

QUAND LES TRAGÉDIES BOUSCULENT NOS HABITUDES

une réflexion de mario bard



PER

B-1137

BAnQ

Bio
bulle

Voir TOUTE la vie en bio!

N° 93 • avril 2010

propres mais à quel prix?

les produits ménagers sous la loupe

également dans nos pages

des ogm plus présents qu'on le pense

les lundis sans viande

le millepertuis, plante de l'année

mon jardin des cinq sens

Client#: 527 exp : 9999

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



5,50\$ - Frais de Post-publication avril 2010
Escapadrom.net n°40192533

L'avis
BIO
éditeur

Bio bulle

Voir TOUTE la vie en bio

La question
agroalimentaire
pose de grands défis à l'humanité...

Faites-vous une opinion éclairée
grâce à l'équipe de Bio-bulle...

Alimentation

Toute l'information Santé

Tous les enjeux Agriculture

Tout bio! Jardinage

Environnement

Choix de société

6 numéros par année / 25,99\$^{+Tx}
ABONNEZ-VOUS!

www
lavisbio .org ou 418
856.5872

Demandez Hélène...
Disponible aussi en kiosque, demandez-le

Herb
arôme inc.
La Bottine aux Herbes

ACADÉMIE
Herboliste

Formation traditionnelle
et professionnelle
en herboristerie
et aromathérapie

Le plus grand choix
de plantes
médicinales
biologiques

Produits d'officine

Services
de consultation

Préparation
de produits de beauté
personnalisés
sans agents
de conservation
chimiques

*Parce que
votre peau
est le reflet
de votre santé!*

Herboriste conseiller

Herboripraticien-
naturothérapeute

Aromathérapeute-
naturothérapeute

Herbofabricant

Herboproducteur

Herboristerie familiale
(cours à la carte, étudiant libre)

Service de conférences
et d'ateliers en région

Programme personnalisé

Cours en classe,
par correspondance
et téléchargeables

Consultez
le calendrier des formations
sur notre site internet

3778 A, rue St-Denis à Montréal • 514.845.1225

www.labottineauxherbes.com
www.academieherboliste.com

6657, rue St-Hubert à Montréal • 514.274.4240

FORMATIONS À VENIR

À partir du 20 février 2010
Cours intensif en culture biologique de plantes médicinales

7 juin 2010

Mini-atelier de fabrication de savons naturels



12 et 13 juin 2010
Formation en aromathérapie
par Dominique Baudoux,
pharmacien, conférencier

et chercheur en aromathérapie scientifique depuis plus de 20 ans

Dates et tarifs en détail à :
www.academieherboliste.com

514.274.4240
info@academieherboliste.com

Bio bulle

Voir TOUTE la vie en bio!

sommaire
numéro 93 • avril 2010

RUBRIQUES

4 LE MOT DU RÉDAC'CHEF

5 ENTRE NOUS

7 BIO-INFO

10 BIO-CAPSULES

32 NOUVELLES DES ORGANISATIONS
par isabelle bouffard

33 LIVRESQUES RÉCOLTES
par le libraire

RÉFLEXION

34 QUAND LES TRAGÉDIES
BOUSCULENT NOS HABITUDES
par mario bard



Des bulles bio pour dorloter fiston tout en douceur...

ACTUALITÉ

11

VICTOIRE DE MICHAEL SCHMIDT
ET DU LAIT CRU EN ONTARIO
par carol vachon

DOSSIER

12

**PROPRES MAIS À QUEL PRIX?
LES PRODUITS MÉNAGERS SOUS LA LOUPE**

NATUREL ET ÉCOLOGIQUE
OU COMMENT TROUVER UN PRODUIT NETTOYANT VERT
par anne-marie beaudoin

15

TRUCS ÉCOLO
par collectivités écologiques bas-saint-laurent

17

LES TOXIQUES À LA MAISON
par pascal malenfant gamache

20

**LAVAGE VERT?
L'ENVIRONNEMENT AU SERVICE DU MARKETING**
par geoffroy ménard

ALIMENTATION

23

QUELQUES SUPPLÉMENTS POUR KAMPAÏ
par yves gagnon

24

LES LUNDIS SANS VIANDE AU QUÉBEC
par anne-marie roy, carl saucier-bouffard et stéphane groleau

26

RECETTES SANS VIANDE, MAIS PAS SANS SAVEUR!
par anne-marie roy

JARDINAGE

27

UN JARDIN POUR LES SENS
par jean-jacques marcil

29

**LE MILLEPERTUIS,
UNE HERBE SAUVAGE À APPRIVOISER**
par édith blouin

Page couverture : « Ma'm Blancheville vire au vert... »
Photos Stock.xchng • Concept Studios Sigma



L'évolution passe par l'adaptation

Bio bulle

Voir TOUTE la vie en bio!
NUMÉRO 93 • AVRIL 2010

L'éditeur laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes. La reproduction des textes publiés dans ce magazine est vivement encouragée à condition que la source soit indiquée.

Éditeur : L'avis bio
Courriel : info@lavisbio.org
Rédacteur en chef : Michel Dumais
Courriel : micheldumais@yahoo.ca

Ont collaboré à ce numéro :
Mario Bard, Anne-Marie Beaudoin,
Édith Blouin, Isabelle Bouffard, Co-éco,
Yves Gagnon, Stéphane Groleau,
Pascale Malenfant Gamache, Le Libraire,
Jean-Jacques Marcil, Geoffroy Ménard,
Anne-Marie Roy, Carl Saucier-Bouffard
et Carol Vachon
Révision : Hélène Cadieux

Conception et montage :
Studios Sigma, tél. & fax : 418.852.3088
Courriel : sigma@videotron.ca
Impression : Les Impressions Soleil
Distribution :
Messageries Benjamin, 514.364.1780

numéro 93 • mars-avril 2010
Date de tombée #94 : 12 mars 2010
Parution en kiosque #94 : 3 mai 2010

PUBLICITÉ

Pour tous vos besoins, contactez :
Jacques Lanoue
450.538.6038 • jlanoue@b2b2c.ca
Guylaine Tourigny
418.247.3476 • gbiobulle@hotmail.com

ABONNEMENT

Canada (taxes et frais de port inclus)
1 an (6 numéros) : 33,58 \$
2 ans (12 numéros) : 53,62 \$

POUR NOUS JOINDRE :
L'avis bio, service à la clientèle
495, route 132 La Pocatière Qc, G0R 1Z0
Téléphone : 418.856.5872
Télécopieur : 418.856.2636
Courriel : info@lavisbio.org

Convention PAP no 10766
Dépôt légal : ISSN 1195-03-58



Bio-bulle est imprimé sur du papier recyclé
100% postconsommation

L'avis
BIO
une réalisation de

le mot du rédac'chef

Pour plusieurs, hiver rime avec misère. Le froid, les tempêtes, le verglas, les vêtements d'extra, etc. Pour ceux qui veulent partager leurs états d'âme, il existe plusieurs pages sur Facebook au nom évocateur de : À bas l'hiver!, Anti-hiver, Hiver troooooo long, Contre l'hiver, etc. Combien étiez-vous à pester contre le mauvais temps en ce lundi récent de janvier où le verglas matinal faisait du Québec une piste *Red Bull Crashed Ice* à faire s'extasier tous les Régis Labeaume du monde entier? De son côté, l'anthropologue Bernard Arcand avait commis son *Abolissons l'hiver* aux lendemains de la crise du verglas de 1998, volume qui nous démontre que peut-être devrions-nous finalement nous adapter à notre climat nordique en étant plus productifs l'été et, comme la nature, en nous reposant à la morte saison. À ce propos, l'homme politique indien Morarji Desai, mort presque centenaire, ne disait-il pas que la vie peut devenir difficile comme elle peut devenir facile à tout moment? Tout dépend de la manière dont on s'y adapte.

Avec cette dernière perle de sagesse, il serait peut-être temps, pour certains, de repenser à s'adapter plutôt que de contrôler. Bien sûr, nos producteurs bio et divers groupements écologistes et environnementaux l'ont compris depuis longtemps. Mais nous sommes de plus en plus près du point de non retour et la Terre peut reprendre ses droits. Encore ici, c'est une leçon d'humilité que nous devons apprendre avant l'examen final et si nous réalisons enfin que nous dépendons tous de l'autre, peut-être que plus d'un pas seraient faits dans la bonne direction.

Lorsque l'on parle de l'environnement, ce n'est pas seulement les gros pollueurs qu'il faut avoir dans la mire. Tous, nous avons notre rôle à jouer dans sa protection et une des façons de nous impliquer se trouve dans l'entretien de la maison et l'utilisation des produits ménagers. Le présent dossier veut vous informer sur les trucs écologiques à employer, comment trouver un produit nettoyant vert, faire la différence entre le marketing et le produit qu'on nous présente ainsi que savoir se défaire correctement de nos produits toxiques.

L'expo Manger Santé et Vivre Vert étant à nos portes, l'alimentation n'est pas en reste avec des recettes d'Anne-Marie Roy, nutritionniste et copatronne du Salon qui a cosigné l'article portant sur la campagne des « Lundis sans viande ».

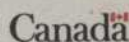
En terminant, le mot de la fin revient au journaliste Mario Bard qui souligne l'importance de la collaboration entre tous pour un monde meilleur. Et dans cette optique, comme vous le savez, la mission de *Bio-bulle* est de diffuser le plus de points de vue possible sur l'agriculture biologique et les sujets s'y rattachant comme l'alimentation, l'environnement ou la consommation responsable, entre autres. Afin de préserver ce climat de diffusion et de collaboration, nous vous rappelons que nous nous réservons toutefois un droit de regard sur le contenu final afin que tous (collaborateurs comme lecteurs) puissent profiter au maximum des écrits produits dans la revue.

Bonne lecture donc, et que le maximum vous l'atteigniez dans tous les projets qui fleuriront ce printemps. •

Michel Dumais, rédacteur en chef
mdumais@lavisbio.org



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



Le microcrédit en Haïti

Ce serait drôlement bien que le gouvernement canadien accepte à l'avenir de diriger une plus grande part de notre aide étrangère vers le microcrédit en Haïti et dans d'autres pays pauvres! En ciblant les plus pauvres parmi les pauvres, ceux vivant avec quelques dollars par jour, nous améliorerions rapidement leurs conditions d'existence et leurs perspectives d'avenir. Je suis certain que de tout petits prêts de 20\$ à 200\$ feraient toute la différence au monde pour plusieurs de nos frères et sœurs plus démunis.

Bruno Marquis, Gatineau



Cachez ces OGM que je ne saurais voir!

Le Devoir publiait le 19 janvier dernier un article de Fabien Deglise sur les OGM qui se fait l'écho d'une étude faite par une équipe de l'Université Laval pour le compte du MAPAQ. Rien de très nouveau dans

cette étude, mais quelques erreurs d'interprétation cependant. L'article affirme: «Ce bilan tranche toutefois avec les chiffres avancés depuis des années par les opposants aux OGM qui estiment à 70% le taux d'aliments vendus au pays touchés par les fruits de la biotechnologie.»

1. Ce chiffre de 70% était celui donné par Santé Canada jusqu'au début de ce siècle. Le vrai chiffre est celui de 70% des aliments TRANSFORMÉS, et non pas des «aliments vendus». On peut présumer que Santé Canada avait obtenu le chiffre de 70% en constatant simplement que 70% des aliments transformés et vendus au Canada contenaient au moins un ingrédient OGM c'est-à-dire soit du soya, du maïs ou du canola ou un de leurs dérivés (fructose, fécule de maïs, etc.). Suite en page 6 ▶

Exigez des députés du Québec l'étiquetage obligatoire des OGM : www.greenpeace.org/canada/fr/campagnes/ogm/a-vous-d-agir/ogm-monsanto-lettre

Oups...

Dans l'article «Quelle dérive» du numéro 92 de *Bio-bulle*, il est fait mention de Mme Caroline Turcotte, inspectrice chez Ecocert. Mme Turcotte travaillait plutôt pour l'organisme Cultures sans herbicides qui suivait également l'entreprise concernée. L'inspectrice d'Ecocert à ce moment-là, Mme Martine Réau, n'a pas été impliquée dans cette cause devant les tribunaux.

Soyons clairs

Dans le dossier du numéro 91 portant sur les alcools bio, le terme vin bio peut porter à confusion. M. Yves Gélinas du Conseil des appellations réservées et des termes valorisants (CARTV) nous mentionne que les Normes biologiques de référence du Québec ne permettent pas en effet d'utiliser la mention «vin biologique» au Québec, mais recommande plutôt la mention «vin issu de raisins biologiques» puisqu'il n'existe pas de normes pour la vinification et que la production de vin se fait généralement avec un ajout de sulfites, substances interdites en transformation biologique.

La situation pourrait être appelée à changer avec la mise en vigueur de normes sur la vinification en Europe en 2010 et la possibilité qu'offrent les Normes biologiques du Canada d'utiliser la mention «vin biologique» pour certains vins. À suivre donc...

La rédaction

PETITES ANNONCES

À VENDRE

Semences certifiées biologiques pour le potager. Vaste choix - De l'ail à la tomate!

Provenance : Québec, Canada, États-Unis, Europe

Jean-Guy Archambault, Pépinière Déco
530 Rivière Sud, Saint-Roch de l'Achigan (Québec) J0K 3H0
www.semencesvertes.net
deco@semencesvertes.net

2. Même l'étude de l'Université Laval reconnaît que 55% des aliments testés contenaient des OGM (20 sur les 36 produits testés). Vu la taille des échantillons et donc, la marge d'erreur, on peut dire que les résultats de l'étude de l'Université Laval confirment ce que Santé Canada affirmait il y a déjà des années.

3. Tester les aliments pour des OGM au point de vente a ses limites, car il n'est parfois pas possible de retrouver les protéines, comme dans l'huile de canola alors qu'environ 95% du canola cultivé au Canada est OGM. Ce n'est pas parce que ce n'est pas détectable au point de vente que ce n'est pas un produit qui provient d'une culture OGM! Et donc, en prenant en compte ce facteur, on peut dire que le chiffre de 70% de Santé Canada est encore valide. Si on veut faire des tests, il faut les faire en amont des épicerie, au niveau de la transformation et avec les ingrédients brut. C'est pour cela que Greenpeace et de nombreux groupes réclament l'étiquetage obligatoire des OGM qui doit être accompagné d'un système de traçabilité justement pour que les tests se fassent en amont des épicerie.

CONCLUSIONS

1. L'étude de l'Université Laval confirme ce que l'on savait déjà, c'est-à-dire qu'il y a bel et bien des aliments produits avec des cultures OGM vendus au Québec. Comme plus de 50% du maïs, du soya et 95% du canola cultivés au Québec sont OGM, il est évident qu'ils se retrouvent dans la chaîne alimentaire sous une forme ou une autre... mais toujours cachés des consommateurs. Le gouvernement

Charest doit aller de l'avant avec l'étiquetage obligatoire des OGM!

2. L'innocuité de la présence d'OGM dans les aliments et de leur dissémination dans l'environnement n'a jamais été prouvée d'une manière scientifique et indépendante. Le gouvernement canadien continue d'appliquer le principe de l'équivalence en substance, qui permet de présumer un produit sécuritaire sans avoir à faire des tests scientifiques rigoureux et indépendants. La Société royale du Canada avait dénoncé cette approche peu scientifique dans un rapport de 2001 au gouvernement fédéral qui a décidé d'ignorer les recommandations des scientifiques.

3. Par delà l'innocuité non prouvée des OGM pour la santé humaine, la question de l'impact de la culture de plantes OGM sur l'environnement, la biodiversité et les pratiques agricoles demeure entière. En fait, le recours à grande échelle de plantes OGM tolérantes principalement à l'herbicide Round up de Monsanto a des conséquences sur la résistance accrue des mauvaises herbes aux herbicides, ce qui exige, à terme, l'utilisation de plus d'herbicides ou des herbicides encore plus toxiques. Donc, si on veut mesurer les vrais impacts des OGM, on doit aussi prendre en compte toutes les conséquences dans l'ensemble du cycle de vie de la terre à l'assiette et dans un horizon de 5 à 15 ans au minimum. Et ceci n'a pas été fait alors qu'une application stricte du principe de précaution l'exige.

Eric Darier, Greenpeace

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

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

Approuvé

NOUVEAU
Granules plus fins
 (granulométrie 225 SGN)

acti-sol
 L'ENGRAIS 100% NATUREL

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

Un petit rappel...



Hélène, notre charmante et indispensable adjointe administrative, nous faisait la remarque récemment que quelques factures demeurent impayées dans ses dossiers... Abonnements, publicités, les retardataires sont peu nombreux, mais ils nous font mal.

Saviez-vous que BIO-BULLE est édité par L'avis bio, un organisme à but non lucratif dont le financement repose principalement sur ses abonnés et ses annonceurs? C'est donc dire toute l'importance de régler rapidement votre facture...

Ce faisant, vous soutenez de belle façon la mission de BIO-BULLE qui est de diffuser l'information concernant l'agriculture biologique et tous les champs d'activités connexes à l'agriculture biologique au plus grand nombre de personnes possible. L'ensemble du contenu est audacieux et milite en faveur d'une agriculture différente, de la protection de l'environnement au quotidien, d'une consommation responsable et d'une société meilleure.

Payer sa facture, c'est poser un geste responsable. Nous comptons sur votre diligente collaboration. Merci!

L'équipe de BIO-BULLE

RECONNAISSANCE DES NORMES BIOLOGIQUES QUÉBÉCOISES

Le Québec a obtenu en décembre dernier la reconnaissance de ses normes biologiques dans le système d'encadrement fédéral des produits biologiques. Désormais, les entreprises biologiques du Québec pourront obtenir la certification canadienne par une simple extension de la certification obtenue selon les normes québécoises. Des organismes tels que La Filière biologique du Québec se réjouissent de cette entente très importante pour le développement du secteur, puisqu'elle permettra d'éviter à l'industrie biologique québécoise de subir des préjudices commerciaux et administratifs liés à la mise en œuvre du Règlement fédéral sur les produits biologiques. L'entente a été rendue possible grâce au travail continu d'un comité tripartite formé de représentants de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA), du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) et de la Filière biologique du Québec.

Source : Filière biologique du Québec



Les réserves de la biosphère

DE LA CONSERVATION

À L'IMPLICATION CITOYENNE

Nature Québec et les Éditions en environnement Vertigo viennent de publier le dernier numéro de FrancVert, *Les réserves de la biosphère : de la conservation à l'implication citoyenne*. Créées par l'Unesco en 1974, les réserves de la biosphère ont été mises en place afin de conserver la biodiversité. De la définition de l'objectif premier des réserves de biosphère en passant par la conciliation des multiples enjeux impliqués, le lecteur pourra également approfondir d'autres sujets, entre autres la réconciliation nécessaire avec la nature, l'écotourisme, l'écocitoyenneté et la protection de la nature en ville. En cette année de la biodiversité, un dossier à suivre absolument!

FORMATION

19-20 mars 2010

Phytoprotection de la vigne,
« cours de base »

Institut
de technologie
agroalimentaire

Québec

Cours offerts par la Direction de la formation continue de l'Institut de technologie agroalimentaire

Partenaires : Emploi-Québec Montérégie
et Collectif régional en formation agricole

Lieu : ITA, Campus de Saint-Hyacinthe,
3230, rue Sicotte, Saint-Hyacinthe J2S 7B3

Horaire : 9 h 30 à 16 h 30

Durée totale : 12 heures

Date limite
d'inscription : 5 mars 2010

Inscription : ITA, Campus Saint-Hyacinthe
450.778.6504 poste 6221

Information : ITA, Campus Saint-Hyacinthe
450.778.6504 poste 6201

17 avril et 5 et 26 juin 2010

Clinique de taille de la vigne

Cours offerts par la Direction de la formation continue de l'Institut de technologie agroalimentaire

Partenaires : Emploi-Québec Montérégie
et Collectif régional en formation agricole

Lieu : Domaine Les Bromes, Ville de Lac-Brome

Horaire : 9 h à 12 h

Durée totale : 9 heures

Date limite
d'inscription : 2 avril 2010

Inscription : ITA, Campus Saint-Hyacinthe
450.778.6504 poste 6221

Information : ITA, Campus Saint-Hyacinthe
450.778.6504 poste 6201

VOYAGE D'ÉTUDES SUR LA PRODUCTION LAITIÈRE

Le Cégep de Victoriaville organise un voyage d'études sur la production laitière biologique en



**Cégep
de Victoriaville**

Angleterre et au pays de Galles en mars et avril 2010, à la demande du Club Lait Bio et du Syndicat des producteurs de lait biologique. Découvrez, à la saison des jonquilles et des arbres en fleurs, un pays où presque 4% des terres agricoles sont en culture biologique. Rencontrez des agriculteurs et des intervenants dynamiques et compétents. Même la ferme du Prince Charles sera au programme. Le prix, par personne, est de 4300\$ pour un groupe de 25, 4200\$ pour un groupe de 30 et 4100\$ pour un groupe de 35 personnes ou plus. Cette formation vous est offerte par le Cégep de Victoriaville en collaboration avec le Syndicat des producteurs de lait biologique du Québec, le Club Lait Bio, les Collectifs régionaux en formation agricole du Centre-du-Québec, de la Mauricie et de la région de Québec et Emploi-Québec.

Renseignements : **Sonia Gosselin**
819.353.2317
sgosselin@telwarwick.net
Denis La France
819.758.6401 poste 2583
dlafrance@cgpvicto.qc.ca

Inscription au cégep : **Martine Guillemette**
819.758.6401 poste 2703
mguillemette@cgpvicto.qc.ca

CONFÉRENCE SUR LA PRODUCTION LAITIÈRE

La 6^e Conférence annuelle sur la recherche et la production laitière biologique accueillera comme par les années passées des conférenciers de renom de l'Amérique du Nord et de l'Europe qui aborderont des questions d'intérêt pour les producteurs laitiers biologiques et conventionnels. Cette année, les objectifs de la conférence sont de déterminer comment optimiser la gestion du pâturage et de mieux comprendre l'impact d'une production plus verte sur l'environnement et l'économie. De plus, il y aura discussion sur la mise à jour des normes biologiques par rapport au bien-être des animaux. La traduction simultanée sera offerte.

Quand : 18 et 19 mars 2010
Organisateur : Campus d'Alfred, Université de Guelph
Lieu : Campus d'Alfred
Coordonnées : 31, rue Saint-Paul, Alfred, Ontario
613.679.2218

UNIVERSITÉ
de GUELPH
CAMPUS
D'ALFRED

CHANGE DES VIES
ENRICHIT LA VIE

NOUVELLE PUBLICATION EN LIGNE

Essai de paillage biodégradable dans la culture de laitue en terre noire

Le but de ce projet de recherche était de vérifier en sols organiques la réaction des paillis biodégradables disponibles sur le marché selon les critères suivants : durée de vie efficace; temps de dégradation liés aux conditions chimiques et microbiologiques particulières de ces sols; contraintes mécaniques à l'installation et à l'enfouissement avec les équipements de travail du sol disponibles; mesurer l'impact du paillis sur les paramètres agronomiques; évaluer la biodégradabilité des trois paillis pendant trois périodes (printemps, été et automne)

Djamel Esselami agr., M.Sc - 2008
www.agrireseau.qc.ca/agriculturebiologique/default.aspx

DIS-MOI CE QUE TU MANGES

Josée Blanchette, journaliste au journal *Le Devoir* a parcouru le livre *The Omnivore's Dilemma - The secrets behind what you eat* (version jeunesse), de Michael Pollan. Elle propose de : « [...] l'offrir aux ados ou aux préados qui veulent comprendre d'où vient ce qu'ils mangent. Après avoir lu Pollan, m'étonnerait pas qu'ils deviennent végétariens (surtout après avoir pris connaissance du menu qu'on sert au bétail). On vous incite à vous abonner aux paniers d'Équiterre et à abandonner tous les aliments qui brillent dans le noir. Un tour d'horizon de l'alimentation nord-américaine, basée sur le maïs, qui fait réfléchir et nous invite à poser des gestes concrets : manger local, bio de préférence, soutenir des fermiers indépendants plutôt que des multinationales. La vraie résistance est dans l'assiette. Pollan affirme avoir toujours eu un petit jardin qu'il cultive depuis l'âge de dix ans. Ça change le rapport au monde et au cellophane, c'est certain. »

Peigne de désherbage Fabriqués au Québec

RFC



Tous nos peignes

sont disponibles de 5 à 33 pieds de largeur, dents inclinables par petites sections flottantes. Les dents peuvent être relevées entre les rangs. Éprouvés en grandes cultures depuis 10 ans, ils sont idéaux pour combattre les mauvaises herbes dans le soya, le maïs et toute autre culture maraîchère en brisant la croûte et en complétant l'aération du sol.

Brochure complète disponible... contactez-nous!

MODÈLES 2010

5 pi	1590\$
15 pi	3790\$
23 pi repliable	5890\$
33 pi repliable	7990\$

Autres largeurs disponibles



Les Produits RFC inc. Depuis 19 ans déjà

600, rue Moëller, Granby (parc industriel) Qc
(jour) 450.372.6459 - (soir) 450.372.8664 - 2000david@live.ca

COURS ALIMENTATION ET NUTRITION

Par le Dr Carol Vachon, Ph.D. en physiologie médicale de l'Université Laval, consultant en nutrition, plus de 16 ans en facultés de médecine (doctorat et postdoctorat) et en nutrition.

Cours grand public de 15 heures donné depuis 22 ans, pour faire le point et améliorer sa santé selon une vision critique, mais ouverte sur les multiples théories souvent contradictoires en alimentation.

Mets savoureux et originaux. Cahier de notes élaboré.

À Québec

2808 Laprade, Sainte-Foy G1V 1C1 (près de l'hôpital Laval)

Sessions sur 5 soirs, de 19 h à 22 h (importante dégustation chaque soir) :

- 5 jeudis soirs du 8 avril au 6 mai
Sessions sur 2 jours, de 9 h 30 à 17 h
(inclut le dîner et 2 dégustations par jour)
- Les samedis 24 avril et 8 mai
- Les lundis 8 et 15 février
- Les lundis 3 et 10 mai

À Montréal

Samedi et dimanche, 17 et 18 avril, Métro Laurier.

Information

418.650.0169 ou sans frais 1.800.933.LAIT (5248)
vachoncarol@videotron.ca - www.bonlait.com

Coût: 175\$

Inscription: Envoyer un acompte de 30\$ fait à l'ordre de Carol Vachon à :
C.P. 39039, Sainte-Foy, Québec G1V 4W8

Votre opinion SVP

BIO-BULLE au bout des doigts?

De plus en plus de lecteurs et visiteurs nous suggèrent de mettre Bio-BULLE en ligne, ce qui serait fidèle à notre mission écologique.

Nous étudions présentement la question et nous aimerions avoir votre avis. Est-ce que la revue devrait se convertir progressivement pour finalement publier uniquement la version électronique ou la copie papier doit-elle rester?

Nous attendons vos commentaires à :

L'avis bio

418.856.5872 - Fax : 418.856.2636
495, route 132, La Pocatière (Québec) G0R 1Z0
info@lavisbio.org

L'équipe de Bio-BULLE

COURS DE DESIGN EN PERMACULTURE

Une éthique de l'aménagement écologique pour voir son environnement autrement!

10 au 22 mai 2010

Info: Mélanie Morel au 450.446.4441 poste 307
ou permaculture@rha-quebec.org

15% de réduction si inscription avant le 19 mars 2010. ●

**LES ENTREPRISES
FERNAND PIGEON INC.**

819.858.2777 / 1.877.958.2777



**De tout pour ton jardin !!!
intérieur ou extérieur**

- Engrais bio.
- Terreau, compost.
- Équipement hydroponique.
- Équipement aéroponique.
- Éclairage, ventilation.
- Personnel expérimenté.
- Tomate et concombre en saison.

174, ch. Beaudoin Nord, Durham Sud

www.fernandpigeon.com

LES TRUCS DE FERNAND

Viens voir notre nouveau site web !!!

**vers à compost
Red Wiggler**



Disponible maintenant!

bio-info

La bactérie mangeuse de...

Le système appelé Compostgénie (www.cootermuck.com) consiste à enfermer les déchets de cuisine quelques semaines dans une boîte hermétique avec d'amicales bactéries, dans la maison. Pas de vers, pas d'odeur! Selon Adam Webster, de la compagnie montréalaise qui fabrique ce produit, il s'agit de faciliter le compostage pour les gens qui vivent en appartement. On peut se procurer un ensemble à la Coop La maison verte.

Carole Thibodeau,
LA PRESSE, 14 janvier 2010



... vidanges

Des bons pour encourager l'achat de produits bio

Les familles britanniques à revenus modestes pourraient se voir attribuer des bons afin de leur permettre d'acheter des aliments bio. C'est ce que souhaite la Soil Association's Food for Life Partnership qui suggère également que les gens pourraient être encouragés à manger mieux en apprenant à cuisiner avec des produits frais plutôt que d'acheter du «junk food», nettement plus cher. Et comme les bonnes habitudes commencent tôt, un concours a été mis sur pied avec des écoles britanniques afin d'augmenter la qualité des repas offerts. Des prix sont remis chaque année. Ceux qui se méritent les plus hautes notes doivent servir des repas avec au moins 75% de produits fraîchement préparés, 50% de production locale et 30% bio.

Richard McComb, BIRMINGHAM POST



Taxer le sucre à boire

Une vaste coalition d'organismes versés dans la santé et dans l'éducation ainsi que des groupes communautaires et des représentants des municipalités demandent à Québec d'adopter une taxe sur les boissons gazeuses et les boissons énergisantes. But de l'opération? Enrayer la progression de l'obésité, dans toutes les strates de la population, mais aussi financer des programmes de prévention pour lutter contre les mauvaises habitudes alimentaires avec l'argent ainsi récolté.

Fabien Deglise, LE DEVOIR, 26 janvier 2010



Systeme immunitaire, végétaux et santé des yeux

Tous les fruits et légumes (banane, kiwi, agrumes...) et les alliées (ail, oignon, poireau, ciboulette, échalote) sont recommandés pour renforcer le système immunitaire et préserver la santé de nos yeux. Riche en vitamine B6, la banane renforce le système immunitaire en maintenant en forme les organes lymphoïdes, qui fabriquent les globules blancs chargés de nous défendre contre les infections. Le kiwi est à lui seul un concentré de vitamines E et C. Et les alliées fournissent à notre organisme du sélénium, son carburant préféré.

Pour préserver la santé de l'œil les fruits et légumes, en particulier quand ils sont orange, peuvent freiner le vieillissement oculaire. Même effet protecteur chez des cousins moins pétaradants comme les épinards. Tous recèlent de la vitamine A qui participe à la formation du pigment rétinien, cette même vitamine A que l'on retrouve sous forme de rétinol dans les crèmes antirides pour le contour de l'œil. Quant aux acides gras de certains poissons, ils pourraient empêcher les

mécanismes inflammatoires à l'origine de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), de la cataracte et du glaucome.

lepoint.fr





Victoire de Michael Schmidt et du lait cru en Ontario

Par Carol Vachon

Jugement heureux dans la cause de Michael Schmidt, producteur laitier de la région de Toronto, dans sa lutte tenace menée depuis des années contre les autorités ontariennes qui lui niaient le droit d'approvisionner la population en lait cru. À la cour de Newmarket (Ontario), le 21 janvier dernier, il a été acquitté de 19 chefs d'accusation concernant la distribution de lait cru et de ses produits. Après des revers qui lui ont coûté presque toute sa ferme, il a instauré un plan de propriété partagée des vaches (*cow share*) avec environ 150 clients qui payaient des frais de services pour chaque litre de lait livré (voir www.glencoltonfarms.com).



Dans sa réponse, le juge n'a pas contredit la loi d'interdiction de vente de lait cru. Il a plutôt reconnu que dans ce cas, M. Schmidt n'a pas contrevenu à la loi puisqu'il distribuait du lait cru à des propriétaires conjoints des vaches et non à la population en général. Tout comme au Québec, la loi ontarienne interdit de « vendre, offrir pour vendre, livrer ou distribuer du lait ou de la crème qui n'a pas été pasteurisé ou stérilisé. » Par contre, la consommation est légale.

Michael Schmidt se défendait de « vendre » du lait cru. Il en fournissait aux membres à raison de 3\$ le litre à titre de frais pour les soins et la traite des vaches. Ces détails de sémantique ont de quoi faire sourciller la planète puisque la vente de lait cru est légale dans presque tous les pays. La vision négative à propos du lait cru remonte à la fin du XIX^e siècle. À cette époque, le lait consommé dans les villes était un véritable danger public, ayant occasionné jusqu'à 20% de mortalité chez les jeunes enfants, notamment à New York. C'est que des industriels laitiers véreux,

dans les villes, avaient fait attribuer cette véritable hécatombe à la dangerosité du lait cru plutôt qu'à leurs pratiques inacceptables. Ces pratiques dangereuses ont beau avoir été interdites un quart de siècle plus tard, l'image négative du lait cru est restée chez les autorités scientifiques, d'où leur persistance à exiger la pasteurisation.

La réalité est tout autre. Dangereux, un aliment consommé impunément par 100% d'une population, ici les producteurs laitiers? Et le pot de lait ne se contamine pas spontanément sous l'action de petits démons cachés si, par malheur, il est transféré chez le voisin d'en face ou dans les environs. Ce sont les faits. Pré-tendre que le lait cru est dangereux est une interprétation et les données scientifiques sont très claires à ce sujet (voir un jugement devant la cour par d'éminents scientifiques en faveur du lait cru : www.realmilk.com/expert-testimony-0508.pdf).

L'Union paysanne salue ce jugement, souhaitant que le producteur puisse vendre ouvertement une partie de sa production. Ce n'est cependant pas la vision de la Fédération des producteurs de lait du Québec (FPLQ) qui, comme dans plusieurs pays, a été forcée à l'époque, de commercialiser le lait sous forme pasteurisée. On dit craindre de « perturber » la mise en marché du lait, ce qui est un faux débat puisque cela se fait dans bien des pays. L'Union paysanne avait d'ailleurs reçu des demandes pour initier le type de programme de partage de vaches de Michael Schmidt. J'ai moi-même favorisé l'inscription de Québécois auprès d'autres producteurs ontariens. Le ciel s'éclaircit un peu au-dessus du lait cru. ●

actualité



Homestead Organics
Sans frais : 1.877.984.0480

Les produits céréaliers biologiques près de chez vous.



9 détaillants au Québec - contactez-nous!
www.homesteadorganics.ca

..... Moulées pour les animaux de ferme

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

..... Nous achetons les récoltes céréalières

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

Naturel et écologique!

Ou comment trouver un produit nettoyant vert

par Anne-Marie Beaudoin, Collectivités écologiques Bas-Saint-Laurent



Photo: Stockphoto

Depuis quelques années le marketing vert est partout : plus qu'une mode, une invasion! Les tablettes de nos marchés n'y échappent pas et il est souvent difficile de s'y retrouver. Les produits nettoyants sont, avec les produits pour bébé et les cosmétiques, les plus touchés par cet opportunisme publicitaire selon une étude de TerraChoice Environmental Marketing¹. Cette tendance s'explique, entre autres, par les effets néfastes des produits nettoyants conventionnels. On sait depuis quelques années que la plupart des produits d'entretien sont souvent composés de substances chimiques pouvant avoir un effet nocif sur la santé, la qualité de l'air intérieur et l'environnement. La démonstration la plus connue de leur impact est certainement la pollution des cours d'eau et la détérioration des lacs avec le problème des algues bleues.

Cette prise de conscience a entraîné une augmentation de la demande pour des produits plus sains pour l'homme et son environnement autant de la part des particuliers que des institutions et des commerces. Il en est résulté une accélération rapide des technologies

et méthodes plus vertes pour la fabrication et la composition des produits nettoyants, mais également une augmentation du nombre de produits d'entretien ménager prétendant être « verts ». Selon TerraChoice, la publicité verte a pratiquement triplé depuis 2006 et est incomplète, trompeuse ou carrément mensongère dans 98% des cas. Ainsi on retrouve des produits aux mentions « vert » ou « sans phosphates » ou « naturel » qui utilisent des images et des emballages à l'allure « nature » sans pour autant être vraiment écologiques.

Malgré cela, l'éco-étiquetage non mensonger et donc, de produits véritablement écologiques aurait presque doublé de 2007 à 2008, toujours selon l'étude de TerraChoice. Il importe donc de savoir différencier les affir-

mations et de connaître les points à observer afin de faire un choix éclairé lors de l'achat d'un produit nettoyant. Voici un survol des notions nécessaires afin de ne pas se laisser tromper par les étiquettes.

ÉCO-ÉTIQUETAGE

Une éco-étiquette crédible constitue un excellent moyen de trouver des produits authentiquement verts. Cependant, certaines compagnies font des « autodéclarations environnementales » ou encore, se créent une image trompeuse. On entend par autodéclarations environnementales toutes les allégations faites par les fabricants sans avoir été examinées par une tierce partie. Non seulement parce qu'elles ne sont pas vérifiées mais également parce que les critères ne sont encadrés par aucune norme, ces déclarations peuvent être de fiabilité douteuse.

Deux chercheurs de l'Université de Sherbrooke finalisent présentement une étude axée sur le marketing vert des produits nettoyants vendus au Québec; celle-ci a fait l'objet d'un article dans le quotidien *Le Soleil*². Une de leurs conclusions préliminaires est qu'il est difficile de distinguer les produits des entreprises réellement vertes des autres, entre autres en raison du manque de législation sur les autodéclarations. Par exemple, sur les 1205 produits étudiés, ils ont retrouvé 58 éco-étiquettes différentes dont seulement trois avaient été créées par des agences gouvernementales et étaient donc vérifiées. Difficile dans ces conditions pour les consommateurs de s'y retrouver!



Photo: Shutterstock

dossier

¹ TerraChoice Environmental Marketing : agence de marketing environnemental nord-américaine (www.terrachoice.com) Le rapport Les sept péchés de mascarade écologique ainsi que des outils et informations pour vous aiguiller dans vos choix sont disponibles au <http://sinsof-greenwashing.org>. Vous y trouverez entre autres un aide-mémoire présentant les éco-étiquettes reconnues pour différents types de produits et les questions à se poser pour éviter de se faire avoir par la fausse publicité verte.

² Jean-François Cliche, « Logos écologiques : le Far West vert », *Le Soleil*, 18 janvier 2010, page 17.

Afin de ne pas se laisser berner par les étiquettes, il faut d'abord faire attention aux mots utilisés puisque certains portent à l'interprétation et ne sont pas encadrés par des normes. Le consommateur a tendance à prendre pour acquis que la mention « Naturel » sur un produit fait de ce dernier un produit « sûr » et « vert ». Le terme « naturel » nous interpelle, mais rappelons que l'uranium et l'arsenic sont naturels et pourtant dangereux pour notre santé et l'environnement. La Natural Products Association³ a proposé une norme pour définir l'utilisation de ce mot mais si l'étiquette n'y fait pas référence et que le terme « naturel » n'est pas expliqué, on est en droit de se poser des questions et de soupçonner la tromperie. Il en va de même avec le logo, l'image et l'aspect général du produit dont il faut se méfier. Ainsi, une feuille, une goutte d'eau ou la Terre sur l'étiquette d'un produit n'en font pas un produit écologique.

Une déclaration environnementale doit apporter l'assurance que les renseignements fournis sont crédibles et objectifs. Les certifications environnementales reconnues apportent cette assurance par des règles uniformes et préétablies ainsi que des contrôles.

En ce qui concerne les produits nettoyants, le principal programme d'éco-étiquetage utilisé au Canada est ÉcoLogo⁴.

ÉcoLogo tient compte du cycle de vie des produits, c'est-à-dire de leurs impacts tout au long de leur production, utilisation et disposition. Il prend en compte plusieurs caractéristiques environnementales reliées à la santé humaine selon des standards trans-



parents et adaptés à plusieurs types de produits. ÉcoLogo est approuvé par le Global Ecolabelling Network⁵, une association internationale de programmes d'éco-étiquetage conforme à la norme ISO 14024⁶.

Greenguard⁷ est une certification indépendante avec des critères transparents mais uniquement en ce qui à trait à la qualité de l'air. Ce programme comprend des indicateurs mesurant les émissions de composés organiques volatiles (COV) issues des produits.



BIODÉGRADABLE

Il existe plusieurs définitions de la « biodégradabilité » applicables aux produits de nettoyage. Les consommateurs devraient se méfier des produits « biodégradables » qui n'offrent pas de détails précis. Il existe plusieurs méthodes de tests qui suivent les lignes directrices internationalement reconnues et qui permettent de rendre fiable la mention biodégradable. Il faut s'assurer que la source de la vérification



est fournie et crédible. La norme 301D de l'OCDE⁸ est celle qu'on retrouve le plus souvent sur les produits des marchés québécois.

CONTENANT

Le format et le matériau du contenant peuvent également aiguiller nos choix en faveur d'un produit. L'idéal est de se procurer les produits en vrac dans des contenants réutilisables. Par contre, ce système n'est pas encore répandu, ce qui en limite l'accessibilité pour plusieurs. On peut alors favoriser l'achat de produits en grand format ou concentrés afin de diminuer la production de déchets et le transport. Évidemment, le choix d'un contenant recyclable est incontournable et c'est encore mieux si on peut en choisir un fait de matériaux recyclés!

ORIGINE DU PRODUIT

Le choix de produits fabriqués au Canada est pertinent pour réduire l'impact environnemental. En plus de réduire le transport, cela assure le respect de normes minimales autant en ce qui a trait aux conditions de travail qu'à l'environnement et à la santé humaine.

INGRÉDIENTS À ÉVITER

Lire la liste d'ingrédients permet également d'aiguiller le choix d'un produit nettoyant. Cela permet de vérifier s'il n'y a pas d'ingrédients superflus ou toxiques. Voici une liste non exhaustive d'ingrédients à éviter afin de faciliter votre recherche d'un produit d'entretien écologique.

³ **Natural Products Association** : organisme américain sans but lucratif (www.npainfo.org).

⁴ **EcoLogo, Choix environnemental** : vous trouverez les critères et normes de la certification ainsi qu'un outil de recherche des produits et fabricants accrédités au www.terrachoix-certified.com.

⁵ **Global Ecolabelling Network** : association internationale sans but lucratif des programmes d'éco-étiquetage par une tierce partie. www.globalecolabelling.net

⁶ **L'Organisation internationale de normalisation (ISO)** fixe les normes internationales sur des sujets variés. Les normes ISO 14000 portent sur plusieurs aspects de l'environnement; par exemple, la norme ISO 14024 a été spécifiquement conçue pour le marquage et l'étiquetage des déclarations environnementales par des parties indépendantes.

⁷ **Greenguard Environmental Institute** : organisme indépendant et sans but lucratif ayant comme mission l'amélioration de la qualité de l'air intérieur. L'organisme a mis sur pied et est responsable de trois programmes de certification indépendants. www.greenguard.org

⁸ **L'organisation de coopération et de développement économique (OCDE)** a instauré des lignes directrices pour les essais de produits chimiques avec des méthodes approuvées internationalement.



Lorsque le **phosphate** se retrouve dans nos lacs, il accentue la croissance des algues qui consomment alors de grandes quantités d'oxygène, en privant ainsi les autres organismes, ce qui entraîne une perte de biodiversité. Le phosphate est le principal élément responsable de la croissance des plantes, des algues et des cyanobactéries dans nos lacs et cours d'eau.

Le terme **fragrances** regroupe une douzaine de produits chimiques variés dont plusieurs peuvent déclencher des réactions allergiques. Parmi les plus fréquents, on retrouve les phtalates, connus pour être liés au dysfonctionnement du système reproducteur.

Les **produits pétrochimiques** sont des ingrédients dérivés du pétrole, ils sont non renouvelables et leur biodégradation se fait très lentement. De plus, ils peuvent provoquer des réactions allergiques. Parmi les dérivés du pétrole les plus

courants et problématiques, on retrouve l'huile minérale, le diethanolamine (DEA), le monoethanolamine (MEA) et le triethanolamine (TEA).

L'**ammoniac** et l'**ammonium quaternaire** sont tous deux nocifs pour la faune aquatique et présentent un niveau de toxicité élevé.

Le **chlore** est utilisé dans les détergents et les produits de nettoyage. Le chlore peut détruire la flore bactérienne de votre champ d'épuration, nuisant ainsi à son efficacité. Il contribue également à libérer les métaux lourds tels que le plomb et le mercure, les rendant assimilables par la flore et la faune aquatiques. De plus, au contact des acides comme le vinaigre ou le citron, il peut dégager des gaz toxiques.

FAIRE SES PROPRES PRODUITS NETTOYANTS

La meilleure façon de connaître avec certitude la liste des ingrédients d'un produit est encore de le faire soi-même. Des ingrédients de base simples, disponibles dans les épiceries et les marchés d'alimentation naturelle, permettent de concocter ses propres produits. En plus d'éviter les pièges du marketing vert, l'usage de produits de nettoyage maison peut faire économiser de l'argent tout en protégeant l'environnement et votre santé avec un résultat au-delà des vos attentes! •

Problème de dépérissement de VOTRE ÉRABLIÈRE? La solution...

l'épandage de

**Chaux dolomitique
100% naturelle**



facilitera l'assimilation des minéraux par l'arbre, ce qui favorisera sa croissance et rendra possible la refoliation de sa cime.

▶▶▶ Voilà **LA SOLUTION BÉNÉFIQUE** à long terme sur la santé de vos érables à sucre.

Recommandé par les professionnels!

▶▶▶ **CERTIFIÉE BNQ**



LES CARRIÈRES ST-FERDINAND INC.

Depuis 1963

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

Sans frais : 1 888 428-9511

www.lescarrieresst-ferdinand.com



LES ENGRAIS NATURELS

McINNES

depuis 1989

Stanstead (Québec)

819-876-7555

fax 819-876-1166

www.biobiz.ca • engrais@biobiz.ca

Bio-gazon
(8-2-3)

Bio-jardin
(4-3-6)

Bio-roche
(amendement, basalte)

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

Mica

Gluten de maïs
(10-0-0)

Sans fumier • Sans boue d'égout • Sans remplissage

Trucs écolo

Par



Co-éco

Collectivités écologiques
Bas-Saint-Laurent

aromatiques ou de fleurs permet également de personnaliser la poudre à récurer. Pour ce faire, mettre les ingrédients au mélangeur et actionner jusqu'à ce que l'arôme ait pénétré dans la poudre.

Le purificateur d'air

Les purificateurs d'air commerciaux ont pour effet de masquer les odeurs. Ils recouvrent les voies nasales de substances chimiques et diminuent l'odorat en insensibilisant les nerfs. Il vaut mieux éviter ces produits et atténuer les odeurs en mettant par exemple du bicarbonate de soude dans la poubelle ou le réfrigérateur pour atténuer les odeurs à la source ou ajouter un arôme agréable selon les recettes suivantes : dissoudre 5 ml de bicarbonate de soude dans 500 ml d'eau chaude, ajouter 5 ml de jus de citron puis mettre la solution dans un flacon pulvérisateur et vaporiser comme un purificateur d'air ou encore mettre quelques tranches d'agrumes, du clou de girofle ou de la cannelle dans un récipient avec suffisamment d'eau pour laisser mijoter pendant une heure ou deux.

Le savon à vaisselle

Râper un pain de savon pur dans une casserole. Couvrir d'eau et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le tout soit dissous. Ajouter un peu de vinaigre à l'eau pour enlever la graisse et les taches rebelles. Mettre dans un contenant et utiliser comme tout autre savon à vaisselle liquide.

Les miroirs et les vitres

Nettoyer à l'eau et au savon pur, rincer avec une solution composée d'une partie de vinaigre pour quatre parties d'eau. Au lieu des essuie-tout, utiliser de l'étamine (coton à fromage), qui est lavable et réutilisable.

Le tapis

Afin de bien nettoyer et désodoriser les tapis, passer l'aspirateur, saupoudrer

Chaque année, la famille canadienne moyenne utilise entre 20 et 40 litres de nettoyants toxiques. La grande majorité de ces produits sont rejetés directement dans les égouts et se retrouvent éventuellement dans l'environnement. Il faut également tenir compte que lors de l'utilisation de ces produits, nous nous exposons à des substances toxiques qui ont un effet néfaste sur notre santé. Voici quelques trucs pour avoir une maison propre et saine.

LES INGRÉDIENTS DE BASE

Le savon pur

Entièrement biodégradable, sans danger et non toxique. Choisir les savons exempts de parfum artificiel, de colorant et d'autres additifs.

Le vinaigre (5% d'acide acétique)

Désinfectant doux, qui sert à enlever la graisse, à nettoyer le verre, à désodoriser et à enlever les dépôts de calcium, les taches ainsi que la cire accumulée.

Les cristaux de soude (carbonate de soude)

Ingrédient clé pour la lessive, les cristaux de soude enlèvent la graisse et les taches. Ils constituent un agent désinfectant et servent à adoucir l'eau.

Le bicarbonate de soude

Remplace les récurants. En outre, il sert à désodoriser, à enlever les taches, à polir et à assouplir les tissus.

Le jus de citron

Enlève la graisse et les taches des miroirs, de la vaisselle et des contenants

LES RECETTES DE BASE

Le détergent tout usage

125 ml de savon pur, 4 litres d'eau chaude, ajouter 60 ml de jus de citron pour obtenir un arôme fraîcheur et enlever la graisse. Cette solution convient à toutes les surfaces, que l'on rince ensuite à l'eau, et est très efficace pour la plupart des tâches de nettoyage. Afin d'obtenir un détergent plus puissant, doubler la quantité de savon et de jus de citron.

La poudre à récurer

Astiquer avec une brosse à poils raides et du savon pur mélangé à du sel ou du bicarbonate de soude. Du bicarbonate de soude sur une éponge humide est également efficace sur la plupart des surfaces. L'ajout d'herbes



L'incontournable bicarbonate de soude... comment s'en passer?

abondamment de bicarbonate de soude, laisser reposer une heure, puis passer de nouveau l'aspirateur. Pour les taches rebelles, essayer de l'eau gazéifiée refroidie ou appliquer en tamponnant une solution de vinaigre et d'eau savonneuse.

Les produits de polissage

Dissoudre 5 ml d'essence de citron dans 250 ml d'huile végétale. Appliquer avec un chiffon sec et propre.

Le plancher

Faire fondre 1/8 de tasse (30 ml) de paraffine au bain-marie. Ajouter 1 litre d'huile minérale et quelques gouttes d'essence de citron. Appliquer avec un chiffon, laisser sécher et polir.

Le cuivre

Frotter avec du jus de citron et du sel, ou du vinaigre chaud et un peu de sel, et un chiffon.

Le chrome

Frotter avec un chiffon sec et de la farine blanche.

Le laiton

Mélanger à parts égales du sel et de la farine avec un peu de vinaigre et frotter avec un chiffon sec.

L'argent

Dans une grande casserole, amener à ébullition 1 litre d'eau, 1 c. à soupe (15 ml) de bicarbonate de soude et une lanière de papier d'aluminium. Mettre dans la casserole l'article en argent, laisser bouillir trois minutes, puis polir avec un chiffon doux. Ou encore, polir avec une pâte faite de cendre de bois et d'eau.

Note : Ces méthodes conviennent au polissage de l'argent sterling seulement et non du plaqué argent.

DANS LA SALLE DE BAIN

L'évacuation de l'eau

Il n'est pas nécessaire d'utiliser des produits corrosifs pour que les tuyaux restent propres et inodores. Il suffit d'appliquer deux règles fondamentales : ne jamais jeter de corps gras dans les égouts et toujours utiliser une passoire.

Pour l'entretien préventif hebdomadaire, mélanger 1 tasse (250 ml) de bicarbonate de soude et 1 tasse (250 ml) de sel. Verser le quart de ce mélange dans l'égout. Faire suivre d'un contenant d'eau bouillante, puis rincer à

l'eau froide. L'évacuation devrait se faire sans problème et sans odeur si les mesures préventives sont appliquées une fois la semaine.

Si l'eau ne s'écoule pas, verser 1/4 de tasse (60 ml) de bicarbonate de soude et 1/2 tasse (125 ml) de vinaigre. Boucher jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'effervescence, puis verser de l'eau bouillante. En dernier recours, utiliser un débouchoir vendu en quincaillerie tout en faisant attention, car cela peut endommager la tuyauterie.

Après la douche, ramasser les cheveux au lieu de les évacuer dans l'égout.



Photo: Stockphoto

La baignoire et les carreaux de céramique

La majorité des détergents à carreaux vendus dans le commerce sont à proscrire, car nombre d'entre eux contiennent du chlore, un grave irritant des yeux, du nez et de la peau et l'une des substances chimiques les plus nocives que l'on trouve dans les égouts municipaux.

Nettoyer la salle de bains avec une brosse à poils raides et du bicarbonate de soude ou le détergent tout usage et du bicarbonate de soude. Rincer à l'eau chaude.

Si l'eau est dure, enlever les dépôts calcaires avec du vinaigre ou du jus de citron. Pour venir à bout d'une tache rebelle, imbiber un chiffon de vinaigre ou de jus de citron et le laisser sur la tache pendant quelques heures avant de rincer.

Pour enlever les moisissures, frotter les carreaux et le coulis avec un linge imbibé de vinaigre et une vieille brosse à dents

DANS LA BUANDERIE

Le détergent

Ajouter 80 ml de cristaux de soude dans la laveuse pendant qu'elle se remplit. Mettre les vêtements. Ajouter ensuite 375 ml de savon. Si l'eau est dure, ajouter 60 ml de soude ou 60 ml de vinaigre durant le premier rinçage. Faire tremper pendant 30 minutes les articles particulièrement sales dans de l'eau chaude additionnée de 125 ml de cristaux de soude. Frotter les taches rebelles avec du savon liquide ou une solution composée de 30 ml de soude dans 250 ml d'eau chaude.

L'assouplisseur de tissus (laine comprise)

Ajouter 1/4 de tasse (60 ml) de vinaigre blanc à l'eau de rinçage.

La laine rétrécie

Dissoudre 2 tasses (500 ml) de sel dans de l'eau chaude et laisser tiédir. Faire tremper ensuite le vêtement pendant 3 heures.

La soie

Faire tremper dans environ 1 tasse (250 ml) de savon et 2 à 3 c. à soupe (30 à 45 ml) de bicarbonate de soude. Tordre légèrement et rincer abondamment.

Le blanchiment

Ajouter 1/2 tasse (125 ml) de soude à chaque lessive pour que le blanc soit plus blanc et les couleurs plus vives. Ou bien ajouter du jus de citron à l'eau de rinçage et suspendre les vêtements au soleil à l'extérieur, une méthode naturelle de blanchiment et d'économie d'énergie.

Le nettoyage à sec

Le nettoyage à sec emploie le plus souvent le perchloroéthylène, un solvant classé comme probablement cancérigène et lié à plusieurs troubles des systèmes nerveux et reproducteur. Ce produit chimique reste souvent imprégné dans les vêtements après le nettoyage. Acheter de préférence des articles lavables. De nombreux vêtements étiquetés « nettoyage à sec seulement » peuvent être lavés à la main en eau froide avec un savon doux, ou simplement repassés.

Les taches

La première règle à suivre pour faire disparaître les taches est de les nettoyer sans tarder. La deuxième, faire d'abord un essai sur une partie cachée du vêtement. Si le tissu commence à se décolorer, on peut ajouter un « neutralisant » au produit de nettoyage. Par exemple, il est possible de neutraliser ou d'annuler les effets d'un acide tel le jus de citron ou le vinaigre en ajoutant un produit alcalin, comme du bicarbonate de soude, et vice versa. Ne pas oublier de laver après l'essai.

Les couches de bébé

Faire tremper dans la baignoire ou la machine à laver avec 3 c. à soupe (45 ml) de bicarbonate de soude dissous dans de l'eau chaude.

Les fruits et le vin

Couvrir immédiatement la tache avec du sel ou de l'eau gazéifiée refroidie et faire tremper dans du lait avant de laver. En règle générale, il serait bon de conserver de l'eau gazéifiée au réfrigérateur pour enlever les taches.

La graisse

Sur les cotons blancs, verser de l'eau bouillante puis ajouter du bicarbonate de soude ou bien frotter la tache avec une solution de cristaux de soude et d'eau. Pour les autres tissus, éponger avec une serviette, humecter la tache, puis frotter avec du savon et du bicarbonate de soude. Laver ensuite à l'eau aussi chaude que possible en savonnant généreusement. Note : Vérifier les instructions de lavage avant de verser de l'eau bouillante ou de laver à l'eau très chaude.

L'encre

Faire tremper dans du lait ou enlever avec du peroxyde d'hydrogène.

Le sang

Couvrir immédiatement la tache avec du sel ou de l'eau gazéifiée refroidie et faire tremper à l'eau froide avant de laver. Si la tache persiste, la couvrir avec une solution d'amidon ou de poudre de talc et d'eau. Laisser sécher, puis brosser.

Le café et le chocolat

Frotter la tache avec du jaune d'œuf mélangé à de l'eau tiède.

La gomme à mâcher

Frotter avec de la glace. La gomme s'effritera.

Le rouge à lèvres

Frotter avec une crème démaquillante ou une graisse culinaire, puis laver avec des cristaux de soude.

La rouille

Saturer de lait sur (ajouter 2 c. à café ou 10 ml de vinaigre à une tasse de lait pour le faire surir) ou de jus de citron, puis frotter avec du sel. Laisser sécher en plein soleil, puis laver.

Les moisissures

Appliquer du savon puissant et du sel sur les taches ou les vaporiser de vinaigre et mettre au soleil. Garder les taches humides et répéter aussi souvent que nécessaire.

Les brûlures légères

Faire bouillir légèrement le vêtement roussi dans 1 tasse (250 ml) de savon et 2 litres de lait. •

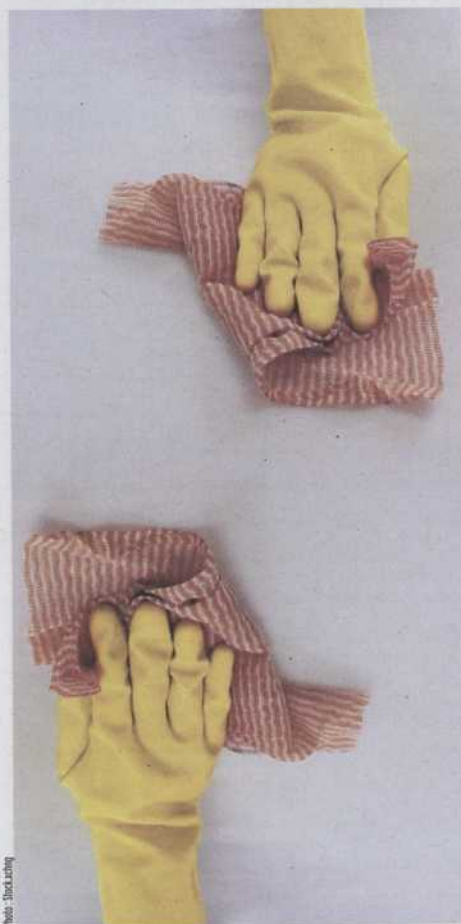


Photo: Stockphoto

Les toxiques à la maison

Chaque maison québécoise contient en moyenne de 12 à 40 litres de résidus domestiques dangereux (RDD): ce sont bien sûr les peintures, solvants et huiles usées, mais aussi les produits nettoyants, les médicaments, les pesticides et certains produits de beauté pour ne nommer que ceux-ci. Ils sont si courants que nous ne réalisons pas toujours les risques potentiels qu'ils représentent pour la santé humaine et celle des écosystèmes de la planète.

Par Pascale Malenfant Gamache, conseillère en gestion environnementale à Co-éco

LES RISQUES

Imaginez pendant un instant que vous n'avez qu'une quantité limitée d'eau pour vivre. Il est sûr que vous feriez tout ce qui est en votre pouvoir pour en conserver la qualité. Bien que notre planète soit recouverte d'eau, sachez qu'il s'agit d'un système fini et que seule une petite portion de toute l'eau qui la recouvre est accessible et potable et que les problèmes d'écotoxicité sont réels et répandus partout. Les RDD sont nocifs pour la qualité de l'eau et du sol lorsqu'ils sont jetés aux ordures ou dans les égouts. En fait, ceux-ci sont dilués mais ne sont pas éliminés par les usines d'épuration des eaux usées. Leur présence nuit au bon fonctionnement des systèmes de

traitement et, en bout de ligne, ils sont directement relâchés dans l'environnement. En fait, le maintien de notre qualité de vie, et même de la vie tout court, est directement lié à la qualité de l'eau, de la terre et de l'air. Avons-nous besoin d'une raison supplémentaire pour préserver l'environnement de ces polluants toxiques?

Les RDD sont dangereux lorsqu'ils se retrouvent dans l'environnement; ils le sont également lorsqu'ils sont entreposés. En effet, lors de l'entreposage, il y a des risques de déversement, d'incendie et de contamination de l'air ambiant. Il n'est donc pas recommandé de les accumuler ou de les conserver sur de longues périodes. Le Centre antipoison du Québec précise



même que l'entreposage est un des principaux dangers associés aux RDD, tout comme leur utilisation.

De plus, il ne faut pas oublier les risques pour la santé humaine pendant leur utilisation! Les intoxications sont fréquentes et souvent causées par les vapeurs ou les éclaboussures. Le contact direct avec un produit ou son ingestion peut entraîner de graves conséquences voire même entraîner la mort. Concrètement, que pouvons-nous faire pour minimiser ces risques?

RECONNAÎTRE LES RDD



En premier lieu, savoir reconnaître les RDD est d'une haute importance. Pour ce faire, on doit repérer sur le contenant les pictogrammes fort reconnaissables qui nous avertissent que le produit en question est corrosif, explosif, inflammable ou toxique. Plusieurs autres produits n'affichent pas ces pictogrammes mais peuvent tout de même dégrader la santé de l'environnement en libérant des métaux lourds ou des hydrocarbures (par exemple, les ampoules fluocompactes). Le tableau ci-contre fournit une liste de résidus domestiques dangereux que l'on retrouve dans la maison.

savoir que plusieurs produits dangereux peuvent être remplacés par d'autres substances communes et nullement nocives comme, par exemple, le bon vieux nettoyant à vitres à base de vinaigre. (Voir l'article « Naturel et écologique! » en page 12). S'il est impossible de se passer de fixatif pour cheveux, un vaporisateur ou un atomiseur doit être choisi plutôt qu'un aérosol. Même vide, la bombe aérosol est considérée comme un produit

dangereux par Peintures récupérées du Québec puisqu'elle contient toujours des gaz nocifs et explosifs.

Bref, chaque consommateur peut faire des choix de produits plus respectueux de l'environnement et surtout, les faire connaître à son entourage afin de répandre « la bonne nouvelle verte ». Malgré notre volonté de réduire notre consommation de RDD, il faut pouvoir se débarrasser de

Endroit	RDD				
Cuisine	Ammoniac	•		•	
	Cire à meubles		•	•	
	Nettoyant pour le four	•			
	Nettoyant pour métaux	•		•	
	Combustible à fondue		•	•	
	Liquide débouche-tuyau	•		•	
Poudre à récurer	•		•		
Salle de bain	Alcool à friction		•	•	
	Colorant capilaire	•		•	
	Dissolvant pour vernis à ongles	•	•	•	
	Fixatif	•		•	
	Médicaments			•	
	Nettoyant pour toilettes	•		•	
	Vernis à ongles		•	•	
Salle de lavage	Assouplisseur	•			
	Çirage			•	
	Détachant / détersif	•			
	Eau de javel	•		•	
Sous-sol et placards	Colle à base de solvant		•	•	
	Décapant	•		•	
	Munitions		•	•	•
	Peinture à l'alkyde	•	•	•	
	Peinture au latex	•			
	Préservatif pour le bois			•	
	Piles			•	
	Solvants	•	•	•	
	Vernis	•	•	•	
Garage ou remise	Acide muriatique	•			
	Aérosols			•	•
	Antigel			•	
	Produits pour la piscine	•	•	•	
	Batteries d'automobile	•	•	•	
	Bonbonnes de propane				•
	Engrais chimiques			•	
	Pesticides	•		•	
	Huiles usagées et filtres		•	•	

Source : Fiche d'information sur les résidus domestiques dangereux de Recyc-Québec

RÉDUIRE LA CONSOMMATION DE RDD

Ensuite, le bon sens nous commande de réduire l'utilisation de RDD au minimum. En faisant une réflexion sur notre utilisation de RDD, il est probable que nous puissions éliminer complètement l'utilisation de certains d'entre eux. S'il s'avère impossible de se passer d'un produit, on doit opter à tout le moins pour une utilisation moins fréquente et plus parcimonieuse ou encore choisir carrément une alternative plus écologique. En voici quelques exemples :

Tous les Québécois ne devraient utiliser que des produits nettoyants écologiques. Ceux-ci sont efficaces (certains plus que d'autres!) et les prix sont appelés à baisser en fonction de la demande. Il est aussi intéressant de

ceux que nous avons déjà et de ceux que nous devons continuer d'utiliser.

RÉCUPÉRER LES RDD

Des lieux de collecte de RDD existent déjà. Selon Recyc-Québec, ce sont 6200 tonnes de RDD qui ont été récupérées au Québec en 2006 et, selon la même source, c'est pratiquement le triple de cette quantité qui pourrait être récupérée. Pour que la population puisse adopter de bonnes pratiques de gestion des résidus domestiques dangereux, il faut rendre les services accessibles (Recyc-Québec dénombre 1780 lieux de dépôt au Québec seulement) et les faire connaître par différentes activités de communication et de sensibilisation.

Il faut d'abord se renseigner auprès de sa municipalité pour savoir quelles matières y sont récupérées (piles, peinture, etc.). Il existe aussi d'autres ressources récupérant divers matériaux. En effet, des garages (huiles usées, pneus, etc.) et certains autres commerces font office de lieu de dépôt pour des matières spécifiques (RONA pour la peinture, Zellers pour les piles, La Source pour les cellulaires, etc.). Les médicaments, quant à eux, peuvent être rapportés à la pharmacie. Au Québec, il existe un réseau organisé de points de dépôt qui permet de se débarrasser de plusieurs RDD. Ainsi, il y a certainement un dépôt de Peintures récupérées du Québec (peintures, solvants, piles, aérosols, huiles, etc.) ou de la Société de gestion des huiles usées (huiles, filtres à huile et aérosols) près de chez vous. Consultez leur site Internet pour les découvrir¹.

Dans certaines régions du Québec, des organismes ou des régies œuvrent dans le domaine de la gestion des matières résiduelles et gèrent des lieux de dépôt appelés **écocentres** ou **déchetteries** où il est possible d'apporter un très grand nombre de RDD et autres matières à récupérer. Par

exemple, dans les MRC de Rivière-du-Loup, Kamouraska, Témiscouata et les Basques (KRTB)², des écocentres sont répartis sur tout le territoire et offrent le service à une distance accessible pour le citoyen. De plus, différentes campagnes de sensibilisation permettent de renseigner et de sensibiliser la population à l'importance de bien gérer les RDD. À titre d'exemple, dès mars 2010, les citoyens du KRTB recevront de l'information à la maison et verront apparaître chez les détaillants de RDD les visuels de la campagne de Collectivités écologiques Bas-Saint-Laurent (Co-éco) spécifiant : « Ce produit est dangereux, ne le jetez pas aux ordures! » dont l'objectif est de faire la promotion des dépôts de RDD déjà existants.



RECYCLAGE ET ÉLIMINATION

Les RDD récupérés sont traités de manière à limiter leur impact sur l'environnement; ils sont **recyclés** lorsque possible ou **éliminés** de manière sécuritaire.

La peinture, quelques types de piles, les huiles et les filtres, certains solvants et les tubes fluorescents peuvent être recyclés ou valorisés. Ceci signifie qu'on donne une valeur à ces résidus en leur faisant subir une transformation. Ils entrent alors dans la fabrication d'un nouveau produit ou encore, sont utilisés pour la production d'énergie. Le meilleur exemple est celui de Pein-

tures récupérées du Québec qui, depuis 1989, récupère les restes de peinture pour en fabriquer de la nouvelle. Cette peinture récupérée est disponible partout afin de vous permettre de colorier vos murs de manière plus écologique!

Pour ce qui est des RDD pour lesquels il n'y a pas de possibilité de revalorisation, ils doivent être traités pour diminuer leur dangerosité avant d'être éliminés. Les acides, les bases, les médicaments et les pesticides peuvent être traités grâce à des procédés différents. Par traitement chimique, on entend la stabilisation-solidification, la précipitation, l'oxydoréduction, la neutralisation, la fixation et l'absorption sur résine. La centrifugation, l'encapsulation, la filtration, la régénération et la sédimentation sont les traitements physiques utilisés. Enfin, des solutions dites thermiques participent également au traitement des RDD; il s'agit de l'utilisation de la torche au plasma, de l'incinération ou de la pyrolyse. Évidemment, ces traitements sont coûteux et le choix de la solution dépend souvent davantage d'une question de coûts de traitement plutôt que de bénéfices environnementaux.

Ainsi, il existe de nombreuses options d'élimination, de traitement et de recyclage de RDD. De plus, on retrouve un réseau de mieux en mieux organisé et implanté au Québec pour aider le citoyen à se débarrasser de ses RDD de façon à éviter que ceux-ci ne se retrouvent dans l'environnement. Malgré tout, si on veut préserver la santé humaine et celle des écosystèmes, il ressort que les comportements à privilégier sont la réduction de l'utilisation des RDD, la consommation responsable et le choix de solutions de rechange plus écologiques et moins dommageables pour l'environnement. Il ne faut pas oublier que si les RDD sont dangereux pour nous, ils le sont aussi pour l'environnement! ●

¹ *Peintures récupérées du Québec* : www.ecopeinture.ca/content/page/prq.aspx?NoPage=2
Société de gestion des huiles usées (SOGHU) : www.soghu.com/fr/cf.aspx?prov=11

² *Co-éco gère les écocentres du Kamouraska et de Rivière-du-Loup* : www.co-eco.org
La Régie intermunicipale des déchets du Témiscouata (RIDT) gère les écocentres du Témiscouata et autres lieux de dépôt municipaux : www.ridt.ca
Récupération des Basques gère l'écocentre de la MRC des Basques : <http://recuperationdesbasques.com>



L'ÉCOMARKETING

GREENWASHING, écoblanchiment, mascarade écologique, verdissement d'image, désinformation verte... Différentes expressions sont nées pour faire référence à ce phénomène qui a pris une ampleur considérable dans les dernières années. Cette pratique aux méthodes douteuses consiste pour une entreprise (ou un parti politique!) à jouer la carte environnementale pour mousser son image auprès des consommateurs et leur faire croire qu'un produit (ou l'organisation elle-même) est plus « vert » qu'il ne l'est en réalité. On exagère des prétentions, on déforme les faits, on manipule l'information et le consommateur n'y voit que du feu. L'écoblanchiment, c'est lorsqu'une entreprise ou un produit réussit à se donner une image verte, respectueuse de l'environnement, qui n'est que de la poudre aux yeux. Certains définissent l'écoblanchiment de façon plus précise comme étant un investissement plus grand d'une entreprise dans le marketing de son image verte que dans de véritables actions favorisant l'environnement. De façon générale, le *greenwashing* c'est lorsque la publicité insiste sur des vertus écologiques qui ne sont pas réellement en lien avec la réalité.

Du point de vue du marketing, le vert peut être un critère qui joue sur le risque perçu par rapport à l'achat d'un produit. Le consommateur évalue le risque physique qui découle de l'achat du produit, par exemple sur le plan de dommages causés à l'environnement ou d'une nuisance pour sa santé. S'ajoute également le risque psychosocial reposant sur l'estime de soi du consommateur (qui doit rester intègre si la protection de l'environnement fait partie de ses valeurs) et son image (si le consommateur veut éviter de passer pour quelqu'un qui néglige l'environnement). Quelqu'un qui se préoccupe des conséquences réelles de sa consommation sur sa santé et sur l'environnement se questionnera davantage à savoir si les produits qu'il achète sont réellement plus inoffensifs.



Lavage vert?

L'environnement au service du marketing...

Il fut un temps où seules des entreprises marginales fabriquaient des produits « écolo » distribués dans des réseaux spécialisés. Mais maintenant que la préoccupation environnementale cogne aux portes des masses, des produits se vantant d'être écologiques colonisent les tablettes des grandes surfaces. Certains sont des descendants des produits véritablement alternatifs. Certains sont légèrement moins pire que les produits « conventionnels » contre lesquels ils se positionnent en alternative. D'autres sont carrément les mêmes produits, mais avec l'étiquetage vert. Coup d'oeil sur la récupération fallacieuse de l'environnement...

par Geoffroy Ménard, étudiant au BAC en agroéconomie à l'université Laval

Cependant pour quelqu'un qui le fait pour son image ou sa bonne conscience, les prétentions d'un produit risquent d'être suffisantes. Dans cette optique, l'ecomarketing joue un rôle de « rassureur » : il déculpabilise le consommateur afin de le faire passer plus rapidement en consonance cognitive, état indispensable à la décision d'achat.

Ainsi, pour aller chercher une partie du segment de marché de consommateurs pour qui l'environnement est un critère, un produit n'a pas besoin d'être vert, il a seulement besoin d'en avoir l'air! L'écologique est une clef identitaire qui permet, quand les marques concurrentes n'y ont pas déjà recours, de se démarquer. Pour le consommateur qui est un peu sensible à l'impact environnemental de ses décisions, le choix entre deux produits de marque prestigieuse à prix similaire peut pencher facilement sur celui qui a, à premier vue, une empreinte écologique plus modeste. L'entreprise peut aussi utiliser l'image verte pour aller chercher un segment de marché supplémentaire.

LES TROMPERIES RENCONTRÉES

La firme de marketing environnemental TerraChoice a étudié les prétentions environnementales de produits de grandes marques destinés à la distribution

de masse. L'objectif était de décrire, comprendre et quantifier la croissance de l'écoblanchiment. Le premier rapport, en 2007, a relevé six *patterns* ou formes de prétentions, qui sont confondantes, impertinentes ou carrément mensongères, et les a identifiés comme les six péchés de l'écoblanchiment¹. 98% des produits examinés ont été trouvés coupables de l'une ou l'autre de ces formes de tromperie. Cette étude a été suivie par une deuxième en 2009, qui a analysé encore plus de produits (2219 au total), dégagé des nouvelles tendances et identifié un septième « péché », celui de l'**étiquette mensongère**. TerraChoice donne une mise en garde à propos des produits de nettoyage, l'une des trois catégories où les prétentions vertes sont les plus répandues.

Des sept types de tromperies écologiques, trois sont particulièrement importantes et concernent 80% des prétentions trompeuses. La première en importance dans les produits d'entretien est l'**imprécision**, trouvée dans 31% des cas. Ce « péché » est commis quand une prétention est vague, mal définie, ou peut prêter à mauvaise interprétation. Il peut s'agir par exemple d'un produit qui porte la mention « naturel » ou « vert ». Plus subtilement, des produits déclarent être « fait avec des ressources renouvelables », ou « fait avec des huiles essentielles à 100% ».

¹ <http://sinsofgreenwashing.org>

Quelle proportion des matériaux du produit sont de sources renouvelables? Est-ce que ça inclut l'énergie de la fabrication? Le produit contient peut-être des huiles qui sont essentielles à 100% mais l'essentiel du produit repose sur la même recette synthétique.

Le **compromis caché** représente 23% des *péchés de mascarade écologique* débusqués par la firme de marketing environnemental. Cela fait référence à une prétention écologique d'un produit, basée sur un ou quelques critères peu significatifs qui, même s'ils sont vrais, font oublier le bilan global du produit. Par exemple, un détergent peut se vanter d'être concentré (« une plus petite quantité suffit! ») et sans parfum, alors qu'il contient du chlore ou des phosphates et que son contenant n'est pas fait de matière recyclée, ni recyclable. Ce n'est pas parce qu'un produit est biodégradable qu'il est « écologique », puisqu'il peut quand même être toxique et nocif durant le processus de dégradation.

Une autre faute souvent commise dans l'écomarketing est l'**absence de preuve** (23% des tromperies). Beaucoup de prétentions ne sont pas soutenues par une tierce partie certificatrice et ne peuvent être vérifiées. Beaucoup de produits nettoyants se vantent d'être biodégradables. Certains spécifient que la biodégradabilité a été vérifiée par le test OCDE 301D, mais beaucoup n'indiquent rien pour appuyer leur déclaration.

Des caractéristiques intrinsèques d'un produit peuvent être mises en évidence comme prétexte pour qualifier le produit d'écologique. Par exemple, un savon peut se targuer d'être sans phosphates alors qu'il est pourtant identique aux autres, puisque tous les savons à vaisselle sont sans phosphates. TerraChoice qualifie cette tromperie de **non-pertinence**. Une perle d'impertinence : cette publicité française d'un détachant « écologique » qui se vante d'être « conditionné dans un emballage recyclable, garanti sans phtalate, sans enzyme, ni colorant, [et

qui] respecte la quantité d'allergène fixée par le Règlement Européen² ». Sans plomb et sans OGM, avec ça?

LA PRISE EN CHARGE TARDE À VENIR...

En un sens, la prolifération des produits aux allégations écologiques peut être vue comme un signe que les industriels reconnaissent l'existence de la demande pour des produits plus écologiques. Cette situation devient problématique quand, au lieu de réduire leur empreinte écologique, les entreprises se contentent de verdifier leur image. Sans nécessairement déterminer les produits parfaits, il est possible pour les fabricants de produits de fournir davantage de preuves scientifiques, et manifester davantage d'honnêteté et de transparence, au lieu de peindre leurs produits en vert en espérant que les consommateurs n'y voient que du feu.

Le Bureau des normes canadiennes de la publicité recevrait de plus en plus de plaintes à propos d'allégations environnementales. Curieusement, les plaintes proviennent davantage d'entreprises concurrentes que de consommateurs! Comme quoi la surveillance entre concurrents pourrait avoir un effet de modération. À mesure que le phénomène de *greenwashing* est de plus en plus reconnu, et des coupables justement discrédités, les entreprises se montreront plus prudentes dans les prétentions environnementales et, espérons-le, plus sérieuses dans leurs efforts de développement durable. Dans son rapport de 2009, TerraChoice a conclu que « l'écoétiquetage honnête augmente », étant deux fois plus répandu qu'au moment de la première étude deux ans plus tôt.

En 2008, l'Association canadienne de la normalisation, en collaboration avec le Bureau canadien de la concurrence, a publié le *Guide des déclarations environnementales pour l'industrie et les publicitaires*³. Le document assez complet d'une

soixantaine de pages fait des recommandations quant aux allégations relatives à l'environnement. Cependant, ce ne sont que des recommandations et non des règles, le document n'ayant pas force de loi. Comme pour beaucoup de questions environnementales, il semblerait que le gouvernement ait une approche plutôt volontariste!

Aux États-Unis, la Federal Trade Commission a développé un guide semblable destiné aux publicitaires pour que leurs prétentions ne trompent pas les consommateurs. Tout comme au Canada, il n'y a que des recommandations et il ne semble pas y avoir de réglementation spécifique aux allégations écologiques. En France, l'Autorité de régulation professionnelle de la publicité s'est fixé des règles déontologiques encadrant l'utilisation d'arguments écologiques dans sa *Charte pour une publicité éco-responsable*⁴. Le nombre de pubs abusives serait à la baisse depuis, mais il n'y a toujours pas de sanctions pour les contrevenants, ce que plusieurs déplorent. Le Conseil paritaire de la publicité fait pression auprès de l'Autorité de régulation professionnelle de la publicité (ARPP) pour le renforcement des principes de la Recommandation afin que l'encadrement soit plus efficace⁵. Paraîtrait-il qu'en Norvège, l'ombudsman des consommateurs aurait déposé un avis limitant l'utilisation de l'environnement dans les publicités automobiles.⁶



La certification bio LOGIQUE vous intéresse?

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

Le seul certificateur sans but lucratif au Québec!



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

² <http://observatoiredelapublicite.fr/2009/09/16/k2r-ecologique/>

³ www.bureaudelaconcurrence.gc.ca/eic/site/cb-bc.nsf/fra/02701.html

⁴ www.arpp-pub.org/charte-pour-une-publicite-eco.html

⁵ www.cpp-pub.org/avis-publicite-eco-responsable.html

⁶ Cardinal, F. « Du vert partout, partout, partout... » La Presse, lundi 17 mars 2008, p.A16

Sur le plan international, la norme ISO 14021 sur les autodéclarations environnementales existe depuis 1999. « Elle pose des exigences générales pour toute déclaration environnementale, visant à en assurer la pertinence et la sincérité et à réduire la confusion actuelle et donne la définition et les exigences liées à 12 déclarations usuelles.⁷ » Cependant, elle ne semble pas faire fureur chez les fabricants des produits qu'on trouve dans nos commerces.

DES STRATÉGIES POUR S'EN SORTIR

Pour agir contre l'écoblanchiment, les consommateurs peuvent essayer de donner un *feedback* aux entreprises abusives. Normalement, les gestionnaires devraient se préoccuper de l'image de leur entreprise, et il est possible qu'ils réagissent si plus de consommateurs leur font savoir qu'ils ne se laissent pas prendre pour des valises. Ils peuvent aussi déposer une plainte au Bureau de la concurrence du Canada⁸. Ce dernier est supposé examiner au cas par cas les entreprises accusées de contrevenir aux lois sur la concurrence, sur l'emballage et sur l'étiquetage. Des pénalités allant jusqu'à 100 000\$ d'amende et le retrait de produits peuvent en théorie être appliqués⁹, quoiqu'il ne semble pas y avoir de précédent.

Faire des choix économiques en s'efforçant de réduire le plus possible ses externalités (coût économique qui normalement n'est pas pris en compte par les marchés ou dans les décisions des agents du marché) ou son empreinte écologique n'est pas toujours évident, puisqu'il



**Des sites web
pour approfondir**

Futerra Greenwash guide
www.futerra.co.uk/services/greenwash-guide

The Seven Sins of Greenwashing
<http://sinsofgreenwashing.org>

Greenpeace : Greenwashing
www.stopgreenwash.org

L'observatoire de la publicité
<http://observatoiredelapublicite.fr/ressources-infos>

Carrefour de consommation responsable
www.ethiquette.ca

EnviroMedia Social Marketing & University of Oregon
www.greenwashingindex.com

Illustration: Stock Achy

y a beaucoup de choses à considérer et que nous ne détenons pas l'information parfaite. Il est probablement plus écologique de retourner au magasin d'aliments naturels remplir sa bouteille de savon à vaisselle générique en vrac que d'acheter une nouvelle bouteille de marque écolo. Par contre, si cet achat implique un déplacement en voiture pour aller au commerce spécialisé qui aurait pu être évité si on fait l'achat ailleurs... vous voyez. Si on veut que nos décisions fassent une différence, il faut regarder l'ensemble des implications de nos différentes options.

Conséquemment, avoir des connaissances les plus vastes possible contribue à faire des choix éclairés. Connaître les certifications fiables, connaître les matériaux qui entrent dans la fabrication des produits et leurs conséquences environnementales, savoir quantifier des consommations énergétiques et savoir reconnaître les manipulations d'information sont des compétences pertinentes à détenir et à utiliser dans ses prises de décisions. L'article « Naturel et écologique » dans cette édition de *Bio-bulle* est un bon point de départ sur les certifications fiables et les solutions de rechange.

C'est en s'intéressant à ces enjeux, en s'informant et en utilisant notre esprit critique pour faire les choix les plus justes possible que nous progresserons vers un monde plus sain. ●

Semences biologiques
Visite des jardins
Livres de référence en culture écologique

www.intermonde.net/colloïdales/
(450) 835-5813



⁷ <http://observatoiredelapublicite.fr/la-norme-iso140211999-les-autodeclarations-environnementales/>

⁸ www.bureaudelaconcurrence.gc.ca/

⁹ www.csa.ca/cm/ca/fr/recherche/article/seek-greater-accuracy-in-environmental-claims



Quelques suppléments pour Kampaï

Je regarde peu la télévision. Mais il m'arrive parfois de me laisser captiver par une émission. Ce fut le cas le 15 janvier dernier avec **KAMPAÏ! À VOTRE SANTÉ** (diffusée sur les ondes de Radio-Canada) dont le thème était le soya. L'émission a le mérite de présenter sous forme de chroniques une synthèse très pertinente des recherches du docteur Béliveau dans le domaine de la prévention du cancer et autres maladies de civilisation.

Par Yves Gagnon

J'ai un grand respect pour les travaux du chercheur et pour sa capacité d'en vulgariser les résultats avec éloquence. Vendredi, il démontrait l'importance d'intégrer le soya dans notre alimentation, notamment à cause de la bonne valeur protéique et lipidique de la légumineuse, de son absence de cholestérol, de sa capacité de réduire le mauvais cholestérol sanguin et de sa forte teneur en lécithine, en fibres solubles et en isoflavones, un phytoestrogène qui protège des cancers hormono-dépendants, notamment ceux du sein et de la prostate. Jusque là, tout est parfait.

ODIEUSE TRANSGÉNÈSE

J'attendais qu'on nous glisse quelques mots sur le soya transgénétique, la plus importante culture transgénétique de la planète qui compte pour 92% du soya cultivé aux États-Unis et qui a engendré dans ce pays une surconsommation de 173 000 tonnes d'herbicides¹. Mais cette triste réalité ne fut jamais évoquée.

On doit comprendre qu'une plante transgénétique est obtenue par le greffage de gènes d'un organisme vivant sur le code génétique d'un autre organisme vivant afin de lui donner des caractères que la nature ne lui a pas conférés. Par la transgénèse, on rend par exemple le soya industriel résistant à un herbicide, ce qui rend possible son application sans tuer la plante. Par cette modification de l'ADN de la plante, on entrave son évolution naturelle dont le docteur Béliveau a si bien vanté les mérites. En fait, on adapte la plante à l'agrochimie, ce qui maintient en place un système de production d'aliments qui repose sur l'emploi de plus de 2,5 millions de tonnes de pesticides par année sur la planète pour la production d'aliments.

Les conséquences néfastes de la transgénèse sont multiples : perte de biodiversité, augmentation de l'utilisation des pesticides, allergies alimentaires, destruction de la vie du sol, augmentation de la sensibilité des végétaux aux maladies, résistance accrue aux herbicides d'où la nécessité d'augmenter les doses, contamination des sols et des cours d'eau. Comme l'évoquait si bien le docteur Béliveau, la nature fait extraordinairement bien les choses, alors pourquoi aller jouer dans les gènes de ces végétaux millénaires?



Photo: Stockphoto

LES MOLÉCULES BIOACTIVES

Dans sa chronique, M. Béliveau évoquait ensuite que les végétaux, en se défendant contre les ravageurs et les maladies, produisent des molécules qui les protègent chimiquement des envahisseurs potentiels et nous protègent à notre tour, lorsque nous les consommons. Ces substances bioactives, les polyphénols, les glucosinolates, les sulfides et les flavonoïdes, nous prémunissent entre autres des maladies cardiovasculaires, du cancer et d'autres maladies de dégénérescence. Mais lorsque les plantes sont vaporisées de pesticides, elles produisent

moins de substances bioactives. De nombreuses études (entre autres celles de Grinder-Petersen²) démontrent que les légumes biologiques sont plus riches en ces substances car pour se défendre, ils ne peuvent compter que sur ces molécules protectrices. Il est évident que j'aurais apprécié qu'il en soit fait mention à Kampaï, tout comme le fait d'aborder les avantages de la qualité biologique.

J'abonde dans le sens du docteur Béliveau lorsqu'il affirme que la consommation d'une grande quantité de végétaux variés constitue la meilleure prévention des maladies dites de civilisation. Ce qu'on doit ajouter à cette information, c'est qu'un aliment naturel et intègre, non modifié génétiquement, cultivé dans un sol vivant, sans engrais chimiques ni pesticides recèle un potentiel beaucoup plus élevé de vitalité et de santé qu'un aliment modifié génétiquement, cultivé avec des engrais solubles et traité avec des pesticides dont plusieurs sont reconnus comme étant cancérigènes.

Pour moi, la santé repose sur la variété des aliments consommés mais aussi sur la façon dont ces aliments ont été cultivés et transformés. Ça me semble une évidence. Pourquoi alors ne pas en parler à Kampaï! À votre santé?

Ces quelques suppléments d'information pourraient être bénéfiques pour les téléspectateurs qui méritent plus que jamais une information objective et complète. ●

¹ Gaëlle Dupont, « Aux États-Unis, la généralisation des OGM aboutirait à une surutilisation des pesticides », Le Monde, 29.11.09.

² Claude Aubert, « Manger bio protège-t-il du cancer? », Les Quatre Saisons du jardinage, #150, janvier-février 2005, p. 72.



Les lundis sans viande au Québec



Lundi sans Viande

Par Anne-Marie Roy, nutritionniste, porte-parole de l'Expo Manger Santé et Vivre Vert (www.expomangersante.com)

Carl Saucier-Bouffard, professeur d'éthique environnementale et animale au Collège Dawson et chercheur associé au Centre sur l'éthique animale de l'Université d'Oxford

et Stéphane Groleau, responsable du comité agriculture et alimentation des AmiEs de la Terre de Québec.

La campagne « Lundi sans viande » est une initiative du département de la Santé publique de l'Université Johns Hopkins à Baltimore (États-Unis) qui vise à promouvoir les bienfaits, écologiques et pour la santé, de la réduction de l'apport en produits animaux dans notre alimentation.

Plusieurs pays ont déjà lancé leur propre campagne « Les lundis sans viande » dont la Grande-Bretagne, la Hollande, le Brésil, la Finlande et Taiwan. Le Québec a décidé d'emboîter le pas avec sa campagne qui vise à informer le public québécois de l'impact de la surconsommation de viande sur les volets de l'environnement, de la santé et de l'éthique animale, impact qui est trop souvent sous-estimé ou ignoré. Pourtant, des solutions simples existent.

La campagne a pour but de conscientiser et motiver un maximum de Québécois(es) à remplacer, chaque lundi, leurs repas de viande par des mets à base de végétaux - légumineuses, noix et graines, céréales (riz, pâtes, etc.), légumes et fruits. Des citoyens, des personnalités et des organisations se mobilisent face à l'inertie des pouvoirs publics.

POURQUOI LE LUNDI?

Les scientifiques, nutritionnistes et médecins du département de la Santé publique de l'Université Johns Hopkins ont choisi les lundis pour des raisons historiques et parce que c'est le début de la semaine. Il semblerait que lorsque l'habitude se prend en début de semaine, les gens ont plus tendance à conserver cette habitude pour le reste de la semaine.

QUELS SERONT LES MOYENS PRIS PAR LA COALITION?

Afin de faciliter la tâche des citoyens désirant s'engager à ne pas manger de viande les lundis, la coalition québécoise rendra publique la liste des restaurateurs qui offrent des repas équilibrés à base de végétaux au moins les lundis. Cette liste sera affichée sur le site Internet de la coalition (www.lundisansviande.net).

POURQUOI EST-IL URGENT D'ADHÉRER?

Moins on mange de viande, plus on aide notre planète, notre santé et les animaux! La campagne québécoise met l'accent sur trois principales raisons de réduire sa consommation de viande :

alimentation

Bio-K+ PLUS
Chef de file des probiotiques présente:

Clef Bio-Vert

EXPO MANGER santé et vivre Vert

EXPOSANTS • CONFÉRENCES • DÉGUSTATIONS • DÉMOS CULINAIRES

MONTRÉAL 19-20-21 MARS
Palais des congrès • 13^e édition
Vendredi 11h à 20h • Samedi 10h à 18h
Dimanche 10h à 17h

QUÉBEC 27-28 MARS
Centre des congrès • 10^e anniversaire
Samedi 10h à 18h • Dimanche 10h à 17h

ENTRÉE 12\$
10\$ aînés et étudiants
Gratuit pour les moins de 12 ans

2010

NOS PORTE PAROLE
Anne-Marie Roy et Joël Legendre
vous invitent chaleureusement

POUR FAIRE NOTRE PART POUR PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT

À l'échelle de la planète, les gens consomment trop de produits animaux et, par le fait même, on retrouve trop d'animaux d'élevage. Ces choix alimentaires et agricoles exercent une pression énorme sur les ressources de la planète et contribuent à la dégradation de l'environnement.

Les changements climatiques

Selon l'Organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), la production de viande (incluant le transport du bétail et de sa nourriture) est responsable de 18% des émissions globales de gaz à effet de serre. Cette contribution est plus grande que celle de toutes les formes de transport confondues (13%). Ces émissions sont principalement constituées de méthane, un gaz qui contribue 25 fois plus au réchauffement de la planète que le CO₂. Ce gaz est produit par les ruminants et la gestion du fumier.

Considérant qu'on entend beaucoup parler d'achat local, il est intéressant de savoir que remplacer la viande rouge et les produits laitiers par une alternative végétale un seul jour par semaine réduit davantage les émissions de gaz à effet de serre qu'acheter la totalité de sa nourriture auprès de producteurs locaux.

Vers une meilleure utilisation des ressources

Une alimentation à base de produits animaux requiert en moyenne 4,5 fois plus de superficie agricole qu'une alimentation à base de végétaux. En effet, convertir des protéines végétales en protéines animales s'avère peu efficace; si on nourrit des animaux avec des céréales, ils ingèrent en moyenne 7 kilocalories pour n'en redonner qu'une seule sous forme de viande.

Selon les auteurs du rapport CO₂, *Kyoto et nous : un bilan carbone pour la ville* : « Un hectare de terre peut produire annuellement 18 tonnes de légumes, 15 tonnes de pommes de terre ou 12 tonnes de fruits, mais seulement 400 à 500 kg de viande blanche, de lait ou d'œufs et pas plus de 33 kg de viande rouge ».

La situation est similaire pour l'eau : environ 5000 litres d'eau sont nécessaires pour produire 1000 kilocalories d'aliments d'origine animale, contre seulement 1000 litres si l'origine est végétale.

Depuis déjà 1986, l'humain consomme en une année plus de ressources que celles pouvant être renouvelées pendant cette période. Par conséquent, si nous voulons pouvoir nourrir la population mondiale sans cesse croissante, il faut commencer dès maintenant à réduire notre apport en aliments d'origine animale.

Autres problèmes environnementaux

De surcroît, il faut mentionner que l'élevage des animaux contribue à plusieurs problèmes environnementaux tels que la déforestation, la désertification, l'érosion des sols, la pollution des sols et de l'eau, les pluies acides, les algues bleu-vert et la destruction de milieux naturels.

POUR AMÉLIORER NOTRE SANTÉ

En remplaçant notre apport en viande par des légumineuses, des noix et du soya, on ajoute des phytoprotecteurs, des antioxydants et des fibres à notre alimentation, tout en réduisant par le fait même notre apport en gras saturé et en cholestérol.

Substituer aux repas de viande davantage de végétaux permet ainsi de réduire les risques de cancers, maladies cardiaques, obésité, hypertension artérielle, diabète, maladies rénales, etc.

Même le *Guide alimentaire canadien*, en ayant mis les légumineuses au premier plan dans la section viandes et substituts, donne un message d'encouragement à manger plus souvent l'alternative végétale à la viande.



POUR POSER UN GESTE ÉTHIQUE

La grande majorité des viandes consommées au Québec proviennent de fermes qui utilisent des techniques industrielles de production.

53 milliards d'animaux sont consommés à chaque année dans le monde, dont 650 millions au Canada. Ces millions d'animaux d'élevage industriel sont élevés, transportés et abattus dans des conditions inacceptables d'un point de vue éthique. Ils sont traités de manière mécanique et industrielle, sans aucune attention particulière pour leurs besoins fondamentaux ou les souffrances qu'ils peuvent endurer. Les pratiques utilisées sur les animaux de fermes



L'Églantier
COOPÉRATIVE
EN ALIMENTATION SAINE

641, rue Taché, Saint-Pascal de Kamouraska
Tél : 418 492-1414 • coopeglantier@bellnet.ca

**Produits naturels,
alimentation biologique,
régionale et équitable**

Dîners biologiques servis en semaine
Terrasse d'été

Profitez de nos services-conseils,
idées-cadeaux
et ateliers-rencontres
avec nos producteurs
et acteurs régionaux.

Atelier avril 2010 :
Y-a-t-il un avenir
pour le bio et l'agriculture
de chez nous?
Par Roméo Bouchard



Tous nos produits, tous nos services
et un abonnement à notre bulletin d'information vous attendent à :

www.coopeglantier.com

alimentation

industrielles (telles que l'ablation de la queue des cochons, le débécage des poussins et la castration des mâles sans anesthésie) leur infligent de grandes souffrances. De plus, la majorité d'entre eux sont confinés à des enclos intérieurs où ils vivent très entassés, jusqu'au jour où ils vont se faire abattre.

La meilleure façon de réduire cette souffrance animale est de réduire notre consommation de viande.

QUAND ET OÙ?

La campagne québécoise « Lundi sans viande » sera lancée le vendredi 19 mars 2010, durant l'Expo Manger Santé et Vivre Vert qui se tiendra au Palais des Congrès de Montréal. Une conférence de presse sera organisée pour l'occasion. Un(e) représentant(e) de chaque organisme membre de la coalition y sera, ainsi que plusieurs personnalités.

La campagne sera aussi lancée à l'Expo de Québec le samedi 27 mars, à 11h30, au Centre des Congrès.

QUI SONT LES MEMBRES DE CETTE COALITION?

De nombreuses associations, fondations, organismes et personnalités connues se joindront à la coalition. Pour l'instant, les signataires sont :

Associations

- Les AmiEs de la Terre de Québec
- L'Association Manger Santé Bio
- L'Association végétarienne de Montréal
- Vegan Québec
- Le projet Pas de viande le lundi (PDVLL) du Collège Mont-Saint-Louis.

Personnalités publiques

- Joël Legendre (animateur, comédien, metteur en scène)
- Georges Laraque (hockeyeur professionnel)
- Patricia Tulasne (comédienne)

Pour suivre l'évolution du mouvement et pour s'y joindre, il suffit de visiter le site www.lundisansviande.net.

La Rosalie
Épicerie santé

Fruits, légumes, viandes et poissons bio
Suppléments et cosmétiques

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

1646 «C», chemin Saint-Louis, Sillery (Québec) G1S 1G8
Téléphone : 418.683.1936 • Télécopieur : 418.683.7976

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

10% sur tous les produits en magasin
Événements
Gratuits

Venez nous voir!

Soupe aux lentilles rouges

Donne 4-6 portions

- 1 tasse de lentilles rouges (non cuites)
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- 1 oignon haché finement
- 2 branches de céleri hachées finement
- 2 carottes coupées en cubes
- Le zeste de 1 citron
- 5 tasses de bouillon de légumes (maison ou fait de concentré)
- Sel et poivre au goût

Trier les lentilles pour être sûr de ne pas retrouver de petites roches et les rincer.

Faire revenir l'oignon, le céleri et les carottes dans l'huile pendant environ 5 minutes.

Ajouter les lentilles, le bouillon et le zeste de citron.

Amener à ébullition, réduire le feu et faire mijoter pendant 15 à 20 minutes.

Si désiré, broyer grossièrement dans un robot culinaire ou un mélangeur (ne pas rendre la soupe trop lisse).

Saler et poivrer au goût.

Ragoût Marocain

Donne 6 portions

- 1 c. à table d'huile d'olive
- 4 carottes coupées en morceaux
- 1 rutabaga (navet) coupé en morceaux
- 3 oignons coupés en quartiers
- 1/3 tasse de pruneaux dénoyautés (ou abricots séchés en morceaux)
- 1 c. thé de curcuma
- 1 c. thé de cannelle
- 1/2 c. thé de sel
- 1/2 c. thé de gingembre
- 1/4 c. thé de poivre
- 2 c. table de farine
- 1/2 chou, coupé en gros morceaux
- 2 tasses de bouillon de légumes ou de poulet
- 1 boîte de pois chiches égouttés
- 1 boîte de tomates non égouttées hachées (19 onces)

Dans une grande casserole, faire revenir dans l'huile à feu moyen les carottes, le rutabaga, les oignons, les pruneaux, le curcuma, la cannelle, le sel, le gingembre et le poivre.

Couvrir et cuire en brassant de temps à autre, pendant 10 minutes.

Ajouter la farine et bien mélanger.

Ajouter le chou, le bouillon, les pois chiches et les tomates et mélanger.

Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, de 35 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Pour lui donner un air plus méditerranéen, servir ce ragoût sur un lit de couscous entier ou encore mieux de bulgur ou de quinoa.

Mousse au chocolat

Donne 4 portions

- 1 paquet (255 g) de tofu soyeux mori-nu extra ferme
- 3 c. à table de poudre de cacao
- 1 banane bien mûre
- 4 c. à table de sirop d'érable
- 1 c. à thé de vanille

Mélanger le tout dans un robot culinaire jusqu'à consistance très lisse.

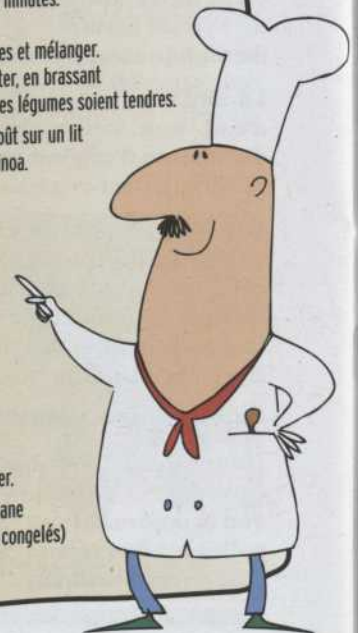
Mettre dans quatre petits plats à dessert et réfrigérer.

Variante : Vous pouvez remplacer le cacao et la banane par un casseau de fraises (ou autres fruits frais ou congelés) pour en faire une mousse aux fraises.

Sans viande, mais pas sans saveur!

Pour les lundis et tous autres les jours aussi!

Recettes généreusement offertes par Anne-Marie Roy





Un jardin pour les sens

Mon jardin des cinq sens s'est développé parallèlement à mon cheminement personnel : travail de massothérapie, création personnelle via les sens et ateliers de jardinage écologique. Mes sens seront toujours pour moi un excellent moyen de communication avec la NATURE.

Par Jean-Jacques Marcil, jardinier des sens



Pour être pleinement réussis, un jardin grand ou petit et même un potager doivent pouvoir générer une ambiance, un charme, un espace où il fait bon prendre le temps d'observer, de sentir, de toucher, de rêver ou de méditer. Pour moi, voir ou créer un jardin c'est entrer dans un univers de couleurs, de parfums, de sons et de textures qui évoluent au fil des heures, des jours et des saisons.

JARDINER POUR LA VUE

Un jardin est toujours agréable à regarder. La vue est habituellement le premier sens à être sollicité; il me permet de me sentir bien et de ressentir une harmonie avec les couleurs, les formes, l'ensemble de l'aménagement. Mon rôle en temps que jardinier-créateur, c'est de voir à ce que les éléments que j'ajoute à mon jardin ou à mon potager soient en harmonie entre eux : haies, clôtures, allées, plates-bandes, couleurs et autres éléments de la décoration.

L'idéal est de valoriser les contrastes entre les teintes claires et foncées, l'ombre et la lumière, les volumes et les textures qui surprennent agréablement le regard. Les fleurs aux couleurs vives se détachent sur le vert du feuillage, l'ajout de touches de blanc dans l'aménagement (tonnelle,

banc ou balançoire, tout comme le choix des fleurs pâles) fera ressortir toutes les autres couleurs. Cultiver en massif renforce l'effet de la couleur choisie. Une planche de cosmos ou de calendulas ajoutée au jardin sera bénéfique autant pour l'effet visuel que pour attirer les insectes ou les oiseaux.

JARDINER POUR L'ODORAT

Une odeur peut nous transporter, créer une ambiance et même raviver des souvenirs d'enfance... Nos avons le choix, beaucoup de plantes nous offrent leur plus beau parfum : les plantes médicinales, les fines herbes, les plantes aromatiques ainsi que les fleurs parfumées. Aussi magnifique soit-elle, une fleur peut nous décevoir si elle est peu odorante. L'intensité du parfum peut varier en fonction du moment de la journée, de son exposition au soleil et du climat. On remarque aussi des variations selon les espèces, ainsi les variétés anciennes, moins transformées ou hybridées sont souvent plus parfumées. Pour profiter pleinement du parfum des plantes, plantez-les en bordure des chemins, aux abords de la maison et de la terrasse et ouvrez vos fenêtres.



Regroupement des Jardiniers Écologiques

Le Regroupement des jardiniers écologiques présente son calendrier horticole 2010

Pour réussir un jardin écologique, il ne suffit pas d'arrêter simplement l'utilisation des produits chimiques.

Le Regroupement des jardiniers a publié pour 2010 un calendrier présentant les principes de base du jardinage écologique selon les saisons. Vous apprendrez à reconnaître et à contrôler les insectes nuisibles, à choisir le bon compagnonnage et à planifier vos rotations des cultures.

Plusieurs autres conseils pratiques sur le compostage, la fertilisation et l'utilisation du calendrier lunaire 2010 sont présentés sous forme d'affiche 13 x 19 po imprimée recto-verso.

Disponible au coût de 10\$ lors de nos activités.



Information :
www.rje.qc.ca

jardinage

Suggestion de plantes :

Annuelles ou bisannuelles : alyssum, pois de senteur, œillet de poète, etc.

Vivaces : géranium odorant, monarde, lavande, sauge, menthe, rosier sauvage, lilas, prunier, etc.

JARDIN POUR LOUÏE

Écouter son jardin, pour en augmenter le charme. Avec le bruissement du vent dans les branches, le ruissellement des cascades, le murmure d'un ruisseau ou d'une fontaine, le pépiement des oiseaux ou le chant des grillons, le jardin constitue un véritable paradis des sons. Dans cet espace vous oublierez les bruits environnants de la ville. On peut aussi créer des sons agréables à l'aide de végétaux, tels des graminées bruissant sous le vent, en installant un carillon dans un arbre, en jouant avec l'eau d'une fontaine ou en attirant les oiseaux.

JARDINER POUR LES SAVEURS

Le jardinier écologique cultive ses légumes car il a le goût fin et développé. Il sait que ses légumes du potager lui donneront des saveurs qu'il ne retrouvera pas ailleurs. Le bon goût passe par les papilles. Les fines herbes, les petits fruits, les fleurs comestibles peuvent être inclus dans tout genre d'aménagement. Ils sont à la fois décoratifs et favorisent l'équilibre de la biodiversité.

UN JARDIN POUR LE TOUCHER

Un jardin qui sollicite tous les sens offre aussi des plantes agréables à toucher. Plusieurs végétaux gris duveteux sont très doux au toucher car ils sont recouverts de petits poils : stachys, origan et thym laineux ou certaines graminées par exemple. Attention, certaines plantes très utiles au jardin n'aiment pas qu'on les touche de trop près; c'est le cas pour l'ortie et les espèces de chardons.

MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Mon jardin est d'abord naturel, dans le sens que l'emplacement que j'ai choisi (ou qui m'a choisi) comporte déjà un plan, un relief, des dénivellations, des arbres et des



arbustes que la nature ou les anciens propriétaires avaient déjà mis en place. Pour stimuler ou émerveiller mes sens, j'ai tracé un chemin qui ceinture et relie de nouveaux espaces jardins que j'ai le plaisir de cultiver et d'agrandir selon mes disponibilités et mon élan créateur. C'est par ce parcours que mes sens se réveillent, se réchauffent, s'émoustillent. Mon premier jardin, situé près de la maison, est celui des générations qui m'ont précédé; les plantes et les arbustes sont plus matures. Le parfum du printemps, ce sont les jonquilles, les lilas, les pruniers et les pommiers en fleurs qui l'amènent à ma porte à chaque année.

Si ce premier jardin donne le ton à mon environnement, des couleurs à ma maison, c'est plus souvent le jardin potager qui entretient mes sens et occupe mon horaire. De façon pratique pour la cueillette et l'entretien, j'ai regroupé la majorité des plantes culinaires et médicinales dans un espace voisin du grand potager, ce dernier assurant une partie de mon autosuffisance. Au potager, même si elles ne sont pas récoltées ou transformées, les fleurs sont les bienvenues et fort utiles pour la pollinisation ou le bon compagnonnage.

Pour que mon jardin ou mon potager devienne ce coin de rêve, ce paradis des sens, il m'a fallu tenter toutes sortes d'expériences. Parfois, les projets dans ma tête semblent simples et extraordinaires, mais en pratique, je réalise qu'il est préférable de se donner un thème annuel, d'aménager un coin du jardin à la fois et qu'il n'est pas essentiel d'utiliser un outillage coûteux pour être un bon jardinier.

Le jardinage est un loisir et une passion qui me nourrissent en tout temps. Lorsque j'ai les « bleus » et que je manque d'énergie ou quand mon grand jardin a mis son manteau blanc, j'ouvre mes albums photos, celui de mes fleurs, de mon potager ou des visites organisées par le Regroupement des jardiniers écologiques (R.J.É.*). Je deviens un spectateur, je retrouve mes énergies; tous mes sens sont comblés en regardant les couleurs, les formes, la beauté de toutes les espèces végétales que nous avons l'honneur et le plaisir d'abriter dans nos jardins. ●

* Le R.J.É. distribue à tous ses membres sur DVD les visites jardins ou les ateliers de l'année. Voir le site Internet www.rje.qc.ca



Le millepertuis

Une herbe sauvage à apprivoiser

Dans l'intention de transmettre les savoirs paysans concernant les vertus et usages traditionnels des fleurs des champs, la Guilde des Herboristes récidive avec sa journée de la plante médicinale. L'élue pour cette année : le millepertuis.

par Édith Blouin

Vous avez sûrement constaté que plus on connaît quelqu'un ou quelque chose, mieux on l'apprécie, parfois au point de ne plus pouvoir se passer de ses qualités. Ainsi en est-il du millepertuis, ce bouquet d'étoiles dorées aux étamines chatouillantes que l'on côtoie le long des sentiers, en bordure des prés. Connue et utilisée depuis l'Antiquité, ce simple (plante médicinale) a traversé une période sombre, le reléguant aux oubliettes. Depuis quelques années, plusieurs recherches ont mis en lumière son indéniable action thérapeutique et le voilà maintenant sorti de l'ombre... Et parfois même, sous les projecteurs! Des livres entiers lui sont consacrés et je ne vous livre ici que quelques bribes d'information glanées ici et là. À vous d'en faire bon usage!

À travers les âges et les lieux, on a attribué à l'*Hypericum perforatum* divers noms qui le caractérisent et nous dévoilent certains de ses aspects :

HERBE DE LA SAINT-JEAN

Ce nom nous révèle son affinité avec le soleil. Sous plusieurs latitudes, la plante nous offre ses fleurs au moment où le soleil est à son apogée, autour de la fête de la Saint-Jean. Elle tolère très bien la chaleur et la sécheresse et ses graines ont besoin de lumière pour germer. Aussi, lorsqu'on écrase ses fleurs (épanouies ou en boutons) entre nos doigts, on voit apparaître un pigment rouge. Une ancienne croyance fait le lien entre les plaies de Jésus-Christ et ses vertus cicatrisantes. Une autre réfère à la décapitation de saint Jean et à l'apparition de cette plante. Quoi qu'il en soit, il y a quelque chose de fascinant dans le fait de faire macérer ces fleurs jaunes d'or dans de l'huile d'olive et de voir cette dernière se teinter de rouge. Contrairement à la plupart des autres concoc-

tions, il est indiqué d'exposer cette macération... au soleil! Photosensibilisant, le millepertuis rend notre peau plus sensible aux rayons du soleil et des taches brunes peuvent apparaître lorsqu'on s'expose après en avoir ingéré de hautes doses pendant une longue période ou suite à l'application de cette huile sur notre peau. Sous forme d'élixir floral, on le conseille pour les enfants qui ont peur dans le noir.

HERBE AUX BRÛLURES

Réellement efficace pour atténuer la douleur et favoriser la cicatrisation des brûlures (coup de soleil compris). Il s'avère judicieux de se garder un petit flacon d'huile de millepertuis près de la cuisinière et d'en appliquer sur-le-champ en cas d'une cuisante maladresse.



HERBE AUX MILLE TROUS

En les orientant à la lumière, on peut voir à travers ses feuilles plusieurs (1000!) trous. Ce sont en fait des glandes à huile qui rendent le limbe translucide.

CHASSE-DIABLE

Au Moyen Âge, on considérait les aléas de l'humeur comme l'œuvre du Malin, aussi avait-on remarqué que ces petites fleurs aidaient à ramener la bonne humeur. Les études ont confirmé son action dans les cas de dépression légère à modérée ou de déprime saisonnière. L'effet antidépresseur apparaît lentement. Ce ne serait qu'après trois à sept semaines de traitement que les premiers résultats se manifesteraient. Le traitement doit être poursuivi sur du long

jardinage

terme et le dosage ajusté. Pour cet usage, l'herboristerie traditionnelle extrait le principe actif dans l'alcool ou dans un bon vinaigre fort.

On a aussi constaté que le millepertuis a le pouvoir de stimuler la sécrétion de mélatonine (ce neurotransmetteur qui joue un rôle considérable dans la régulation des biorythmes) et ainsi favoriser le sommeil.

L'HERBE AUX MULTIPLES VERTUS

En plus de l'herboristerie, les domaines de l'aromathérapie, de la médecine chinoise et de l'homéopathie ont aussi reconnu moult vertus au millepertuis. Oui, il existe de l'huile essentielle de millepertuis ainsi que des granules homéopathiques. En fait, au Canada, plus de 150 produits qui détiennent une licence de mise en marché contiennent du millepertuis.

En huile (macération de fleurs), pour masser et soulager les rhumatismes, crampes, courbatures, douleurs aux dos, lombagos, névralgies du nerf sciatique et inflammations.

En teinture-mère, dans les cas d'anxiété, déprime saisonnière, sautes d'humeur, agitations nerveuses. Il aide les personnes qui sont découragées et tracassées. Il est employé aussi contre les infections virales et bactériennes à cause de ses propriétés immunostimulantes.

En huile essentielle, il est antitraumatique. On l'applique sur le plexus solaire, le cœur et dans le front en employant de une à deux gouttes pour l'ensemble de ces endroits.

En granules homéopathiques, *Hypericum* est indiqué en situation aiguë, lors de traumatismes ou de plaies impliquant le tissu nerveux (chocs, écrasements, piqûres, chirurgie) avec atteinte des nerfs périphériques (dents, rachis, extrémité des membres, chute sur le crâne ou le coccyx, vieilles cicatrices) ou encore lorsque les douleurs sont intolérables, lancinantes, aggravées au moindre

toucher ou mouvement, et qu'elles suivent le trajet des nerfs. La dilution passe-partout à avoir à la maison : 30 CH. Ce remède a aussi des applications en situations chroniques pour lesquelles il faut consulter un(e) homéopathe.

UNE HERBE FACILE D'ACCÈS... DU MOINS, EN NATURE!

On la retrouve aisément dans la nature sauvage sans qu'elle soit toutefois native de notre contrée. Elle s'est répandue d'un océan à l'autre sauf dans les Prairies et au nord de la Gaspésie. On rencontrera plus particulièrement le millepertuis dans les lieux ouverts, exposés à la lumière, là où le sol est sec, profond et plutôt sablonneux.

Il existe plus de 200 espèces de millepertuis à travers le monde. À cela s'ajoutent des cultivars développés à des fins ornementales et thérapeutiques. Parmi les caractères recherchés et développés, notons la résistance à certaines maladies fongiques, des fleurs plus grosses et un taux d'hypericine accru. On dit qu'un plant peut produire jusqu'à 100 000 graines qui sont viables plus de 10 ans. Comme les graines contiennent des inhibiteurs de croissance, on s'assure qu'elles soient âgées d'au moins 6 mois si on veut les faire germer. Une stratification de trois jours accélère la levée. À la transplantation, on pince la tige pour ramifier la plantule. On peut aussi procéder par division végétative mais il semble que ce soit plus délicat.

Du semis à la première année, les petits millepertuis bénéficieront d'apport régulier en eau pour mieux se développer. Au moment de transplanter, on ajoutera du sable grossier au fond du trou ainsi qu'une collerette de gravier autour du plant si on veut éviter l'accumulation d'eau et abaisser les risques de pourriture. Côté adventices, le millepertuis ne se montre pas agressif, on doit donc veiller à ce qu'il ne soit pas envahi les deux premières années. Au moment de la récolte, on peut cueillir



GAÏAPRESSE

*** LE PORTAIL DES NOUVELLES EN ENVIRONNEMENT

Retrouvez toute l'actualité environnementale à travers :

- les 17 régions du Québec
- et 14 thématiques environnementales

WWW.GAIAPRESSE.CA

Devenez membre dès maintenant!

la fleur aux doigts ou encore tailler les 10 premiers centimètres de la plante au sécateur lors des beaux jours ensoleillés. Le taux d'hypericine (la molécule active qui donne le pigment rouge) diminue à mesure que la floraison s'achève.

Considérée comme une nuisance en agriculture, l'*HYPERICUM PERFORATUM* peut causer des problèmes de santé aux animaux qui en consomment une certaine quantité.

Saviez-vous qu'on a déjà introduit un insecte afin de contrôler la présence indésirable du millepertuis dans les fourrages? On doit maintenant vivre avec la présence de cette chrysomèle, la *Chrysolina quadrigemina*. À titre de contrôle préventif, on effectuera plutôt un binage autour du plant au printemps et à l'automne.

DOUCE, DONC INOFFENSIVE?

Le millepertuis fait partie des médecines douces mais se révèle plutôt puissant, à tel point qu'il fait peur aux pharmaciens! En effet, l'Ordre des pharmaciens du Québec recommandait en janvier 2009 de modifier la classification du millepertuis, parce qu'il diminue, voire annule l'effet de certaines substances telles que la pilule contraceptive et parce qu'il interfère (parfois de façon dangereuse) avec la moitié des médicaments sur le marché [...]. Si cette recommandation est acceptée, cette plante, sous presque toutes ses formes, ne pourra être vendue qu'exclusivement derrière le comptoir du pharmacien, ce

à quoi s'objecte la Guilde des herboristes. En effet, le comité d'action politique de la Guilde a déposé un mémoire pour le maintien du libre accès au millepertuis. En attente d'une réponse de la part du président de l'Office des professions, M. Jean-Paul Dutrisac, ceux qui le veulent peuvent encore se prononcer dans cette affaire :

www.opq.gouv.qc.ca
Office des professions du Québec
800, place D'Youville, 10^e étage
Québec (Québec) G1R 5Z3

POUR EN SAVOIR PLUS....

Sur la culture commerciale du millepertuis :

www.plantesmedicinales.qc.ca

Sur la journée de la plante médicinale et consulter le mémoire :

www.guilledesherbolistes.org

Sur l'huile essentielle et l'hydrolat :

www.aliksir.com



Photo : Amy Schoedel

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

ÉCOLO-NATURE



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

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

Écolo-croissance racine : 3-10-3

Écolo-croissance plus : 8-2-1

Écolo-croissance début : 7-3-2

Écolo-croissance maturité : 3-3-9

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

Formulations
«sur mesure»
disponibles
sur demande

Écolo-Nature

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

Sans
mauvaises
herbes!



Les Œufs d'Or inc. 34, rue Chénier, Val d'Or • Tél. 819.824.4419 • Téléc. 819.824.4418 • www.ecolo-nature.com



Pour une démarche pro-bio et non anti-quoi que ce soit

Isabelle Bouffard, agroéconomiste
Secrétaire générale, Fédération d'agriculture biologique du Québec (FABQ)

Erratum : Madame Bouffard avait également rédigé la chronique du numéro 92... toutes nos excuses! - La rédaction

nouvelles des organisations

La Fédération d'agriculture biologique du Québec (FABQ) adhère à la mission de *Bio-bulle*, une publication de grande qualité qui propose à ses lecteurs « des pistes de réflexion » et « des moyens concrets de repenser nos façons de consommer et d'éveiller notre conscience de citoyen ».

Une telle démarche, saine et positive en soi, cadre tout à fait avec nos propres actions depuis 1989, qu'il s'agisse de mettre de l'avant et d'appuyer des initiatives favorables au développement de l'agriculture biologique au Québec, de transmettre le savoir-faire, de militer en faveur d'un soutien gouvernemental adéquat, d'insister sur une appellation fiable et cohérente ou d'organiser la mise en marché des produits.

Il est toutefois dommage de constater que certains intervenants critiquent quelquefois, bien maladroitement à notre avis, ce qu'ils perçoivent comme un frein majeur au développement de notre secteur de production.

Pour sa part, la FABQ n'entend pas profiter des pages de *Bio-bulle* pour faire des procès d'intention. Pour l'histoire, rappelons que la Fédération, affiliée à l'UPA, précède l'existence de plusieurs organismes tels que l'Union paysanne. Également, l'UPA, bien avant la Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois (CAAAQ) et les organisations qui en font l'apologie, a réclamé un financement public accru pour notre secteur. De plus, nous considérons que les organisations agricoles qui font le choix de se marginaliser et qui refusent de faire valoir leurs idées là où ça compte privent les producteurs, qu'ils souhaitent défendre, de leurs talents.

Au contraire, notre démarche se veut favorable à l'agriculture biologique et non défavorable à qui que ce soit. Nous croyons que nos arguments ont suffisamment de mérite

pour écarter tout recours au dénigrement et considérons que toute autre attitude serait insultante pour l'intelligence des consommateurs québécois qui, de plus en plus, traduisent dans le geste leur préjugé favorable pour nos produits.

Nouvelles en bref

RECONNAISSANCE DES NORMES BIOLOGIQUES QUÉBÉCOISES

En décembre 2009, les normes biologiques québécoises ont été reconnues dans le système d'encadrement fédéral et ce, jusqu'en juin 2011. Ce délai devrait permettre de procéder à l'harmonisation des normes québécoises et canadiennes.

La FABQ est heureuse d'avoir participé aux travaux permettant d'arriver à cette entente et ce, en collaboration avec l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA), le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) et la Filière biologique du Québec.

SÉANCES D'INFORMATION

Règlement canadien sur les produits biologiques

En février dernier, l'ACIA, en collaboration avec la FABQ, a organisé deux séances d'information sur le nouveau Règlement

canadien sur les produits biologiques. L'ensemble des producteurs agricoles biologiques québécois ont été invités à y participer.

Ces séances portaient essentiellement sur une présentation des principaux éléments de cette nouvelle réglementation pour, par la suite, permettre aux producteurs agricoles et aux intervenants de ce secteur de questionner l'ACIA sur les impacts associés à la mise en place de ce nouveau Règlement. ●

POUR NOUS CONTACTER

Fédération
d'agriculture biologique du Québec

Maison de l'UPA
555, boulevard Roland-Therrien
bureau 100
Longueuil, Québec J4H 3Y9

Téléphone : 450.679.0530
Télécopieur : 450.670.4867
Courriel : fabq@upa.qc.ca
Site Internet : www.fabqbio.ca



Photo: Stockphoto

Tout l'équipe du Libraire a mis la main à la pâte pour cette chronique. Merci!

Manuel de l'antitourisme

Rodolphe Christin, Écosociété, 128 p., 18\$

Ce manuel, qui inaugure une collection consacrée à des questions contemporaines, expose de graves paradoxes et plusieurs problèmes écologiques, socio-économiques et anthropologiques. Le tourisme est la première industrie mondiale, bien qu'il ne soit pratiqué que par 3,5% de la population. C'est un luxe réservé aux Occidentaux qui, en consommant des forfaits vacances, en se prélassant dans des lieux conçus pour leur confort et leurs besoins, en foulant des parcours préparés pour satisfaire leur curiosité, réduisent le voyage à un acte de consommation tout en contribuant à standardiser le monde selon leurs normes. Il est impératif de s'interroger sur cette « mode », alors qu'il est si aisé de voyager : la planète n'est pas un immense supermarché.



Vivre l'hiver au Québec

Normand Cazalais, Fides, 200 p., 39,95\$



NORMAND CAZALAIS
Vivre l'hiver au Québec



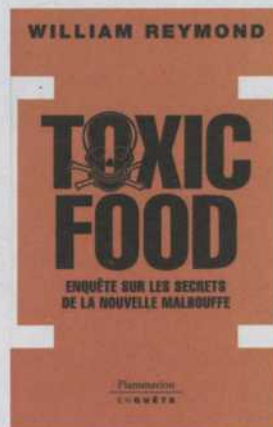
Voici un ouvrage de qualité qui célèbre une saison à la fois aimée et détestée, mais qui fait surtout de notre pays ce qu'il est; l'auteur partage avec nous son amour pour la saison froide. À partir des premiers mots écrits sur « ces arpents de neige » par Jacques Cartier lui-même, on continue la lecture de ce livre en plongeant dans un univers connu mais qui se laisse, de façon surprenante, découvrir à nouveau. L'hiver y est présenté autant comme un événement collectif qu'un mouvement du cycle de la nature. Photos d'aujourd'hui et d'hier jalonnent les pages pour expliquer la cohabitation de l'humain avec le froid. De judicieuses citations de différents auteurs, recettes et autres éléments ponctuent le tout. Une véritable petite anthologie de la longue saison avec laquelle nous cohabitons présentement.

Critique faite par Harold Gilbert de la librairie Sélect

Toxic food

William Reymond, Flammarion, 324 p., 32,95\$

L'alimentation d'un Américain moyen est composée à 80% de produits industriels, ces ennemis mortels de notre héritage génétique. Dans *Toxic*, William Reymond a décrit les causes de la pandémie mondiale d'obésité. Son enquête a été entendue en France et au Québec; plusieurs conférences ont été organisées et le journaliste a participé à *Tout le monde en parle*. C'est d'ailleurs en répondant aux questions de Guy A. Lepage que Reymond s'est aperçu que les observations émises dans son livre constituaient seulement la pointe de l'iceberg. La crise de la malbouffe va plus loin que le simple fait d'avaler un *cheese burger* : c'est toute la nature de la nourriture que l'industrie agroalimentaire a modifiée, un appauvrissement qui provoque des conséquences inimaginables sur notre santé.



Pachamama

Manuel Kak'wa Kurtness, Boréal, 184 p., 39,95\$



Avec des images à couper le souffle, les photos des plats aux couleurs des forêts d'ici vous donneront d'abord l'eau à la bouche. Ensuite, il y a la présentation des Premières Nations, leur histoire et leur rôle dans toutes les relations entre elles, avec les Anglais, les Français et les Américains, sans oublier le combat pour leurs droits avec le gouvernement canadien. Pachamama est aussi une bonne manière de se sensibiliser à la destruction des habitats naturels d'ici, leur garde-manger depuis des millénaires. Et en vedette, les recettes, absolument appétissantes, bien que plusieurs seront difficiles à réaliser avec la rareté des ingrédients sur le marché. Heureusement qu'il y a des solutions... Je vous mets au défi d'attraper les trois écureuils du ragoût proposé à la page 107!

Critique faite par Shannon Desbiens, de la librairie Les Bouquinistes

livresques récoltes



Quand les tragédies bousculent nos habitudes

Comédien de formation, Mario Bard travaille à l'information pour l'organisme international Aide à l'Église en détresse depuis 2 ans. Il a auparavant été journaliste à Radio Ville-Marie pendant 4 ans.

Le 12 janvier dernier, la terre a tremblé dans la Perle des Antilles, une perle qui sent depuis longtemps la misère. Pourtant, cette misère ne laisse pas les Haïtiens se décourager. Les nombreux commentateurs, journalistes, sauveteurs, docteurs et humanitaires de toutes les régions du monde l'ont déclaré : le peuple de la Perle est courageux, tenace et fait preuve d'une résilience hors du commun.

Par Mario Bard

Ceci étant dit, le souhait que l'on fait est que cette tragédie, qui a fait (au 9 février 2009) plus de 200 000 morts, 200 000 blessés et un million de déplacés, soit l'occasion d'une nouvelle ère, un temps nouveau qui apporte une nouvelle façon de penser l'aide au développement.

Depuis cette hécatombe, les Québécois se sont impliqués de multiples manières avec entre autres une aide financière hors du commun. De nombreuses campagnes de financement prouvent la proximité de cœur que vivent les Québécois et les Haïtiens : chaque petit groupe, chaque entreprise, chaque personne désire aider un peuple qui n'a plus rien. De plus, qui ne connaît pas un Haïtien, ou bien quelqu'un qui ait été missionnaire ou travailleur humanitaire dans cette oasis de soleil?

Les tragédies, et encore plus quand elles présentent l'aspect spectaculaire qu'a celle d'Haïti, émeuvent profondément. Elles réveillent en nous l'élan de générosité enfoui au plus profond, celui qui fait vibrer le temps des Fêtes sans lequel cette période de l'année ne serait plus qu'un grand élan commercial... Oui, il nous faut parfois des tragédies de cette ampleur pour réveiller la générosité dormante et amasser plus d'un milliard de dollars.

UNE PAGE SOLIDAIRE BIEN DE CHEZ NOUS

La solidarité internationale est complètement présente, et c'est tant mieux. Au Québec, notre richesse collective nous permet de répondre « présent » quand les plus miséreux du monde ont besoin de l'aide essentielle pour se relever.

Par contre, n'oublions pas que cette richesse collective s'est bâtie au fil du temps. Rien ne nous a été accordé sans qu'une décision collective, celle de mieux vivre ensemble, ne soit si forte qu'elle ne devienne LA norme. Décider de prendre soin des plus nécessiteux de notre société a supposé des choix sur lesquels repose encore le bien-être

collectif d'ici : accès universel aux soins de santé, accès à une aide de dernière instance, assurance-chômage, éducation relativement gratuite, etc. Toutes ces décisions prises avant et pendant la révolution tranquille ont forgé une société qui a su développer un sens solidaire.

Un sens que, par exemple, l'Église catholique a mis en action par des communautés religieuses au sens avant-gardiste, telles les Sœurs de la Miséricorde qui recueillaient les « enfants du péché », déjà orphelins de celles que l'on appelait les filles-mères et que les bien pensants ne voulaient prendre de peur d'encourager le vice. Qui sait que les religieuses se sont fait jeter des pierres pour cette action solidaire hors norme?

OSER, DE NOUVEAU

Cette dernière anecdote pour nous rappeler que de tout temps, il a fallu des hommes et des femmes remplis d'audace, osant défier la peur. Aujourd'hui, tout le monde est interdépendant. Même nos lois commerciales ont été conçues de manière à ce qu'une compagnie chinoise poursuive les autorités compétentes qui l'auraient « oubliée » dans un processus de sélection comme, par exemple, la construction des wagons de métro de Montréal. Ces lois ont été décidées au-dessus de nos têtes, sans que nous n'en soyons trop conscients. Sont-elles bonnes pour nous? Seul le temps le dira... Pour l'instant, rien de convaincant, sinon peut-être pour la poche des multinationales.

Par contre, une chose demeure : le choix, dans nos vies, de choisir la solidarité. Une valeur idéale certes, et terriblement difficile à mettre en application au quotidien. Comme le disait si merveilleusement bien le Dr Carol Vachon dans ces pages dernièrement, « Pensons dans une optique d'organisation et de partage ». Si nous prenons la route dès maintenant, dans nos choix de tous les jours, peut-être arriverons-nous à créer de nouveau, pour aujourd'hui, cette société empreinte de coopération. ●

réflexion

Photo: Shutterstock / Henry Matthews



Bio bulle

Alimentation

Santé

Agriculture

Jardinage

Environnement

Choix de société

La question
agroalimentaire
pose de grands défis
à l'humanité...

Faites-vous une opinion éclairée
grâce à l'équipe de Bio-bulle...

L'avis
BIO
éditeur

DRUIDE ET BIO-BULLE... LA COMBINAISON PARFAITE, POUR LE CORPS ET L'ESPRIT...

Abonnez-vous ou renouvelez votre abonnement
en remplissant le coupon ci-dessous ou au www.lavisbio.org.

Nous vous transmettrons un code d'accès qui vous permettra de profiter d'un rabais de 25%
sur tous vos achats en ligne des produits Druide, dont la renommée n'est plus à faire.

Avec Druide et Bio-bulle, drolotez-vous, de corps et d'esprit!

S.V.P. COCHER L'OPTION DE VOTRE CHOIX	TOTAL
<input type="radio"/> Abonnement 1 an / 6 numéros 29,75\$ + 3,83\$ (TPS & TVQ) :	33,58\$
<input type="radio"/> Abonnement 2 an / 12 numéros 47,50\$ + 6,12\$ (TPS & TVQ) :	53,62\$

Nom : _____

Nom de l'organisme (si applicable) : _____

Je renouvelle mon abonnement - mon numéro d'abonné est : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Province : _____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

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

Nom : _____ N° d'abonné : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Province : _____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Merci de retourner le formulaire
accompagné de votre chèque à :
L'avis bio
495, route 132, La Pocatière
(Québec) G0R 1Z0
Tél. : 418.856.5872
Télécopieur : 418.856.2636
Courriel : abonnement@lavisbio.org



DRUIDE®

WWW.DRUIDE.CA

PROFITEZ DE CETTE
OFFRE POUR DONNER
À VOTRE CORPS DES
SOINS BIOLOGIQUES.

Les produits de soins corporels
biologiques DRUIDE sont conçus en
harmonie avec la nature et ses habitants.

DRUIDE vous garantit une sécurité
absolue ; les ingrédients utilisés, leur
source ainsi que leur processus de
fabrication sont révisés par des
conseillers scientifiques reconnus. Ils
respectent l'écologie et la santé de
votre corps, tout comme celle de la
Terre-Mère.

DRUIDE® Bio pour la vie. | Organic for life.



DRUIDE®
OFFRE AUX ABONNÉS
DE BIO-BULLE UN
RABAIS DE 25% SUR
LES ACHATS EFFECTUÉS
SUR SON SITE INTERNET
AU WWW.DRUIDE.CA*

*VALIDE JUSQU'EN
DECEMBRE 2010

DRUIDE® www.druide.ca | info@druide.ca | 1.800.663.9693 poste 200

Bio-K⁺ PLUS

Chef de file des probiotiques

présente:

2010

EXPO MANGER santé et vivre Vert



NOS PORTE-PAROLE
Anne-Marie Roy et Joël Legendre
vous invitent chaleureusement

MONTRÉAL 19-20-21 MARS

Palais des congrès • 13^e édition
Vendredi 11h à 20h • Samedi 10h à 18h
Dimanche 10h à 17h

QUÉBEC 27-28 MARS

Centre des congrès • 10^e anniversaire
Samedi 10h à 18h • Dimanche 10h à 17h

- 🍏 EXPOSANTS
- 🍏 CONFÉRENCES
- 🍏 DÉGUSTATIONS
- 🍏 DÉMOS CULINAIRES

ENTRÉE | 12\$
10\$ aînés et étudiants
Gratuit pour les moins de 16 ans

Commensal
GOÛTEZ LA VIE

Bio-Vert

Clef
DES CHAMPS

now

natura

LA PRESSE
cyberpresse.ca