans le domaine agricole, s'informe au MAPAQ (ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation). Il décide donc de commencer son projet avec le porc tamworth, une race rustique. Il n'y a pas dans la région et Jessie possède de l'expérience dans l'élevage d'animaux au pâturage, acquise lors de *woofing* en Irlande. Mais la réglementation les contraint à reporter l'acquisition des porcs. En effet, l'élevage de cette bête doit se trouver à une certaine distance de la route, et le projet doit d'abord être approuvé par la Ville et le gouvernement. Jessie et Sylvain acquièrent donc en premier la volaille, et puis les bœufs highland à l'automne 2018.

Le *woofing*, c'est quoi?

Le World-Wide Opportunities on Organic Farms (WWOOF) est un réseau mondial de fermes biologiques qui, en échange de travail sur la ferme, le *woofing*, offrent les repas et l'hébergement.

Pour démarrer une ferme, Jessie et Sylvain croient qu'il faut avant tout être bien entouré et créer des associations. Et quand on ne vient pas du milieu agricole, il est primordial d'aller chercher de l'information. Quant à eux, ils suivent régulièrement des formations et des conférences. « Sylvain est allé dans les Cantons-de-l'Est pour suivre une formation sur l'élevage au pâturage et ça l'a beaucoup inspiré. Mais certaines choses l'ont déçu aussi... », explique Jessie qui admet l'importance de bien filtrer l'information pour l'adapter à sa propre situation. « Quand je suis allé à la formation, une ferme présentait son gros chiffre d'affaires, raconte Sylvain. Le contexte est différent du nôtre. Ils peuvent vendre à Montréal, car ils sont proches. Nous, à Rimouski, on n'a pas ce marché-là. »

Le couple souligne aussi l'importance de poser des questions, de ne pas se limiter à un non, de demander pourquoi. De chercher ce qu'on peut faire pour parvenir à ses fins tout en respectant les normes et les règlements. Sylvain raconte une anecdote : « On n'avait pas le droit de bâtir un garage à deux étages. Il est maintenant construit et il a un deuxième étage. Et on est réglementaire. Pourquoi? Parce qu'on a posé des questions et demandé quelles étaient les options. Finalement, le garage est devenu un bâtiment agricole. Et il peut avoir un deuxième étage. »

Faire connaître la ferme

Démarrer un projet de cette envergure amène son lot de défis. Et surtout quand on ne vient pas du milieu, car on doit connaître beaucoup de règlements et remplir plusieurs papiers. « C'est exigeant, admet Jessie, car ce que j'aime, c'est de passer du temps avec mes animaux, et ça demande de la gestion, surtout dans la

période de démarrage. » Mais un des grands défis de la ferme demeure la mise en marché des produits. « Comment tu les vends et à qui? Mon défi, c'est de faire connaître ma ferme », affirme la copropriétaire. Sylvain et Jessie ont acquis 100 poules pondeuses, ce qui rapporte 100 œufs par jour. En jettent-ils? « Ce n'est jamais arrivé, affirme Sylvain. On s'est dit : on va faire des publications sur Facebook, créer des partenariats, faire des promotions, on va en vendre à la bibliothèque, on a un marché virtuel... » « Il faut prendre les moyens pour que ça fonctionne », renchérit Jessie.

Jessie souhaiterait bientôt créer un volet agrotouristique à leur ferme. « On est fier de ce qu'on a et on veut inviter les gens à la ferme et les instruire sur nos façons de faire », explique-t-elle. Et Sylvain d'ajouter : « On aimerait aussi développer l'érablière. » Les deux agriculteurs avancent à leur rythme et refusent de se précipiter pour ne pas brûler d'étapes. « On peaufine tranquillement notre savoir-faire. Et on veut en faire bénéficier nos filles et notre entourage », termine Jessie.





Viandes d'élevage (bœuf, porc, volaille, etc.)

Prendre soin des animaux nécessite du temps chaque jour. Outre l'alimentation, l'animal a besoin d'un logement adapté à son espèce qui le protégera des prédateurs et des conditions climatiques, et de litière (sciure, paille, foin, etc.). Si l'animal est voué à la consommation, il faudra décider du moyen d'abattage (être prêt à le faire soi-même ou emmener la bête à l'abattoir). Avoir un poulailler demeure une option intéressante pour plusieurs. Élever des poulets à chair (ou autre volaille) se fait le temps d'un été (8 semaines) : on diminue donc de façon importante les coûts de chauffage.



©Ferme La Caboche

ENTREPRENDRE SON PROJET

Vous nourrissez le rêve d'élever des animaux ou de cultiver une terre? Le laboratoire rural Produire la santé ensemble recommande, avant de se lancer dans un projet agricole, de tout d'abord réfléchir à l'ampleur de celui-ci. Pourquoi? Principalement pour éviter de produire trop, donc de gaspiller et, par le fait même, de travailler inutilement.

On devra également vérifier le zonage de son emplacement, conseille l'organisme. Une zone verte demeure l'idéal puisqu'il s'agit du zonage agricole. La zone agroforestière permet aussi les activités horticoles et l'élevage d'animaux. De plus, il faut faire valider par la municipalité si on désire élever des animaux à forte odeur comme le porc. Un nombre maximal de bêtes peut aussi être fixé.

CHOISIR PARMIS LES DIFFÉRENTS ÉLEVAGES ET CULTURES

Fruits et légumes

Pour l'entretien d'un potager de 3 m², calculez environ de deux à cinq heures par semaine pour récolter des légumes de la mi-juillet à la fin septembre. Un plus grand potager produira assez de légumes pour la mise en conserve. Avant de commencer, il est bon de faire vérifier la qualité du sol à l'aide d'un échantillon. On vérifiera certains éléments comme la présence d'azote ou de phosphore, le drainage et le taux d'acidité, et vous saurez ainsi si la terre est fertile. Par la suite, préparez le sol en ajoutant de la chaux au besoin et des fertilisants, tels que du compost, du fumier, des engrais, etc. Vous pourrez ensuite sélectionner des fruits et légumes selon votre zone de rusticité. Enfin, veillez à vous occuper des ennemis (insectes, mauvaises herbes, etc.). Plusieurs méthodes demeurent efficaces et préservent l'environnement. Pensons au compagnonnage, entre autres.

LE SAVIEZ-VOUS?

Laisser ses animaux à l'extérieur procure plusieurs avantages :

- Ils peuvent brouter, fouiner, creuser, etc.;
- L'alimentation et l'infrastructure coûtent moins cher;
- La viande est plus maigre, car l'animal bouge plus au pâturage;
- La viande est meilleure pour la santé (à condition que le pâturage soit de bonne qualité);
- La terre en bénéficie.

Œufs

Quelle joie que d'avoir des œufs frais tous les jours! Une poule pond un œuf par jour. La poule pondeuse vit en groupe; se procurer un seul individu n'est sans doute pas une bonne idée... Il existe d'autres espèces pondeuses, tels les cailles, les oies, les canes, les dindes, les pintades et les faisans, qui s'avèrent également de très bons choix. Dans leur poulailler, les poules doivent pouvoir se percher (un besoin naturel), pondre dans un endroit frais et sombre et pouvoir gratter le sol à leur guise.



©Ferme La Caboche

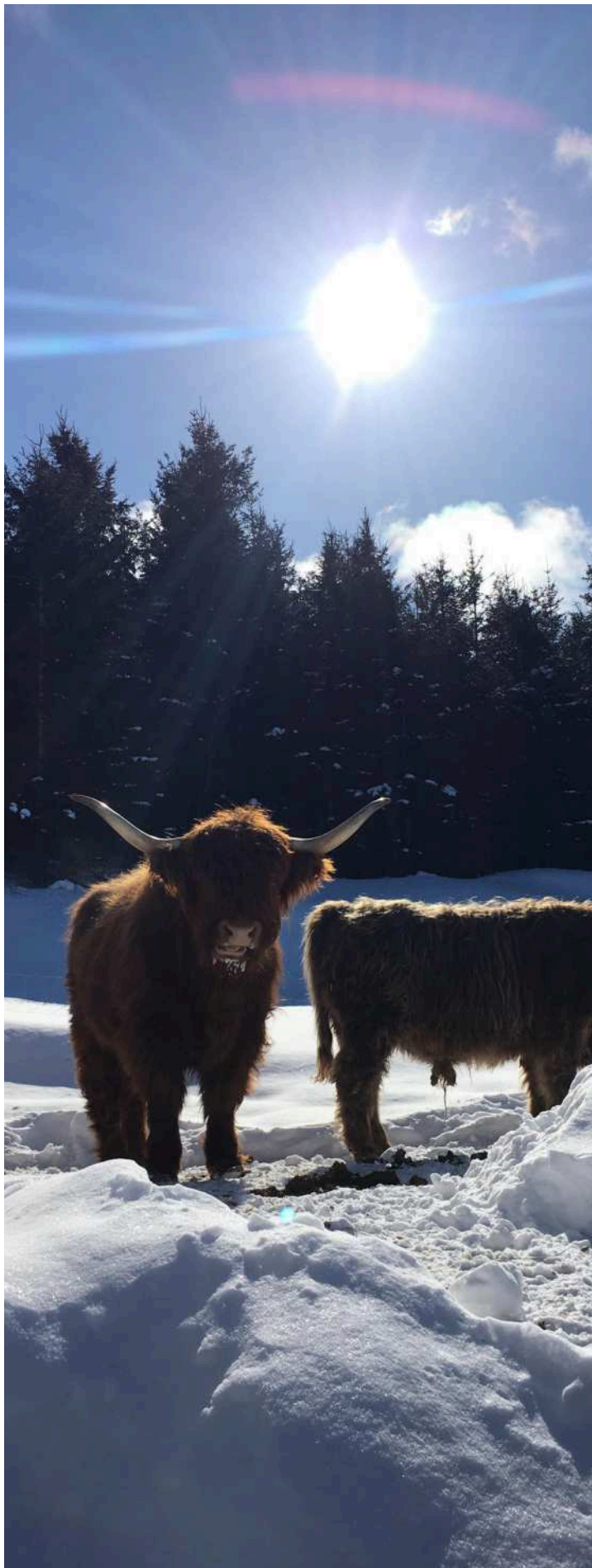
Comment savoir si un œuf est encore frais?

Placez-le dans un contenant d'eau. S'il reste au fond, il peut être consommé. S'il flotte, l'œuf a alors perdu de sa fraîcheur...



© Alexandra Bourgault





Miel

S'occuper de ruches et produire son propre miel peut devenir un projet passionnant. La variété des fleurs à proximité donnera un goût particulier au miel. Avant de se lancer, il est important de se doter d'une formation adéquate et de vérifier si on n'est pas allergique aux abeilles! Une ruche produit de 35 à 55 kg de miel. Une ruche complète coûte environ 400 \$. L'autre option consiste à se procurer des nucléi (jeunes ruches) chez l'apiculteur pour le coût d'environ 180 \$ chacun.

Enfin, vous pourriez également envisager d'entailler quelques érables à sucre, d'ensemencer un petit lac de truites, ou encore de cueillir, voire de cultiver certaines ressources forestières (champignons, petits fruits, têtes de violon, etc.). Une multitude de projets s'offrent à vous.

Pour en savoir plus sur le processus de démarrage d'une ferme, visitez le site du MAPAQ au www.mapaq.gouv.qc.ca ou consultez l'Agro-Démarrage, un outil web du CRAAQ (Centre de référence en agriculture et agroalimentaire du Québec) au outils.craaq.qc.ca/agro-demarrage ■

LE SAVIEZ-VOUS?

Vous serez considéré producteur agricole aux termes de la Loi sur les producteurs agricoles du Québec si votre production vaut 5000 \$ et plus par année. Si c'est le cas, vous pouvez bénéficier d'avantages, tels que des remboursements et crédits compensatoires. Informez-vous à un centre du MAPAQ de votre région.

Les agriculteurs peuvent bénéficier de plusieurs types d'aide. Quand on ne vient pas du milieu agricole, il peut être ardu de trouver ces programmes et services. Pour en savoir plus, consultez l'AgriGuichet (agpal.ca), un outil de recherche qui regroupe toutes les ressources dans le domaine de l'agriculture et l'agroalimentaire.

Source :

Laboratoire rural Produire la santé ensemble : *Produire et consommer chez nous : un guide vers une plus grande autonomie alimentaire*. 2019-01-24

Guide de production
PATATE DOUCE



Un premier guide complet
et abondamment illustré!



Pour **maîtriser** la culture
de la **patate douce** sous
notre **climat froid**.

Consultez notre catalogue en ligne à
propos des cultures en émergence.

craaq.qc.ca



CENTRE DE RÉFÉRENCE EN AGRICULTURE
ET AGROALIMENTAIRE DU QUÉBEC

NOUVEAU

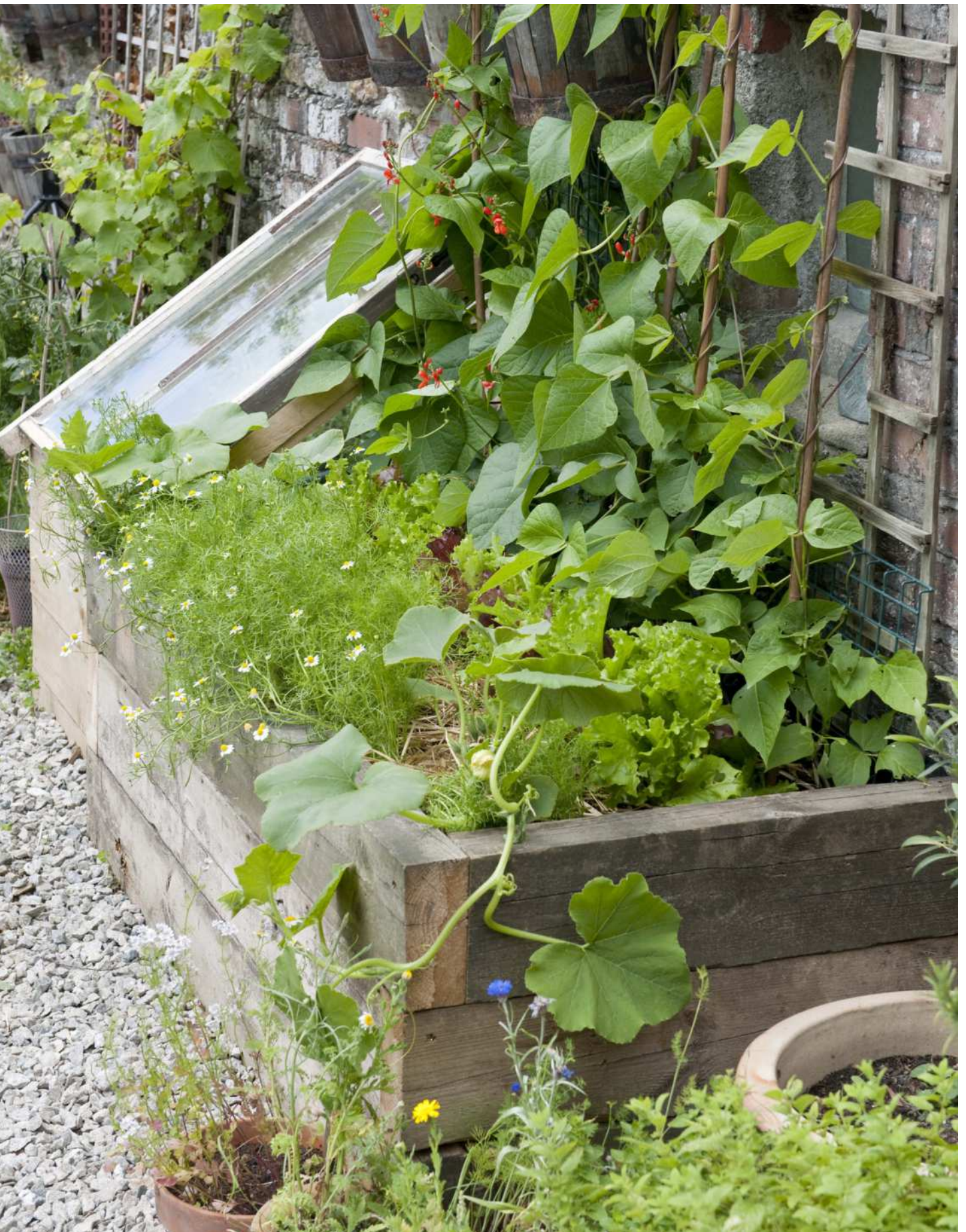
Abonnez-vous dès maintenant
au magazine numérique Québec

YACHTING™

www.quebecyachting.ca/abonnement-numerique



C'EST GRATUIT!



Jardiner hors du sol

La construction d'un jardin surélevé en bac de bois possède de nombreux avantages qui vous permettront de cultiver vos propres fruits, légumes et fines herbes pendant de nombreuses années. S'agencant parfaitement à votre espace lorsqu'il est construit sur mesure, il vous évitera de vous pencher et de vous faire mal au dos. Il sera plus facile de former des rangs ou des carrés ainsi que de semer et de planter. Vous passerez moins de temps à arracher des mauvaises herbes, à lutter contre les limaces, les petits animaux et les maladies fongiques. Vous pourrez mieux observer vos plants afin de savoir quand les arroser et repérer rapidement les insectes nuisibles. Le rendement sera meilleur, surtout si vous replantez aussitôt que vous récoltez! L'apport en eau et en engrais s'avère moindre que celui requis par la culture directe dans le sol, puisque le bois isole bien les racines du soleil et de la chaleur.

PAR JOANI HOTTE-JEAN

L'idéal consiste à construire votre jardin surélevé de forme carrée ou rectangulaire au printemps lorsque tout risque de gel se voit écarté. Le plus facile à fabriquer, et le moins coûteux, est en bois, mais sachez qu'il est possible d'utiliser plusieurs matériaux comme les pierres naturelles, la brique, des dalles, du métal, de la tôle et du plastique. Il suffit de se montrer créatif et que le tout s'harmonise avec votre aménagement extérieur.

Quel type de bois choisir? Le sapin et le pin ne sont pas dispendieux, cependant ils ont besoin d'une couche de protection, comme de la peinture non nocive pour l'environnement et votre potager, ou d'une imperméabilisation pour ne pas être envahis par les champignons. Les bois durs comme le chêne ou le mélèze sont chers, mais plus résistants aux intempéries. Il est aussi possible de recycler du bois, tant que celui-ci demeure en excellent état.

Vous devrez placer votre jardin surélevé dans un endroit ensoleillé, à l'abri du vent et facilement accessible. Réfléchissez bien à votre emplacement parce qu'un jardin surélevé en bois se déplace plutôt difficilement comparativement à un pot ou une jardinière. Si vous décidez de le placer sur une surface dure, comme du béton, n'oubliez pas de créer des trous de drainage afin que l'eau puisse sortir. Cela évitera aux racines de manquer d'oxygène, puis de pourrir. Si vous décidez de le placer sur votre balcon ou votre terrasse, soyez vigilant quant au poids.



Gracieuseté des Éditions Multimondes

La construction d'un jardin surélevé en bois sur votre terrain

Étape 1 : Déterminez le format dont vous avez besoin selon l'espace disponible.

Étape 2 : Creusez un espace d'environ 10 à 15 cm à l'endroit où vous placerez le bac. Assurez-vous que le sol est bien droit.

Étape 3 : La base devra être solide et constituée de planches épaisses afin que le bac dure longtemps. Clouez ou vissez-les sur un cadre afin de solidifier le tout et pouvoir former les côtés.

Étape 4 : Formez le premier côté avec deux planches que vous placerez à la verticale, puis clouez ou vissez les planches à l'horizontale de la base vers le haut. Faites de même pour tous les côtés.

Étape 5 : À l'intérieur, agrafez un grillage pour empêcher les petits animaux de passer.

Étape 6 : Pour éviter que la terre entre en contact avec le bois, agrafez une bâche ou un géotextile par-dessus le grillage.

Plus votre jardin surélevé sera haut, plus vous devrez le remplir. En guise d'exemple, un jardin de 2 mètres de longueur par 1,2 mètre de largeur et 0,8 m de profondeur possède un volume de 2 mètres cubes, soit l'équivalent d'environ 25 sacs de compost ou de terreau, ce qui représente 1,5 tonne! Le remplissage du jardin surélevé s'effectue de la manière suivante : la couche inférieure se compose de branches, de racines, de tailles de haies, bref de différents résidus verts. Ceux-ci permettront un meilleur drainage. La deuxième couche, de 20 à 30 cm, sera constituée de déchets organiques en décomposition et de résidus de gazon, puis la couche supérieure sera composée de compost mélangé à du terreau et de la terre.



Jardin surélevé de Cedarcraft (cedarcraft.com). Prix : 199 \$ US.

© Cedarcraft



Mini Pépinière Aubélix Jr.
© Joani Hotte-Jean



© Annie Carrier

Construire un jardin surélevé vous semble compliqué? Vous pouvez créer des bordures avec des planches autour de votre jardin, sur une surface pavée ou bétonnée. Il existe également des ensembles de jardins surélevés ou modulaires dans les centres jardins et magasins à grande surface.

Avant de semer ou de planter vos variétés favorites, faites un plan! Cela vous évitera de planter trop de choses et permettra de mieux procéder à la rotation des cultures l'année suivante.

Voici quelques conseils de la part de Johanne Marcotte, propriétaire avec son conjoint Roger Aubé Jr de la Mini Pépinière Aubélix Jr située à L'Assomption :

- Résistez à l'envie de semer ou de planter trop tôt, vous ne récolterez pas avant juillet-août. Attendez que la température nocturne soit de plus de 10 °C. Le basilic et le concombre sont particulièrement sensibles au froid.
- Ne plantez pas de vivaces dans un bac. Plantez en pleine terre la ciboulette, l'origan, la menthe et la sauge.
- Mélangez de la terre avec du compost de crevettes (vous ne devez pas l'utiliser si vous êtes allergique aux fruits de mer). Si vous avez une ferme, vous pouvez utiliser du fumier de poule, de vache, de cheval ou de mouton, mais celui-ci doit avoir été vieilli pendant un an. N'oubliez pas de mettre de l'engrais 6-12-12 une fois par semaine.
- Respectez les consignes sur votre sachet de semences ou sur le plant que vous achetez. Sinon vous nuirez au développement de ce que vous planterez. Par exemple, un plant de tomates

indéterminé peut prendre beaucoup d'espace et atteindre entre 3 et 8 pieds de hauteur, selon la qualité de votre sol.

- Évitez de placer vos fines herbes directement au soleil. Elles ont besoin d'un peu d'ombrage pour ne pas brûler.
- Si vous souhaitez faire pousser des concombres, fraises, framboises ou des fèves, faites les monter sur un treillis, cela leur évitera d'envahir votre bac.
- Plantez vos radis près des carottes. Comme les premiers poussent plus rapidement que les seconds, cela va aérer la terre et leur permettra de mieux se développer.

Quoi cultiver dans un jardin surélevé? Voici quelques suggestions!

- Carottes
- Concombres
- Courgettes
- Épinards
- Fraises
- Haricots
- Pois
- Radis
- Salade
- Tomates
- Fines herbes : basilic, persil, romarin

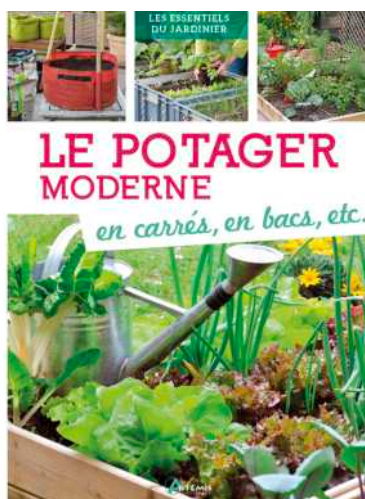
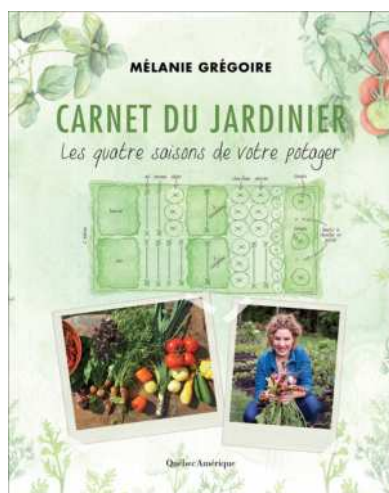
Si les écureuils aiment manger vos récoltes, vous pouvez les protéger en ajoutant une barrière autour de votre jardin surélevé ou en le recouvrant d'un filet ou même d'une toile transparente pour former un effet de serre.

Profitez de l'été et bonne récolte! ■

Source :

Le cahier pour jardiner des potagers surélevés, Folko Kullmann, Marabout

**Vous cherchez plus d'informations?
Voici des livres à consulter!**



Gracieuseté des Éditions Multimondes

Abonnez-vous à Vivre à la campagne



8 numéros
2 ans
pour **20\$**

Profitez de tarifs vraiment avantageux.

Abonnez-vous dès aujourd'hui via notre boutique
Facebook (@vivrealacampagneca) ou au **1 855 965-9494**.



La magie des graines de Chia!

La popularité du Chia, qui se prononce *kia* ou *Chia*, ne cesse de croître depuis quelques années. Pourquoi? En raison de la grande valeur nutritionnelle de ses graines noires ou blanches, considérées comme un super-aliment et un très bon antioxydant, ne contenant pas de gluten et riches en oméga-3 ainsi qu'en fibres, protéines, vitamines et minéraux, dont le fer, le manganèse, le phosphore et le calcium.

PAR JOANI HOTTE-JEAN



Plants de chia en fleurs.

© Institut de recherche et de développement en agroenvironnement (IRDA)



© Joani Hotte-Jean

Nutrition facts	
Valeur nutritive	
Per 2 tbsp. (20g) / par 2 c.à soupe (20g)	
Amount Teneur	%Daily Value %Valeur quotidienne
Calories / Calories	89
Fat / Lipides	6.4 g 10%
Saturated / Saturés	0.7 g 3%
+ Trans / Trans	0 g
Polyunsaturated/polyunsaturés	5.2 g
omega 3 / oméga 3	4 g
omega 6 / oméga 6	1.2 g
monounsaturated/monoinsaturés	0.5 g
Cholesterol / Cholestérol	0 g
Sodium / Sodium	0 mg 0%
Carbohydrate / Glucides	7 g 2%
Fibre / Fibres	7 g 28%
Sugars / Sucres	0 g
Protein / Protéines	4.2 g
Vitamin A / Vitamine A	2%
Vitamin C / Vitamine C	1%
Calcium / Calcium	9%
Iron / Fer	14%
Magnesium / Magnésium	23%

Vous pouvez les acheter entières ou déjà moulues dans la majorité des supermarchés, dans les magasins d'aliments naturels et ceux vendant des aliments en vrac. Si vous choisissez de vous procurer les graines de Chia entières, afin d'en retirer tous les bienfaits, il est préférable de les mouler. Le trempage, comme lorsque vous préparez un pouding de Chia, ne suffit pas à briser leur enveloppe.

Selon la nutritionniste Elizabeth Théoret, il faut se méfier de certaines informations véhiculées sur internet à propos des comparaisons de valeur nutritive.

« [...] par exemple; on peut lire que le Chia contient plus de calcium que le lait de vache en comparant gramme pour gramme, or 100 g de graines = 10 c. à table et 100 g de lait = 96 ml. Il est donc plus réaliste de comparer en termes de portion : 1 c. à table de graines de Chia = 67 mg de calcium et 1 tasse de lait = 300 mg de calcium! Certains sites mentionnent aussi que le Chia est supérieur au saumon en termes d'oméga-3. Les oméga-3 des graines de Chia sont d'origine végétale (AAL) et sont moins bénéfiques pour la santé cardiovasculaire que les oméga-3 provenant des poissons, soit l'acide éicosapentanoïque (AEP) et l'acide docosahexanoïque (ADH). La valeur nutritive des graines de Chia est excellente et il est avantageux d'intégrer cet aliment à notre alimentation, toutefois on constate des informations qui induisent possiblement les gens en erreur avec certaines allégations. »

Source : elizabeththeoret.com/les-graines-de-chia.

Conservation

Les graines de Chia se conservent 24 mois si vous les entreposez dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière, dans un contenant hermétique, mais si vous souhaitez être certains qu'elles ne s'oxydent pas, vous pouvez les mettre au réfrigérateur ou au congélateur.



Utilisations

Peu caloriques, elles ne se mangent pas seules, par exemple comme les graines de tournesol. Ayant un goût neutre, vous pouvez les ajouter à beaucoup de recettes et boissons ou les saupoudrer sur divers aliments.

- Barres de céréales
- Céréales
- Compote
- Crêpes
- Galettes
- Muffin
- Salade et soupe
- Smoothie
- Tartinade et confiture
- Yogourt

Vous aimeriez changer votre routine au déjeuner et manger autre chose que vos rôties au beurre d'arachide? Concoctez un pouding de Chia aromatisé selon vos goûts avec de la vanille, du chocolat, du miel ou du sirop d'érable. Vous pouvez y ajouter des fruits comme des mûres, des fraises ou des bleuets. Pour obtenir des idées de recettes, visitez le site internet equipenutrition.ca.

Les personnes allergiques aux œufs ou véganes peuvent utiliser les graines de Chia préalablement trempées dans l'eau comme substitut dans plusieurs recettes nécessitant un émulsifiant (ou liant); ajoutez 1 c. à table de graines moulues à 3 c. à table d'eau. Vous pouvez aussi les ajouter aux soupes et ragoûts. Vous avez un petit creux dans le milieu de l'après-midi? Versez deux cuillères à soupe de graines de Chia dans un verre d'eau et buvez-le. Vous pourrez ainsi vous rendre au souper.

Contre-indications

Vous êtes allergique aux graines comme le sésame, la courge, le tournesol ou le lin? Vous devriez alors éviter de consommer les graines de Chia, tout comme si vous prenez des anticoagulants ou des médicaments contre l'hypertension ou si vous souffrez d'insuffisance rénale. Si vous avez une maladie inflammatoire chronique de l'intestin, consultez votre médecin avant d'en consommer. De plus, si vous prenez des compléments alimentaires ou des vitamines, vous pourriez souffrir d'un surdosage, comme de vitamine D, ce qui entraînerait de nombreux désagréments.

Les bienfaits des graines de Chia

- Elles offrent une sensation de satiété puisqu'elles prennent de l'expansion dans votre intestin. En effet, après avoir été consommées, les graines de Chia peuvent devenir jusqu'à neuf fois plus grosses. Cela pourrait donc vous aider à contrôler votre poids.
- Composées de fibres solubles et insolubles, elles permettent de conserver une bonne santé intestinale et d'éviter la constipation.
- Les sportifs peuvent les utiliser pour augmenter leurs capacités physiques lors d'un entraînement intense et prolongé. Elles vous apportent de l'énergie et contribuent à vous rendre plus endurant.



Récolte de graines de chia en 2017.

© Institut de recherche et de développement en agroenvironnement (IRDA).

- Elles peuvent contribuer à une bonne santé cardiovasculaire. Des études ont démontré qu'elles peuvent faire chuter la pression artérielle et diminuer le taux de cholestérol dans le sang.
- Il s'agit d'une excellente source de calcium, essentiel pour la santé des dents et des os, contribuant à prévenir l'ostéoporose. Si vous êtes intolérant au lactose, le Chia pourrait devenir un aliment à considérer.
- Elles contiennent un acide aminé : le tryptophane. Celui-ci augmente les niveaux de mélatonine et de sérotonine qui contribuent à un sommeil réparateur.
- Les fibres que contiennent les graines de Chia stabilisent votre glycémie, et donc, le niveau de sucre dans le sang.
- Elles pourraient aussi prévenir le diabète et seraient excellentes pour le cerveau.
- Les antioxydants qu'elles contiennent pourraient prévenir l'apparition de certains cancers et de maladies associées au vieillissement.
- Les protéines dans les graines de Chia aideraient la peau à se régénérer en réparant les tissus et pourraient soulager vos irritations cutanées.



Parcelles de chia, expérimentation 2016.

© Institut de recherche et de développement en agroenvironnement (IRDA).



Une culture possible au Québec?

Utilisées il y a plus de 5000 ans par les Mayas et les Aztèques à titre nutritionnel, médical et même religieux ainsi que par les Amérindiens pour traiter des infections, les graines de Chia proviennent de la *Salvia hispanica*, une variété de sauge, et sont originaires du Mexique. Chia signifie « force » en Maya. La plante se cultive majoritairement dans les régions tropicales et subtropicales possédant un climat chaud et aride. Elle fleurit sur un court temps d'exposition à la lumière d'environ 12 heures, possède une grande résistance à la sécheresse, mais ne résiste pas au gel, ce qui rend à première vue sa culture impossible au Québec... Cependant, les chercheurs Tim Phillips et David Hildebrand de l'Université du Kentucky ont développé en 2012 des lignées pouvant fleurir sur une photopériode d'environ 14 heures, ce qui a permis d'étendre la zone de production aux États-Unis... et rendrait sa culture sans doute possible au Québec.

Une équipe de recherche menée par Josée Boisclair (agr., M.P.M.), et composée de Laurence Jochems, Luc Belzile, Maryse Leblanc, Thierry Boislard, Simon Chaussé et Sandra Mougeot, s'est penchée sur le sujet à la suite de la réception d'une aide financière du Programme Innov'Action agroalimentaire. En 2016 et 2017, ils ont travaillé sur un projet qui avait pour but d'évaluer le potentiel de la culture du Chia biologique chez nous. Leur site expérimental était la Plateforme d'innovation en agriculture biologique (PIAB) de l'IRDA, située à Saint-Bruno-de-Montarville.

Le Chia est une culture très sensible à l'égrenage sur pied. Ainsi, la première année n'a pas été un succès puisque 60 % de la récolte a été perdue quelques jours avant sa cueillette, vers la fin du mois d'octobre, après une tempête (avec pluie abondante et vents violents). Par contre, les résultats se sont avérés très positifs en 2017, avec des rendements très compétitifs comparativement aux autres pays producteurs de Chia, comme l'Argentine, avec une moyenne de 1300 kg / hectare. Cela représente une marge de coût variable (MCV) d'environ 2500 \$ par hectare, soit l'équivalent de la culture du soya biologique destiné à la consommation humaine, qui se chiffre à une MCV d'environ 2235 \$ par hectare. Cette culture pourrait donc possiblement surpasser celle du blé et du canola biologique. De plus, les essais ont démontré que la culture du Chia au Québec est très peu affectée par les maladies et insectes ravageurs et qu'elle a permis d'attirer un grand nombre d'insectes pollinisateurs (des bourdons et des abeilles domestiques) lors de la floraison, contribuant ainsi au maintien de la biodiversité de l'agroécosystème. En 2018, des essais préliminaires ont été effectués avec différents types de semoirs. Pour le moment, aucune autre expérimentation n'est prévue par cette équipe en 2019. D'autres recherches devront cependant être effectuées concernant le désherbage et la fertilisation ainsi que des essais à la ferme afin de valider à plus grande échelle la faisabilité économique et agronomique de la culture du Chia au Québec. C'est donc à suivre! ■

Sources :

Institut de recherche et de développement en agroenvironnement (IRDA)
www.irda.qc.ca.

Découvrez les vertus des graines de Chia, Lili Carat, Éditions Alpen.

La Graine Chia - Un aliment magique, James F.Scheer, Le courrier du livre.

LE POUNDING AU CHIA À LA BOMBA ROSA

(cacao, framboise et noix de coco)

Elle n'a pas fait ça, la Madame Labriski ? Oh que oui. Après le succès de la galette du même nom, voici une version pouding au chia tout aussi délicieuse. Une bonne recette, c'est une bonne recette.

Cuisson : aucune

Réfrigération : 30 minutes

Quantité : 1 grosse portion ou 2 petites

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe de purée de dattes
- 230 g (1 tasse) de boisson végétale (ou de lait)
- 40 g (1/4 tasse) de graines de chia
- 2 c. à soupe de cacao
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine certifiée sans gluten ou de quinoa
- 75 g (2/3 tasse) de framboises fraîches ou surgelées
- 2 c. à soupe de flocons de noix de coco rôtie
- 1 à 2 c. à thé d'éclats de cacao cru (facultatif)

PRÉPARATION (TADAMSKI)

- Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients.
- Réfrigérer au moins 30 minutes. C'est tout !
- Au moment de servir, verser dans de petits bols et décorer à souhait.

Astuce décadente

Ajouter 50 g (1/4 tasse) de pépites de chocolat.



Le Pouding au Chia à la Bomba Rosa (page 58)

Madame Labriski

**Bye-bye sucre raffiné,
bonjour purée
de dattes!**

Miamski
Recettes faciles :
sans sucre et
sans gras ajoutés.
Plusieurs sans
allergènes.

LES ÉDITIONS DE L'HOMME



Voici les recettes préférées de Madame Labriski comprenant des graines de Chia. Celles-ci sont tirées de son deuxième livre *Bye-bye sucre raffiné, bonjour purée de dattes!* Pour trouver d'autres idées de recettes, visitez le madamelabriski.com!

⏪
La Duchocolàlà (page 34)

La Soy Victorieuse
(page 116)

Le Délire du campeur
(page 154)



UNE NOUVEAUTÉ DANS LE POTAGER : LA PATATE DOUCE

Petit à petit, la patate douce est arrivée à se tailler une place dans notre assiette. Elle fait désormais partie du quotidien de plusieurs Québécois. Avez-vous déjà songé à lui faire aussi une place dans votre jardin? Cette racine colorée et sucrée gagne à être connue.

PAR ANNIE MORISSETTE, AGRONOME, CENTRE DE RÉFÉRENCE EN AGRICULTURE ET AGROALIMENTAIRE DU QUÉBEC.
PHOTOS: DAVID WEES, UNIVERSITÉ MCGILL ET PROVIENNENT DU GUIDE DE PRODUCTION - PATATE DOUCE.





Originaire d'Amérique du Sud, la patate douce est consommée dans les régions tropicales et subtropicales depuis fort longtemps. Elle se cultive maintenant partout sur le globe. La Chine s'avère d'ailleurs le plus gros producteur avec environ 70 % de la production mondiale. Au Canada et au Québec, la consommation a considérablement augmenté dans les dernières années. Toutefois, la majorité des patates douces consommées chez nous proviennent des États-Unis.

Non seulement cet aliment ajoute une touche de couleur à votre assiette, mais en plus certains bienfaits pour la santé lui sont attribués. Comme sa couleur le laisse présager, la patate douce représente une excellente source de bêta-carotène, aussi appelée provitamine A. Cette dernière joue un rôle dans la régulation du système immunitaire, la croissance et la vision nocturne, et possède des propriétés antioxydantes. Plus la patate douce est colorée, plus elle contient de bêta-carotène. Elle constitue aussi une excellente source de manganèse, une bonne source de potassium et contient plusieurs autres vitamines et minéraux.

Beaucoup de couleurs à l'intérieur comme à l'extérieur

La patate douce se décline en plusieurs cultivars, des centaines en fait, dont certains se voient destinés à la culture ornementale en raison de la beauté de leur feuillage. Ils produisent des racines comestibles, mais souvent trop petites, peu nombreuses et moins intéressantes au goût. D'autres cultivars sont utilisés à des fins agricoles. Ceux-ci produisent des racines plus charnues et plus sucrées que les cultivars ornementaux. La chair de la patate douce peut être blanche, jaune, orange ou mauve. La couleur de la peau varie tout autant : blanche, beige, orange, rose ou mauve. Toutefois, les cultivars les plus connus et les plus recherchés chez nous montrent une chair et une peau orangées.

Patate, pomme de terre, patate douce

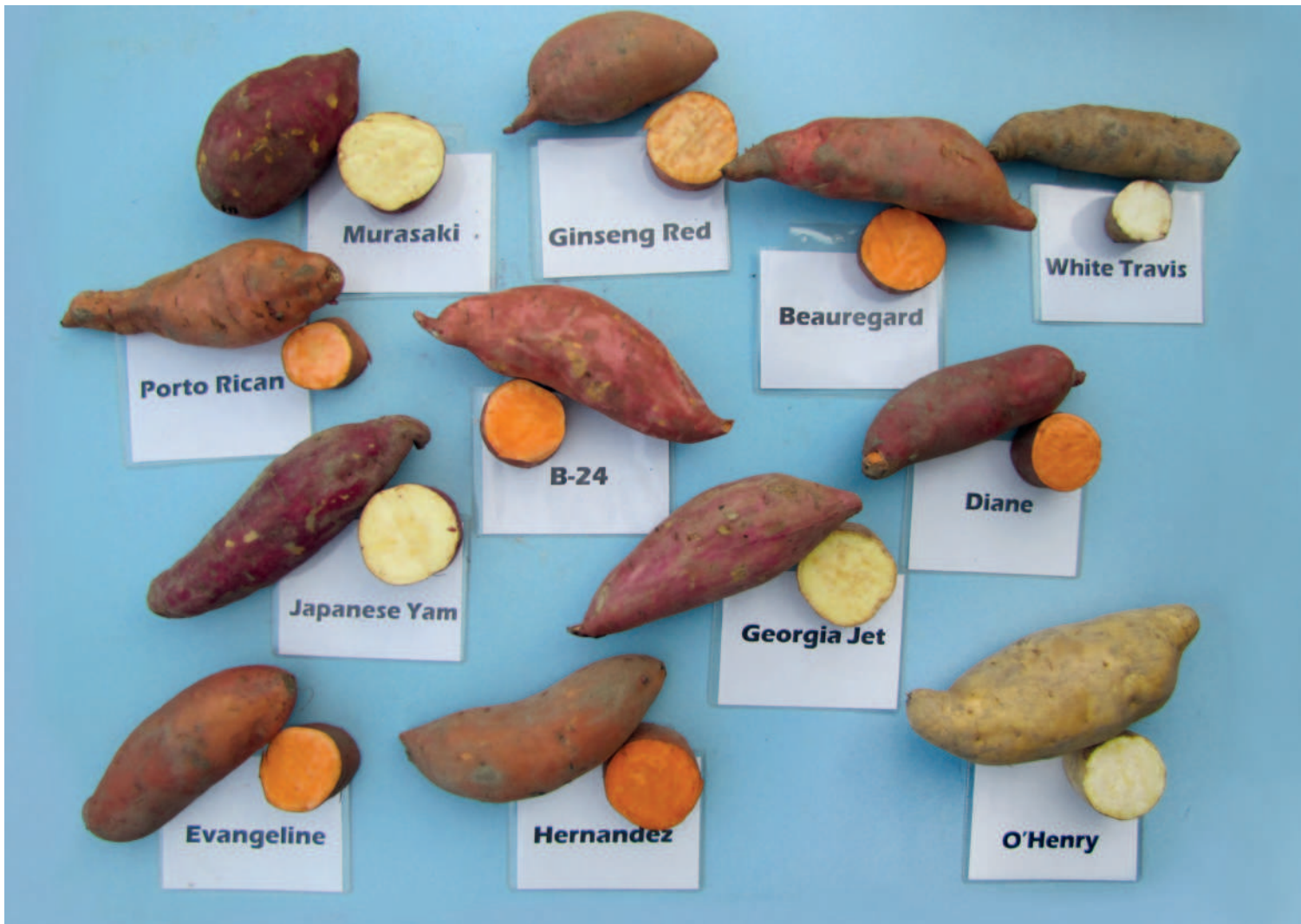
Il ne faut pas confondre la patate douce et la pomme de terre, communément appelée patate au Québec. Les deux plantes présentent plusieurs caractéristiques différentes. Pour commencer, elles n'appartiennent pas à la même famille botanique. La pomme de terre est une Solanacée comme la tomate, tandis que la patate douce fait partie de la même famille que la gloire du matin et le liseron, soit les Convolvulacées. Les feuilles de la patate douce sont comestibles et peuvent s'apprêter comme les épinards, alors que les feuilles de la pomme de terre sont toxiques. À l'origine, la patate douce provient de zones tropicales, alors que la pomme de terre est originaire de zones montagneuses plus fraîches. De plus, contrairement à la pomme de terre, la patate douce ne forme pas un vrai tubercule (tige souterraine renflée), mais une racine tubéreuse.

Patate douce

Climat tropical, famille des Convolvulacées, feuilles et racine tubéreuse comestibles

Pomme de terre

Climat montagneux frais, famille des Solanacées, feuillage toxique et tubercule comestible





Côté jardin

La multiplication des patates douces se fait par boutures. Des patates douces sont mises en terre lorsqu'elles commencent à pousser et développent des boutures, que l'on récolte. Celles-ci sont désormais prêtes pour leur plantation.

D'origine tropicale, la patate douce est très frileuse. Le nombre de cultivars pouvant se cultiver avec succès sous nos conditions s'avère limité. Pour planter les boutures, il faut attendre que le sol devienne assez chaud, c'est-à-dire au-dessus de 15 °C. La croissance se fait à partir de températures ambiantes supérieures à 15 °C, mais elle se trouve optimale entre 25 et 30 °C. Attention tout de même aux températures très chaudes. Si le mercure monte au-dessus de 35 °C, la croissance du feuillage se voit favorisée au détriment des racines.

Pour sa culture, préférez des sols meubles, non caillouteux, bien aérés et bien drainés. À l'opposé de plusieurs légumes, il faut veiller à ne pas mettre trop de matière organique. Cette dernière favorise la croissance des feuilles plutôt que celle des racines. Dans la plupart des régions du Québec, la plantation s'effectue quelques semaines après le dernier gel, soit au début du mois de juin. Au début, la croissance des boutures se fait lentement, même dans les meilleures conditions, et c'est au bout d'une semaine

ou deux que devraient se former des racines. Dans les premiers temps, l'arrosage reste très important, car les boutures ont peu de racines et peuvent flétrir si elles souffrent d'un manque d'eau.

La pression exercée par les mauvaises herbes est plus forte au début de la saison. Une fois la culture bien établie, elle développe de longues vignes qui couvrent presque tout le rang. À ce stade, la compétition des mauvaises herbes devient beaucoup moins importante.

De 100 à 130 jours plus tard, voilà arrivé le temps de la récolte! Pour déterminer le bon moment, il faut tenir compte de plusieurs facteurs, tels que la taille des patates douces et la durée de la saison de croissance. La température du sol lors de la récolte doit aussi être considérée. En effet, les patates douces qui restent dans un sol froid (au-dessus de 10 °C) pendant plusieurs jours pourraient être endommagées. De plus, après un gel, même léger, il faut rapidement récolter. Lors de la récolte, les patates douces doivent se faire manipuler délicatement en raison de leur peau très fragile.

Même si elle est un peu délicate, la culture de la patate douce peut intéresser les jardiniers à la recherche de nouveauté. Pour en apprendre plus, procurez-vous le Guide de production – Patate douce sur le site Internet du CRAAQ au www.craaq.qc.ca. ■



© NATHALIE LANGLOIS

BEIGNETS DE PATATES DOUCES

Préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 à 6 minutes

Portions : plus de 4 personnes

**Mangez
Québec**

www.mangezquebec.com

INGRÉDIENTS

- 2 tasses (500 ml) de farine tout usage
- 1½ c. à thé (7,5 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle
- ½ c. à thé (2,5 ml) de muscade moulue
- 1 tasse de purée de patate douce*
- 1 œuf
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- ½ tasse (125 ml) de sucre blanc
- 1 c. à thé (5 ml) d'essence de vanille
- 1 tasse (250 ml) de lait
- Huile neutre pour friture

Garniture

- ½ tasse (125 ml) de sucre blanc
- 2 c. à thé (10 ml) de cannelle

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, tamiser la farine avec la poudre à pâte, le bicarbonate, la cannelle, la muscade et le sel.
2. Dans un autre bol, mélanger la purée de patate douce avec le sucre, le beurre fondu, la vanille et le lait.
3. Incorporer les ingrédients mouillés avec les ingrédients secs. Ne pas trop mélanger, juste pour incorporer le tout.
4. Dans une grande poêle, à feu moyen-doux, ajouter assez d'huile pour avoir environ deux pouces d'huile. À l'aide d'une cuillère à soupe, déposer de petites quantités de pâte dans l'huile chaude et cuire 1 minute en la retournant pour bien dorer tous les côtés.
5. Les déposer sur un papier absorbant et les passer dans le sucre à la cannelle.

Les beignets se congèlent.

* Pour faire la purée de patate douce, piquer une patate douce à l'aide d'une fourchette et l'enfourner à 375 °F pour environ 30-40 minutes ou jusqu'à la patate soit cuite. La couper en deux, retirer la chair et la passer au mélangeur. Laisser refroidir complètement avant de l'utiliser.



| découvrir

Le majestueux Saint-Laurent

PAR JOANI HOTTE-JEAN



© Stratégies Saint-Laurent

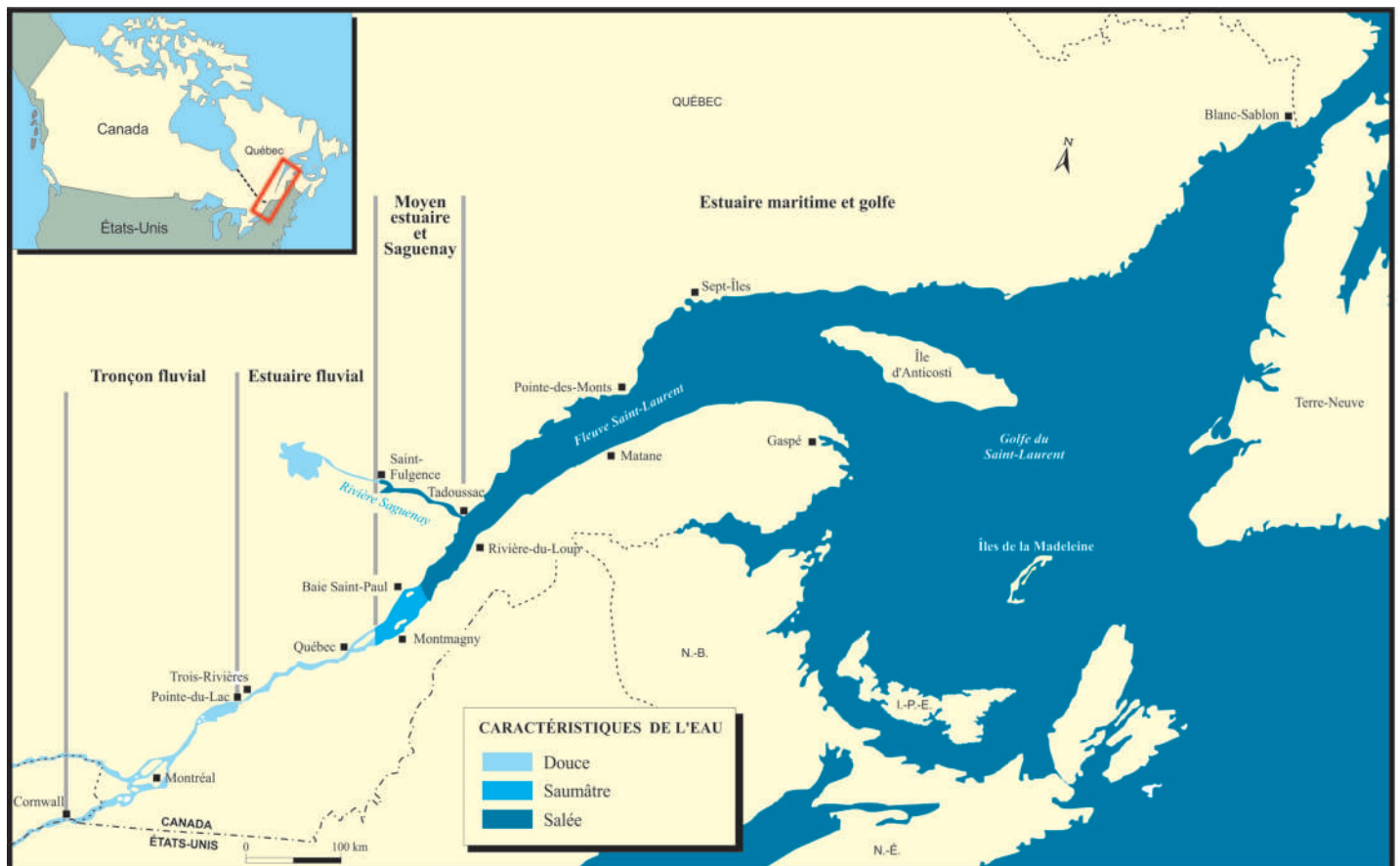
L'immense Saint-Laurent est à la fois un fleuve, un estuaire et un golfe. Son nom lui a été donné par Jacques Cartier, qui avait baptisé ainsi une baie de la côte nord. Au fil des ans, le nom s'est répandu à l'ensemble du cours d'eau et a été officialisé par le fondateur de la ville de Québec, Samuel de Champlain. En effet, après 1604, il a utilisé dans ses écrits et sur ses cartes les appellations « *grande rivière de saint Laurens* » et « *fleuve saint Laurens* ». Possédant une longueur d'environ 2000 kilomètres, du lac Ontario jusqu'à l'île du Cap-Breton, en Nouvelle-Écosse, il contient plus de 20 % des réserves d'eau douce mondiales. Plus de 70 % de la population du Québec y puise son eau potable et près de 60 % des Québécois pratiquent des activités reliées à l'eau sur le Saint-Laurent, comme la pêche sportive, une activité nautique comme la navigation de plaisance, le canot ou le kayak, ainsi que la baignade et l'observation de la nature. Véritable moteur économique du Québec, son eau alimente les centrales hydroélectriques de Moses-Saunders et de Beauharnois qui génèrent de l'électricité pour une partie de la population québécoise. De plus, sa voie maritime permet aux bateaux de la marine marchande d'approvisionner les plus grandes villes du Canada et des États-Unis de l'océan Atlantique aux Grands Lacs. Le beauté du fleuve représente aussi un attrait

pour les touristes. En effet, les bateaux de croisière sont de plus en plus nombreux à faire escale dans les ports et lieux de villégiature.

Les marées y sont perceptibles à partir du lac Saint-Pierre, avant Trois-Rivières. Où commence l'estuaire, considéré comme une mer intérieure? Sur la rive sud, il débute à Rivière-du-Loup et se termine à Cap-Chat. Sur la rive nord, il débute à Tadoussac et va jusqu'à Pointe-des-Monts.

Le Saint-Laurent est en meilleure santé qu'il y a trente ans. Pourquoi? Les industries polluantes doivent traiter leurs effluents et la majorité des municipalités doivent traiter leurs eaux usées à la suite de l'établissement de réglementations et des contrôles stricts. La Stratégie de navigation durable a vu le jour dans l'industrie maritime et plusieurs compagnies font maintenant partie de l'Alliance verte. Ce programme volontaire de certification environnementale pour l'industrie maritime nord-américaine et ses membres les engage à réduire continuellement leur empreinte environnementale. La qualité de l'eau du fleuve ne cesse de s'améliorer et de nouvelles plages seront possiblement accessibles éventuellement pour la baignade dans la grande région montréalaise, comme à la plage de l'Est à Pointe-aux-Trembles et à la plage urbaine de Verdun.

© Environnement et Changement climatique Canada.



Les enjeux actuels

- La construction immobilière peut perturber la faune et la flore en détruisant la végétation naturelle.
- L'aménagement et l'entretien de la voie maritime. Lorsque le Saint-Laurent est dragué, l'habitat de plusieurs espèces est détruit.
- L'érosion des berges. Celle-ci peut être due à des facteurs naturels et humains. Le transport maritime et la navigation de plaisance engendrent du batillage. Les bateaux et navires doivent donc réduire leur vitesse et naviguer à une plus grande distance des rives.
- La pollution industrielle et agricole.
- Le déversement accidentel de produits chimiques.
- Les déversements d'eaux usées non traitées encore pratiqués par certaines municipalités.
- L'introduction d'espèces exotiques, dont la moule zébrée et le myriophylle à épi. La présence de la carpe asiatique s'avère aussi une menace pour la biodiversité et pourrait perturber toutes les activités reliées au fleuve. Le Programme québécois de lutte contre les carpes asiatiques a vu le jour le 31 mai 2016 et vise à prévenir et contrôler sa propagation. Pour obtenir plus d'informations, vous pouvez visiter le www.carpesasiatiques.gouv.qc.ca.
- Les changements climatiques, dont les températures plus chaudes, engendrent une plus grande évaporation de l'eau dans les Grands Lacs, ce qui provoque une baisse du niveau d'eau dans la partie fluviale du Saint-Laurent, perturbant ainsi les écosystèmes et le transport maritime. Les pluies abondantes ainsi que la fonte rapide de la neige et de la glace peuvent provoquer des débordements et donc, des inondations. En hiver, si moins de glace se forme le long des côtes, cela protège moins le littoral lors des tempêtes, contribuant ainsi à l'érosion. De plus, la hausse prévue du niveau des océans pourrait engendrer une avancée de l'eau salée en amont de l'estuaire, ce qui aurait des répercussions sur l'approvisionnement en eau potable des villes situées à la limite de l'estuaire comme Québec.



Rorqual à bosse.

© Réseau d'observation de mammifères marins (ROMM).



La biodiversité

Le Saint-Laurent foisonne de vie! Plusieurs milliers d'espèces de plantes, d'invertébrés, de poissons, d'oiseaux et de mammifères y vivent à l'année ou y sont de passage. Les divers habitats comme les lacs, les tronçons fluviaux, l'estuaire et le golfe possèdent toutes des caractéristiques marines distinctes qui plaisent à certaines espèces, mais pas à d'autres. Cela représente près de 200 espèces de poissons d'eau douce et d'eau salée, 26 espèces d'amphibiens, 23 espèces de reptiles et 74 espèces de mammifères terrestres ou amphibies. De plus, 20 espèces de mammifères marins vivent dans l'estuaire et le golfe.

L'observation des baleines dans leur milieu naturel est une activité dont la popularité grandit sans cesse, mais celle-ci a ses conséquences puisqu'elle dérange les animaux. Le Règlement sur la protection des mammifères marins de Pêches et Océans Canada servant à encadrer les activités d'observation mentionne qu'il est interdit d'importuner un mammifère marin dans les eaux canadiennes.

VOICI QUELQUES CONSEILS FORMULÉS PAR SONIA GIROUX, DIRECTRICE ADJOINTE DU RÉSEAU D'OBSERVATION DE MAMMIFÈRES MARINS (ROMM) :

- Informez-vous avant de vous rendre sur l'eau à propos des règlements d'observation des mammifères marins en vigueur sur le territoire visité.
- Observez les mammifères marins dans le respect de l'animal en utilisant des jumelles et en gardant vos distances.
- Que ce soit sur la plage ou sur l'eau, ramassez vos déchets en tout temps afin qu'ils ne se retrouvent pas dans l'environnement marin.

À partir de quel endroit est-il possible d'observer des mammifères marins?

Voici la réponse de Marie-Ève Muller, du Groupe de recherche et d'éducation sur les mammifères marins (GREMM) :

« La présence des mammifères marins (phoques et baleines) dans le Saint-Laurent varie de jour en jour et selon la période de l'année. Seulement deux espèces de mammifères marins vivent à l'année dans le Saint-Laurent : le béluga et le phoque commun. En général, on commencera à observer phoques et petits cétacés (petit rorqual et béluga) à partir de Saint-Siméon (rive nord) ou Kamouraska (rive sud). Les plus grandes espèces seront observées à partir de Tadoussac et de là, on peut voir des baleines et des phoques à partir des côtes sur la rive nord, un peu moins souvent à partir de la rive sud, et sur l'eau. Évidemment, les observations ne sont jamais garanties, mais de mai à octobre, de nombreuses espèces et de nombreux individus sont observés. »

Macareux moine.

© Pierre Chouinard. Stratégies Saint-Laurent.



Petit rorqual.

© Réseau d'observation de mammifères marins (ROMM).

QUELQUES INFORMATIONS INTÉRESSANTES SUR LES MAMMIFÈRES MARINS, LES POISSONS ET LES INVERTÉBRÉS :

- À Tadoussac se produit une remontée d'eau profonde qui stimule le plancton et favorise l'accumulation de krill, la nourriture préférée de la baleine bleue.
- Les mammifères marins les plus fréquents sont : le béluga (il est facile d'en observer au quai de Rivière-du-Loup, à Tadoussac et dans le fjord du Saguenay), le petit rorqual, le rorqual commun et le rorqual bleu (les deux géants de la planète), de même que le marsouin commun.
- L'épaulard, la baleine à bec, le cachalot, le globicéphale sont plus rares, alors que les dauphins et la baleine noire sont plus observables dans le golfe, en Gaspésie.
- Les mammifères marins en voie de disparition sont le rorqual bleu, la baleine noire de l'Atlantique, le béluga et la baleine à bec.
- Certaines espèces, comme le cachalot, sont vues fréquemment durant plusieurs années, puis plus du tout ou presque!
- Concernant les poissons, l'éperlan, le hareng, le capelan et le lançon sont des espèces présentes en très grand nombre puisqu'elles entrent dans la diète de plusieurs mammifères marins.
- Les espèces d'invertébrés les plus nombreuses dans l'estuaire maritime et le golfe sont notamment le crabe commun, le crabe araignée, le crabe des neiges, le homard d'Amérique, l'étoile de mer polaire, l'oursin vert, le buccin, etc.

Pour obtenir davantage de renseignements, vous pouvez visiter le site internet baleinesendirect.org.

VIVRE EN BORDURE DU SAINT-LAURENT, VOICI LES IMPRESSIONS DE DANIELLE VALLÉE, RÉSIDENTE DE SAINTE-ANNE-DES-MONTS.

« Vivre en bordure du Saint-Laurent est merveilleux pour le paysage, le calme et la qualité de vie!

La maison où j'habite est à flanc de montagne face à l'estuaire du Saint-Laurent. C'est comme la mer puisqu'il est rare que je puisse voir les montagnes sur la côte nord. Chaque matin, été comme hiver, avant de déjeuner, je vais prendre un bol d'air frais du large sur mon balcon et je respire à fond. Chaque jour également, je vais prendre une grande marche dans la montagne avec l'eau en arrière-plan.

Chaque saison est différente! Le printemps est toujours tardif : les dernières neiges fondent à la fin du mois de mai ou au début juin. Vers la fin mars / début avril arrive la pêche aux crabes. Tout le monde attend son crabe pour le souper de Pâques! C'est la tradition. L'été, la nature est généreuse, il y a plein d'arbres fournis et d'oiseaux. J'adore prendre mon café au soleil assise sur la galerie située à l'arrière de la maison donnant sur la montagne. Je vis la grande paix. Sur le fleuve, le trafic maritime est intense. Je regarde souvent passer les bateaux de croisière et les voiliers. Chaque soir, j'ai droit à un spectaculaire coucher de soleil sur le Saint-Laurent. Ils sont toujours différents! L'hiver, c'est la saison des grandes marées! Le Saint-Laurent peut se déchaîner lors des tempêtes et arracher la côte avec ses vagues. Les vents soufflant jusqu'à 100km/h ne sont pas rares et peuvent durer 48 heures.

En résumé, ce lieu me permet de vivre en pleine NATURE et de faire UN avec elle. Ici, sur le bord du Saint-Laurent, c'est toujours la NATURE qui prime et qui a le dernier mot. »



*Dan.By.TheSea 2018
Sainte-Anne-Des-Monts*

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS POUR DÉCOUVRIR LE SAINT-LAURENT

Visite de la Station exploratoire du Saint-Laurent

Jusqu'au 1^{er} septembre 2019, visitez la Station exploratoire du Saint-Laurent au parc de la Pointe de Rivière-du-Loup! Au premier plancher, vous pourrez observer l'exposition permanente *Le Saint-Laurent à vol d'oiseau* afin d'approfondir vos connaissances sur ce que vous pouvez apercevoir à la surface de l'eau : le littoral et sa faune, les oiseaux marins, les baleines et les phoques. Au sous-sol, c'est plutôt ce qui se trouve dans les eaux du Saint-Laurent que vous pourrez découvrir dans le cadre de l'exposition *La face cachée du Saint-Laurent* : plancton, poissons osseux, requins, raies, etc.

Informations : stationexploratoire.wordpress.com



Studio du Ruisseau © SMQ.

© Réseau d'observation de mammifères marins (ROMM).



Apprendre sur l'histoire au Musée maritime du Québec – Capitaine J.E. Bernier

Le Musée maritime du Québec – Capitaine J.E. Bernier, situé à L'Islet-sur-Mer, vous permet d'observer plus de 15 000 artefacts, photographies et documents anciens en lien avec des événements maritimes du passé. Vous pouvez y visiter la Chalouperie, la réserve des maquettes (avec un guide), deux bateaux-musées : l'hydroptère *Bras d'Or 400* et le brise-glace *Ernest Lapointe* ainsi qu'apercevoir le voilier *J.E. Bernier*. Les expositions permanentes y sont plus intéressantes les unes que les autres : *Le temps des chaloupes*, *Racines de mer* (où le Saint-Laurent se pose en figure de proue de l'identité québécoise) et *Capitaine J.E. Bernier – 1852-1934!* Au fil des saisons, des rendez-vous pour les familles seront organisés dont *Bouette et batture, une aventure!* Tous les jours de l'été à 13 h 30, le Musée proposera une activité maritime : ce sera l'occasion idéale d'apprendre à fabriquer de la corde avec la machine à corder, de concevoir de jolis bateaux en bois flotté, de participer à un atelier de Koinobori du Saint-Laurent et plus encore!

Informations : www.mmq.qc.ca



© Fabien Proulx-Tremblay

Rouler sur le Chemin du Roy en auto ou en vélo

Le Chemin du Roy, d'une longueur de 260 kilomètres, traverse les régions de Lanaudière, de la Mauricie et de Québec. Tout au long de cette route située aux abords du fleuve Saint-Laurent, vous en apprendrez davantage sur l'histoire du Québec et découvrirez de superbes paysages! De nombreux attraits touristiques vous sont proposés selon différentes catégories : agrotourisme et restauration, plein air et divertissement, hébergement et détente ainsi que culture et patrimoine. De quoi satisfaire tous les goûts! Pour profiter du fleuve, un arrêt au Parc nautique de Cap-Rouge vous permet de pratiquer la voile, le canot, le kayak et le pédalo. À l'est, vous pourrez vous reposer au parc Jean-Déry et à l'ouest, vous trouverez le parc de la Plage-Jacques-Cartier, le sentier des Grèves et la promenade Samuel De-Champlain! Vous êtes à la recherche de points de vues sur le fleuve? C'est un rendez-vous à Lanoraie et sur les quais de Cap-Santé, de Donnacona, de Deschambault et de Grondines!

Informations : www.lecheminduroy.com ■

Source :

Stratégies Saint-Laurent
<http://www.strategiessl.qc.ca/>



© Fabien Proulx-Tremblay

FAITES UN CHOIX ÉCLAIRÉ



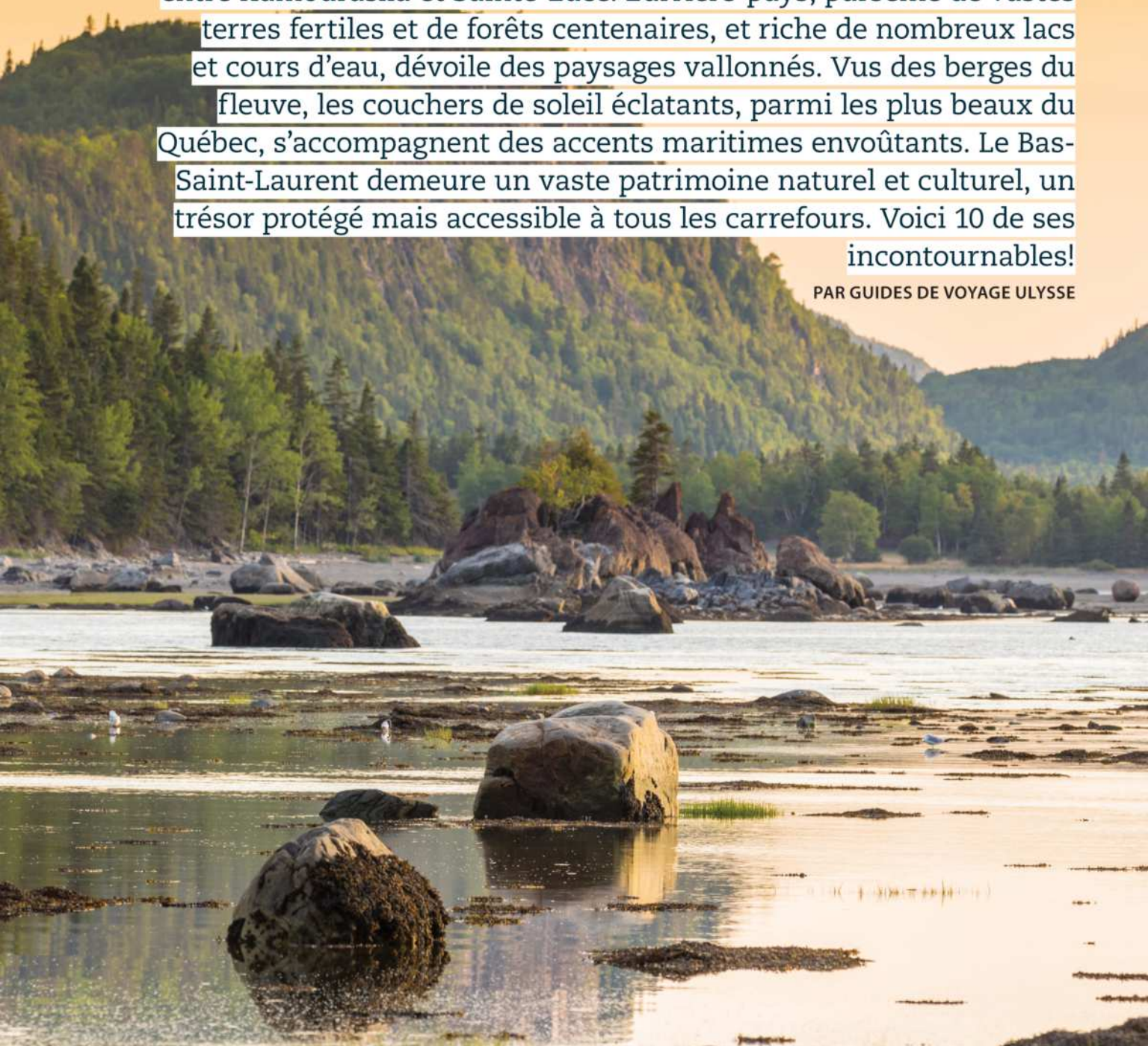
en vente
BIENTÔT

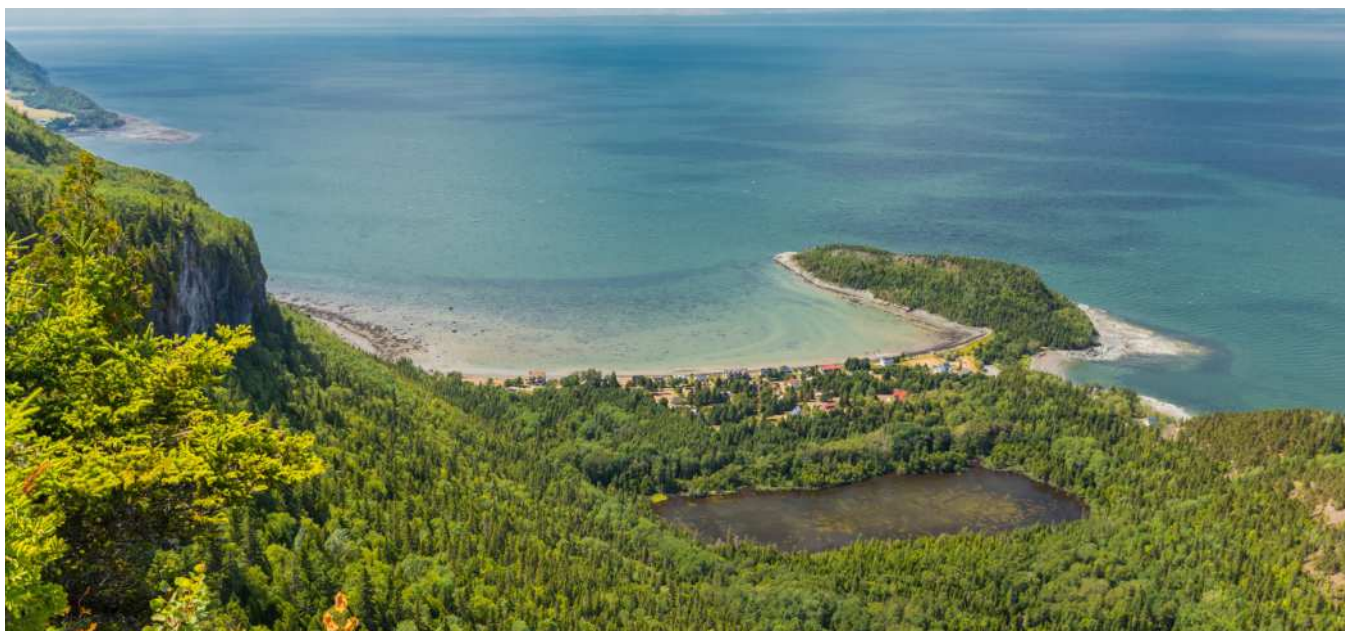
POUR PLUS DE DÉTAILS
Visitez le www.planetequadmag.com

LE BAS-SAINT-LAURENT EN 10 FILONS

Le Bas-Saint-Laurent épouse la rive sud du fleuve Saint-Laurent entre Kamouraska et Sainte-Luce. L'arrière-pays, parsemé de vastes terres fertiles et de forêts centenaires, et riche de nombreux lacs et cours d'eau, dévoile des paysages vallonnés. Vus des berges du fleuve, les couchers de soleil éclatants, parmi les plus beaux du Québec, s'accompagnent des accents maritimes envoûtants. Le Bas-Saint-Laurent demeure un vaste patrimoine naturel et culturel, un trésor protégé mais accessible à tous les carrefours. Voici 10 de ses incontournables!

PAR GUIDES DE VOYAGE ULYSSE





↑
Parc national du Bic
© Mathieu Dupuis

Site historique maritime
© Mathieu Dupuis

UN PARC À VISITER - LE PARC NATIONAL DU BIC

Le parc national du Bic couvre 33 km² et se compose d'un enchevêtrement d'anses, de presqu'îles, de promontoires, de collines, d'escarpements et de marais, ainsi que de baies profondes dissimulant tous une faune et une flore des plus diversifiées. Ce parc côtier se prête bien à la randonnée pédestre (25 km de sentiers), au ski de fond de même qu'au vélo de montagne et dispose d'un centre d'interprétation. Il ne faut surtout pas manquer de se rendre au belvédère du pic Champlain, accessible par un sentier (6 km aller-retour) ou par le minibus qui s'y rend régulièrement au départ du stationnement du Pic-Champlain. Du haut du pic (346 m), la vue sur toute la baie du Bic est des plus spectaculaires.

Le Bic, www.sepaq.com/pq/bic www.parcdubic.com

UN SITE HISTORIQUE À VOIR - LE SITE HISTORIQUE MARITIME DE LA POINTE-AU-PÈRE

Le Site historique maritime de la Pointe-au-Père comprend le pavillon de l'Empress of Ireland, le sous-marin Onondaga et le Lieu historique national du Phare-de-Pointe-au-Père. Le pavillon de l'Empress of Ireland présente une belle collection d'objets récupérés dans l'épave du navire et raconte l'histoire de celui-ci et la tragédie de manière détaillée. Une projection y est aussi proposée, recréant ainsi le dernier voyage. Le phare, situé à proximité, peut être visité. Il faut par contre gravir les 128 marches et les échelles menant au sommet. Quant à l'Onondaga, il offre l'opportunité de visiter le seul sous-marin accessible au public au Canada.

1000, rue du Phare Ouest, Pointe-au-Père www.shmp.qc.ca





Salon seigneurial

© Musée régional de Kamouraska

UN MUSÉE OÙ S'ARRÊTER - LE MUSÉE RÉGIONAL DE KAMOURASKA

Le Musée régional de Kamouraska, centre d'ethnologie, d'histoire et de traditions populaires, est installé dans ce qui était autrefois le couvent du beau village de Kamouraska. Ses collections racontent la vie rurale au Québec et le mode de vie des premiers habitants de la région. On peut y voir des objets glanés dans les environs, dont un beau retable de François-Noël Levasseur (1734) qui ornait l'ancienne église de Kamouraska.

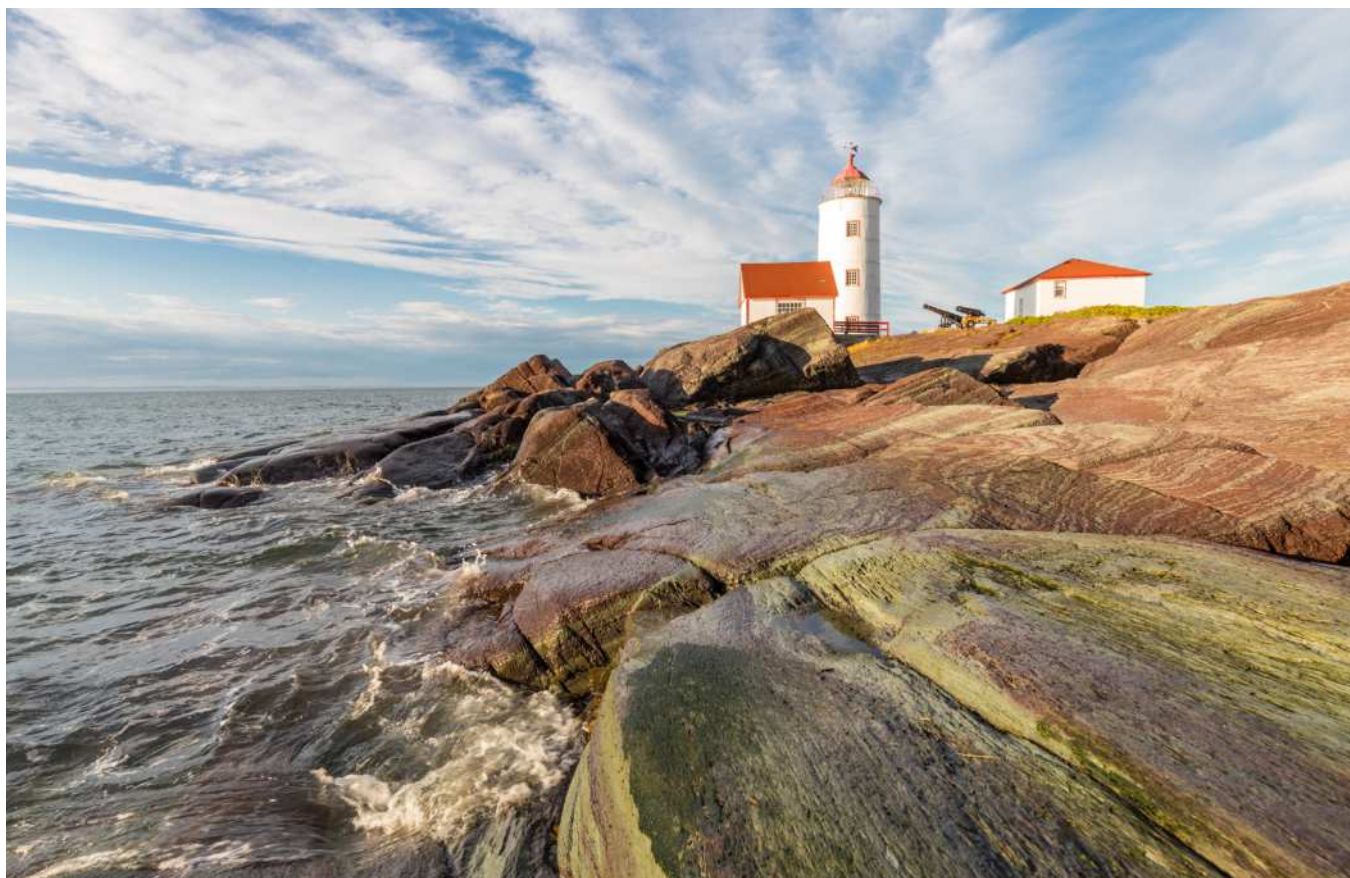
69, avenue Morel, Kamouraska QC G0L 1M0
<http://www.kamouraska.ca/histoire/le-musee/>

UNE ÎLE À VOIR – L'ÎLE VERTE

Longue de 12 km, l'île Verte compte une soixantaine d'habitants qui vivent pour la plupart dans la petite municipalité de Notre-Dame-des-Sept-Douleurs. L'île a été baptisée par Jacques Cartier en 1535. Érigé en 1809, le phare de l'île Verte situé sur la pointe est de l'île est le plus ancien du fleuve Saint-Laurent. La faune et la flore de l'île attirent de nos jours des visiteurs de partout, qui peuvent alors observer le salage de l'esturgeon et du hareng dans de petits fumoirs, goûter l'agneau des prés salés, apercevoir des bélugas blancs et des baleines bleues et photographier sauvagine, canards noirs et hérons.

Île Verte

© Mathieu Dupuis





Auberge du Chemin Faisant
© Mathieu Dupuis

Boulangerie Niemand
© Mathieu Dupuis



UNE BONNE TABLE - L'AUBERGE DU CHEMIN FAISANT

La maison qui abrite l'Auberge du Chemin Faisant est une résidence de style Art déco datant des années 1950. Les actuels propriétaires ont conservé le cachet typique du lieu. La table de l'Auberge du Chemin Faisant, un secret trop bien gardé, présente plusieurs thèmes selon les saisons. On y sert des repas aussi délectables qu'originaux, qui se déclinent en huit services. Accompagnée d'excellents vins, l'expérience gastronomique s'avère mémorable.

12, rue du Vieux-Chemin, Témiscouata-sur-le-Lac
www.cheminfaisant.qc.ca

UN ARRÊT GOURMAND - LA BOULANGERIE NIEMAND

Située en face de l'église du village de Kamouraska, une superbe résidence de style victorien datant de 1900 loge cette boulangerie biologique (viennoiseries et pains succulents, cuits sur la pierre). Ne serait-ce que pour profiter de la vue sur le fleuve qui inspire les artisans, une visite s'impose.

82, avenue Morel, Kamouraska www.boulangerieniemand.com



UN SITE POUR LES SPORTIFS - LES FALAISES D'ESCALADE DE SAINT-ANDRÉ

À Saint-André-de-Kamouraska, il existe un magnifique site d'escalade connu surtout des amateurs de grimpe. Les falaises d'escalade de Saint-André, en plus d'être sécuritaires grâce à une roche particulièrement dure, offrent 115 voies de tous niveaux à ceux qui relèvent le défi. En prime, vue extraordinaire sur le fleuve. Des sentiers de randonnée sont aussi accessibles près des parois.

Société d'écologie de la batture du Kamouraska (SEBKA)
www.sebka.ca

UN ENDROIT OÙ DORMIR - L'AUBERGE SUR MER

L'Auberge sur Mer, plus vieil hôtel de Notre-Dame-du-Portage, situé au cœur de l'un des plus beaux villages du Québec, a le fleuve dans sa cour arrière. Certaines chambres de type motel sont équipées de cuisinette. La table du restaurant est exquise et la vue de toutes les chambres donne sur le fleuve et les fameux couchers de soleil.

363, route du Fleuve, Notre-Dame-du-Portage
<http://aubergesurmer.ca>



Les falaises d'escalade de Saint-André
© Nicolas Gagnon



L'auberge sur Mer
© L'auberge sur Mer



La bergerie C'est la Faute des Biquettes

© C'est la Faute des Biquettes

UNE SORTIE EN FAMILLE - LA FERME « C'EST LA FAUTE DES BIQUETTES »

En quittant le bord du fleuve à partir du village du Bic, vous découvrirez la ferme « C'est la Faute des Biquettes ». En plus d'une bergerie, la ferme abrite de nombreux animaux (moutons, autruches, lamas, chevaux, lapins, ânes et autres chèvres), une boutique où les visiteurs peuvent se procurer des produits de l'agneau préparés sur place et un joli gîte de quatre chambres où l'on peut séjourner.

1781, chemin du 3e-Rang-du-Bic, Le Bic
<http://www.lafautedesbiquettes.com/index.html>

UN SITE NATUREL ÉPOUSTOUFLANT - LE CANYON DES PORTES DE L'ENFER

Le Canyon des Portes de l'Enfer permet de découvrir un panorama étonnant! On entreprend l'exploration du site avec la chute du Grand Sault, haute de 18 m. Le site comporte plus de 14 km de sentiers pédestres permettant de cheminer tranquillement jusqu'en haut d'une falaise qui atteint près de 90 m. Un escalier facilite ensuite la descente de la paroi jusqu'au niveau de la rivière Rimouski, mais attention, il faut remonter!... Une passerelle haute de 63 m, la plus élevée du Québec, fait aussi partie de la randonnée. Un magnifique site naturel et surtout peu connu!

1280, chemin Duchénier, Saint-Narcisse-de-Rimouski
www.canyonportesenfer.qc.ca



Canyon des portes de l'Enfer

© Canyon des portes de l'Enfer



Ce texte est tiré du guide *Explorez la Gaspésie et le Bas-Saint-Laurent*, offert en format papier et numérique au www.guidesulysse.com.

Le Québec, le paradis de la pêche!

Pourquoi pêcher? Pour relaxer, exercer sa patience, décrocher du tourbillon quotidien, pour passer du temps en famille ou entre amis, mais aussi pour ressentir l'excitation monter en soi quand un poisson combatif comme l'achigan mord à l'hameçon! Le sentiment de fierté est indescriptible lorsqu'on réussit enfin à le ramener dans l'embarcation, sur le quai ou sur la berge! La pêche, c'est tellement amusant... et cela permet de manger du bon poisson frais! Les souvenirs de pêche restent ancrés dans notre tête pour le reste de notre vie, c'est IMPOSSIBLE de les oublier! Je me rappelle encore des moments où je pêchais avec mon grand-père feu Gilles Jean sur le bout de son quai à Saint-Calixte alors que je n'avais même pas une dizaine d'années! Quand j'allais le visiter, j'avais tellement hâte de pêcher avec lui! Il s'agissait d'un moment privilégié entre lui et moi!

PAR JOANI HOTTE-JEAN



Le nombre total de permis de pêche vendus au Québec en 2018 était de 684 824. Cela représente un creux historique depuis que cette donnée a commencé à être compilée par le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs (MFFP) il y a 20 ans. L'année où il s'est vendu le plus de permis? C'était en 2009 avec 776 130 permis vendus; cela représente un écart de 91 306! Comme la population se fait de plus en plus vieillissante, il est primordial de susciter l'intérêt des jeunes pour la pêche. Plusieurs moyens ont été mis en œuvre ces dernières années pour favoriser la relève et promouvoir l'offre d'activités fauniques dont :

- Le programme Relève et mise en valeur de la faune qui permet de financer près d'une centaine de projets annuellement.
- Le Plan de développement de la pêche au saumon et de la pêche sportive qui comprend plusieurs initiatives visant la relève et la promotion de la pêche.
- Le programme Accès aux plans d'eau pour la pêche récréative qui permet de favoriser l'accès aux différents plans d'eau du Québec.
- La Fête de la pêche qui permet annuellement de rejoindre plus de 70 000 participants pour découvrir et pratiquer la pêche.
- Un Groupe de travail sur la relève qui a été formé avec les partenaires fauniques nationaux afin d'élaborer une campagne de promotion sur la pêche.

D'ailleurs, le programme Pêche en herbe, entré en vigueur en 1997, a permis d'initier 300 000 jeunes de 9 à 12 ans, dont 30 000 à la pêche blanche. Un volet Milieu urbain a aussi été mis sur pied en 2016 afin d'inciter les jeunes des villes de plus de 100 000 habitants à pratiquer cette activité. Comment cela fonctionne? Les organismes, les associations, les écoles, les municipalités et les camps de vacances du Québec peuvent présenter une demande pour participer au programme. Environ 250 organismes proposent des activités en périodes estivale et hivernale. Les initiations varient d'une heure, à quelques heures, à une journée, voire plusieurs jours (comme dans le cadre d'un camp de vacances) et doivent se dérouler près d'un plan d'eau ou d'un cours d'eau naturel. Les intéressés apprendront la biologie des poissons, les rudiments de la pêche, le respect de l'environnement, la réglementation et des notions de sécurité. Une canne à pêche (ou une brimbale), un certificat de pêche valide jusqu'à l'âge de 18 ans ainsi que la brochure *Moi je pêche avec... Gulliver!* ou *La pêche blanche avec ... Gulliver!* leur sera remis afin de leur donner envie de retourner pêcher. Vous souhaitez en apprendre davantage? Visitez le www.fondationdelafaune.qc.ca!

L'ÉQUIPEMENT DE PÊCHE NÉCESSAIRE AU DÉBUTANT

Un ami vous invite à la pêche, mais vous n'êtes pas équipé? Privilégiez l'achat de matériel qui conviendra à plusieurs types de pêche et de poissons. N'investissez pas trop d'argent puisque vous ne savez pas si vous aimerez pratiquer cette activité, quel type de poissons vous attraperez et à quel endroit vous le ferez (en bordure d'une rivière, sur un lac ou dans le Saint-Laurent). Des ensembles de canne à pêche avec moulinet se vendent pour aussi peu que 30 \$ à 50 \$ chez des détaillants comme Canadian Tire et Sail. Pour les enfants, il est possible de payer seulement entre 20 \$ et 30 \$! Quand vous serez plus expérimenté, vous pourrez les acheter séparément et arrêter votre choix sur une canne pour lancer léger, lancer lourd ou à la traîne. Par la suite, il vous faudra du fil, idéalement du monofilament résistant et abordable, mais ne comptez pas sur celui inclus dans les ensembles qui peuvent être de mauvaise qualité... et laisser filer votre première prise! Assurez-vous d'en avoir toujours en surplus dans votre coffre à pêche!

Un ensemble de leurres multispèces vous sera bien utile! Ceux-ci ne se vendent pas très cher (entre 11 et 21 \$ chez Canadian Tire) et peuvent contenir divers accessoires comme des asticotés, aloses, dandinettes, émerillons, plombs fendus, hameçons, cuillers, flotteurs et même une chaîne à poissons et un outil à enlever les hameçons. Avant de perdre des éléments, songez à vous acheter un coffre de rangement... et n'oubliez pas d'acheter une épuisette (ou filet de pêche télescopique)! Vous en trouverez pour moins de 20 \$.

Un dernier conseil : évitez de céder à l'excitation au magasin en voulant acheter beaucoup de choses! Commencez par la base et vous pourrez planifier d'autres achats plus tard, quand vous serez devenu un mordu de la pêche! Cela évitera que votre équipement prenne la poussière au fond du garage! Bonne pêche!

Quelles sont les espèces de poissons les plus capturées au Québec?



1. La truite mouchetée



2. Le doré jaune



3. La perchaude

Source : Enquête sur la pêche récréative au Canada 2015
© Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs du Québec (MFFP).



Îles-de-Boucherville

© Joani Hotte-Jean



QUELLES SONT LES EXIGENCES?

Le Québec est un endroit formidable pour pêcher, cependant, comme les poissons représentent une ressource naturelle renouvelable, mais fragile, vous devez connaître certaines règles avant de pratiquer cette activité.

- Vous devez vous procurer un permis de pêche chez l'un des agents de vente autorisés et l'avoir en votre possession lorsque vous pêchez. Un enfant mineur ou un étudiant adulte (âgé de 18 à 24 ans) peut pêcher en vertu du permis de son parent. Une personne peut pêcher en vertu du permis de son conjoint s'il est en sa compagnie ou s'il a le permis de celui-ci en sa possession.

- Le Québec est divisé en 29 zones de pêche sportive selon les espèces qui y sont présentes. Vous devez respecter les règles qui s'appliquent à votre lieu de pêche. Celles-ci comprennent notamment les périodes de pêche et les limites quotidiennes de prise de poissons.

- Si vous conduisez une embarcation à moteur à des fins récréatives, vous devez avoir une preuve de compétence, comme la carte de conducteur d'embarcation de plaisance (CCEP). L'équipement de sécurité requis, selon la taille de votre bateau, doit aussi se trouver à bord, dont un gilet de sauvetage ou un VFI de la bonne taille et homologué au Canada pour chaque personne à bord. Il est fortement recommandé que celui-ci soit porté en tout temps, comme l'exprime le message de sensibilisation de la Société de sauvetage : « Tu l'apportes. Porte-la donc ».

Informations : <https://mffp.gouv.qc.ca> et www.tc.gc.ca.



© Andrii Osavoliuk, Shutterstock.

Tadoussac

© Marie-Claude Dubé



LES DIX MEILLEURES DESTINATIONS DE PÊCHE SELON DANIEL ROBITAILLE

Le Québec, dont la superficie est de 1 667 712 km², est recouvert de 22 % d'eau! Les 3,6 millions de plans d'eau douce couvrent un total d'environ 207 500 km², les ruisseaux et rivières se comptent en millions de kilomètres, sans oublier le Saint-Laurent! Ce territoire offre donc des possibilités infinies où pêcher!

En 2012, Daniel Robitaille a publié aux éditions Du Sommet le livre *Mes 10 meilleures destinations de pêche au Québec*. Voici ses endroits favoris au Québec, qu'il qualifie de paradis pour la pêche! Ceux-ci sont des « lieux où l'on observe des paysages splendides, où l'on se sent bien, où l'on retourne avec joie chaque fois que l'on en a l'occasion... »

1. Le réservoir Taureau – Celui-ci comprend 30 km de rivage et près de 50 îles. De magnifiques plages et pointes de sable jalonnent son pourtour. Vous pouvez notamment y pêcher de la perchaude, du brochet et de l'achigan.

2. Le lac Saint-Pierre – Il est unique avec ses 79 espèces de poissons! La qualité de la pêche y est exceptionnelle, surtout pour la quantité de dorés (et des gros, pesant plus de 5 kg - 11 lb) qui s'y trouvent!

3. Le lac Massawippi – Lors de sa première visite dans ce véritable bijou des Cantons-de-l'Est, lui et son partenaire ont pêché une trentaine d'achigans en quelques heures. Ce lac est aussi reconnu pour taquiner les salmonidés.

4. Le lac Mistassini – Ce lac d'une superficie impressionnante de 2 335 km² vous réserve bien des surprises puisque vous ne savez pas ce qui va mordre à votre hameçon : truite mouchetée, doré jaune, truite grise ou grand brochet!

5. Le lac Walker – Il s'agit du lac le plus profond du Québec avec ses 280 m de profondeur ainsi que le plus beau pour ses paysages grandioses et magnifiques. Vous pourriez y pêcher la plus grosse truite mouchetée de votre vie!

6. Le lac Saint-François – Le célèbre pêcheur professionnel Bob Izumi a affirmé lors du championnat canadien de pêche à l'achigan 2011 qu'il s'agissait du meilleur endroit au Canada pour pêcher l'achigan. L'eau y est tellement claire qu'il est possible de voir jusqu'à 6,1 m de profondeur par temps ensoleillé et sans vent!

7. Le réservoir du Poisson Blanc – Celui-ci est idéal autant pour des vacances en famille que pour y vivre des expériences de pêche sportive. Les ciscos y sont très présents, vous devrez donc adapter vos techniques et bien choisir vos leurres pour réussir à attraper de la truite grise et du doré.

8. La rivière aux Écorces – Accessible à gué ou en canot, il s'agit de l'un de ses coins favoris pour se dépayser et relaxer grâce au cachet sauvage et la beauté des lieux. Selon des statistiques datant de 2011, 7,4 truites mouchetées y sont pêchées par pêcheur par jour!

9. Le Club Kapitachuan – Cette pourvoirie au personnel accueillant, aux chalets au cachet unique ainsi qu'à la cuisine et au service excellent... est le royaume du doré!

10. La rivière Saguenay – Ce monde de découvertes halieutiques dans un milieu grandiose, imposant et magnifique abrite une soixante d'espèces d'eau douce et salée qui y sont en permanence (comme la truite de mer) ou de passage. Le fjord est aussi un endroit formidable pour pratiquer la pêche blanche et attraper le sébaste, dont le goût de la chair ressemble au rouget de la Méditerranée.



Réservoir du Poisson Blanc

© Marie-Claude Dubé



© Nikola Soley, Shutterstock.



Qui est Daniel Robitaille?

L'auteur est pêcheur professionnel et animateur de la très populaire émission *Leurre Juste* diffusée à V et accessible sur internet (www.leurrejuste.com). Il est aussi conférencier et chroniqueur régulier au magazine *Aventure Chasse et Pêche*. Sur le plan de la pêche compétitive, Daniel a remporté plusieurs tournois au Québec en plus d'obtenir d'excellents classements dans des tournois à l'échelle nationale.



Lac Saint-Pierre.

© Daniel Robitaille

Voici ses espèces préférées dans l'assiette!

1. Le doré jaune – Sa chaire délicate en texture comme au goût place le doré sur le haut du podium.
 2. La perchaude – Sa chaire blanche et floconneuse est mon second péché mignon. Cela étant dit, certains inverseraient peut-être mes deux premiers choix...!
 3. La truite mouchetée – Le poisson sportif le plus populaire au Québec ne peut être tenu à l'écart de mon podium. Sa chaire rosée nous fait saliver à coup sûr.
 4. La ouananiche – Que dire de plus que génétiquement... c'est un saumon!
 5. Truite moulac – Il s'agit d'un poisson qui gagne à être connu davantage des pêcheurs. Cet heureux croisement entre la truite mouchetée et le touladi nous donne une espèce dont la chaire est savoureuse.
-



Lac-du-Cerf
© Claude Dubé

MES DESTINATIONS DE PÊCHE PRÉFÉRÉES

Par Réal Larose

Le Québec s'avère le plus bel endroit au monde pour pratiquer la pêche! Ce n'est pas peu dire, mais après avoir lancé ma ligne depuis plus de 50 ans et avoir passablement voyagé, je peux faire cette affirmation sans trop me tromper. Cependant, je suis, avant tout, un pêcheur urbain, et mes destinations préférées sont toutes facilement accessibles à l'aide d'un véhicule. Ceux qui préfèrent les routes de gravier et l'hydravion ont probablement une liste aussi intéressante. Voici la mienne :

1. Le lac Saint-François – Cet élargissement du fleuve Saint-Laurent entre Valleyfield et Cornwall offre des eaux cristallines et une variété de poissons sportifs qui n'a pas sa pareille.
2. Le fleuve Saint-Laurent – La section de ce majestueux cours d'eau entre Montréal et le lac Saint-Pierre offre aux pêcheurs une variété d'environnements qui font de chaque excursion un défi à relever.
3. Le lac-du-Cerf — Situé dans les Laurentides, un peu à l'ouest de la réserve Papineau-Labelle, le lac-du-Cerf est un joyau serti dans un environnement parfait. Le mélange de feuillus et de conifères et le climat particulier vous font presque oublier de lancer votre ligne.
4. Le lac Sainte-Marie — Situé en Gatineau, à proximité de la rivière du Lièvre, le lac Sainte-Marie vous transporte dans un autre monde. Sa position stratégique vous permet de taquiner l'achigan autant dans de vastes étendues de végétation que dans une forêt d'arbres immergés.
5. Le lac Memphrémagog — Cette perle des Cantons-de-l'Est vous laisse capturer une variété de salmonidés le matin puis, si le cœur vous en dit, deux espèces d'achigan l'après-midi.

Qui est Réal Larose?

Collaborateurs depuis de nombreuses années à des magazines comme *Québec Yachting*, *Sentier Chasse-Pêche* et quelques autres en langue anglaise, Réal Larose est un passionné de pêche. Vous pouvez aussi le voir, à l'occasion, lancer sa ligne dans des émissions de télévision comme *Vacances Nature*. Pêcheur de tournois d'achigans pendant plus de vingt ans, avec de nombreuses premières places à son tableau de chasse, il a maintenant tourné son regard vers une approche plus décontractée, où l'unique compétition est entre lui et le poisson.



© Réal Larose

DORÉ AUX CÂPRES ET AU CITRON

Au Japon, il est courant de saler le poisson et de le laisser reposer quelques minutes pour en resserrer la chair, comme on le fait dans cette recette. Ne négligez pas les herbes pour la garniture, c'est ce qui fait toute la différence. Vous pouvez aussi garnir d'amandes effilées.



INGRÉDIENTS

- 4 filets de doré
- 2 c. à thé sel
- 1 c. à soupe oignon sec
- ½ c. à soupe estragon
- ½ c. à thé poivre noir
- 4 c. à thé graines de moutarde brune
- ½ c. à thé fenouil
- 4 c. à soupe beurre clarifié ou huile de coco
- 4 c. à soupe câpres
- 2 citrons
- Fines herbes au goût : persil, ciboulette, basilic, etc.

PRÉPARATION

1. Rincer délicatement les filets à l'eau froide. Poser le poisson côté chair vers le haut sur une épaisse couche de papier absorbant. Disposer 2 ou 3 feuilles de papier par-dessus. Laisser sécher 2 minutes.
2. Retirer la couche de papier du dessus et saler le poisson. Laisser reposer 15 minutes.
3. Entretemps, mouliner les épices, puis les saupoudrer sur le dessus des filets.
4. Chauffer une poêle à feu moyen. Verser le beurre clarifié et y déposer le poisson côté chair vers le bas. Faire cuire 3-4 minutes sans y toucher.
5. Retourner les filets avec une longue spatule. Disperser les câpres puis éteindre le feu, mais laisser la poêle sur le rond pendant 2-3 minutes pour finir la cuisson. Exprimer le jus d'un citron sur les filets et garnir de fines herbes. Servir avec des quartiers de citron.

Source : Recette tirée du livre "La cuisine d'Ethné et Philippe"

Site web: www.epicesdecru.com



SUIVEZ VIVRE À LA CAMPAGNE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX!



Nouvelles et actualités, photos, vidéos
et plus encore!



facebook.com/ vivrealacampagneca



@vivrealacampagne

POUR LES PASSIONNÉS DE

VÉHICULES

De **LOISIRS**



**CYNTHIA
GAUTHIER**

ANIMATRICE & PILOTE
DE MONSTER TRUCK

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

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



CET AUTOMNE

5^E ET 6^E SAISON

sur VTélé - En diffusion originale les
DIMANCHES A MIDI

DISPONIBLE SUR

ZONEVL.TV

& MÉDIAS ASSOCIÉS



&

Québec
YACHTING
MOTO
JOURNAL

PARTENAIRE PRINCIPAL

LaCapitale
Assurances générales

PARTENAIRES

CONSTANTINEAU

CFMOTO
Canada

VR ST CYR
.com

THIBAUT



BMW Motorrad

COLLECTION BMW MOTORRAD RIDE. LA PASSION AU QUOTIDIEN. VIVEZ L'AVENTURE.

Le plaisir de conduire sans limite. Cela implique une soif d'aventure. Mais aussi qu'il faut être prêt à tout. Avec la collection RIDE de BMW Motorrad, tu es prêt à partir. N'importe quand et par n'importe quel temps. Pour n'importe quelle aventure. Peu importe où elle t'emporte. Ta seconde peau te protège. Confort et protection ne font qu'un pour toi – c'est une expérience de conduite parfaite.

Pour de plus amples renseignements, veuillez passer chez votre concessionnaire BMW Motorrad ou bmw-motorrad.ca.

© 2019 BMW Motorrad Canada. BMW, le logo BMW, toutes les dénominations des modèles, BMW et tous les autres symboles, marques et marques affiliés à BMW sont utilisés en vertu de droits réservés déposés de BMW AG autorisés sous licence.