

QUAND ON VEUT CHANGER LE MONDE, PAR SUZANNE DION

PER

B-1137

BNQ

Bio-bulle

Le magazine du bio québécois

www.lavisbio.org

N° 66 • mars 2006



en marche vers la bonnebouffe

concours
«Juste pour vous»
2^e édition



**la cuisine à plusieurs
jean drouin,
le médecin qui parle de guérison**

également dans nos pages :

**le stévia : sucré sans sucre
le déclin du sirop bio**

claire
obscur

527

Expiration : #

Entr.

Bibliothèque nationale du Québec Section du
dépôt légal
2275, rue Holt
Montréal (Québec) H2G 3H1



3,99 \$ - Envoi de Poste - publications
Enregistrement n° 40882533

*Avec nous, vous apprendrez l'écoute de la terre...
Les plantes médicinales vous dévoileront leurs secrets...*

*Vous récolterez : autonomie, confiance,
connaissances et plaisir.*

CERTIFICATS – ATTESTATIONS – DIPLOMES

- Introduction à l'herboristerie *Nouveau*
- Herboriste familiale
- Herboriste
- Maître herboriste *Nouveau*
- Herboriste clinicien *Nouveau*
- Doctorat (pour 2008) *Nouveau*
- Phytothérapie
- Biologie humaine
- Formation continue *Nouveau*
- Formation en entreprise *Nouveau*

- Forfait étudiant libre *Nouveau*
- Formations à temps partiel ou complet,
par correspondance ou en classe,
déductibles d'impôts et reconnues
par diverses associations.
- Inscription en tout temps.

SERVICES AUX ÉTUDIANTS

Tutorat par Internet et ligne sans frais,
aide au placement, journal, ateliers et plus.

PUBLICATIONS SPÉCIALISÉES

Spécial promotion 10^{ième} anniversaire

Nos formations ont été élaborées par une équipe
multidisciplinaire qui inclut Danièle Laberge,
une des pionnières de l'herboristerie au Québec
ainsi que Anny Schneider, Moira O'Reilly
et plusieurs autres thérapeutes et pédagogues
chevronnés.

LIVRE DE RÉFÉRENCES

**Interactions,
contre-indications
et complémentarités,
plantes-médicaments.**



Une nouvelle dimension de
l'utilisation des plantes dans
un monde contemporain :

- Effets secondaires, interactions positives ou complémentarités.
- L'ajout d'une plante pourrait-elle réduire les effets secondaires de certains médicaments ou en réduire les dosages ? Dans quelles circonstances ?
- Plus de 125 plantes analysées, 300 pages de références.

Disponible par commande postale
ou dans la plupart des magasins d'aliments naturels.

Avec vous depuis plus de 10 ans



Herbothèque

Institut de recherche et d'éducation
en santé naturelle www.herbotheque.com

Tél. : (450) 464-1800

Télec. : (450) 464-6693

Bio-bulle

Le magazine du bio québécois

NUMÉRO 66 - MARS 2006

s o m m a i r e

Profil d'entreprise

- 9** LES JARDINS DE LA MONTAGNE
par isabelle éthier

Mise en marché

- 11** LES MARCHÉS PUBLICS À LA RESCOURSSE DU BIO?
par carol vachon

dossier

en route vers la bonnebouffe

- 15** JEAN DROUIN, LE MÉDECIN QUI PARLE DE GUÉRISON
par isabelle éthier
- 18** LA CUISINE À PLUSIEURS
par isabelle éthier
- 23** UN VÉRITABLE PASSEPORT VERS LA SANTÉ!
par isabelle éthier
- 24** LES FRUITS ET LES LÉGUMES BIO SONT-ILS PLUS SANTÉ?
par françoise ruby
- 25** VERS UNE POLITIQUE QUÉBÉCOISE EN ALIMENTATION
par isabelle éthier
- 27** L'EXPO MANGER SANTÉ : POUR DONNER LE GOÛT
par renée frappier

alimentation

- 31** DES ALLERGIES GÉNÉRÉES PAR UN NOUVEL OGM
par carol vachon
- 32** ADDITIFS ET PESTICIDES, MÊME COMBAT!
par carol vachon
- 33** DOIT-ON PRENDRE DES SUPPLÉMENTS?
par carol vachon

jardinage

- 35** LA TRANSITION SE POURSUIT...
par julien mcduff
- 36** LE STÉVIA, SUCRÉ SANS SUCRE!
par diane neault
- 41** SUR LA ROUTE DES JARDINS AUTOFERTILES
par réjean roy et gilles guay
- 42** MANGER SAINEMENT PASSE PAR LA SANTÉ DE LA TERRE
par carole lesage

pratiques agricoles

- 44** LA VRAIE COULEUR DU SIROP BIO
par stéphane groleau



Bio-bulle relance son concours annuel ...

Abonnez-vous
ou renouvelez votre abonnement
et courez la chance
de vivre un séjour de rêve en famille
à la ferme Fée et Fougère...
tout bio, tout plaisir!

Tous les détails en page 12

r u b r i q u e s

- 4** MOT DE LA RÉDACTRICE
- 5** BIO-INFO
- 8** BIO-CAPSULES
- 34** RECETTES
- 46** PETITES ANNONCES
- 47** NOUVELLES DES ORGANISATIONS
- 49** LIVRES EN TÊTE

- 50** QUAND ON VEUT CHANGER LE MONDE
par suzanne dion

PAGE COUVERTURE : « EN MARCHÉ VERS LA BONNEBOUFFE » ILLUSTRATION CLAIRE OBSCURE • MONTAGE STUDIOS SIGMA



Mot de la rédactrice

PARLONS BONNEBOUFFE!

POURQUOI AVOIR ACCOLÉ deux mots qui ne sont pas normalement associés? Tout simplement pour faire contrepoids à une expression sans doute parmi les plus populaires de la dernière décennie, la malbouffe. Une expression très souvent citée pour aborder la multitude des aliments offerts de type fast-food qui envahissent le paysage et les cafétérias de plusieurs écoles. Ce dossier spécial du mois de mars veut donner le goût de cheminer vers une alimentation qui favorise la bonne santé et tout le plaisir qui l'accompagne. Donner le goût d'apprendre à nos enfants tout le bonheur qui se retrouve dans la cuisine et le partage d'un bon repas. Donner le goût également de s'engager dans nos milieux respectifs pour amener des changements en faveur d'une bonne et saine alimentation.

PRENDRE LE TEMPS

Rencontré à son bureau du Centre hospitalier de l'Université Laval, le docteur Jean Drouin affirme que l'alimentation, c'est 60% de notre santé... Certes, manger mieux veut également dire y mettre du temps. Du temps pour s'informer, du temps pour se procurer de bons aliments, du temps pour cuisiner, du temps également pour égayer nos recettes. Mais cela n'en vaut-il pas la peine? Tout est une question de valeur et de priorité. Certains, comme Lorette, Huguette, André et Josée, cuisinent à plusieurs pour le plaisir de préparer une série de repas qu'ils auront planifiés ensemble et aussi pour découvrir de nouveaux trucs culinaires, ou encore de nouvelles recettes santé. Il est question ici des cuisines collectives. Ces regroupements semblent avoir le vent dans les voiles et faire leur place même dans les écoles secondaires. Heureuses initiatives à faire découvrir et à encourager!

POUR DONNER LE GOÛT...

Comme à chaque année, *Bio-bulle* est un partenaire de l'événement Expo Manger santé. C'est donc avec plaisir que nous vous invitons au Palais des congrès de Montréal – les 10, 11 et 12 mars prochains – ou encore à Québec – les 25 et 26 mars prochains – au Terminal de croisières. Créé il y a 9 ans par la très dévouée Renée Frappier, cet événement public permet de venir rencontrer ces pionniers et pionnières de la bonne alimentation qui ont réussi à changer doucement les mentalités, à amener les notions de qualité biologique sur la place publique et à créer une relève enthousiaste et très énergique!

Ce menu de mars vous propose également un regard sur la situation actuelle du sirop d'érable bio. Un vent menaçant souffle sur ce secteur pourtant réputé pour sa qualité et son savoir-faire. Il semble que si rien ne change en ce qui concerne les règles actuelles découlant de l'organisation collective de la mise en marché, nous risquons de ne plus avoir accès à du sirop bio...

CONCOURS : SÉJOUR AU GÎTE FÉE FOUGÈRE

Ce n'est pas compliqué. Il suffit simplement de vous abonner ou encore de renouveler votre abonnement pour avoir l'occasion de participer à notre tirage. Mieux encore, si en plus vous trouvez un nouvel abonné, vous aurez droit à une inscription supplémentaire au concours. Le prix à gagner est un séjour familial au gîte Fée et Fougère, située dans la région de l'Outaouais. Un endroit tout à fait adorable pour reprendre contact avec la nature...

Bon mois de mars et au plaisir de vous rencontrer à l'Expo Manger santé! ♦

Isabelle Éthier

Isabelle Éthier, agr., rédactrice en chef
iethier@lavisbio.org

Bio-bulle

Le magazine du bio québécois
NUMÉRO 66 - MARS 2006

Bio-bulle est
une réalisation de

L'avis
BIO

- * 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

Rédactrice en chef : Isabelle Éthier

Courriel : iethier@lavisbio.org

Rédacteur adjoint : David Longuépée

Ont collaboré à ce numéro :

Geneviève Blain, Suzanne Dion, Renée Frappier, Benoît Girouard, Stéphane Groleau, Gilles Guay, Carole Lesage, Julien McDuff, Diane Neault, Réjean Roy, Françoise Ruby et Carol Vachon.

Révision : Denis Dumont

Illustration : Claire Obscure, Raphaël Hébert

Conception et montage :

Studios Sigma, tél. & fax : 418.852.3088

Courriel : evincent@lavisbio.org

Impression : Les Impressions Soleil

Distribution :

Messageries Gladu, 450.585.7039

numéro 66 - mars 2006

Date de tombée #67 : 24 février 2006

Parution en kiosque #67 : 20 mars 2006

PUBLICITÉ

Pour tous vos besoins, contactez :

David Longuépée

Téléphone : 514.276.9049

Courriel : davidlonguepee@lavisbio.org

ABONNEMENT

Canada (taxes et frais de port inclus)

1 an (10 numéros) : 29,90 \$

2 ans (20 numéros) : 47,74 \$

POUR NOUS REJOINDRE :

L'avis bio, service à la clientèle

495, route 132 La Pocatière,

Québec, G0R 1Z0

Téléphone : 418.856.5872

Télécopieur : 418.856.2636

Courriel : nlarouche@lavisbio.org

Convention PAP no 10766

Dépôt légal : ISSN 1195-03-58

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



La réalisation de Bio-bulle
est rendue possible
grâce à la collaboration de

Canada
Programme d'aide
aux publications

Emploi
Québec

LES PHÉNIX DE L'ENVIRONNEMENT 2006

UNE INVITATION PARTICULIÈRE LANCÉE AUX JEUNES

Votre entreprise ou votre organisme démontre une conduite respectueuse de l'environnement et a réalisé, en 2005, un projet remarquable en faveur de notre patrimoine naturel dans une perspective de développement durable? Inscrivez-vous à la 9^e édition du concours Les Phénix de l'environnement et faites reconnaître vos initiatives. Peut-être remporterez-vous un Phénix, soit la plus haute distinction environnementale décernée au Québec.

Inscrivez-vous

Visitez le www.phenixdelenvironnement.qc.ca pour vous inscrire et obtenir toute l'information sur le concours. Vous avez jusqu'au mercredi 8 mars 2006 à 17h pour soumettre votre candidature. Pour toute question, communiquez avec le secrétariat du concours au 514.987.8094 ou à info@phenixdelenvironnement.qc.ca.

GUIDES DE PRODUCTION SOUS RÉGIE BIOLOGIQUE

L'ORTIE, L'ACHILLÉE, LE MILLEPERTUIS ET LA VALÉRIANE

Conçus pour les producteurs et productrices, ces quatre nouveaux guides veulent pallier le manque d'information essentielle pour assurer la croissance de ce secteur et répondre à un intérêt grandissant pour la culture des plantes médicinales. Ces documents présentent des renseignements sur les aspects techniques, économiques et sur les marchés. Ils sont également disponibles sur le site web de la Filière à l'adresse suivante : www.plantesmedicinales.qc.ca.

FEUILLET TECHNIQUE SUR L'AMÉNAGEMENT
DES AMAS DE FUMIER AU CHAMP

Ce document de vulgarisation s'adresse aux producteurs agricoles concernés par la réalisation d'amas de fumier au champ sécuritaires pour l'environnement. Les mesures qu'il contient sont tirées du *Guide de conception des amas de fumier au champ*. Disponible sur le site d'Agri-réseau : www.agrireseau.qc.ca

ÉTAT DE LA RECHERCHE ET DU DÉVELOPPEMENT EN AGRICULTURE BIOLOGIQUE AU QUÉBEC

Vous voulez avoir l'heure juste sur qui fait quoi en matière de recherche en agriculture biologique? Voici un document venant tout juste d'être publié par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. Ce document trace un portrait actuel des chercheurs, de leurs champs d'expertise et de leurs sources de financement. On y présente également les perspectives d'avenir de la recherche et du développement en agriculture biologique.

Disponible sur le site d'Agri-réseau : www.agrireseau.qc.ca

COLLOQUE SUR LA TRANSFORMATION DES PLANTES MÉDICINALES

La Filière des plantes médicinales biologiques du Québec organise encore une fois un colloque qui traitera, cette année, de la transformation des plantes médicinales.

Le colloque s'adresse aux producteurs, transformateurs, distributeurs, organisations et professionnels du secteur des plantes médicinales. Au programme : les procédés d'extraction et de purification en Europe; les conditions de l'approvisionnement en matières premières; la nouvelle réglementation fédérale; l'expérience d'un laboratoire de fabrication et d'analyse de PSN; les bonnes pratiques agricoles en production de plantes médicinales.

Quand : 9 mars 2006

Lieu : Campus Notre-Dame-de-Foy à Saint-Augustin-de-Desmaures
Pour information : Camille Dufresne, 819.847.1862
fpmq@plantesmedicinales.qc.ca

Programme d'études collégiales (DEC)

Gestion et exploitation d'entreprise agricole

Profil Production légumière et fruitière
biologique

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



 Cégep
de Victoriaville
La réussite en action !

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

FÊTES DES SEMENCES 2006 AU QUÉBEC

4^e Fête des semences de Saint-Vallier-de-Bellechasse

Date : le samedi 4 mars 2006
Information : Marie Lacasse, 418.884.2888

1^{re} Fête des semences de Coaticook (dans le cadre de l'Exposition annuelle horticole du CRIFA)

Date : le samedi 18 mars et le dimanche 19 mars 2006
Information : Nathalie Lanoix, 819.574.3665;
Richard O'Breham, 819.876.5972

1^{re} Fête des semences d'Argenteuil

Date : le dimanche 1^{er} avril 2006
Information : Frédéric Sauriol, 450.562.0104

La Fête des semences, un lieu idéal pour dénicher des variétés rares et anciennes de plantes potagères et ornementales.

BIEN MANGER À L'ÉCOLE

Le président de l'Association Manger Santé, notre ami Carol Vachon, aime bien répandre la bonne nouvelle de la bonnebouffe à travers ses conférences. Il fera profiter les citoyens de La Pocatière de ses connaissances le 22 mars prochain alors qu'il rencontrera les élèves du Collège de Sainte-Anne-de-La-Pocatière dans le cadre de la semaine de la nutrition. La rencontre se tiendra au cœur même du sujet, dans la cafétéria à l'heure du lunch! Il y établira des parallèles entre nos choix alimentaires et la beauté, la performance physique et la santé globale. De quoi éveiller ces jeunes consciences aux avantages d'une bonne alimentation...

Et pour ne pas être en reste, Le Dr Vachon rencontrera les adultes le soir même à 19h30 pour une autre causerie sur le thème « Manger pour guérir? »

INFORMATION : 418.852.3088

ARBORICULTURE FRUITIÈRE BIOLOGIQUE

ATELIERS DE FORMATION

Ces ateliers ne requièrent aucun prérequis. Ils s'adressent à toute personne souhaitant acquérir des connaissances pratiques sur la taille et les traitements dans le but d'obtenir des fruits de qualité optimum.

Atelier 1

Cultivars et taille des arbres fruitiers et des vignes. Les principaux cultivars (variétés) et porte-greffes des différents arbres fruitiers et vignes au Québec.

Tailles : de formation des jeunes arbres, de fructification des arbres de plus de 6 ans et de régénération des arbres négligés

Apportez une photo récente de vos arbres pour des conseils plus précis.

Atelier 2

Entretien des arbres fruitiers et de la vigne.
Préparation du sol, fertilisation biologique et plantation
Cycles de production
Protection hivernale
Maladies et ravageurs : traitements biologiques disponibles.

À MONTRÉAL

Amis du Jardin botanique, 4101 rue Sherbrooke Est

Atelier 1 : mardi 4 avril 2006 19h à 21h30
Atelier 2 : samedi 8 avril 2006 9h à 15h

Inscription obligatoire pour les 2 ateliers : 70\$

514.872.1493 ou www.amisjardin.qc.ca

À HENRYVILLE

Verger bio Aux Quatre vents, 404 rang St-Jean Baptiste

Atelier 1 : samedi 22 avril 2006 10h à 16h
Atelier 2 : samedi 6 mai 2006 10h à 16h
514.376.2148 ou 450.299.2183

www.verger-biologique.com

À SAINT-DIDACE

Les jardins du Grand-Portage, 800 chemin du Portage

Atelier 1 : samedi 29 avril 2006 10h à 16h
Atelier 2 : samedi 27 mai 2006 10h à 16h

450.835.5813 ou www.intermonde.net/colloides

Prix : 40\$ /atelier, taxes incluses

Pour information :

Daniel Reid : 514.376.2148

danielreid@cooptel.qc.ca • www.cooptel.qc.ca/~danielrei

COLLOQUE RJÉ

UN RENDEZ-VOUS RÉUSSI



Le 4 février dernier a eu lieu le 1^{er} colloque organisé par les membres du Regroupement pour le jardinage écologique, nos fidèles collaborateurs pour les pages jardinage de *Bio-bulle*. Tenu à la salle communautaire du secteur Sainte-Rosalie de la

ville de Saint-Hyacinthe, ce colloque aura permis à un peu plus de 150 personnes de venir approfondir leurs connaissances sur différentes manières écologiques de jardiner tout en découvrant de nouvelles ressources ainsi qu'une série de produits bio exposés pour l'occasion. Le dîner offert était des plus colorés, copieux et appétissant. Chacun se devait d'apporter un plat de son choix à partager pour le repas. Un appel à tous qui a très bien fonctionné.

Bravo à toute l'équipe d'organisateur. Vous êtes pour ainsi dire, des alliés pour notre grand jardin planétaire !!! Vivement une seconde édition...

LA RÉDACTION

À PROPOS DE LA GRIPPE AVIAIRE

DEPUIS LE 4 NOVEMBRE 2005, un règlement sur le confinement d'oiseaux captifs a été mis en vigueur par le MAPAQ. Ce règlement s'applique à tous les oiseaux élevés ou détenus en captivité pour la production de viande, d'œufs de consommation ou d'autres produits commerciaux, pour la fourniture de gibier de repeuplement, pour la reproduction de ces catégories d'oiseaux et pour les oiseaux de basse-cour de fantaisie. Ex. : poule, poulet, dinde, canard, caille, pintade, oie, faisan, poule Warren, autruche, émeu, nandou. Ce règlement oblige les propriétaires et gardiens d'oiseaux à ce qui suit :

1. Prendre les mesures nécessaires pour empêcher que ces oiseaux soient en contact direct ou indirect avec des oiseaux sauvages.
2. Confiner ces oiseaux à l'intérieur d'une installation construite et aménagée de manière à empêcher tout contact direct ou indirect avec des oiseaux sauvages.
3. Si le propriétaire ou gardien d'oiseaux est actuellement dans l'impossibilité de confiner ses oiseaux, il doit :
 - ▶ aviser le MAPAQ par écrit;
 - ▶ ne pas utiliser les eaux de surface pour le nettoyage des lieux, des bâtiments ou du matériel d'élevage, ni pour abreuver les oiseaux;
 - ▶ nourrir et abreuver ses oiseaux à l'intérieur d'un lieu ou au moyen de mangeoires et d'abreuvoirs protégés de manière à ce que des oiseaux sauvages ne puissent y avoir accès ou les souiller;
 - ▶ aviser le MAPAQ de toute mortalité anormale;
 - ▶ obtenir la visite d'un vétérinaire;
 - ▶ confiner ses oiseaux (à l'exception des autruches, des émeus et des nandous) à l'intérieur à partir du 1^{er} janvier 2006.

Pour de plus amples informations au sujet de la santé des animaux, de la sécurité des aliments ou pour connaître les exigences en matière d'inspection, consultez le Centre québécois d'inspection des aliments et de santé animale.

1.800.463.5023
WWW.MAPAQ.GOUV.QC.CA

DIRECTIVE DU CONSEIL DES APPELLATIONS AGROALIMENTAIRES DU QUÉBEC (CAAQ)

Cette directive vise à indiquer aux certificateurs accrédités la conduite que doivent suivre les exploitations avicoles sous régie biologique en ce qui concerne l'accès à l'extérieur de leur troupeau, à la suite des récentes mesures de prévention de la grippe aviaire, lesquelles obligent le confinement obligatoire des volailles, telles qu'annoncées le 4 novembre 2005 par le ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ).



La grippe aviaire

La grippe aviaire est une infection virale contagieuse pouvant affecter toutes les espèces d'oiseaux (poulets, dindes, pintades, oiseaux de compagnie et avifaune). Dans l'aviiculture intensive, les jeunes dindons d'engraissement et les poules pondeuses sont généralement les plus touchés.

La faune aviaire peut porter le virus sans en être affectée en raison de sa résistance naturelle. La sauvagine (oie et canard sauvages) constituerait un bassin naturel du virus, et il se peut qu'elle soit responsable de l'éclosion initiale au sein de la volaille domestique.

Le confinement temporaire

Le Conseil des appellations agroalimentaires du Québec (CAAQ) rappelle que l'article 6.1.2 des normes biologiques du Québec autorise le confinement temporaire lorsque la santé ou le bien-être de l'animal sont menacés. Ainsi, à la suite de la directive ministérielle émise par le MAPAQ le 4 novembre dernier, demandant le confinement obligatoire des volailles, et conformément à la résolution votée par le Comité des normes du CAAQ au cours de la réunion tenue le 20 octobre dernier, les volailles sous régie biologique doivent être confinées, et ce, jusqu'à nouvel ordre.

Avis aux nouveaux éleveurs bio de volailles

Ce confinement temporaire obligatoire ne permet pas d'aménager des bâtiments sans accès extérieur. Les nouvelles installations au sein de la ferme doivent permettre aux volailles d'avoir accès à l'extérieur.

QUE FAIRE SI CETTE MESURE PERSISTE AU-DELÀ DES TEMPS FROIDS?

Selon M. Bukusu, agent de normalisation au CAAQ, les conséquences de cette mesure sont minimales puisque durant la période hivernale, tous les volatiles sont ramenés à l'intérieur. Toutefois, si cette mesure persiste, il faudrait réfléchir à des solutions alternatives pour les éleveurs biologiques. Selon l'analyste, il existe des procédés pouvant potentiellement être mis en place. Pensons simplement aux barrières physiques, aux simulacres de prédateurs et aux épouvantails, ou aux différentes techniques utilisées (prédateurs et ultrasons) dans les aéroports pour empêcher les oiseaux d'entrer dans les différents couloirs aériens. « L'enjeu sera de s'assurer que les oiseaux d'élevage n'entrent pas en contact avec la sauvagine, qui constitue un bassin naturel de virus. »

Bio-capsules

Metro veut éliminer 65 millions de sacs de plastique

Les chaînes de supermarchés Metro, Metro Plus et Super C offriront à leurs clients un sac d'épicerie réutilisable pour le prix abordable de 1\$. Développé en partenariat avec Boissons gazeuses environnement (BGE) et Recyc-Québec, le sac est fait à 100% de plastique recyclé, lavable à la machine et recyclable. Il peut remplacer de deux à trois sacs d'épicerie conventionnels et servir à rapporter les contenants « Consigné Québec » aux points de vente autorisés.



du moment est plus que pertinente. Le choix de l'emplacement, un archipel arctique déclaré zone internationale démilitarisée sous responsabilité norvégienne par le traité de Paris en 1920, l'est tout autant. Et les patrouilles d'ours polaires qui se chargeront naturellement de la surveillance des lieux rendent le tout encore plus sympathique...

EXTRAIT DE L'ARTICLE « BOUFFE ET MALBOUFFE – CULTIVER LA BIODIVERSITÉ SUR LA BANQUISE NORVÉGIENNE »
QUOTIDIEN LE DEVOIR,
FABIEN DEGLISE, 20-21 JANVIER 2006

La biodiversité sur la banquise

À 1000 kilomètres du pôle Nord, un groupe d'humains pleins de bonnes intentions pour l'avenir s'apprête cette année à creuser une grotte dans une montagne de l'archipel norvégien de Svalbard. Avec sur le dos des vêtements isothermes, en poche 3,5 millions de dollars et en tête un projet fou: construire à cet endroit un coffre-fort géant pour préserver le patrimoine génétique agricole mondial...

jusqu'à la nuit des temps.[...] « Si le pire devait se produire, nous serions alors en mesure de reconstruire l'agriculture de la planète », résume Cary Fowler, directeur du Fonds mondial pour la diversité des cultures, dans les pages du *New Scientist*.

À une époque où les agriculteurs ont désormais le choix, du moins en Amérique du Nord, entre 200 variétés différentes de pommes contre... 6500 variétés il y a un siècle, l'idée de mettre le patrimoine génétique mondial à l'abri des logiques commerciales et parfois anti-environnementales



Aliments bio: bons pour la santé?

Les consommateurs demeurent peu convaincus de la valeur nutritive des aliments fonctionnels, mais une majorité d'entre eux font cependant confiance à celle des aliments biologiques. En moyenne, environ le tiers des personnes sondées, à l'occasion d'un vaste exercice de consultation par Internet mené par la firme de recherche ACNielsen, ne croyaient pas que les aliments dits « fonctionnels » offraient de réelles propriétés bénéfiques additionnelles pour la santé. À l'échelle planétaire, ce sont les consommateurs de l'Afrique du Sud, du Brésil, du Chili et du Mexique qui se sont montrés les plus convaincus de la valeur des aliments aux propriétés bénéfiques sur la santé tels que les céréales enrichies d'acide folique ou les boissons fermentées renfermant de « bonnes » bactéries. Par contre, les deux tiers des personnes sondées croient que les aliments biologiques sont meilleurs pour leur santé et pour celle de leurs enfants. Les Européens « semblent davantage conscients de la plus

grande étendue des bénéfices qu'apportent les aliments biologiques, telle la protection de l'environnement », selon l'analyse d'ACNielsen, puisqu'un Européen sur cinq dit acheter des aliments biologiques pour cette raison. Environ 60% des consommateurs d'Asie du Pacifique et d'Amérique du Nord qui achètent bio à l'occasion le font parce qu'ils jugent ces aliments « meilleurs pour leur santé ».

SOURCE: LATERRE.CA,
DÉCEMBRE 2005

Florestine Allaire-Lebel

Une longue vie



1901-2006

Le 14 janvier dernier, Nathalie, notre fidèle alliée administrative au siège social de Bio-bulle, a perdu son arrière-grand-mère Lebel. Cent quatre ans de vie pour cette vénérable doyenne. Toute une génétique! Au fait, est-ce la génétique, l'environnement extérieur ou encore la philosophie de vie qui influence le plus notre santé? Un mélange de tout cela, sans aucun doute... Voici donc une petite capsule en mémoire de cette femme native du Lac-Saint-Jean.

Mon arrière-grand-mère, Florestine Allaire-Lebel, a vécu jusqu'à l'âge exceptionnel de 104 ans et 3 mois. Elle a eu 14 enfants, dont deux sont morts en bas âge. Elle a vu ses petits-enfants et ses arrière-petits-enfants jusqu'à la cinquième génération. En tout: 232 descendants, dont plus de 12 de la cinquième génération. Son histoire? Elle a vécu sur une ferme et y a travaillé une grande partie de sa vie. Son alimentation, comme bien d'autres gens de cette époque-là, était principalement constituée de viande de bois et d'élevage, des légumes du jardin et du bon lait de vache non pasteurisé. Le docteur Carol Vachon approuverait certainement! Plus jeune, elle avait une santé fragile. Sa famille lui disait qu'elle ne vivrait pas très vieille... Imaginez! Qu'a t-elle répliqué à cela? « Je vais probablement tous vous enterrer! ». Et elle l'a fait!

Quelques lignes ne pourraient décrire la vie de mon arrière-grand-mère, mais le souvenir qui reste est sa façon de nous faire sentir aimés. Il y avait toujours dans son regard cette petite étincelle de joie, d'amour et... d'espièglerie! Elle aimait beaucoup taquiner et ricanait volontiers en racontant de nombreuses histoires. Elle a transmis à ses descendants le goût de chanter en travaillant, de rire, de faire confiance à la vie... Donc si vous désirez allonger votre existence, gardez votre cœur jeune, bougez et ayez une alimentation « comme dans le bon vieux temps »!

CHRISTIANE LAROUCHE

Profil d'entreprise

LES JARDINS DE LA MONTAGNE

20 ACRES DE JARDINS, 5 ACRES DE VERGER, DES SERRES ET PRÈS DE 400 PARTENAIRES!

Située sur la montagne de Rougemont, la ferme fait partie du réseau d'agriculture soutenue par la communauté (ASC) depuis bientôt 10 ans. Démarrés modestement avec dix partenaires, les jardins ont progressivement augmenté en superficie et en rendement, et réussi à alimenter de plus en plus de familles. Sa particularité : offrir des paniers d'hiver. Une denrée plutôt rare à trouver puisqu'une dizaine de fermes seulement offrent ce service... Selon les propriétaires de l'entreprise, Sylvain Brunet et Joscelyne Charbonneau, « tout est dans la gestion et l'organisation du travail... ».

PAR ISABELLE ÉTHIER

TOUTES LES OPÉRATIONS SONT INFORMATISÉES, explique Sylvain Brunet. Il le faut, car dans les faits, la ferme approvisionne ses membres par l'entremise de neuf points de chute, dont six sont gérés directement par des partenaires volontaires. À chaque semaine durant l'été et à toutes les deux semaines durant l'hiver, les paniers sont distribués, et les membres ont la possibilité d'« interchanger » deux aliments. Grâce à des ententes de collaboration avec d'autres fermes, les partenaires ont la possibilité, durant la période d'hiver, de faire des commandes additionnelles de viande, de mets bio préparés, de café, de pains et d'œufs. Histoire d'élargir la gamme d'aliments offerts. « C'est aussi pour faciliter la vie de nos membres, précise Joscelyne, qui avoue avoir une profonde admiration pour ses partenaires. Être membre-partenaire du réseau ASC

nécessite plus d'efforts, et nous en sommes très conscients. Ces gens font un détour pour venir se procurer leurs paniers bio. Or, pourquoi ne pas leur donner, par la même occasion, la possibilité de se procurer d'autres aliments bio? Cela leur rend service tout en leur permettant de connaître d'autres fermes bio. »

LA RÉALITÉ DES CLIENTS ASC

« Plusieurs de nos clients sont des mamans au travail avec de jeunes enfants, poursuit Joscelyne. Nous essayons autant que possible de leur faciliter la vie. Mes recettes suggérées sur chacun des communiqués remis sont simples et faciles à préparer. L'hiver, il y a toujours un potage qui accompagne le panier. » Grâce à un sondage fait deux fois par année, les propriétaires des Jardins de la Montagne sont très au fait du profil des partenaires qui fonctionnent bien avec cette formule de panier et des autres qui cessent l'expérience après un an ou deux. Ce lien direct avec les membres est pour Joscelyne et Sylvain une source de profonde motivation. Lorsque nous planifions les semis, que nous entretenons les cultures et le verger, c'est toujours en pensant à nos partenaires, en y mettant l'effort pour qu'ils aient une récolte généreuse et bonne à manger. Qui sont donc ces membres? « Les trois quarts sont de jeunes familles avec des enfants, informe Sylvain. Nous avons quelques étudiants et quelques personnes retraitées. D'une



Photo : Jardins de la Montagne

Les jardins de la Montagne... partager la générosité de la terre

Découvrez nos produits québécois !

Nous vous offrons:

- ★ Huiles essentielles pures et Hydrolats BIO du Québec
- ★ Huiles essentielles pures et Hydrolats d'importation
- ★ Vaste gamme de produits préparés de qualité exceptionnelle : mélanges pour le diffuseur & produits de Bonté, huiles à massage & parfums naturels.

Bref de tout sous un même toit pour joindre l'utile à l'agréable !
commandez directement en téléphonant : 1.866.596.3406
et via notre site web : www.aliksir.com



AlikSir inc.
Économusée de l'herboristerie :
Huile Essentielle



Profil d'entreprise

année à l'autre, nous avons toujours autour de 85% de ré-inscriptions. Les autres cessent parce que la formule ne leur convient pas. Souvent, c'est le temps qui manque... ou ils doivent déménager.»

LE TOUR DES JARDINS

Les 20 acres de jardins sont entretenus de manière à intégrer 5 acres en engrais vert et à maintenir une biodiversité des espèces cultivées. Au total, les jardins produisent 53 espèces différentes de plantes potagères qui, elles, multiplient les variétés offertes. Plus de 325, selon les saisons, par exemple 38 variétés de tomates, confirment Sylvain et Joscelyne. « Nous essayons autant que possible d'intégrer de nouvelles variétés à chaque année, en fonction de certaines caractéristiques liées entre autres au climat. Par exemple, certains de nos plants de tomates seront sélectionnés en fonction de leur résistance à la sécheresse ou à la chaleur, alors que d'autres le seront en fonction de leur tolérance à l'eau. »

Le défi chaque année est de gérer les semis de manière à pouvoir intégrer un aliment considéré comme nouveau durant les 18 semaines où seront distribués les paniers d'été. Tout un art pour les propriétaires, qui ont, au fil des années, su adapter l'ensemble de la machinerie à la réalité des jardins. « Cette idée de vendre les récoltes par l'entremise du réseau est d'abord l'idée de Joscelyne, raconte Sylvain. Moi, je ne connaissais pas grand-chose à l'agriculture et j'avais de toute façon un emploi à l'extérieur. À la demande de Joscelyne, je suis resté sur la ferme pendant l'été 99 et j'ai eu la piqûre! » Natif de Montréal, l'informaticien devenu agriculteur n'a pas tardé à informatiser toute la ferme et surtout à améliorer l'organisation et la mécanisation du travail. Comme il le dit si bien, c'est tout un défi que de dénicher la pièce ou encore la machinerie à un prix abordable et ensuite de l'adapter à la réalité de l'entreprise. C'est d'ailleurs ce qu'il a réussi à faire avec l'ensemble de la machinerie utilisée, dont le transplantoir modifié à partir d'un modèle conçu pour le reboisement forestier. Deux serres complètent l'espace en culture. L'une est utilisée pour les semis et la seconde, pour la production de légumes en couche chaude durant les mois de septembre à décembre et de février à mai.



Photo : Jardins de la Montagne

Hiver comme été, les paniers regorgent de saveurs et de santé.



REGARD SUR LES ANNÉES À VENIR

À la question posée sur la réelle possibilité de pouvoir vivre et gagner sa vie en étant membre du réseau ASC, les propriétaires répondent oui avec certaines nuances. « Les premières années de vie d'une entreprise ne sont jamais de tout repos, compte tenu des besoins de financement et par conséquent de l'endettement. Toutefois, lorsque nous avons acquis la ferme et pris la décision d'en vivre, nous savions que le mode de vie allait nous plaire, et cela nous procure une grande satisfaction. » Les propriétaires des Jardins de la Montagne mijotent certains projets de maillage pour rendre la formule actuelle de l'ASC plus accessible, plus facile à gérer et plus rentable. La seule ombre au tableau, pourrions-nous dire, est l'augmentation du prix du carburant, laquelle devra nécessairement se refléter sur le prix des paniers. « Cette question n'est pas simple, car, disent-ils, il y a une limite au prix exigé pour les paniers. Or, nos coûts d'opération ont beaucoup augmenté à cause du prix des carburants et de leur impact sur beaucoup d'autres produits et services. Une hausse directe, pour nous, de plus de 35% en un an. Il faudra nécessairement se réajuster pour que tout le monde y gagne... » ♦

Agri-info
Votre Librairie agricole et horticole

Librairie spécialisée
en agriculture biologique,
biodynamique, santé
et médecine douce

www.agri-info.ca

Martbe Guérard

Tél. : 450.653.3489
Sans frais : 1.866.653.3489
Télec. : 450.461.9867
info@agri-info.ca

LES MARCHÉS PUBLICS À LA RESCOUSSE DU BIO?

En partie stimulés par un désir de retourner aux produits régionaux et du terroir depuis 15 années, les marchés publics deviennent de plus en plus à la mode dans les villes qui y voient, entre autres, un moyen efficace de revitaliser leurs vieux quartiers par l'ambiance festive qu'on y retrouve. Et quels agriculteurs font les marchés sinon les petits parmi lesquels se retrouvent généralement les fermiers bio? Et leur logo risque d'attirer.



PAR CAROL VACHON

UNE FAÇON DIFFÉRENTE DE COMMERCIALISER L'AGRICULTURE

UNE ANALYSE DE LA SITUATION des marchés publics a paru dans le numéro du 23 juillet 2005 du journal *Les Affaires*. Elle ne faisait pas référence à la production bio. On y soulignait que se développait un engouement pour la commercialisation des produits de la ferme hors de la grande distribution qui a déçu bien des agriculteurs à cause de la faiblesse des prix offerts et des fortes contraintes d'approvisionnement imposées par les grandes chaînes. Selon Agriculture et Agroalimentaire Canada, plus du quart des agriculteurs du Québec, soit 27%, vendaient directement aux consommateurs et aux restaurateurs en 2002, à comparer à 18% pour tout le Canada. Cela veut dire, selon un calcul rapide, que seulement 15% des agriculteurs du reste du Canada ont cette pratique.

Nous sommes vraiment une société distincte, pour ne pas dire plus... Et cela reflète une réalité bien québécoise: autant nos épiceries sont bien plus petites qu'au Canada anglais, autant nos fermes le sont, ce qui prédispose plus à une commercialisation directe avec le public, à laquelle ne sera pas portée une ferme industrielle. Cela va aussi de pair avec la production de fromage au lait cru qui « fleurit » mieux dans de petites exploitations agricoles.

Plaines. À Montréal, le marché de Lachine vient s'ajouter. Selon André Filteau, directeur du marché du Vieux-Port, à Québec, la vente directe des produits de la ferme dans les marchés publics ou à la ferme a quitté la marginalité et s'installe dans les habitudes de consommation.

La publicité de la municipalité est nécessaire à cette réussite. Souvent, des locaux temporaires sont déjà disponibles. Avez-vous déjà traversé la France? Il faut y voir tous ces marchés qui y ont toujours été plus vivants qu'ici, même s'ils ont eux aussi vécu une période de désintéressement.



Le plaisir de bien manger commence au marché...

UNE PRATIQUE RENTABLE POUR LES AGRICULTEURS

Cette mise en marché directe est faite par les fermes horticolas (44%), laitières et avicoles (20%) et spécialisées (34%). 18% des fermiers y font des recettes de 50 000\$ et plus, 10% plus de 25 000\$, et 30% en tirent un revenu entre 5000 et 25 000\$. Pas mal pour une mise en marché qu'on disait « dépassée » au profit de la grande distribution. C'est la meilleure « traçabilité directe », lance André Filteau. Peut-être en réaction à une prise de conscience accrue des dégâts de la culture de la malbouffe, les consommateurs sont en train de découvrir la rentabilité d'acheter qualité et fraîcheur. Quel meilleur moyen de le réaliser que d'acheter des denrées fraîchement cueillies et n'ayant pas eu à se faire brasser sur des milliers de kilomètres, ce qui génère des tonnes de gaz à effet de serre. Des denrées cueillies à côté de chez soi chez des producteurs qu'on se fera peut-être le plaisir de visiter éventuellement, c'est cela une société bien vivante.

DES MARCHÉS LOCAUX NOUVEAUX CHAQUE ANNÉE

En 2005, le MAPAQ a recensé 73 marchés publics saisonniers ou ouverts à l'année, toutes régions confondues. Et ces chiffres ont de quoi faire réfléchir, je pense positivement. Dans les Laurentides, trois des huit marchés sont nouveaux de l'année 2005, ouverts au moins un jour par semaine, le dernier à Saint-Anne-des-

L'intérêt des agriculteurs? Savoir qu'il y a un engouement pour les marchés publics pourrait les encourager à susciter la formation de tels marchés dans la petite ville régionale voisine, possiblement en cherchant des appuis, par exemple, auprès de la chambre de commerce locale pour convaincre la municipalité à y mettre un peu d'efforts. Car l'accord ou même la com-

Il est en train de se former une association des marchés publics qui devrait aider à mieux conseiller et à définir la véritable fonction de service public d'un marché public, et non un marché aux puces ou marché privé. C'est un intéressant levier collectif régional à la fois économique et social. ♦

Abonnez-vous...

Abonnez-vous ou renouvelez votre abonnement à **Bio bulle**, le magazine du bio québécois et courez la chance de gagner

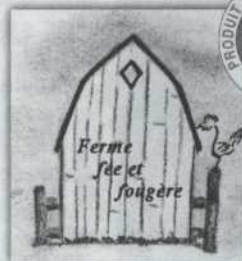


Harry Wubbolts, Anne Mareschal, Émilie, Benjamin et Philippe... une famille accueillante dans une ferme où il fait bon vivre!

un séjour Santé... Bio
« Juste pour vous... »
au gîte de la ferme
Fée et fougère de Rippon

Anne Mareschal et Harry Wubbolts sont des passionnés. Ils ont créé à la ferme Fée et fougère un milieu de vie sain et convivial qu'ils vous invitent à partager.

Toute la famille sera ravie de vous accueillir et de vous présenter la vie dans une ferme traditionnelle sous régie biologique, avec ses animaux, son grand jardin et ses terres qui s'étendent sur 102 acres.



La ferme Fée et fougère
 377, route 321 Nord, Ripon
 819.428.1499
www.infonet.ca/fee-et-fougere

Fée et fougère est un membre Agricotours

4 Moyens faciles de s'abonner

Par téléphone
 418-856-5872

Par télécopieur
 418-856-2636

Par la poste
 495, route 132
 La Pocatière Québec G0R 1Z0

Par internet
abonnement@lavisbio.org



...dorlotez-vous!

L e B i o , m o i j ' y c r o i s . . . j e m ' a b o n n e !

Bio-bulle

Le magazine du bio québécois

TOTAL

Abonnement 1 an / 10 numéros
 25,99\$ + 3,91\$ (TPS & TVQ) 29,90\$

Abonnement 2 an / 20 numéros
 41,50\$ + 6,24\$ (TPS & TVQ) 47,74\$

J'abonne un ami
 indiquez ici votre numéro d'abonné
 pour participer au concours _____

Nom : _____

Nom de l'organisme (si applicable) : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Province : _____ Code Postal : _____

Téléphone : _____ Télécopieur : _____

Courriel : _____

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

L'avis BIO

495, route 132
 La Pocatière (Québec)
 G0R 1Z0

Tél. : 418.856.5872
 Téléc. : 418.856.2636

ou sauvez un arbre en vous abonnant via internet à www.lavisbio.org

ABONNEMENT CONCOURS « JUSTE POUR VOUS » 2006

Le forfait est d'une valeur de 240\$ et comprend 2 nuitées et 2 petits-déjeuners pour une famille (2 parents et 2 enfants).

Date limite d'inscription : 28 avril 2006

Tirage : vendredi 5 mai 2006 à 16 heures aux bureaux de L'avis bio. Le nom du gagnant sera dévoilé dans l'édition de juin 2006.



PORTE-PAROLE



ISABELLE HUOT,
D.T.P., PH. D.



JEAN DROUIN, MD

EXPO MANGER santé

2006

200 exposants à Montréal
100 exposants à Québec
Dégustations
Demos culinaires
Conférences



Pour donner le goût
du bio, de l'écologie et
de la santé globale



TOUT LE MONDE EN
PARLE ...
PARLEZ-EN AUTOUR
DE VOUS!

9^e édition
MONTREAL
PALAIS DES CONGRÈS
10-11-12 MARS

NOUVEAU

Vendredi 11 h à 20 h
Samedi 10 h à 18 h
Dimanche 10 h à 17 h

6^e édition
QUÉBEC
TERMINAL DE CROISIÈRES
25-26 MARS

Samedi 10 h à 18 h
Dimanche 10 h à 17 h



L'ingrédient à son meilleur
depuis 1977



ORPHEE

Maître huilier depuis 1983

SPA
EASTMAN

RELAIS SANTÉ - Depuis 1977

Venez rencontrer 100 exposants
répartis en 3 thèmes :
L'ALIMENTATION SAINE
L'ÉCOLOGIE
LA SANTÉ GLOBALE

VENEZ DÉGUSTER des aliments certifiés
BIOlogiques et SANS OGM, des aliments naturels
et du terroir : pains, miso, prêt-à-manger, jus, etc.

VENEZ FAIRE DES CHOIX écologiques : soins du
corps, entretien ménager, qualité de l'eau et de l'air, etc.

VENEZ DÉCOUVRIR des techniques anti-stress,
centres de santé, produits thérapeutiques,
associations, etc.

VENEZ PARTICIPER à des démonstrations culi-
naires et à des conférences tout au long de la fin de
semaine. Consultez les horaires sur le site de l'Expo.

VISITER EXPO MANGER SANTÉ... QUEL PLAISIR!

AMENEZ VOTRE FAMILLE ET VOS AMIS...
POUR DONNER LE GOÛT DE PRENDRE SA
SANTÉ EN MAIN !



(514) 332-1005 • 1 866 336-1005 ENTRÉE: 10\$
www.expomangersante.com

Mayo Bio

Certifiée biologique par GarantieBio-Ecocert



*Une vraie
mayonnaise...*

sans agent de conservation

sans agent d'épaississement

sans gras trans

Durée de vie de 6 mois, réfrigérée

Disponible en 2 formats :

375 ml et 4 litres

Vous la trouverez
dans les comptoirs réfrigérés

Découvrez aussi notre gamme
de mayonnaises aromatisées...

césar
ail & tomates
fines herbes
poivre citronné



ENFIN
UNE ALTERNATIVE
aux mayonnaises
industrielles!

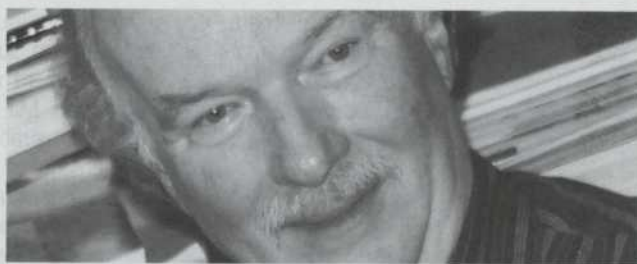
Demandez-la
à votre épicerie,
votre coopérative
ou votre magasin
d'aliments naturels...



170, rue Lessard
Saint-Jean-de-Matha
JOK 2S0

450.886.1504

JEAN DROUIN Le médecin qui parle de guérison



Bien chanceux, ceux et celles qui ont la chance d'être suivis par le docteur Jean Drouin, un omnipraticien qui intègre à sa pratique le concept de santé globale de l'individu. Sa façon d'intervenir touche à l'intimité même du patient qui le consulte. « C'est, dit-il, par là que la maladie arrive, par là également qu'elle finira par disparaître. » Au cœur de cette intimité, l'alimentation. Selon ce médecin, elle influence notre santé dans l'ordre de 60%. Or, malgré une espérance de vie qui augmente, il semble qu'en matière d'alimentation, la situation ne va pas en s'améliorant... Messieurs, il semble même que votre rapport à la nourriture frôle la délinquance!

PAR ISABELLE ÉTHIER

LES RÉSIDANTS de la région de Québec le connaissent bien puisqu'il est chroniqueur à tous les lundis matin à la radio de Radio-Canada. Directeur du Département de planning familial du Centre hospitalier de l'Université Laval (CHUL), Jean Drouin est également directeur de la Clinique d'andropause de Québec et président de l'Association de santé holistique du Québec. Tout souriant qu'il est, il a gentiment accepté de nous rencontrer pour discuter de sa pratique médicale, d'alimentation, de santé, de société et de guérison.

« LE MÉDECIN AVANT VOUS ÉTAIT UN GUÉRISSEUR! »

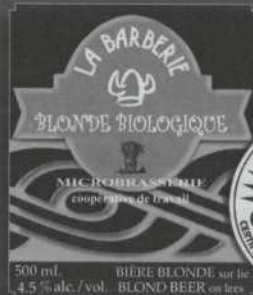
Musicien dans l'âme, le jeune homme a dû faire un choix déchirant entre la médecine et la musique. « C'est ma mère qui a finalement tranché pour moi. Elle trouvait que le temps passé à jouer de la musique empiétait trop sur mes études... » D'entrée de jeu, Jean Drouin présente ce fait pour entre autres souligner qu'il a une sensibilité d'artiste. Une sensibilité qui, au cours de ses 32 années de pratique, l'a amené à développer une approche bien

particulière. « Comme médecin, c'est la guérison de mes patients qui m'intéresse, beaucoup plus que la maladie », soulignera-t-il à plusieurs reprises. Comment en êtes-vous arrivé à penser autrement que la majorité de vos confrères médecins? « Je vous dirais bien simplement que ce sont mes patients qui progressivement m'ont montré le chemin à suivre pour en arriver à travailler sur la guérison, à travers les bases de la médecine conventionnelle. » Lorsqu'il commence sa pratique, à Saint-Fabien de Rimouski, Jean Drouin reçoit un jour la visite d'un patient qui lui affirme bien candidement : « Le doc avant toi m'a guéri d'un cancer... » Or, en scrutant le dossier de ce patient, Jean Drouin constate à son grand étonnement que celui-ci n'a jamais eu de cancer. Intrigué par ce cas, il décide de fouiller le dossier pour savoir ce qui s'est réellement passé. « J'ai découvert par la suite que ce patient avait de multiples maladies de type psychosomatique pour lesquelles il consultait régulièrement le médecin. Ce dernier a décidé de lui dire qu'il était vraiment malade, en lui faisant croire qu'il avait un cancer. Le médecin l'a encadré, lui a

prescrit un soluté à domicile – qui en fait était composé de faux médicaments – pour ensuite le revoir et faire un suivi de son faux cancer. Or, le résultat final de cette pratique, disons un peu douteuse, fut que le patient en question s'est senti guéri non seulement de son cancer, mais de toutes ses maladies... Ce fut pour moi le début d'une longue et profonde réflexion. » Sans approuver la façon de faire de ce médecin, Jean Drouin se dit que le résultat final est tout de même louable. L'individu en question ne se sent plus malade. Dès lors, il décide de s'ouvrir à d'autres façons d'appréhender la maladie et de la guérir. C'est en s'initiant à l'acupuncture, à l'homéopathie et à l'ostéopathie qu'il développera une approche médicale intégrée, une perspective nouvelle dans laquelle l'individu forme un tout. Son corps physiologique et le fonctionnement qui en découle sont directement reliés à son âme, à son esprit et à ses émotions...

LE PARCOURS
VERS D'AUTRES MANIÈRES DE GUÉRIR

Jean Drouin est l'un des rares médecins au Québec à recourir à des médecines alternatives et complémentaires (MAC) tout en étant reconnu par le Collège des médecins. Lorsqu'il arrive au CHUL en 1974, le jeune médecin décide de s'inscrire à un congrès international d'acupuncture. Tout en discutant avec un des maîtres praticiens présents à ce congrès, Jean Drouin se fait dire qu'il a un problème de sinus, pour lequel le maître acupuncteur lui offre un traitement. Surpris lui-même de sa guérison, il



Parlez-en MALT, parlez-en BIÈRE, mais PARLEZ-EN!

Bière blonde avec un arôme de grains frais. Les saveurs du malt se distinguent par leur goût onctueux. Les houblons sont subtils et laissent une finale légèrement piquante qui lui donne un étalement herbacé persistant.

LA BARBERIE
MICROBRASSERIE
coopérative de travail

Salon de dégustation non-fumeur ouvert tous les jours de midi à 1h00 am. • 310, rue St-Roch, Québec.

www.labarberie.com

décide d'investiguer davantage et de mettre en place des projets de recherche, directement au CHUL, pour observer les résultats concrets des pratiques d'acupuncture. Tout en étant très ouvert à cette médecine chinoise, Jean Drouin reconnaît qu'elle ne guérit pas tout. C'est sans doute là sa force. Bien qu'étant ouvert à plusieurs approches médicales, son constat est toujours le même: « C'est l'individu qui se guérit. Mon rôle est de l'aider à reprendre le contrôle de sa vie, car c'est d'abord et avant tout lui qui agit. Dans le processus de guérison, il y a une porte à passer, un changement de vie à faire que seul l'individu connaît. » De toutes les formations reçues, dont une de 2500 heures en ostéopathie, Jean Drouin avoue avoir un faible pour la médecine amérindienne. Un intérêt qui l'a amené dans le Grand Nord québécois pour suivre pendant quelques semaines une sage de 87 ans qui lui a enseigné les grands principes de ce que l'on peut considérer comme un savoir-faire médical parmi les plus anciens du monde. Une autre approche où le corps, l'âme et l'esprit sont intimement liés. C'est d'ailleurs en approfondissant cette manière de guérir qu'il a été sensibilisé à l'importance de l'humour. Parmi les nombreuses conférences qu'il a données, celles sur l'humour semblent avoir été particulièrement remarquées. Ce médecin ne fait décidément rien à moitié. Ce filon de la *rigolothérapie* sera étudié de long en large dans le but de pouvoir bien l'enseigner à ses patients. Celui que l'on a déjà qualifié de Patch Adams québécois n'hésite d'ailleurs pas à prescrire quelques techniques d'humour pour désamorcer les agents stressants

quotidiens. Tout en poursuivant notre conversation sur l'humour, je glisse tranquillement vers l'alimentation. Ma première question sera directe: Les gens qui se préoccupent de leur alimentation ont-ils tendance à manquer d'humour?

LORSQUE L'ASSIETTE DEVIENT UN STRESS

« Sans dire qu'ils manquent d'humour, je suis d'accord pour dire que de manière générale, ces gens ont tendance à trop se prendre au sérieux, affirme le médecin. C'est une attitude que je retrouve surtout chez les gens qui entreprennent des changements majeurs dans leur alimentation. Je suis d'accord sur le fait que oui, cette attitude peut devenir agaçante, surtout lorsque ces individus prétendent tout connaître de l'alimentation. Or, non seulement on ne connaît pas tout, mais il n'y a pas deux personnes pareilles. Si on mange un brocoli vous et moi, je peux vous affirmer sans me tromper qu'il n'aura pas le même effet sur vous que sur moi. Cela dit, c'est bon et souhaitable de connaître les grands principes de la nutrition et de les appliquer. Il ne faut toutefois pas oublier

d'avoir du plaisir dans tout cela. Parfois, on peut passer à côté de belles occasions d'avoir du plaisir avec nos proches à cause d'une attitude trop restrictive ou trop sévère vis-à-vis notre alimentation. » Lié qu'il est par le secret professionnel, le médecin n'a pas l'habitude de parler de ses patients à titre d'exemple.

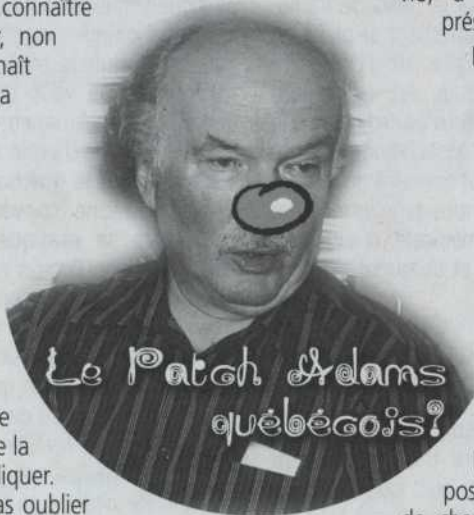
« Parfois, comme il le souligne ici, je m'inspire d'un cas tout en changeant quelques repères. » C'est le cas de l'exemple qui suit. Une jeune dame âgée dans la trentaine est atteinte d'un cancer du sein. Mère de deux jeunes enfants et mariée à un homme qu'elle aime, cette femme qui a toujours eu une alimentation irréprochable souhaite la présence de son médecin à son chevet lorsqu'elle est en phase terminale. Après une séance de méditation avec le médecin, elle lui confiera qu'elle a oublié que le plaisir faisait partie de la vie et qu'il est important d'en avoir... « Je partage avec vous cet



L'humour au quotidien

*Vous sentez que la tension monte?
Fléchir le genou de façon consciente
quand ce n'est pas le temps
permet de revenir dans le temps présent,
de relaxer et peut-être de synchroniser
les deux hémisphères du cerveau
par un humour discret
qui ne vous fera pas perdre
votre crédibilité...*

exemple un peu remanié simplement pour dire que l'humour et le plaisir doivent avoir leur place dans la vie et qu'ils peuvent même aider à nous guérir de certaines maladies. Cet humour aide également à relativiser la vie, à mieux vivre au temps présent, à ne pas trop se prendre au sérieux et à ne pas tomber dans une attitude de rectitude alimentaire... Manger un hamburger ou une pizza une fois de temps en temps n'est pas mauvais en soi, si notre alimentation est bien équilibrée. C'est à partir du moment où le goût revient régulièrement qu'il faut se poser des questions et tenter de changer certaines habitudes de vie. »



Le Patch Adams québécois?

DIS-MOI CE QUE TU MANGES ET AVEC QUI TU MANGES

Membre partenaire de la ferme Campanipol, Jean Drouin croit à la vertu qu'apportent les aliments bio. « Quand on goûte à une tomate ou encore à un jus de carotte bio, la saveur est beaucoup plus riche et satisfaisante. J'en fais l'expérience à chaque été avec mes paniers bio. » En ce qui concerne la qualité nutritive de l'aliment bio, le médecin la compare à celle de l'aliment conventionnel. Il aura davantage tendance à croire que la différence ira dans l'énergie globale que procure l'aliment. Ces nuances étant apportées, le médecin croit et ne craint pas d'affirmer que l'alimentation est une clé maîtresse pour prendre en main sa santé. Bien qu'elle soit la plus importante, d'autres font



Ecocert
Canada

Une entreprise québécoise
à votre service depuis 1995

La certification
adaptée à votre entreprise

Contactez-nous
Ecocert Canada

Tél. : 418.838.6941 Fax : 418.838.9823
Courriel : info@garantiebio-ecocert.qc.ca
71, St-Onésime, Lévis, Qc G6V 5Z4

partie des facteurs considérés par le médecin lorsqu'un client vient pour le consulter. Ces autres facteurs sont le stress, le manque d'exercice, l'environnement, la spiritualité et le code génétique. « À travers ma consultation, je regarde également l'interaction entre tous ces facteurs, explique le médecin. Par exemple, je cherche à savoir ce que l'individu mange, comment et avec qui il mange. Le but étant de me faire une idée du type d'émotion qu'il vit durant ses repas. Cela peut parfois en dire très long... » Toute cette information est recueillie oralement et par voie de questionnaire que le client est appelé à remplir lui-même. Comment abordez-vous la question de la spiritualité? « Bien simplement en demandant aux gens le sens qu'ils donnent à leur vie. S'ils me disent qu'ils ne savent pas quoi répondre à cette question, qu'ils ne savent pas ce que c'est, je leur suggère un jeûne de deux jours à l'eau et aux raisins. » Pour le docteur Drouin, le jeûne est une très bonne façon de se recentrer sur soi-même, sur ce que nous sommes, sur nos goûts et nos désirs les plus profonds. En ce qui concerne le code génétique, il s'agit pour le client de faire le bilan de la génétique de sa

famille, de son histoire. Cela amène à faire le tour de la généalogie et à s'interroger sur le portrait médical et émotif de sa famille. Y a-t-il des patients qui refusent cette approche? « Il y en a, sourit le médecin. Je n'oblige personne à venir me voir... » Certains ayant refusé cette approche lors d'une première consultation sont d'ailleurs retournés le voir quelques années plus tard, après avoir connu une série de problèmes de santé. « Certains individus ne sont pas prêts à s'investir autant et à prendre le temps de faire le bilan de leur vie », reconnaît le Docteur Drouin.

NOTRE RAPPORT À LA NOURRITURE S'EST-IL AMÉLIORÉ?

Ses 32 années de pratique lui ont permis de suivre des femmes, des enfants et, plus régulièrement depuis six ans, des hommes. Je me suis permis de lui demander si de manière générale le rapport à la nourriture des Québécois s'est amélioré. Le médecin sourit et pèse ses mots avant de répondre. « Nous sommes devenus plus conscients de ce qui est bon ou mauvais en matière d'alimentation et de santé. Malheureusement, nous tardons avant de passer aux actes et de modifier certains de nos comportements alimentaires. » Selon lui, les



Un peu d'humour, le plaisir de bien manger en bonne compagnie, se sentir bien serait-il donc si simple?

Club des marmitons

Membre depuis 8 ans d'une confrérie gastronomique, le Club des marmitons, Jean Drouin aime le plaisir que procure la cuisine. Neuf fois par année, des grands chefs sont invités à venir partager les secrets de leur métier, et le Club des marmitons en profite pour préparer des mets savoureux aux conjointes. « Celles-ci sont invitées deux fois par année, explique le médecin. Les autres rencontres ont lieu entre hommes seulement... » Une belle occasion de jaser et d'échanger. La cuisine et la préparation des repas ne représenteraient-ils pas un moment privilégié d'échanges et de confidences plus intimes?

hommes semblent plus démunis que les femmes. « Ils mangent bien de temps en temps, mais tombent trop souvent dans de mauvaises habitudes... » Un rapport à la nourriture que le médecin qualifiera de délinquant. Nous commençons à voir ce rapport à la nourriture se développer chez les adolescents, et cela est inquiétant. Quelle est votre explication? « Le rythme de vie est devenu trop rapide et obnubile les individus sur des passions économiques... Les gens se laissent prendre par toutes sortes de besoins qui finissent par les

le médecin, contribue à retrouver la sérénité intérieure. Une attitude plus difficile à vivre chez les hommes. S'ajoute également une difficulté à s'aimer, à s'accepter et aussi à prendre le temps de désamorcer leurs nœuds émotifs. Ayant travaillé pendant plusieurs années dans le domaine de l'obstétrique, le médecin s'est aperçu que les hommes ne bénéficiaient pas d'autant d'attention de la part du système médical. D'où la création il y a six ans de la Clinique d'andropause de Québec, située à l'Ancienne-Lorette. Quel est votre sentiment en ce qui concerne les années à venir? Notre santé ira-t-elle en s'améliorant? « Je suis un éternel optimiste, conclut le médecin. En même temps j'ai tendance à penser un peu à la manière d'Hubert Reeves. Disons que mon optimisme est prudent et teinté d'un peu d'inquiétude... La nature actuellement nous donne des signes de son état de santé. Or, tant et aussi longtemps que ces signes ne touchent pas notre confort, on repousse les efforts à faire et les changements à introduire dans notre vie quotidienne. Nous avons malheureusement la même attitude avec notre propre santé... »

À l'image de sa pratique, qui est globale, son engagement communautaire et social est également très large. Chef de meute dans le mouvement scout, on le surnommait *Caille enjouée*. « L'humain a besoin de créer. Or, travailler avec les jeunes est un excellent moyen de faire ressortir tout notre côté fou et imaginaire qui, je crois, a besoin de s'exprimer... » Le médecin a également fait partie des porteurs d'eau, lors de la Fête de l'eau du Lac Champlain, organisée par la coalition Eau-Secours en juillet dernier. Jean Drouin avoue que ces activités l'aident à développer le côté artistique de la médecine. Sans doute très utile à l'application bien concrète d'une approche médicale intégrée... ♦

GUÉRIR SA VIE

Si vous avez le goût d'en savoir un peu plus sur l'approche du médecin Jean Drouin, sachez qu'il sera présent au salon de l'Expo Manger santé les 10 et 11 et 12 mars prochains pour présenter et dédicacer son tout premier livre intitulé *Guérir sa vie - Pour donner le goût... de se guérir!*



La cuisine à plusieurs

Saviez-vous qu'au Québec, plus de 6650 personnes cuisinent collectivement des repas sains pour ensuite en faire bénéficier leur famille? Une activité de plus en plus populaire qui fait son chemin un peu partout et qui tente une percée du côté des écoles. Les buts visés: s'entraider, sortir de l'isolement, découvrir de nouveaux menus et apprendre à jongler avec de bons aliments à peu de frais.

PAR ISABELLE ÉTHIER

IL SONT ENVIRON 1330 GROUPES de 5 personnes en moyenne qui planifient ensemble une série de repas. Certains cuisineront deux fois par mois, alors que d'autres préfèrent se limiter à une seule fois seulement. Un intérêt commun caractérise normalement chaque groupe: faire des plats mijotés, des mets végétariens, des purées de bébé ou simplement une variété de menus à un prix très abordable. Pour les Chefs volants, membres de la Corne d'abondance de Chambly, l'unité du groupe semble basée sur la sociabilité, l'entraide et la possibilité de planifier à plusieurs des plats mijotés. Rencontrés autour de leurs chaudrons en janvier dernier, les Chefs volants s'affairaient à préparer le menu de janvier, établi en fonction des spéciaux offerts dans les circulaires des marchés d'alimentation. Lorsque tout le monde y est, ils sont normalement cinq à cuisiner; leurs recettes sont multipliées par six pour ensuite être divisées en 5 ou 4 portions par personne. Lorette cuisine pour ses petits-enfants. « Ma fille travaille à temps plein, son conjoint également, explique la grand-maman. Je leur prépare donc des plats qu'ils pourront tout simplement congeler pour ensuite garnir leurs boîtes à lunch. » Responsable du groupe, Huguette est une femme très



Photo: Isabelle Ethier
Pour Lorette, Huguette, André et Josée, cuisiner est un sport d'équipe.

active, engagée dans mille et une choses, et qui avoue ne pas avoir trop de temps pour préparer des plats « mijotés », comme elle le souligne bien. « Cette formule me permet de cuisiner une variété de mets intéressants. J'aime bien aussi le fait de se rencontrer et de cuisiner ensemble. » André est pompier et père de trois enfants. Sa conjointe s'était jointe aux Chefs volants au moment de son dernier congé de maternité. Depuis son retour au travail, André

a pris le relais. « Mon horaire est plus flexible, et je crois qu'une présence masculine est très bénéfique pour le groupe, dira-t-il en rigolant. Disons que mes spécialités sont la découpe des aliments et la vaisselle... » Quant à Josée, elle fait partie du groupe depuis quelques mois seulement. Mère de trois jeunes enfants, elle apprécie l'entraide qu'offre la cuisine collective. « Je cuisine davantage et plus varié. Je découvre de nouvelles recettes, et cela me permet de

AU GRÉ DES



CHAMPS

**Fromages fermiers
au lait cru**

de fabrication artisanale
certifiés biologiques (Ecocert)

Daniel Gosselin et Suzanne Dufresne

400, rang St-Édouard
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J2X 5T9
Tél. (450) 346-8732 Téléc. (450) 346-9389

Courriel: gredeschamps@qc.aira.com
www.augredeschamps.com



**Le CRAC
Aliments sains**

Épicerie d'aliments naturels et biologiques
(fruits, légumes, viandes, etc.),
suppléments, naturopathie...

Service-conseil sur place

690, St-Jean
Québec (Québec) G1R 1P8
Tél. : 418.647.6881
Téléc. : 418.647.3953
Courriel : info@lecrac.com





Photo : Isabelle Ethier

Johanne Huart, la ressource bonnebouffe des Chefs volants...

bien manger à un prix très raisonnable.» Supervisée par Claudia Godin, animatrice de la Corne d'abondance, une rencontre d'une demi-journée précède la préparation des mets. Tous les lundis matin de la semaine où ils cuisinent ensemble, les chefs volants se donnent rendez-vous à la Corne d'abondance, une corporation à but non lucratif basée à Chambly qui offre des services d'entraide alimentaire. C'est là que se trouve l'immense cuisine organisée pour accueillir des groupes. « Nous nous entendons sur un nombre de recettes à préparer en fonction des spéciaux de la semaine, explique Huguette. Nous avons deux préoccupations majeures, de renchérir Lorette : préparer des mets généreux en légumes et à prix raisonnable. Une fois les recettes établies, l'étape suivante sera de planifier financièrement chacun des aliments à acheter. » Des documents sont mis à la disposition du groupe pour faciliter le travail. Les achats seront faits



Photo : Isabelle Ethier

... qui n'hésite pas à mettre la main au persil!

LES CUISINES COLLECTIVES EN CHIFFRES

Né en 1990, le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) est un organisme sans but lucratif qui vise l'émergence et la consolidation des cuisines collectives au Québec. Dans le rôle d'éducation populaire qu'il assume, il offre une formation sur le démarrage d'une cuisine collective ainsi que des activités de formation sur les réalités économiques ou politiques, les enjeux sociaux et d'autres sujets intéressants pour ses membres.

Depuis 1995, le nombre de groupes de cuisine collective, comme les Chefs volants, est passé de 500 à 1330.

Par année, les cuisines collectives préparent ensemble environ 8 312 500 portions.

Plus de 50% des cuisines ont une collaboration établie avec un organisme communautaire.

Plus de 80% des cuisines collectives sont nées entre 1991 et 1995.

par chacun des membres, et les dépenses seront partagées équitablement. À la fin de chaque journée de cuisine, le groupe procédera à l'évaluation de la journée, avec l'aide encore une fois de l'animatrice Claudia Godin. Une étape importante qui a pour but de soulever les éléments à améliorer.

UNE CONSEILLÈRE EN NUTRITION À VOTRE SERVICE!

« Les Chefs volants ont la réputation d'être de bons vivants et de découvrir de nouvelles recettes santé », soulignera la conseillère en nutrition, Johanne Huart. En poste depuis un an et demi seulement, Johanne aime l'esprit de cette formule. « Les effets de la cuisine collective sont également psychologiques, sourit la conseillère, qui, depuis un an, intervient de plus en plus auprès des jeunes. Il se crée des liens, des moments de confidences, des occasions de fraterniser, de s'encourager et d'apprendre à aimer cuisiner. » Johanne organise sur une base régulière des ateliers spécialisés offerts à l'ensemble des dix groupes de cuisine collective, membres de la Corne d'abondance. Les thèmes varient en fonction des demandes. Lors de notre passage, la purée de bébé, la cuisine végétarienne et les menus minceur faisaient partie des sujets annoncés. « J'essaie de me rendre disponible lors des séances de planification des menus », explique Johanne. Depuis son arrivée à la Corne d'abondance, Johanne Huart organise des ateliers de cuisine collective s'adressant spécifiquement aux jeunes des polyvalentes et des centres jeunesse. L'objectif est de cultiver chez des

jeunes en démarche d'autonomie une entraide et une sensibilisation à la bonne alimentation. Les aider à gérer un budget et à développer des habiletés à bien se nourrir. À l'entendre parler de l'expérience que vivent ces jeunes, ces ateliers de cuisine deviennent presque des lieux de thérapie informelle. « Si vous saviez jusqu'à quel point ils sont fiers d'avoir préparé leur plat, s'empresse de préciser la conseillère. Ces jeunes ne savent même pas comment arranger des échalotes. C'est dire qu'ils sont très souvent complètement démunis face à la nourriture. Ces jeunes apprennent ainsi à se retrouver dans une épicerie, à bien lire les étiquettes, à retracer les bons aliments des mauvais, et bien sûr à faire la popote. » La Corne d'abondance vise à développer ce service auprès des polyvalentes.

Aliments

Merci

Merci Mère Nature

Aliments Biologiques

Aliments en Vrac

Épicerie Fine

Marché Jean-Talon

282 Place du Marché du nord, Montréal

Tél.: (514) 274-3962

Marché Maisonneuve

4445 Ontario Est Montréal

Tél.: (514) 899-1066

Promenade Ontario

3623 Ontario Est, Montréal

(514) 528-7295

info@alimentsmerci.com

10% d'escompte

sur présentation de ce coupon

LIBERTÉ

Lait
Yogourt
Crème sure



BIOLOGIQUE



LIBERTÉ

1 Avenue Liberté
Candiac, Québec
J5R 3X8

www.liberte.qc.ca

lentes de la région dans le but d'offrir aux jeunes des connaissances autrefois enseignées dans les cours d'économie familiale.

HALTE-GARDERIE SUR PLACE!

Pour faciliter la vie des participants à la cuisine collective, une garderie est aménagée dans les lieux même de la Corne d'abondance. Ce matin-là où nous nous sommes donné rendez-vous, Tristan et Mélina s'amusaient avec l'une des animatrices du service de garde, Manon Marcoux, pendant que papa André et maman Josée cuisinaient dans la pièce voisine. Un service équipé pour accueillir trois poupons à la fois... Bref, un concept adapté à la réalité bien concrète des familles qui souhaitent bénéficier des cuisines collectives pour bien manger.



Photo: Isabelle Fthier

Qui a dit que les enfants préfèrent la malbouffe?

TOUT PART D'UN JARDIN

L'histoire de la Corne d'abondance montre bien jusqu'à quel point, très souvent, l'expérience du jardinage amène à la cuisine. C'est en 1997 que tout a commencé. Des citoyens de

DÉDIÉ ET TOUT DÉVOUÉ



Directeur général de la Corne d'abondance depuis deux ans, Michel Martel est fier de la portée sociale et économique d'un tel lieu communautaire. À l'origine, comme ce fut le cas de la plupart des projets de cuisine collective, la clientèle ciblée était davantage composée de mères monoparentales – souvent référées par le CLSC du Richelieu – et de familles à faible revenu. La mission première était d'aider les gens à acquérir une autonomie alimentaire. « La clientèle d'aujourd'hui s'est progressivement élargie, précise le directeur général. Les besoins et les réalités ont changé, et nous voulons éviter de créer un ghetto. Car dès qu'un lieu est étiqueté ou encore associé à une classe de population plus défavorisée, il perd de sa capacité d'intervention et de rayonnement. » Par conséquent, tous les gens des huit municipalités desservies entre Carignan et Saint-Césaire, en passant par Saint-Mathias et Rougemont, peuvent avoir accès aux cuisines de la Corne d'abondance, dans la mesure où ils sont intéressés à se regrouper pour cuisiner. « Il est clair toutefois que nous cherchons à rejoindre et à aider les familles à faible revenu, les personnes seules qui ne sont pas disponibles le jour ainsi que les jeunes qui doivent quitter le milieu familial afin de poursuivre leurs études. » Ce monsieur Martel a le feu sacré, l'âme du travailleur communautaire animé par le désir d'agir pour le mieux-être de la société. « Il y a urgence d'agir en matière d'alimentation et de santé. Les statistiques sur l'obésité parlent d'elles-mêmes. Saviez-vous qu'en Montérégie, une personne sur deux, âgée de 18 ans ou plus, a un surplus de poids? Si les cuisines collectives peuvent faire leur part et offrir l'occasion de mieux s'alimenter, la société ne s'en portera que mieux. » C'est d'ailleurs dans cet esprit que la Corne d'abondance fait la promotion du programme de santé publique 0-5-30 auprès de tous ses membres. La signification : 0 nicotine, 5 portions de fruits et légumes et 30 minutes d'exercice par jour!

LA CORNE D'ABONDANCE : 450.447.3414

Chambly se sont regroupés pour cultiver ensemble un jardin communautaire. Ils étaient une douzaine à se partager l'espace mis à leur disposition par la municipalité. L'année suivante, ces gens ont tout simplement émis l'idée de pouvoir mettre à leur disposition un lieu commun offert à la population pour cuisiner à plusieurs. Cette idée a fait son chemin et a été bien reçue. Toutes simples et rudimentaires qu'étaient les premières installations, des subventions ont permis d'accéder à un autre lieu, de l'agrandir et de devenir un véritable centre d'entraide alimentaire. Depuis 2003, la Corne d'abondance bénéficie d'une subvention de Centraide et de l'Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux. Le jardin existe et occupe actuellement une douzaine de jardiniers amateurs, dont Huguette fait partie.

LE VOLET SANTÉ DES CUISINES COLLECTIVES

Si ce volet se développe progressivement depuis quelques années au sein même de la plupart des groupes, le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) en fait une priorité avouée depuis un an et dans toutes les régions du Québec. Pour favoriser une plus grande consommation de fruits et

légumes par les participants et pour permettre un approvisionnement en produits biologiques locaux, le RCCQ et l'organisme Équiterre ont mis en lien des fermes du réseau de l'agriculture soutenue par la communauté (ASC) et des groupes de cuisine collective. À venir jusqu'à maintenant, 5 groupes sont approvisionnés par une ferme bio du réseau ASC. « Il y a beaucoup

d'éducation à faire sur cet aspect, précise la conseillère Johanne Huart. Une façon d'en faire la promotion est d'offrir aux participants des ateliers thématiques sur l'alimentation saine. J'essaie autant que possible, lorsque vient le temps de planifier les menus, de sensibiliser les gens et de leur offrir des recettes santé. » ♦

LES PETITS CHAUDRONS DE LA CUISINE POUR TOUS LES ÂGES

Un total de sept groupes de cuisine collective dont un groupe de jeunes cuistots âgés de 11 ans. Voilà le portrait actuel des cuisines collectives de la MRC d'Acton, couvrant huit municipalités pour une population totale d'environ 15 000 habitants. Le coordonnateur de ces cuisines, Conrad Bolduc, est lui-même surpris de l'intérêt des jeunes à l'égard d'une telle activité.

Mis en place il y a 5 ans dans les locaux du Centre de bénévolat d'Acton Vale, le mouvement



Photo: Les petits chaudrons

des cuisines collectives semble plaire aux gens. « Le service s'adresse à tout le monde tout simplement parce qu'il plaît à tout le monde, explique M. Bolduc. Il y a des gens à la retraite

LA BOULÉ MICHE
Depuis 1995 Boulangerie-pâtisserie

**10 ans de gâteries...
biologiques!**

Commerce
de gros
et de détail



1483, chemin Sainte-Foy, Québec • 418 688-7538

La Rosalie
Épicerie santé

Fruits et légumes biologiques
Viande et poisson bio
Suppléments et cosmétiques

1646 «C», chemin Saint-Louis, Sillery (Québec) G1S 1G8
Téléphone : (418) 683-1936 • Télécopieur : (418) 683-7976

Le Rassembleu

Fromage à pâte ferme
et persillée
de lait de vache

Fromagerie fermière
biologique
317, route 158
Sainte-Sophie
(Québec) J5J 2V1
Tél.: (450) 530-2436



qui aiment cette activité, entre autres pour briser l'isolement et partager une expérience de cuisine avec d'autres. Il y a également des femmes qui souhaitent se remettre à cuisiner et découvrir de nouvelles recettes pour leur famille... Le volet économique est toujours présent, mais les motivations sont beaucoup plus larges. » L'étonnement semble être l'intérêt des jeunes pour cette activité. Présenté il y a deux ans au conseil d'établissement de l'école primaire de Saint-Nazaire, le projet d'offrir aux jeunes la possibilité de cuisiner ensemble a bien sûr plu aux membres du conseil. « C'est surprenant de voir que les jeunes redemandent de poursuivre cette activité. Cela se passe à raison d'une fois par mois après les heures de classe, soit entre 3h et 5h. Les jeunes popotent à même la cuisine de l'école de Saint-Nazaire et rapportent leurs victuailles à la maison à la fin de la journée. Les parents sont tout surpris de voir et de déguster la sauce à spaghetti ou encore les rouleaux impériaux cuisinés par leurs propres enfants! « L'année dernière, raconte le coordonnateur, nous voulions faire quelque chose de spécial avec le groupe de jeunes pour clore l'activité qui se terminait en juin avec la fin des classes. Nous leur avons donc offert de venir à nos locaux avec leurs parents et tout le reste de leur famille pour cuisiner tout le monde ensemble. La table servie, le repas a été une réussite, d'autant plus que nous avions avec nous le député provincial Claude Boucher. » Un événement probablement très signifiant pour tous ceux et celles qui étaient présents.

LES PETITS CHAUDRONS : 450.546.7332

24 MARS 2006 :

JOURNÉE NATIONALE DES CUISINES COLLECTIVES

Le vendredi 24 mars prochain, les participants des cuisines collectives invitent les citoyennes et citoyens à vivre une aventure culinaire. Lors de cette journée, la cuisine collective vous fera découvrir un aliment santé; vous pourrez le toucher, le sentir, l'apprêter de différentes façons (mets principaux, dessert, etc.) et le déguster.

De plus, de l'information concernant son origine et ses bienfaits nutritionnels vous sera transmise par le biais d'un jeu. Le plaisir de découvrir de nouveaux aliments en améliorant son alimentation et sa santé sont des ingrédients importants d'une cuisine collective. La cuisine collective, c'est pour tous! Enfants, adolescents, femmes, hommes, personnes âgées... Peu importe leur situation

financière. Pour plus de détails sur la Journée découverte qui se tiendra dans votre localité, communiquez avec le Regroupement des cuisines collectives du Québec au 514.529.3448 ou au 1.866.529.3448. Vous pouvez également visiter le site Internet www.rccq.org.



Conservez toute la saveur de vos céréales

en vous procurant votre propre moulin à céréales

Holbec inc. vous offre une gamme complète de moulins à céréales reconnus pour leur qualité et leur efficacité.

Que vos opérations soient résidentielles, commerciales ou industrielles, vous trouverez le moulin qui convient à vos besoins.



Visitez

notre site internet pour connaître toute la gamme des produits que nous vous offrons

www.holbec.qc.ca



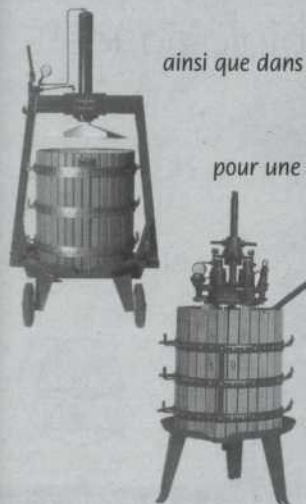
Holbec Inc.

Nous nous spécialisons

dans la vente de presses à fruits

ainsi que dans les équipements de transformation de vos fruits biologiques.

Visitez notre succursale pour une meilleure évaluation de vos besoins en matière de transformation de vos fruits.



831, Principale
Saint-Paul-d'Abbotsford
Québec J0E 1A0
450.379.9214
holbec@holbec.qc.ca

Un véritable passeport pour la santé!

En matière d'alimentation et de santé, on nage très souvent dans une surdose d'informations qui parfois se contredisent. Pas une semaine ne passe sans que la télé ou les journaux ne nous parlent de nouveaux trucs nutritionnels, d'ingrédients à bannir ou encore à intégrer à notre alimentation. En matière de santé, on ne sait plus si la médecine traditionnelle peut encore guérir, et on se méfie parfois des approches alternatives... Existe-t-il une façon de se retrouver dans cette marée toujours montante d'information? Dans le cadre de ce dossier spécial, Bio-bulle vous propose un site Internet qui a tout en sa faveur et qui saura bien vous guider. Son nom? PasseportSanté.net. Une sorte d'info-santé améliorée où les questions de santé côtoient celles de l'alimentation. Baptisé Réseau Proteus à son départ, le site a été renommé il y a quelques mois pour exprimer plus clairement sa vocation. À titre de rédactrice en chef, Claire Tanguay nous explique comment ce site se développe, trie et valide l'information qui y circule.

PAR ISABELLE ÉTHIER



PASSEPORTSANTÉ.NET

Bio-Bulle Depuis quand ce site existe-t-il?

Claire Tanguay Le site a été créé par Christian Lamontagne en 1998 sous le nom Réseau Proteus, qui est devenu **PasseportSanté.net** à l'été 2005. Au fil des ans, le site s'est enrichi énormément et contient maintenant plus de 3500 pages.

BB Qui en assure le financement?

CT Depuis 2001, c'est la Fondation Lucie et André Chagnon qui soutient entièrement le site **PasseportSanté.net**. C'est un avantage immense de ne pas être tributaire de commanditaires, notamment pour donner l'heure juste sur l'efficacité et l'innocuité des produits de santé naturels et des différentes approches alternatives.

BB Y a-t-il des scientifiques et des médecins qui valident les textes présentés?

CT **PasseportSanté.net** profite d'un extraordinaire réseau de chaires universitaires et de chercheurs scientifiques renommés qui assurent la validation de nos textes encyclopédiques. Ainsi, nos fiches sur les problèmes et maladies sont révisées scientifiquement par la Chaire pour l'enseignement de l'approche

intégrée en prévention de la Faculté de médecine de l'Université de Sherbrooke. Les fiches de notre section «Thérapies» sont revues par la Chaire pour l'enseignement de l'approche intégrée en santé de la Faculté de médecine de l'Université Laval de Québec. Les fiches de la section «Solutions» sont révisées par la Société canadienne de recherche sur les produits de santé naturels, qui regroupe des chercheurs spécialistes des plantes et des suppléments à travers tout le pays. Les fiches de l'encyclopédie des aliments sont validées par les chercheurs de l'Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels de l'Université Laval.

BB Avez-vous une idée du nombre de consultations du site qui se font quotidiennement?

CT Nous recevons de 10 000 à 15 000 visites par jour. Nous avons également un nombre croissant d'abonnés à notre bulletin hebdomadaire, qui informe nos habitués de nos nouveautés : actualités, dossiers spéciaux, entrevues, fiches, livres sur nos sujets de prédilection : la santé, la nutrition, les bonnes habitudes de vie et plus encore.



Santropol
MONTRÉAL

Cafés gourmets
certifiés
biologiques
et équitables

www.santropol.com 514-840-1000

BB Quel genre d'information intéresse le plus les visiteurs?

CT Les visiteurs viennent d'abord chez nous pour en connaître davantage sur leurs problèmes de santé et leurs maladies. En ce sens, PasseportSanté.net est un véritable centre de références en santé. Nous avons plus de 150 fiches sur le site à ce sujet et continuons d'en ajouter chaque mois. Nos visiteurs aiment également beaucoup nos actualités quotidiennes, qui leur permettent de rester à la fine pointe des connaissances et découvertes importantes en matière de santé globale. Ils apprécient également notre information impartiale sur les plantes et suppléments; il existe quelque 200 fiches dans cette section. Nous savons que les produits de santé naturels sont en demande croissante au Québec. En effet, selon Statistiques Canada, près de 70% de la population québécoise consomme des produits de santé naturels, particulièrement dans le but de prévenir la maladie. Nous sommes en mesure de les aider à répondre à certaines questions qui peuvent venir à leur esprit devant l'étalage de vitamines et minéraux, plantes médicinales et autres suppléments.

BB Les gens peuvent-ils poser des questions particulières?

CT Les gens peuvent effectivement nous faire part de leurs suggestions en ce qui concerne des sujets qui les intéressent sur le contenu. Nous envisageons, au cours de l'année 2006, de créer une section de blogues à laquelle les usagers pourront contribuer.

Suite en page 25 ►



Votre source de viandes
et charcuteries artisanales

Boeuf Angus noir
pur-sang
Porc et Veau biologique.

Vaste choix de saucisses sans gluten
Boucherie C1 sur la ferme.

Passez nous voir à la ferme!

Ferme Odell

561, Haut-de-L'Île, Ste-Monique, Qc
J0G1N0 Tél./télec.: (819)289-2720

Courriel: odell@infoteck.qc.ca
André Lemire, Hélène Rouillard

LES FRUITS ET LES LÉGUMES BIO SONT-ILS PLUS SANTÉ?

PASSEPORTSANTÉ.NET, 24 AOÛT 2005 PAR FRANÇOISE RUBY

Des ÉTUDES RÉVÈLENT que les fruits et les légumes biologiques sont particulièrement riches en polyphénols, des composés naturels bénéfiques pour la santé humaine.

Au cours du FAV Health 2005, un symposium consacré aux effets santé des fruits et des légumes, quelques conférenciers ont souligné que plusieurs facteurs peuvent faire varier la teneur en polyphénols des végétaux. L'un d'eux est le type de culture. Et la filière bio aurait, à ce chapitre, une longueur d'avance.

Marie Joséphe Amiot-Carlin, directrice de recherche à l'Institut national de la recherche agronomique de Marseille, a fait mention de deux études, l'une portant sur des abricots et l'autre, sur des tomates. Dans les deux cas, la teneur en flavonoïdes - de la grande famille des polyphénols - était plus élevée dans les produits biologiques que dans ceux issus de l'agriculture conventionnelle.



Photo: Ferme Mystic, membre du réseau ASC

« Jusqu'à présent, 14 études ont comparé la teneur en polyphénols des fruits et légumes biologiques avec celle de produits issus de l'agriculture conventionnelle. Dix ont donné l'avantage aux produits biologiques », a-t-elle précisé en entrevue.

Selon Mme Amiot-Carlin, les végétaux biologiques produiraient plus de ces composés naturels parce qu'ils subissent plus de stress que ceux issus de l'agriculture conventionnelle. Ces derniers sont chimiquement protégés par des pesticides. Ils n'ont donc pas à produire autant de molécules protectrices contre les insectes ou les champignons. « Autre fait intéressant concernant les flavonoïdes, a souligné Mme Amiot-Carlin, c'est qu'ils sont responsables du goût des aliments. » Cela explique peut-être pourquoi certains affirment que les fruits et les légumes bio ont plus de saveur.

DES FRAISES SUÉDOISES BIO AU LABO

Mais est-ce qu'une teneur plus élevée en polyphénols peut augmenter l'effet santé d'un aliment? Marie Olsson, une chercheuse suédoise, s'est posé la question. Au cours d'une étude in vitro, elle a comparé les effets d'extraits de fraises biologiques à ceux de fraises cultivées de façon conventionnelle sur des cellules cancéreuses du sein et du côlon.

Dans un premier temps, les analyses ont révélé que les fraises biologiques étaient nettement plus riches en vitamine C et en acide ellagique, l'un des polyphénols de ce fruit, que celles produites de façon conventionnelle. « En outre, les extraits des fruits bio ont inhibé de façon plus efficace la prolifération des cellules cancéreuses », a affirmé Mme Olsson.

Bien que préliminaires, ces données ouvrent de nouvelles avenues sur les effets santé spécifiques des fruits et des légumes biologiques.

À noter que d'autres facteurs peuvent influencer la teneur en polyphénols des végétaux. La variété de l'espèce est d'ailleurs l'un des facteurs les plus importants. Par exemple, les oignons rouges contiennent plus de quercétine, l'un de ces polyphénols, que les oignons blancs. ♦

BB Comment est construit ce site?

CT PasseportSanté.net est à la fois une encyclopédie et un webzine. Une encyclopédie parce qu'il regroupe, conserve et met à jour des informations de base sur les problèmes et maladies, les plantes et suppléments, les aliments et les thérapies. Ces informations de base sont fouillées scientifiquement. Elles sont précieuses pour quiconque veut aller plus loin et mieux comprendre sa santé et le flot déferlant de nouvelles médicales. Un webzine parce qu'il vit au rythme des gens et qu'il veut répondre à leurs besoins; parce qu'il suit l'actualité en santé, les grands débats, les préoccupations du moment; parce qu'il accompagne ses lecteurs dans les sujets qui les touchent le plus, dans sa section « Alimentation » par exemple; parce qu'il favorise l'interaction, donne la parole, suscite les commentaires, invite à la réflexion...

BB Est-ce que l'information que vous offrez a tendance à privilégier les médecines alternatives?

CT PasseportSanté.net est l'un des rares sites web à donner une information objective sur les médecines alternatives, et c'est ce qui fait sa particularité. Les gens sont à la recherche de ce type d'information, et nous sommes en mesure de la leur donner. Nous ne sommes pas les défenseurs des approches alternatives et nous n'hésitons jamais à dire qu'une plante ou une thérapie est inefficace ou même dangereuse. Nous privilégions surtout une approche globale de la santé où médecine classique et médecine alternative trouvent leur complémentarité. Nous ne cherchons pas à mettre ces deux approches en opposition. Nous souhaitons seulement donner à nos visiteurs l'information et les outils qui les aideront à prendre leur santé en main. ♦

VERS UNE POLITIQUE QUÉBÉCOISE EN ALIMENTATION...

Vous avez bien lu. Il s'agit bien d'une mesure que le gouvernement libéral pourrait adopter au cours de l'année 2006. L'objectif : procurer des environnements alimentaires sains à l'ensemble de la population, particulièrement aux jeunes. Dans un rapport présenté au ministre de la Santé et des Services sociaux en septembre dernier, les constats présentés sont alarmants : si on ne fait rien pour sortir les jeunes de la malbouffe et de la sédentarité qui les mènent tout droit à l'embonpoint, leur santé à long terme risque d'en souffrir. Ce rapport parle même d'une situation alarmante et prétend qu'elle peut faire diminuer l'espérance de vie en santé des générations montantes.

PAR ISABELLE ÉTHIER

IL S'AGIT ICI DU RAPPORT PERRAULT, rendu public à l'automne 2005. Fruit de 5 rencontres durant lesquelles l'équipe de travail a eu l'occasion d'entendre plusieurs experts et invités travaillant de près avec les milieux de jeunes, ce rapport fait état de 62 recommandations bien concrètes. Parmi les membres de ce comité, mentionnons entre autres la directrice générale de l'Association québécoise de la distribution des fruits et légumes, Mme Sophie Perreault, le président de la Fédération des commissions scolaires du Québec, M. André Caron, le président de la Fondation André et Lucie Chagnon, M. André Chagnon, et l'actuel maire de Sherbrooke, Jean Perrault, qui en a d'ailleurs été le président.

LES CONSÉQUENCES EN CHIFFRES

Une étude publiée par Statistique Canada démontre que l'embonpoint chez les jeunes a considérablement augmenté au pays depuis 25 ans. Concrètement, on parle de 1 jeune sur 4, âgé de 2 à 17 ans, qui souffre actuellement d'un surplus de poids. Attention, il ne s'agit pas ici de la simple graisse de bébé qui tarde à dis-

paraître. Le Rapport Perrault souligne à cet effet que de « 30 à 50% des enfants de 7 ans, et de 50 à 70% d'adolescents de 9, 13 et 16 ans qui présentent de l'embonpoint ou un problème d'obésité tendent à devenir des adultes obèses. » Couplé au fait que près de la moitié des jeunes âgés de 12 à 17 ans ne consomment pas leurs doses minimales quotidiennes de fruits et légumes, le résultat global fait ressortir des conséquences néfastes sur la santé. Certes, la sédentarité ou l'inactivité physique fait également partie des facteurs en cause. En 2003, la proportion des jeunes de 12 à 17 ans qui atteignaient le niveau recommandé d'activité physique durant leurs loisirs était de 53% chez les garçons et de 35% chez les filles. Si le temps consacré à l'éducation physique dans les écoles a diminué au cours des dernières années, précisons toutefois qu'à partir de l'automne 2006, ce temps augmentera. Une bonne nouvelle.

L'URGENCE D'AGIR

Procurer des environnements alimentaires sains aux jeunes impliquera entre autres de régle-



BOUCHERIE
Les Fermes
Saint-Vincent
VIANDES
BIOLOGIQUES

et ses partenaires:

Regroupement de producteurs biologiques
vous offrent leurs viandes biologiques!

Marché public ATWATER de Montréal
138, ave. Atwater, Étal No 12 (514) 937-4269
Marché public JEAN-TALON de Montréal
7070, ave. Henri-Julien, Local No C-20 (514) 271-0209



**ÉCOSOLAIRE
INTERNATIONAL INC**

ÉOLIENNES, PANNEAUX PHOTOVOLTAÏQUES,
RÉGULATEURS, BATTERIES, ONDULEURS,
ACCESSOIRES, CHAUFFE-EAU SOLAIRES, ETC.

Consultation, conception, vente,
installation, potentiel solaire et éolien,
expertise en efficacité énergétique,
ateliers...depuis 1995

T (514) 847-VENT (8368) • F (514) 666-1962
5420B, rue de Bordeaux, Montréal (Qc) H2H 2A8
energie@ecosolaire-intl.qc.ca
www.ecosolaire-intl.qc.ca



Distributeur exclusif
de la PGE 35 kW
hors-Afrique

menter la publicité liée à l'alimentation, de réviser la réglementation des zones scolaires pour limiter l'installation des établissements de restauration rapide à proximité des écoles, y compris les cantines mobiles, d'accorder des subventions pour l'offre de produits sains dans les milieux de garde et les écoles ainsi que dans tout lieu public offrant des services aux enfants et aux familles. À cet égard, l'option de taxer la malbouffe n'a pas été retenue, sous prétexte qu'il vaut mieux encourager les bonnes habitudes alimentaires plutôt que de punir les mauvaises. L'urgence d'agir devra également se manifester pour favoriser davantage la pratique d'activités physiques.

Outre le gouvernement provincial, par l'entremise de chacun de ses ministères, les 62 recommandations du rapport interpellent à la fois les services de garde, les milieux scolaires ainsi que l'ensemble des municipalités. Pour mettre en place les mesures et les actions proposées, La Fondation Lucie et André Chagnon offre d'investir une somme de 400 millions de dollars répartie sur 10 années. L'accès à cette somme est toutefois conditionnel: le gouvernement provincial doit verser le même montant... ♦

L'ÉCHO D' ACTIONS CONCRÈTES

Vous avez réussi à mettre en place une action bien concrète en faveur d'une saine alimentation à votre travail, à l'école de vos enfants ou encore dans un autre milieu social? Nous voulons le savoir. Notre projet: en parler pour que nous puissions communiquer des actions collectives en matière d'alimentation chez les jeunes; en parler pour inspirer ceux et celles qui n'osent pas, ont peur ou encore manquent de motivation; en parler pour porter un autre regard, celui-là porteur d'espoir sur notre société trop souvent accusée de ne rien faire... Nous voulons valoriser vos efforts qui ne seront pas vains... Nous voulons que vos bonnes idées en génèrent d'autres et que les efforts en faveur d'une saine alimentation se multiplient... Envoyez par la poste ou via courriel l'explication de votre action.

Adressez votre témoignage à :

Nathalie Larouche
nlarouche@lavisbio.org

Une philosophie à promouvoir

ENTRETIEN AVEC LE MAIRE JEAN PERRAULT

À titre de président du Rapport, Jean Perrault a accepté bien volontiers de répondre à nos questions. Cet ex-champion de ski nautique et de ski alpin a été enseignant au Collège de Sherbrooke et ensuite directeur du Centre de l'activité physique de ce même collège avant d'être élu à la mairie de la ville de Sherbrooke en 1994. Ses valeurs liées au sport et à la santé ne l'ont jamais quitté. C'est entre autres pour cette raison qu'il a été approché par le Premier ministre Jean Charest pour présider l'Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention.



Photo: Isabelle Ethier

Q Le rapport signale qu'il faut sonner l'alarme et qu'il y a une urgence d'agir en matière de santé chez les jeunes. Or, qu'avez-vous appris en assumant la présidence de cette équipe de travail?

R Les statistiques sur l'obésité sont très inquiétantes. J'ignorais l'ampleur de ce phénomène. J'étais déjà très sensibilisé à l'importance de favoriser le sport et l'activité physique chez les jeunes. Je constate qu'en matière d'alimentation, il faut agir dans le même sens.

Q Sur les 62 recommandations du rapport, laquelle vous semble la plus importante?

R Le plus important, je crois, est que le gouvernement donne la priorité à la santé de la population à travers chacun de ses ministères. Qu'il joue un rôle de leader en donnant des orientations claires et incitatives dans tous les secteurs d'activité économique: les écoles, les hôpitaux, le transport, les loisirs, les milieux de travail, etc. Également, les intervenants de tous les ministères devraient pouvoir travailler en étroite collaboration entre eux et avec les gens du milieu. Le développement des jeunes en santé doit faire partie de la philosophie gouvernementale dans son ensemble.

Q Croyez-vous que nous assisterons à la mise en place d'une véritable politique québécoise en alimentation?

R Je suis très optimiste à l'égard de cette future politique puisque l'on sent qu'il y a au sein de la société en général une prise de conscience sur l'urgence d'agir. La population doit se prendre en main et exiger que des mesures concrètes s'exercent. Chacun peut faire sa part et exercer de l'influence là où il le peut. Je le fais à titre de maire et de président de l'Union des municipalités du Québec. Lors de la dernière réunion, j'ai pris le temps de parler de ce rapport et d'insister sur l'urgence d'agir. Pour insister sur l'urgence d'agir, je cite souvent le rapport Ménard sur la pérennité du système de santé et de services sociaux. Il est dit dans ce rapport qu'il n'y aurait plus que deux travailleurs par retraité en 2030, comparativement à cinq actuellement. Ce phénomène découle du vieillissement de la population. Or, qu'arrivera-t-il si ces deux travailleurs ne sont pas en santé et s'ils sont toujours malades?

Q La ville de Sherbrooke est reconnue pour son dynamisme à l'égard de l'activité physique. Mentionnons à titre d'exemple le projet de la cité des Rivières qui offre à la population plusieurs sentiers pédestres en pleine nature. Y a-t-il des projets qui touchent davantage à l'alimentation?

R Je vous dirais que le volet alimentaire est à inclure dans tous les projets déjà en place. L'objectif étant toujours de rendre accessibles des bons aliments à des endroits publics où l'on ne retrouve habituellement que du fast-food. Dernièrement, j'ai réussi à user de mon influence pour éventuellement élargir la gamme de bons aliments dans tous nos centres sportifs. Lorsque viendra le temps de renouveler les contrats de services alimentaires, nos critères de sélection seront également basés sur la qualité et la variété des aliments offerts. Les gens pourront ainsi se procurer autre chose que des hot-dogs et des frites. Je suis un promoteur en faveur de la santé des gens au sens large, et j'espère avoir assez d'influence pour multiplier les intervenants d'influence et l'ensemble de la population générale sur un sujet qui m'apparaît être le plus important pour l'avenir de notre société: lutter contre l'obésité des générations montantes.

L'EXPO MANGER SANTÉ POUR DONNER LE GOÛT...

La qualité de notre alimentation est intimement reliée à notre niveau de santé et d'énergie. Aussi, souvent aux prises avec quelques problèmes de santé, on préfère se tourner vers les suppléments nutritionnels plutôt que vers les médicaments capables d'engendrer d'autres maux. L'augmentation de cette demande nous motive à vous offrir de plus en plus de variétés de produits et de services lors de votre prochaine visite à Expo Manger santé.

PAR RENÉE FRAPPIER

Renée Frappier est professeure, auteure, éditrice, chroniqueuse, conférencière dans le domaine de la nutrition et de l'alimentation naturelle depuis 20 ans. Organisa-
trice d'Expo Manger santé et cofondatrice de l'Association Manger santé bio, une association vouée à la promotion d'une alimentation saine, de plus en plus végétarienne et biologique.



Les MEILLEURES RESSOURCES sous un même toit! L'attrait produit par la présence de tant de variétés et la synergie qui s'opère entre ce qui est offert et ce qu'on y recherche participent grandement au plaisir de la visite.

...DE PRENDRE SA SANTÉ EN MAIN

Cette année, notre thème est : **Pour donner le goût!** Avoir le goût étant une étape essentielle pour améliorer son état de santé et celui de sa famille.

On a beau être au courant que les aliments gras des fast-foods sont nocifs,

on a beau savoir que dans les aliments manufacturés, le gras, le sucre, le sel et les additifs



Photo: Expo Manger Santé

règnent en maître, on a beau savoir que les pesticides sont des poisons qui peuvent se retrouver dans notre assiette,

on a beau savoir que les heures passées devant la télé ne font pas maigrir,

on a beau savoir que les multinationales agroalimentaires et pharmaceutiques ont la mainmise sur nos modes de vie,

on a beau savoir qu'après avoir mangé suffisamment de poutines et compagnie, le pharmaceutique sera là pour nous soigner... à vie,

on a beau tout savoir ceci, encore faut-il avoir le goût de changer tout cela!

Produits laitiers certifiés biologiques

Élevage sans hormones, sans antibiotiques
Culture sans engrais chimiques, sans pesticide

L'Ancêtre

1615, boul. Port-Royal
Bécancour (Qc) G9H 1X7
Tél.: 819.233.9157
Fax.: 819.233.9158

www.fromagerieancetre.com

Saint-Justin. L'unique.

La seule eau minérale pétillante du Québec mise en bouteille de verre à la source.

SAINT-JUSTIN

minérale naturelle gazeifiée
carbonated natural mineral water
750 ml

Pour plus d'informations
(514) 482-7221
ogem@qc.aira.com

Nicole Lelièvre
Présidente

Venez nous visiter au stand Abénakis (#509).

EXPO MANGER santé 2006

LES GRANDS THÈMES DE L'EXPOSITION

L'alimentation

À ce chapitre, l'Expo Manger santé se démarque haut la main. Que ce soit pour toute la gamme de produits biologiques, les herbes aromatiques et médicinales, les huiles de première pression à froid, les mets tout préparés, les jus, les céréales, les pains, les sauces, le miso, ou pour des produits plus nouveaux, quel plaisir de pouvoir goûter et élargir la gamme des aliments qui composent notre menu santé.

L'écologie

On se nourrit non seulement de ce que l'on mange, mais aussi de ce que l'on boit et des produits que nous utilisons pour les soins corporels. En prenant conscience des produits toxiques que nous utilisons pour l'entretien ménager et en découvrant qu'il existe des solutions alternatives pour les cosmétiques et pour les produits de nettoyage, cela nous rassure. De plus, vous pourrez discuter avec les personnes-ressources de plusieurs organismes défenseurs de l'environnement, comme Équiterre, Greenpeace, les AmiEs de la Terre et plein d'autres.

La santé globale

Le maintien de la santé nécessite parfois l'utilisation de produits thérapeutiques tels les suppléments ou les nutraceutiques. De plus, si vous souhaitez améliorer votre mode de vie en intégrant quelques techniques anti-stress, vous aurez le loisir de vous informer aux bonnes sources.

... DE DÉCOUVRIR LES PLAISIRS D'UNE DÉMARCHE SANTÉ

N'ayez crainte, vouloir mieux se nourrir et mieux vivre n'a rien d'une démarche ennuyeuse et beige. Au contraire, quel plaisir de découvrir les nombreux aliments qui composent une saine alimentation. Les nombreux témoignages nous le confirment.

Vous qui lisez Bio-bulle, vous êtes déjà sensibilisés et vivez les bienfaits reliés à une telle démarche. Plusieurs d'entre vous sont des pionniers en agriculture biologique. Je vous invite donc à venir visiter l'Expo accompagnés de personnes qui sont nouvellement intéressées au biologique, à l'écologie et à la santé globale. Vous aurez plaisir à partager avec eux des heures nourissantes à tous points de vue.

...DE RENCONTRER NOS PARTENAIRES

Expo Manger santé fait partie d'une campagne de sensibilisation et sait se rallier d'importants partenaires du milieu, tous engagés depuis plus de 20 ans à produire, à transformer et à offrir des aliments, des produits et des services exceptionnels. Ils contribuent au rayonnement des objectifs d'éducation et de promotion de la prévention et de la santé. Il me fait grand plaisir de vous les présenter.

La Clef des champs, où depuis 1978, Marie Provost, herboriste, produit, transforme et met en marché des plantes médicinales et des produits d'herboristerie traditionnelle bio, et importe des herbes, des épices et des thés... tous bio, dont plusieurs équitables.

La Maison Orphée, depuis 1983, est un maître huilier dont plusieurs huiles sont extraites dans l'entreprise familiale à Québec. On y prépare également des moutardes, des vinaigres et des vinaigrettes... tous bio.

Le Commensal, fondé en 1977 et dont la réputation n'est plus à faire, contribue grandement à faire découvrir les plaisirs de mieux se nourrir à une clientèle très diversifiée grâce à ses restaurants et à ses mets préparés.



Photo: Expo Manger Santé

Le SPA Eastman existe depuis 1976 et est un relais-santé exceptionnel dont la qualité des soins et de l'alimentation rayonne maintenant au-delà de nos frontières.

...DE RENCONTRER NOS PORTE-PAROLE

À l'Expo Manger santé, les visiteurs auront la chance de rencontrer et d'entendre Isabelle Huot et le docteur Jean Drouin, nos porte-parole 2006. Isabelle est diététiste et docteure en nutrition. Elle a écrit le livre *Les conseils santé d'Isabelle* et est aussi chroniqueuse dans les médias écrits et télévisuels. Le docteur Jean Drouin est médecin, communicateur hors pair et auteur d'un nouveau livre, *Guérir sa vie*. Ils conjuguent leurs voix et leur passion pour la santé globale. Voici les titres et les heures de leurs conférences :

Isabelle Huot, DT. P., PH. D.
Manger gagnant... pour le plaisir et pour prévenir!

À Montréal au Palais des congrès
Vendredi 10 mars à 13 h 30
Samedi 11 mars à 15 h

Jean Drouin, MD, Guérir sa vie!

À Montréal au Palais des congrès
vendredi 10 mars à 15 h 45
samedi 11 mars à 12 h
dimanche 12 mars à 14 h 15

À Québec au Terminal de croisières
samedi 25 mars à 13 h 45
dimanche 26 mars à 15 h 15

... DE VENIR RENCONTRER DES EXPOSANTS CHEVRONNÉS

Un des objectifs de l'événement public Expo Manger santé est de réunir ces femmes et ces hommes qui ont des racines de plusieurs années dans le domaine, et de permettre à la population de les rencontrer. Tous ces pionniers et pionnières ont réussi à changer doucement les mentalités, à amener les notions de qualité biologique sur la place publique



Photo: Expo Manger Santé

Il est urgent que de plus en plus d'individus décident de rechercher des solutions aux problèmes de santé publique au Québec.

Il est urgent qu'à titre de parents, nous devenions de plus en plus responsables de la santé de nos enfants en choisissant la qualité des aliments et des boissons qui entrent RÉGULIÈREMENT dans NOTRE maison.

Il est urgent que les parents exigent l'amélioration des menus de la cafétéria dans les écoles.

Il est urgent que les parents insistent auprès des instances décisionnelles pour interdire la publicité télévisée des aliments camelotes à l'heure d'écoute des enfants.

IL EST URGENT DE SENTIR L'URGENCE.

et à créer une relève enthousiaste de jeunes qui sont tout autant partie prenante de l'Expo Manger santé.

Depuis plus de 25 ans, de nombreuses personnes font de la prévention et de l'éducation leur mode de vie. Au début, touchés par la dégradation de l'environnement et de la santé publique, aujourd'hui encore davantage! Durant ces années à chercher des solutions et à expérimenter sur le terrain, une expertise s'est développée. L'Expo Manger santé permet de la partager.

Plusieurs de ces personnes ont décidé de cultiver la terre ou de développer des entreprises de la filière biologique : transformateurs, distributeurs, auteurs ou détaillants, toujours avec le souci de la qualité de leurs produits et de leurs services.

Exemple : depuis des décennies, les magasins en alimentation naturelle ont pignon sur rue. Plusieurs ont plus de 20 ans d'âge et ont développé une expertise qu'on ne peut pas retrouver ailleurs. Par le fait même, les producteurs et les transformateurs n'ont cessé d'offrir des aliments et des produits de très grande qualité.

Par ailleurs, si les supermarchés sont de plus en plus sensibles à la nécessité d'offrir des pro-

duits santé et biologiques afin de répondre aux besoins d'une clientèle très nouvellement intéressée, les magasins d'aliments naturels demeurent le lieu incontournable pour quiconque recherche l'ensemble des produits disponibles et l'expertise dans ce domaine.

POUR DONNER LE GOÛT DE LA QUALITÉ

Les connaissances acquises au fil des décennies sur le marché des produits naturels permettent d'offrir des aliments sains, le plus possible biologiques, et de rejoindre les meilleurs producteurs et distributeurs. On tient également compte de la traçabilité des produits afin de bien comprendre toutes les étapes de la production et de la transformation. Il existe tout un réseau d'intervenants qui assurent la fiabilité du produit. Du producteur ou manufacturier en passant par le certificateur (pour les produits bio) et le distributeur, tous les aliments et les autres produits naturels arrivent chez le détaillant jusqu'à notre assiette en toute fiabilité. Venez vous en convaincre.

POUR LE PLAISIR DE FAIRE DES ACHATS DE QUALITÉ

Il va de soi qu'en visitant l'Expo, on se donne accès à plein de bonnes choses pour soi et pour les nôtres. Durant toute l'année, vous pourrez

retrouver ces produits chez le détaillant d'alimentation naturelle de votre quartier.

POUR DONNER LE GOÛT DE CUISINER

Plusieurs personnes-ressources en nutrition, en naturopathie, en herboristerie, en cuisine... offriront des démonstrations culinaires et des ateliers durant toute la durée de l'Expo. Ils sont passionnés autant par leur travail que par le souci d'éducation. Une démo ou un exposé peuvent faire une différence!

POUR DONNER LE GOÛT AUX JEUNES ET AUX TOUJOURS JEUNES

C'est un des secrets de la jeunesse. Garder l'esprit et le cœur ouverts et le corps souple permet d'éviter plus facilement la sclérose ou l'indifférence. Garder le cerveau en activité est un des piliers essentiels pour combattre le vieillissement et la perte de nos facultés. S'informer, lire, expérimenter... il y a tant à découvrir et à observer! Améliorer sa santé par son mode de vie fait partie du troisième millénaire.

Bonne visite! ♦



MYCOFLOR INC

mycoflor@sympatico.ca

Nouveau catalogue 2006 disponible



Vous y trouverez de nombreux produits tels que:

- Semences de variétés anciennes de légumes
- Fines herbes, plantes médicinales
- Champignons (pleurottes, reishi)
- Plusieurs variétés d'arbres et arbustes

7850 Chemin Stage Stanstead, Qc J0B 3E0

(819) 876-5972



**VENTE ET EMBALLAGE
PRODUITS D'ÉRABLE
BIOLOGIQUES**

Vital Pelletier
président

163, rang du Nord
Saint-Pamphile (Québec) G0R 3X0

☎ (418) 356-3312 info@vifranc.com
☎ (418) 356-5646 www.vifranc.com

Venez nous rencontrer à l'Expo Manger Santé de Montréal

ÉCOLO-NATURE



Approuvé pour l'agriculture biologique par Garantie Bio-Ecocert et OMRI

ANALYSE MINIMALE GARANTIE

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

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

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

ÉCOLO-NATURE

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

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

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

APPROUVÉ PAR DES ORGANISMES BIOLOGIQUES
LIVRAISON DISPONIBLE PARTOUT AU QUÉBEC

LES ŒUFS D'OR INC.

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

www.ecolo-nature.com

CONTACTEZ-NOUS!

Bio-Rard, une ferme familiale où l'on se soucie de l'environnement... et de vous!

Vente de moulée et achat de grains bio avec certification



NOS DÉTAILLANTS

Au service du cultivateur inc.
Sherbrooke, (819) 822-2237

Meunerie Plessis
Plessisville, (819) 362-7331

Distribution Michel Jeté inc.
Saint-Eugène, (819) 396-3279

H. Coderre et Fils Ltée
Lac-Brome, (450) 243-6138

Comptoir agricole Waterloo inc.
Waterloo, (450) 539-2333

Meunerie Maska inc.
Saint-Hyacinthe, (450) 799-1711

Verger Gaston
Mont-Saint-Hilaire, (450) 464-3455

Elphege Grenier inc.
Belœil, (450) 467-4279

Distributeur D.B. inc.
Saint-Félix-de-Valois, (450) 889-5159

Les oiseaux de ma cour
Rawdon, (450) 834-7015

Nutrinor
Saint-Bruno Lac-Saint-Jean, (418) 343-3772

Runaway Creek Farm
Arundel, (819) 687-3884

Coop des Fermes du Nord
Mont-Tremblant, (819) 425-3131

Daniel Desmarais
Causapsal, (418) 756-6104

Katy Dumais
Pont Rouge, (418) 873-5091

Polux enr.
Mont-Laurier, (819) 623-3600

Mario, Annie, Donald et Karine Bérard vous accueillent du lundi au vendredi de 8h à 17h
384, rang Casimir, Ange-Gardien, Qc (450) 293-3448

Association
**MANGER,
SANTÉ** 

DES ALLERGIES GÉNÉRÉES PAR UN NOUVEL OGM

Quelle machine complexe que notre corps! À ce jour, nous connaissons déjà des milliers de réactions métaboliques sensibles à d'innombrables facteurs externes. Comment savoir quel facteur externe a pu perturber telle réaction? Mission quasi impossible! Et pourtant, nous assistons au développement accéléré d'OGM, des espèces au contenu et aux comportements difficilement contrôlables. Ces espèces sont d'autant plus préoccupantes QUE LES SCIENTIFIQUES LES CONSIDÈRENT SANS DANGER ET NÉGLIGENT DE FAIRE LES VÉRIFICATIONS TOXICOLOGIQUES REQUISES.



PAR CAROL VACHON, PRÉSIDENT
ASSOCIATION MANGER SANTÉ BIO

Pas SURPRENANT. Les chercheurs sont poussés par les entreprises baillereses de fonds et peu portées à faire les coûteux tests toxicologiques nécessaires. Mais avec le temps, des faits ressortent, inquiétants. Tout dernièrement, une équipe de chercheurs australiens a constaté qu'une variété de pois transgénique générait des réactions inflammatoires pulmonaires en quelques semaines chez la souris. Ils s'interrogent aussi sur de possibles atteintes gastro-intestinales. Il s'agit d'un pois additionné du gène de l'inhibiteur de l'alpha-amylase provenant d'une plante aussi normale que la fève commune, dans le but d'en augmenter la résistance aux ravageurs. Or, c'est un allergène qui résiste à une cuisson forte. Donc pas question de compter sur cette éventuelle protection!

DES SOURIS ET DES HOMMES...

Bien sûr, on dira que la toxicité a été mesurée sur des souris consommant de fortes quantités de ces pois transgéniques, et que nous n'en consommons pas autant. C'est justement ce qui devrait inquiéter. En consommant peu, nous ne serons pas conscients de réactions à peine perceptibles et qui seront peu à peu amplifiées par d'autres OGM introduits ultérieurement dans notre alimentation. Monsanto et consorts seront morts de rire à nous attendre à la porte des pharmacies avec encore plus d'anti-inflammatoires à nous vendre.

L'asthme se développe à vitesse grand V dans la population. On vient d'apprendre que même Steven Harper en est atteint. Comment peut-on ignorer que l'alimentation pourrait y être pour quelque chose, elle qui fournit au corps les moyens pour fonctionner. Je ne vous le cache pas : j'ai de plus en plus de difficulté à me retenir devant l'incroyable irresponsabilité de nos scientifiques. En matière d'alimentation, font-ils partie de la solution ou du problème? Pendant ce temps, les organismes responsables de la surveillance des expérimentations sur les OGM présentent de dangereuses lacunes. Constatez ce qui suit.

OGM : DES CONTRÔLEURS MANCHOTS

« Les États-Unis gèrent mal les risques associés aux OGM », titrait, en page A4, le quotidien *Le Devoir* du 27 janvier 2006. Les cultures expérimentales d'organismes génétiquement modifiés pourraient bien être à

l'origine d'une catastrophe environnementale en raison des graves lacunes dans les systèmes de contrôle de ces plantations. Cela ressort du rapport dévastateur du vérificateur interne du Département de l'agriculture des États-Unis (USDA), chargé d'encadrer, en théorie, l'expérimentation dans les champs des OGM non homologués.

Les failles sont nombreuses : absence d'inspection des parcelles expérimentales, laxisme dans la délivrance des permis ou des avertissements pour non-respect des règles de sécurité par les entreprises, méconnaissance des protocoles de recherche, présentation uniquement verbale des programmes de recherche, abandon de récoltes possiblement à risque en plein champ, etc. À cette lecture, peut-on penser que ces organismes supposément chargés de nous protéger des risques potentiels des OGM le font vraiment? Le constat est accablant et peut-être pas mieux chez nous, car, lorsque les entreprises d'ici font évaluer leurs OGM, elles demandent de tenir compte des études menées aux États-Unis...

Le même vérificateur de la USDA recommande un renforcement des processus de contrôle des OGM expérimentaux, ajoutant que « ...les cultures génétiquement modifiées sont amenées à jouer un rôle important dans l'agriculture américaine. Or, la réglementation actuelle, les politiques et les outils de contrôle ne vont pas assez loin pour assurer l'introduction de manière sécuritaire des biotechnologies dans cette agriculture. »

Ce que je me réjouis de vivre sur une planète bio! Mangeons bio! C'est plus satisfaisant. Par exemple, prendre un kiwi conventionnel ne donne pas la satisfaction désirée, on sent le besoin d'en prendre un deuxième. Mais un kiwi bio nous remplit de saveurs et d'arômes si délicats que nous en sommes rassasiés. Et va pour les autres fruits et légumes! ♦

¹ Vanessa E Prescott et coll., « Transgenic Expression of Bean alpha-Amylase Inhibitor in Peas Results in Altered Structure and Immunogenicity », *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 2005, vol. 53, pp. 9023-9030



Richard
PRODUITS DE L'ÉRABLE CERTIFIÉS BIOLOGIQUES

Nos produits
Sirop en divers formats
Beurre, tire, sucre mou, sucre granulé
pain de sucre dur et cornets

Et un service de dégustation
de tire sur la neige et sucre chaud



150-2, route 293 Sud, Saint-Cyprien • 418.963.2269 • jyrichard@sympatico.ca

ADDITIFS ET PESTICIDES, MÊME COMBAT!

Dans ces lignes, nous avons déjà traité antérieurement d'un grave problème à propos des risques des pesticides pour la santé : contre toute logique sécuritaire, on nous a toujours présenté les données de toxicité de pesticides d'après des mesures effectuées sur un seul à la fois. Or, il y a une panoplie de résidus de pesticides dans les aliments conventionnels. Il y a donc lieu de suspecter que leurs effets toxiques, mal connus, pourraient être bien supérieurs quand ils sont combinés.

PAR CAROL VACHON



EFFECTIVEMENT, LES PREMIÈRES RECHERCHES sur le sujet montrent qu'il y a lieu de s'inquiéter, car il y a une synergie toxique entre les pesticides : la toxicité du mélange est supérieure à celle de chaque pesticide individuel. Il faudrait donc réduire les seuils de toxicité : les doses sécuritaires devraient être réduites. Mais ces substances ont leurs défenseurs...

LES EFFETS DE L'ASPARTAME ADDITIONNÉ DE COLORANT

Il semble qu'il en soit de même pour l'aspartame lorsque combiné à d'autres additifs alimentaires courants. Une recherche menée à l'Université de Liverpool, en Angleterre, montre que ces substances peuvent interagir et interférer dans le développement du système nerveux, ce qui est préoccupant pour les enfants. Publiées dans *Toxicological Sciences* de la mi-décembre 2005, les données concernaient l'aspartame, le glutamate de monosodium (MSG) et les colorants bleu brillant et jaune de quinoline. Lorsque des cellules nerveuses de souris sont exposées au MSG et bleu brillant ou à l'aspartame et jaune de quinoline, combinées en des concentrations correspondant à celles retrouvées dans le sang après un snack typique d'un enfant, ces additifs bloquent la croissance des cellules nerveuses et perturbent leur fonctionnement.

Le mélange d'additifs avait une toxicité beaucoup plus puissante que celle de chaque additif pris séparément. Dans le premier cas, MSG plus bleu brillant, le mélange était quatre fois plus perturbant que les deux pris séparément, et sept fois plus dans le cas du mélange aspartame et jaune de quinoline. Les chercheurs concluent que les deux combinaisons sont potentiellement plus toxiques que les composés pris séparément.

Ces analyses sont de même nature que celles utilisées en toxicologie. Selon Vyvyan Howard, la toxicopathologiste ayant dirigé la recherche, ces données sont prédictives de troubles du développement chez l'humain. Or, l'exposition aux additifs alimentaires durant le développement chez l'enfant est associée à des troubles du comportement tels le déficit

d'attention. Prudents, les chercheurs ajoutent que même si l'utilisation isolée d'additifs alimentaires est considérée comme sécuritaire, leurs effets combinés ne sont pas clairs et peuvent être pires. Ils ajoutent que ces colorants sont certifiés sécuritaires par l'Union européenne. Par contre, le bleu brillant a déjà été banni par plusieurs pays européens dans le passé, et le jaune de quinoline est interdit dans les aliments d'Australie, de Norvège et des États-Unis. Des recherches précédentes avaient démontré que la combinaison de MSG et d'acide aspartique, un dérivé de la décomposition de l'aspartame, sont neurotoxiques.

On ajoute le bleu dans les sucreries et dans certains pois transformés, boissons gazeuses et confiseries, desserts et glaçages. Le jaune l'est dans le hareng fumé, certaines confiseries et cornichons. Le MSG, banni d'aliments pour jeunes enfants, se retrouve dans des pâtes, les croustilles, les fromages transformés et les repas préparés. L'aspartame est ajouté dans les boissons diète, les sucreries, les desserts et les médicaments.

Par contre, l'Agence européenne sur les standards alimentaires dit qu'il faut être prudent avec de tels résultats et que sa propre évaluation de ces additifs, considérés sécuritaires, a été faite avec toute la rigueur nécessaire, opinion partagée évidemment par les fabricants. Selon le fabricant d'aspartame, cette recherche ne veut rien dire puisque ce n'est pas avec l'aspartame intact que les cellules nerveuses sont en contact, comme dans la recherche, mais avec ses produits de digestion, qui sont des substances normales.

Ajoutons qu'une recherche américaine menée sur 78 000 femmes démontre que celles qui en consommaient avaient engraisé plus en un an... Morale de l'histoire : tant que nous essaierons de contourner la nature, nous risquons de nous cogner le nez. Plusieurs ont constaté que l'adoption d'une alimentation de qualité réduit le prix du panier d'épicerie par différents aspects, mais ce n'est pas évident à première vue. On y reviendra. Bien manger paie à tous points de vue. ♦

Association
**MANGER
SANTÉ** bio

20^e anniversaire **NE MANQUEZ PAS**

www.mangersantebio.org

Association
**MANGER
SANTÉ**



3^e SOIRÉE CONFÉRENCE

« Notre santé : héréditaire ou alimentaire ou...? »



CAROL VACHON,
DR EN PHYSIOLOGIE MÉDICALE, CONSULTANT,
CHRONIQUEUR ET AUTEUR EN NUTRITION ET
PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION MANGER SANTÉ BIO

MONTRÉAL, Mercredi le 1^{er} mars 2006
QUÉBEC, Mercredi le 8 mars 2006
SOREL-TRACY, Mercredi le 15 mars 2006

4^e SOIRÉE CONFÉRENCE : « Les cures de nettoyage et l'alimentation »

DANIELLE GOSSELIN,
B.Sc. N.D., AUTEURE, NATUROPATHE, PROFESSEURE EN NUTRITION ET CONFÉRENCIÈRE
MONTRÉAL, Mercredi le 5 avril 2006 QUÉBEC, Mercredi le 12 avril 2006

ANNE-MARIE LAMOUREUX,
NATUROPATHE DIPLOMÉE, CHRONIQUEUSE À L'ÉMISSION SUR INVITATION (VOIX) ET CONFÉRENCIÈRE
SOREL-TRACY, Mercredi le 19 avril 2006

5^e SOIRÉE CONFÉRENCE : « La nutrition et le cerveau : mémoire, concentration... »

HÉLÈNE BARIBEAU,
M.Sc., D.T.P. DIÉTÉTISTE-NUTRITIONNISTE CHEZ ALIMENTS DE SANTÉ LAURIER, QUÉBEC, CHRONIQUEUSE
MONTRÉAL, Mercredi le 3 mai 2006 SOREL-TRACY, Mercredi le 17 mai 2006
QUÉBEC, Mercredi le 10 mai 2006

de 19h
à 21h30

• MONTRÉAL Collège Maisonneuve, 3 800, Sherbrooke Est, Local-4420 (métro Pie IX) • QUÉBEC Hôtel Universel, 2300, Chemin Sainte-Foy (Face à l'université) • SOREL-TRACY Marché Richelieu du Vieux-Sorel, 28, rue du Roi

INFO & INSCRIPTION : (514) 332-1005 • 1 866 336-1005

Bienvenue à tous!

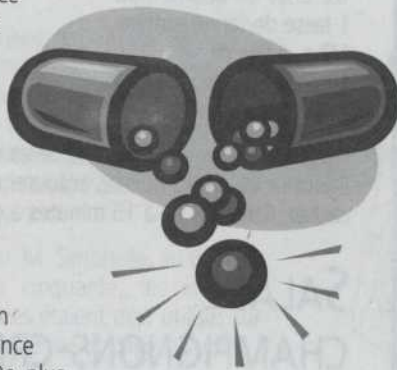
Membres: 10\$ Non-membres: 15\$ Tarif jeunesse: 5\$

DOIT-ON PRENDRE DES SUPPLÉMENTS?

Je n'ai jamais considéré qu'il faille prendre des suppléments vitaminiques et/ou minéraux en permanence. Ce sont des outils qu'il est pertinent de prendre quand le besoin se fait sentir ou à la suite de prescription de la part d'un thérapeute.

PAR CAROL VACHON

Je PRÉFÈRE D'EMBLÉE les suppléments multivitaminiques multiminéraux parce que la supplémentation avec un seul de ces nutriments risque d'être une démarche peu équilibrée: la nature traite plusieurs troubles à la fois en utilisant de multiples substances combinées, vitamines, minéraux, gras essentiels, antioxydants, etc., alors que la médecine nous a amenés à soigner un bobo en prenant une substance aux effets bien spécifiques. De plus, on peut prendre un supplément multiple pour accélérer un retour à la santé, le temps que l'individu change suffisamment ses habitudes alimentaires et de vie. Cela peut aussi être approprié pour lutter temporairement contre un surcroît de stress qui est un véritable voleur de vitamines et minéraux.



On aura beau présenter de nombreux témoignages de retour à la santé avec ces suppléments, ce qui est un phénomène oh combien réel, surtout s'ils sont de qualité naturelle comme ceux offerts dans les magasins de produits naturels, cela n'est souvent que le bénéfice santé que le corps exprime après qu'on lui a enfin donné les outils nécessaires pour ses fonctions, au lieu de la malbouffe dont on fait systématiquement la promotion dans les médias. Donc, pendant les mois à cette supplémentation, passez progressivement le relais à vos aliments qui devraient non seulement être de meilleure qualité, mais de culture biologique. J'ai été amené à faire d'innombrables tests moi-même pour en arriver à cette conclusion.

Consommer de bons fruits, légumes, etc. bien apprêtés est infiniment plus agréable et prometteur, pour un rapport qualité/prix bien plus avantageux. Et cela nous remet en contact avec la vraie vie, comme de vouloir connaître les producteurs de ces aliments et de savoir comment ils sont produits.

Défrayer 80\$ par mois de suppléments pour son enfant n'est pas raisonnable, surtout avec les connaissances d'aujourd'hui. Mère Nature a placé un trésor d'innombrables bijoux santé dans les aliments et les a sertis dans un écrin qui aide à les préserver. Pas facile de reproduire cela dans des comprimés. Malheureusement, constatant cela, certains professionnels sont exagérément sévères contre les suppléments, d'autant plus qu'ils sont souvent de ceux qui prescrivent les médicaments pharmaceutiques, aux effets combien moins équilibrés. Enfin, les levures alimentaires, algues, extraits de céréales germées, etc. entrent dans une tout autre catégorie de suppléments, car ce sont des aliments, tout simplement. ♦

Association
MANGER
SANTÉ

acti-sol.ca

L'engrais naturel efficace

à base de fumier de poule pondeuse



Quel que soit votre type de culture biologique, nous avons la formulation pour nourrir votre sol et favoriser la saine croissance de vos végétaux. Nos engrais sont approuvés pour l'Agriculture Biologique par les organismes suivants : Garantie Bio-Ecocert, Québec Vrai et OMRI. Contactez-nous et c'est avec plaisir que nous évaluerons le programme idéal pour répondre à vos besoins.

Tél : (819) 224-4147 • Téléc : (819) 224-4041
info@acti-sol.ca • www.acti-sol.ca

Également offert dans la plupart des centres-jardins.



Corporation de
Gestion des
Marchés Publics
de Montréal

Du 19-20 août au 7-8 octobre, surveillez le retour des événements BIO dans les marchés publics de Montréal

Les dimanches BIO à Outremont

3^e édition

en collaboration avec
l'arrondissement d'Outremont

**Pour manger vrai,
pour manger frais!**

Belle variété de produits maraîchers,
viandes et autres produits transformés

**C'est un rendez-vous
à ne pas manquer... tout l'été!**

Information : 514.937.7754 • www.marchespublics-mtl.com

Les samedis BIO du marché Maisonneuve...

4^e édition

venez rencontrer
des producteurs biologiques
chaque samedi
au 4445, rue Ontario Est
entre Pie-IX et Viau

*Ferme
Logi-Bio*
Ferme certifiée Québec Vrai

Produits disponibles :

*Veaux sous la mère entiers ou en découpe
frais ou congelés*

*Oies de Baie-du-Febvre entières ou découpées
fraîches ou congelées*

Dinde sauvage

Fruits et légumes en saison

Paniers ASC, viande et maraîchers

Lucie Rioux

Tél. : 1-450-783-6684

Fax. : 1-450-783-2284



Recettes...

Le plaisir de bien manger commence tout de suite avec ces trois recettes simples tirées de Un mois de menus sans viande, Sylvie Vézina, Compo FX enr., Cookshire, 1990.

OLIVES CACHÉES

500 g de cheddar fort râpé
1/2 tasse de beurre mou
1 tasse de farine entière
1/2 c. à thé de sel
1 c. à thé de paprika
1 1/2 tasse d'olives

Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients sauf les olives. Égoutter les olives, puis les entourer d'un peu de pâte pour les cacher. Cuire de 12 à 15 minutes à 450 °F.

SALADE

CHAMPIGNONS-CRESSON

3 c. à table de jus de citron
1 c. à table de vinaigre de vin
1/3 de tasse d'huile d'olive
sel et poivre au goût
une douzaine de champignons frais
2 tasses de cresson haché (tiges enlevées)
olives noires pour garnir

Combiner le vinaigre et le jus de citron dans un bol. Ajouter l'huile d'olive et remuer au fouet. Assaisonner.

Faire mariner les champignons dans ce mélange et, au moment de servir, verser ce mélange sur le lit de cresson. Garnir d'olives noires.

CRÈME DE NAVETS

1 navet moyen pelé et coupé
2 œufs
2 c. à table de farine
1/2 c. à thé de cannelle
sel et poivre au goût
1/2 tasse de crème 10%
2 c. à table de beurre

Cuire le navet à l'eau bouillante salée. Égoutter et mettre en purée. Additionner œufs, farine, sel et poivre. On peut ajouter un peu de lait au besoin. Ajouter la cannelle et bien mélanger.

Déposer dans un plat allant au four. Saupoudrer de noisettes. Cuire environ 30 minutes à 350 °F.

BON APPÉTIT!



LA TRANSITION SE POURSUIT...

Que de chemin parcouru par ces artisans de la terre, partant du jardinage chimique vers le biologique... Jaf-Beille nous brosse un portail de cette transition.

PAR JULIEN MCDUFF

ILLUSTRATIONS PAR RAPHAËL HÉBERT



Jaf-Beille M. Sentinelle, est-ce que vous vous souvenez, lorsque vous étiez jeune, comment votre mère faisait son jardin conventionnel?

M. Sentinelle Oui, je me souviens, nous étions au début de la transition du jardinage conventionnel écologique, où le seul amendement au jardin était le fumier de vache. Mais, étant donné que les engrais chimiques et les pesticides étaient déjà utilisés sur la ferme, ceux-ci ont vite transité au jardin, augmentant ainsi le rendement et facilitant le désherbage.

Jaf-Beille Si je comprends bien, M. Sentinelle, au début des années cinquante, les engrais chimiques étaient déjà utilisés sur votre ferme et dans le jardin.



M. Sentinelle Les souvenirs que j'ai, c'est que le travail sur la ferme se faisait en intégrant les engrais et les pesticides présents à cette époque. Par contre, pour le jardin, ceux-ci étaient utilisés en très petite quantité et principalement pour les pommes de terre.

Jaf-Beille M. Sentinelle, lorsque vous avez fait votre premier jardin, était-il bio?



M. Sentinelle Tu sais, Jaf-Beille, lorsque tu as été habitué à utiliser ces produits chimiques et ces pesticides et que tu as de bons résultats, tu ne te poses pas de questions pour savoir s'il existe des alternatives. De plus, tous les gens que je connaissais faisaient pareil.

Jaf-Beille Alors, M. Sentinelle, comment en êtes-vous venu au jardinage autofertile?

M. Sentinelle Voici comment cela s'est passé, Jaf-Beille. Je jardinais et, chaque année, je diminuais la quantité d'engrais; j'ai vite abandonné les pesticides. Les résultats que j'avais étaient convenables. Il se développait graduellement des engrais naturels à base de fumier de poulet et de mouton, et je les ai intégrés à mon jardin.

Jaf-Beille Et votre jardin autofertile, il a poussé tout seul, M. Sentinelle?

M. Sentinelle Bien non, Jaf-Beille. J'ai suivi un cours pratique avec le RJÉ à l'automne, et le printemps suivant, je concevais les deux buttes de mon jardin autofertile.

Jaf-Beille Est-ce que tout le monde peut faire ce genre de transition, M. Sentinelle?

M. Sentinelle Tu sais, Jaf-Beille, ce n'est pas compliqué. Tu pars de ton jardin conventionnel, tu détermènes où tu feras tes buttes, tu les recouvres de paillis, tu laisses au jardin toutes les tiges et les feuilles pour le nourrir et, en quelques années, il devient autofertile.

Jaf-Beille Mes amis lecteurs, vous voyez que M. Sentinelle a fait une transition que vous pouvez aussi entreprendre facilement et en respectant votre rythme. Soyez des nôtres le mois prochain, car tous les occupants des 3 jardins feront une petite fête à M. Sentinelle. De grâce, ne le lui dites pas! ♦

Flora Medicina
ÉCOLE D'HERBORISTERIE



Cours d'introduction à l'herboristerie - printemps 2006

Formation d'une durée d'environ 22h

✂ **À Montréal :** 4 dimanches de suite de 10h à 17h, les 5, 12, 19 et 26 mars ou les 16, 23, 30 avril et 7 mai

✂ **En Estrie :** 9 mercredis soirs de suite de 19h à 21h30, du 22 février au 19 avril



Nouveaux Ateliers!

✂ Grossesse, accouchement et nouveau-né

✂ Soins aux enfants

Pour tous les détails et les formulaires d'inscription :

www.floramedicina.com

Montréal : (514) 851-0489

Estrie : (450) 297-4590

LE STÉVIA SUCRÉ SANS SUCRE!

Depuis quelques années, je fais pousser des plants de stévia dans mon potager. À l'automne, je sèche les feuilles et les réduis en poudre. Sans connaître les équivalences appropriées, j'ai essayé cette poudre dans mes recettes comme substitut du sucre. Le résultat n'était pas toujours satisfaisant. Alors j'ai fait une petite recherche sur Internet pour en savoir un peu plus. Étonnant!



PAR DIANE NEAULT

Nom commun : stévia
 Nom botanique : stévia rebaudian, famille des astéracées ou composées
 Synonyme : Eupatorium rebaudianum Bertoni
 Partie utilisée : les feuilles
 Utilisation : comme édulcorant
 Feuilles séchées et réduites en poudre (verte et non soluble dans l'eau), 10 à 15 fois plus sucré que le sucre.
 Extrait standardisé (au moins 90% de stéviolosides), poudre concentrée blanche soluble dans l'eau, 100 à 300 fois plus sucrée que le sucre. Ne contient aucune calorie ni hydrate de carbone.
 Stévia liquide.

trale, au Brésil, au Paraguay, en Uruguay, aux États-Unis, en Russie, en Israël, en Thaïlande, en Chine, au Japon et en Corée.

UN ÉDULCORANT UTILISÉ AU JAPON

C'est au début du XXe siècle que l'on commence réellement à s'intéresser à ces puissants glucosides (substances végétales cristallines qui produisent du sucre après avoir été absorbées par l'organisme), les stéviolosides, qui possèdent un pouvoir édulcorant. Les Japonais ont été les premiers à cultiver la plante à grande échelle pendant les années 1950. Au début des années 1970, le Japon a interdit l'usage des édulcorants artificiels (aspartame, saccharine) parce que les autorités craignaient leurs effets négatifs sur la santé humaine. Au même moment, un consortium japonais mettait au point une méthode d'extraction des glucosides du stévia. L'État japonais a alors autorisé l'extrait de stévia comme édulcorant alimentaire. Son usage s'est rapidement répandu en Asie et en Amérique du Sud. Il est désormais présent dans quantité de produits agroalimentaires dans ces pays : les cornichons, les fruits de mer séchés, la viande, le poisson, les sauces soya, les boissons gazeuses, les jus de fruits, la crème glacée et autres desserts congelés, les gommages à mâcher et les aliments à basse calorie. Depuis 1970, des scientifiques japonais ont mené des recherches intensives sur ses propriétés, sur son efficacité et sur sa sécurité de consommation.

En 1995, la FDA américaine a accepté d'autoriser la vente du stévia à titre de supplément. Cependant, son usage est toujours interdit comme édulcorant, que ce soit aux États-Unis, au Canada ou dans les pays membres de l'Union européenne.

Depuis 1995, des agriculteurs essaient de cultiver le stévia dans le sud de l'Ontario, et des recherches sont en cours en Alberta et en Colombie-Britannique pour mettre au point un édulcorant naturel qui pourrait faire concurrence aux produits actuellement sur le marché, si jamais l'usage du stévia était autorisé à cette fin.

LA PLANTE

Le stévia, petit arbuste vivace tendre, est originaire du nord de l'Amérique du Sud. Bien avant la colonisation des Espagnols au XVIe siècle, différentes tribus paraguayennes l'utilisaient pour sucrer leurs tisanes. Il est aussi utilisé depuis très longtemps par les aborigènes guarani du Brésil comme agent sucrant pour leurs breuvages et aliments. Aujourd'hui, il est cultivé sur une base commerciale en Amérique Cen-

bio terre
épicerie santé

fruits et légumes • vrac • suppléments • cosmétiques • herboristerie

201 St-Viateur Ouest
Montréal (Qc) H2T 2L6

Tel : 514-278-3377 Fax : 514-278-1870

Production de plants
de légumes et de fleurs biologiques



Benoit Taillon
Saint-Constant, Qc

450.635.9891 • 514.707.9891



Jardinage

Pour connaître les effets bénéfiques et les contre-indications du stévia, vous pouvez consulter le site suivant :

www.passeportsante.net/fr/solutions/plantes-supplements/fiche.aspx?doc=stevia_ps

LE STÉVIA AU JARDIN

Voyons maintenant la culture de cette plante au goût sucré.

Le stévia est autostérile.

Zone : 9

Hauteur : de 40 à 100 cm

Feuilles : disposées en alternance sur des tiges faibles semi-ligneuses

Fleurs : petites et blanches

Graines : petites et dispersées par le vent

Lumière : plein soleil

Sol : texture légère à moyenne et moyennement fertile

Irrigation : légère mais fréquente en période sèche; on peut mettre un paillis.

Fertilisation : apport faible en azote

Reproduction : bouturage ou semis

Semences : chères et difficiles à trouver (Mycoflor en a :

www.produitsdelaferme.com/mycoflor/)

Taux de germination : 25%

Semis intérieur : de février à avril, à une température de 20 à 25 °C; la germination se fera en 7 à 14 jours.

Transplantation en pleine terre : fin mai, début juin, à une température de 10 °C (comme la tomate)

Plants : disponibles dans certains centres de jardinage

Récolte : mi-septembre, le plant en entier avant la floraison

Consommation : feuilles fraîches ou séchées

Séchage : à des températures allant jusqu'à 100 °C

Conservation : dans un bocal fermé hermétiquement

Pour connaître les différentes équivalences du stévia par rapport au sucre, vous pouvez consulter le site suivant :

www.steviacanada.com/conversion_chart.html

Sucre	Poudre de feuilles entières	Poudre concentrée	Liquide
1 c. à thé	1/8 c. à thé	Bout d'un cure-dent	3 gouttes
1 c. à table	3/8 c. à thé	1/2 pincée	7 gouttes
1 tasse	2 c. à table	1/4 c. à thé	48 gouttes

Personnellement, pour remplacer 1 tasse de sucre, j'utilise 1 c. à table de poudre de feuilles entières et j'ajoute 1/4 de tasse de sucre de canne bio et équitable. Cela permet de masquer en bonne partie le goût amer du stévia naturel.

Bon jardinage et bonne bouffe! ♦



BON POUR LES DIABÉTIQUES?

Le stévia, consommé comme édulcorant et utilisé à petites doses, semble sécuritaire pour les personnes diabétiques et celles qui souffrent d'hypoglycémie, selon un médecin américain coauteur d'un livre intitulé *The Stevia Cookbook*. Il peut aussi remplacer le sucre de façon transitoire pour les personnes qui veulent perdre du poids. Selon une étude effectuée sur des rats, le stévia ne causerait pas la carie. Le stévia n'a pas tout à fait le même goût que le sucre. La feuille entière a un arrière-goût amer ou de réglisse; l'extrait en poudre, une fois mélangé à un liquide, aurait moins d'arrière-goût. Il est aussi offert sous forme liquide. Les experts ne s'entendent pas sur l'apport maximal tolérable en stévioides. Une dose quotidienne sécuritaire se situerait autour de 8 mg/kg de poids corporel, soit 480 mg de stévioides pour une personne de 60 kg, selon une étude publiée en 1992. En ce qui concerne la plante elle-même, des doses ne dépassant pas 1 g/jour sont considérées acceptables.

Source : www.passeportsante.net - Stévia par Paulette Vanier et Pierre Lefrançois

FORMULAIRE D'ADHÉSION AU RJÉ 2006



Regroupement
pour le jardinage écologique
14 365, avenue Vertefeuille
Saint-Hyacinthe (Québec) J2R 1X6
Tél. : 1 877 388.6571 • www.rje.qc.ca

Nom et prénom : _____

Conjoint (nom et prénom) : _____

Adresse : _____ Ville : _____ Code Postal : _____

Téléphone : () _____ Télécopieur : () _____

Courriel : _____

Cotisation pour l'année 2006 :

Membre du RJÉ seulement : 20,00\$

Membre du RJÉ (20,00\$) + dix (10) revues *Bio-bulle* (25,00\$, valeur de 29,90\$) : 45,00\$

Je ne veux pas que mes coordonnées soient publiées dans la liste des membres.

Faites parvenir votre chèque au nom du « Regroupement pour le Jardinage Écologique » à l'adresse ci-dessus.



Pour une certification empreinte de qualité et d'équité

Nous sommes un organisme québécois accrédité selon le système ISO 65 et notre certification est reconnue partout en Amérique du Nord.

Chez Québec Vrai nous avons à cœur de bien servir nos membres et nous sommes à l'écoute de leurs préoccupations et de leurs besoins.

Exigez la certification Québec Vrai, l'assurance d'un produit biologique authentique.

www.quebecvrai.org

Pour nous joindre:

Tél : **819-289-2666**

Télé.: (819) 289-2999

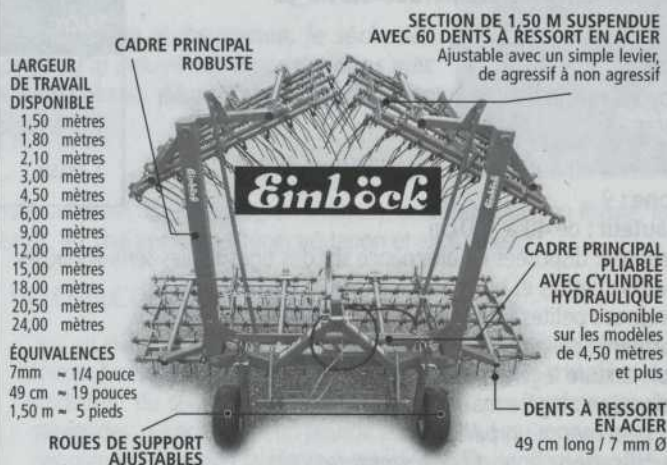
info@quebecvrai.org

390, Principale, Ste-Monique, Qc J0G 1N0



LA SOLUTION DE DÉSHERBAGE

HERSE ÉTRILLE Einböck



La herse étrille Einböck est indispensable pour désherber les cultures de légumes, de pommes de terre, les grandes cultures, les pâturages, pour préparer les lits de semences, etc.

Importateur pour l'Amérique du Nord

HWE AGRICULTURAL TECHNOLOGY LTD.

B.P. 1515, CDN-Embrun (ON) K0A 1W0

Téléphone : 613.443.3386 • Fax : 613.443.1389

Les produits céréaliers biologiques près de chez vous.



Homestead Organics

Berwick, Ontario K0C 1G0
(2 heures de Montréal)

Sans frais : 1.877.984.0480

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
- ✓ Engrais biologiques et minéraux pour le jardin et la ferme

Nos détaillants au Québec :

- > Le Magasin du cultivateur, Saint-André-Avelin, 819.983.2331
- > Les Moulins BGL, Saint-André-Argenteuil & Saint-Marc-sur-Richelieu, 450.537.3774
- > La Ferme des Prés, Sainte-Marie-Salomé, 450.754.3307
- > Clarke & Fils, Lennoxville, 819.562.9444
- > Windmill Point Farm, Île-Perrot 514.453.9757
- > Distribution Amibouff, Rouyn-Noranda, 819.797.2564, La Sarre, 819.333.8790
- > Meunerie Deux-Montagnes, Saint-Eustache, 450.473.4637
- > Les animaux domestiques Quinn, Magog, 819.843.9601
- > Centre agricole Sainte-Justine, Sainte-Justine de Newton, 450.764.3403

Nous achetons les récoltes céréalières :

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

ZÉRO COMPROMIS



Ma conception de la vie



SUR LE BREUVAGE : certifié bio, avec autant de calcium et vitamines que le lait et tous les bienfaits d'une boisson non laitière

SUR LE GOÛT : que ce soit le soya ou le riz, saveur et qualité sont au rendez-vous

SUR LA SANTÉ : zéro cholestérol, zéro lactose, zéro gluten, zéro gras trans et zéro OGM

Ce qui compte : votre bien-être

1 877 769-2645

nutrisoya.com



D'un naturel actuel !

Retrouvez nos savoureux mélanges à muffins biologiques dans un nouvel emballage délicieux pour les yeux !

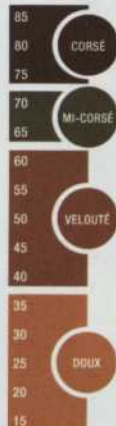


Savoureusement BIO !

114, Saint-Jean Nord, Sainte-Claire (Québec) Canada G0R 2V0
Téléphone: (418) 883-3688 • www.moulinabenakis.ca

De la Colombie à l'Éthiopie,
nos 24 cafés biologiques et équitables
sont disponibles en grain ou moulu.

INDICE
NAPOLEON



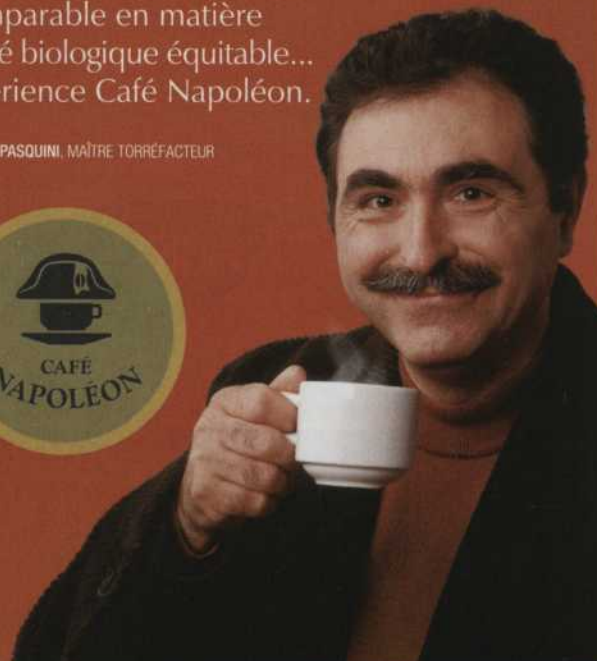
Nouveau!

Pour vous aider à choisir vos mélanges, Café Napoléon a créé l'Index Napoléon qui évalue leur intensité selon trois critères : l'origine des grains de café, le degré et la durée de torréfaction ainsi que la nature du mélange des grains. Plus l'indice est élevé, plus le goût du mélange est prononcé.



Offrez-vous une expérience
incomparable en matière
de café biologique équitable...
l'expérience Café Napoléon.

— UMBERTO PASQUINI, MAÎTRE TORRÉFACTEUR



RENSEIGNEMENTS ET COMMANDES

MONTREAL Gérard Kelly 514 366-2233 1 800 476-2105 (sans frais)
QUÉBEC Bernard Tardif 418 872-0303

cafenapoleon.com

Sur la route des jardins autofertiles...



PAR RÉJEAN ROY

Aujourd'hui, c'est Gilles Guay qui va partager avec nous sa vision du jardinage. Gilles est un professeur de biologie-écologie à la retraite qui a toujours su partager sa compréhension de la nature pour en faire saisir toute la valeur, la fragilité et pour décrire son besoin d'être protégée.

À sa retraite, il s'est consacré à la protection de l'environnement et de notre santé à travers des organismes environnementaux comme le CRECQ et le RJÉ.

Gilles est un passionné de jardinage. Il pratiquait déjà le jardinage biologique lorsqu'il a adopté la méthode de jardinage autofertile en 1997. Son engagement en environnement ne lui laissant que peu de temps pour jardiner, la culture autofertile a été pour lui un outil très utile.

Bonne lecture, et continuez à me contacter pour partager vos expériences et vos projets.

Tél. : 819.396.0266

L'ÉQUILIBRE À TRAVERS LE JARDIN...




PAR GILLES GUAY

POUR MOI, LE JARDINAGE ÉCOLOGIQUE consiste en une façon de vivre en santé. Quand je prépare mon jardin, je tiens à ce que les plants et les graines choisis soient exempts de tout produit de synthèse comme les insecticides, les herbicides et les engrais. Je ne veux absolument prendre aucune chance de retrouver ces produits dans mes aliments; en plus, je constate un goût supérieur à mes fraises, mes carottes, mes framboises... Enfin, je pense que ma santé en profite et je maintiens de cette façon un niveau d'énergie élevé.


Ça m'amène à vous parler des autres produits biologiques qu'on peut maintenant trouver dans toutes les épiceries et les marchés publics. Les différentes sortes de viandes comme celles de bœuf, de poulet et de bien d'autres animaux de boucherie sont maintenant disponibles et valent la peine qu'on paie plus cher pour s'en procurer. Ce sont des denrées de qualité supérieure. Je suis prêt à encourager ceux qui pensent ainsi à ma santé, et à faire la promotion de l'agriculture biologique, laquelle se fait de plus en plus présente dans les régions du Québec.

Aujourd'hui, le jardinage écologique étant bien établi, nous, adeptes de ce mode de vie, améliorons notre santé en nous procurant une nourriture saine tout en pratiquant un exercice léger. Ce qui diminue le stress de nos vies trépidantes.

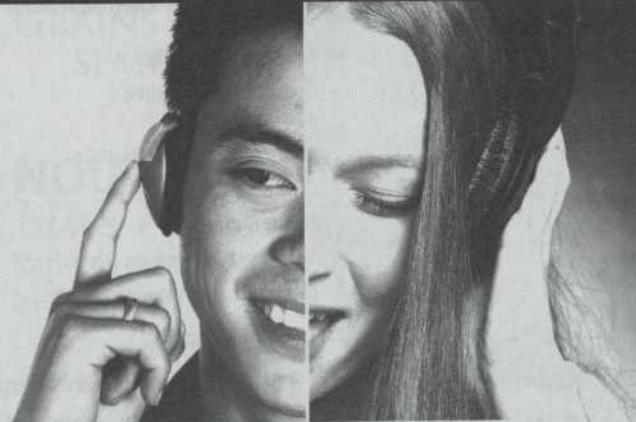
Tout est équilibre. Quoi de plus beau et de plus emballant que de voir pousser nos plantes favorites sous l'action de nos bons soins et de notre attention soutenue! Ce passe-temps nous permet aussi de rétablir la boucle de la vie, c'est-à-dire que nos restants de table et les produits de notre jardin y retournent sous la forme de compost, et permettent la repousse de nouveaux plants robustes. La récolte d'aliments sains, odorants et goûteux nous donne une grande satisfaction en regard des efforts que cela nous demande.

Adhérez au Regroupement pour le jardinage écologique de votre région. Le RJÉ est un organisme provincial sans but lucratif qui prône les valeurs d'entraide et de qualité de vie. Visitez le site Internet du RJÉ: www.rje.qc.ca. Vous avez là des réponses à vos questions et des adresses où vous pouvez obtenir les informations désirées. 

La radio des découvertes



Ne change rien pour que tout soit différent.



PROGRAMMATION 2005_2006

www.ckrl.qc.ca

Ferme Rheintal

viandes certifiées biologiques



bœuf vieilli à sec 21 jours • veau sous la mère
porc au goût unique • charcuterie incomparable
Vente en gros et au détail

Hans et Guylaine Buecheli
845, rang Petit St-Esprit, Sainte-Monique, Qc J0G 1N0

819.289.2234 • Fax : 819.289.2023
rheintal@sogetel.net

MANGER SAINEMENT PASSE PAR LA SANTÉ DE LA TERRE

« Cultiver en harmonie avec la terre ». Tel pourrait être l'adage du Regroupement des jardiniers écologiques du Québec. En effet, les membres du RJÉ se rassemblent mensuellement afin de partager et de promouvoir le respect de l'environnement en cultivant plus sainement. C'est pourquoi le jardinage écologique, biologique et même autofertile (JAF) sont prônés dans ce regroupement.



PAR CAROLE LESAGE, RJÉ

J'AIMERAI PARTAGER AVEC VOUS quelques notions d'alimentation saine face au type de culture dont sont issus les aliments que nous consommons. À mon point de vue, manger sainement rime avec :

1. Aliments sans pesticides chimiques; ce que nous garantissent les produits biologiques.
2. Aliments ayant une valeur nutritive plus élevée; ce que nous apportent les produits cultivés dans un environnement plus écologique.
3. Aliments sans pesticides, qu'ils soient chimiques ou naturels, et ayant été cultivés dans un environnement écologique; comme ce que nous apporte le jardinage autofertile (JAF).
4. L'intégrité de ces aliments.
5. La façon d'apprêter ces aliments.

Premièrement, de plus en plus d'informations sont mises à notre disposition et nous confirment qu'un produit biologique-écologique (fruits, légumes, céréales, etc.) est de beaucoup supérieur en éléments

nutritifs – tels que les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments – qu'un produit issu de l'agriculture conventionnelle. Pourquoi? Parce qu'en agriculture biologique-écologique ou en JAF, on prend soin du sol et de l'environnement de la plante plutôt que de ne stimuler que la plante à produire plus et de façon non naturelle. Le sol, étant en santé tant au plan de ses minéraux que des micro-organismes qui le composent, fera en sorte de donner à la plante ce dont elle a besoin pour croître et même plus. En résumé, on aide la terre, et en retour, la terre nous aide. Nous pouvons manger ces aliments en étant confiants d'y retrouver les éléments nutritifs qu'ils sont supposés nous apporter.

Attention! Manger bio ne veut pas dire nécessairement manger sainement. Je m'explique : si, par exemple, j'achète un sac de chips ou encore un dessert gourmand biologique, oui, ces produits sont mieux que des produits conventionnels avec pesticides, mais ils ne sont pas pour autant bons pour la santé. Il est très important de bien lire les étiquettes avant d'acheter un produit.

LES ALGUES MARINES ACADIENNES
UN CADEAU DE LA MER À LA TERRE

VOUS DÉSIREZ AMÉLIORER LA SANTÉ DE VOTRE TROUPEAU NATURELLEMENT?
FIEZ-VOUS AUX PRODUITS DE MARQUE ACADIE

LES ALGUES MARINES ACADIENNES possèdent naturellement tous les OLIGO-ÉLÉMENTS essentiels à la santé de votre troupeau. Elles améliorent aussi :

- La fertilité
- La quantité et la qualité du lait
- La santé des pattes et des sabots
- Et agit de façon remarquable sur la santé globale de vos animaux

LES ALGUES ACADIENNES SONT GARANTIES:

- sans OGM
- sans pesticides
- sans insecticides
- sans solvants
- et sans farine animale

Distrival Canada
LIMITÉE - LIMITED

1-800-881-9297
ou visitez nous au
www.distrival.qc.ca

Aussi disponible
Engrais Biologique pour grande culture.

Fabrique par ACADIAN Seaplant, Dartmouth, N.S.



Conception et gestion de projets
Agroalimentaire et environnement

- Étude de faisabilité
- Étude d'opportunités
- Étude de marché nationale et internationale
- Plan de marketing
- Étude d'affaires
- Accompagnement en R&D
- Évaluation environnementale

Eveline Lemieux, présidente Pascal Billard, vice-président

5, rue du Sanctuaire, Salaberry-de-Valleyfield (Québec) J6S 2T1

Téléphone : 450.373.1777 • Télécopieur : 450.373.7699

Courriel : info@sol-air.net • Site Web : www.sol-air.net

Jardinage

PRÉFÉRER L'ALIMENT ENTIER

Deuxièmement, plus un aliment est entier ou non transformé, plus il nous donnera son maximum en valeur nutritive, en énergie, etc. Je vous donne l'exemple d'un grain de maïs sur l'épi, comparativement à la céréale Corn Flakes qui est du maïs transformé. Le maïs sur l'épi contient les vitamines du complexe B, entre autres les vitamines B₁, B₂ et B₃. Nous les retrouvons également dans le Corn Flakes parce qu'on les a ajoutées de façon artificielle. Vous voyez, ce qui était présent naturellement dans la céréale intégrale, c'est-à-dire le maïs sur l'épi, a dû être rajouté artificiellement au Corn Flakes parce qu'il a été perdu à cause de la transformation qu'a subie cette céréale. Je ne vous donne que cet exemple, mais il y a plein d'autres éléments nutritifs qu'un produit perd en étant transformé, et ces éléments ne sont pas toujours remplacés. Cela fait en sorte que souvent notre corps doit fournir un effort supplémentaire pour les digérer et les éliminer.

Enfin, plus un aliment est mangé à son état naturel, c'est-à-dire sans cuisson, plus nous y retrouvons les éléments nutritifs (en particulier s'ils sont germés) ainsi que l'énergie biogénique (la vie) qu'ils dégagent et dont nous nous nourrissons. Les aliments déshydratés à basse température (moins de 118°F) se retrouvent dans la catégorie qui suit, puis viennent ensuite les aliments cuits à la vapeur, dans l'eau, à l'étouffée, etc. Il est important de noter que la cuisson la plus nuisible pour la santé est sans aucun doute la friture. En plus de faire disparaître toute vie et tous les éléments nutritifs dans l'aliment, ce type de cuisson nous apporte des éléments très nuisibles pour la santé tels que les gras trans, etc. Donc, la façon d'apprêter les aliments est primordiale pour conserver leur valeur nutritive.

En conclusion, tâchez de manger biologique-écologique, ce qui rime avec harmonie de l'environnement. Faites-le afin d'éviter les produits chimiques et les additifs alimentaires. Choisissez des produits entiers le plus possible, car ces derniers ont gardé le plus d'éléments nutritifs. Enfin, mangez le plus possible d'aliments crus, ceux-ci étant générateurs de vie. Bien manger commence dans le jardin pour se terminer dans notre assiette.



fertilec Ltée/Ltd

Gestion écologique
de la végétation

- **Gamme complète dans les engrais granulaires ou liquides :** minéraux – biologique OMRI approuvé.
- **Gamme complète dans les semences :** revégétation – couvre-sols – gazon – fleurs sauvages, etc.
- **Gamme complète de produits contre l'érosion :** instruments de mesure, de précision, etc.

Contactez Pierre Fournier, agronome-conseil
1260, chemin Filteau
Saint-Nicolas, Québec G7A 2M1

Tél. : 1-888-831-1085
Fax : 1-888-836-1915
Courriel : gosselin@fertilec.com



GRAINS ET
SEMENCES

NOUVEAU!
blue river

Variétés de maïs-grain
biologique

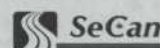
- 05A18 2450 UTM
- 081A2 2600 UTM
- 15A21 2725 UTM
- 17A21 2725 UTM

● Semences certifiées biologiques

- Avoine AC Rigodon
- Avoine nue AC Baton
- Blé AC Barrie
- Soya OAC Prudence 2450 UTM
- Soya AC Glengarry 2550 UTM
- Soya OAC Champion 2650 UTM
- Soya OAC Oxford 2750 UTM

● Centre de séchage et de transformation certifiés biologiques

● Vente et achat de grains biologiques



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

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

COURRIEL : semences.rdr@sogetel.net

www.semencesrdr.com

LA VRAIE COULEUR DU SIROP BIO

Le Québec produit plus de 75% du sirop d'érable à l'échelle mondiale. De cette production, 80% est exporté vers une cinquantaine de pays à travers le monde. Dix pour cent du sirop produit est certifié biologique. Malheureusement, avec la venue de l'agence de vente, le secteur bio a fait de grands pas en arrière. « Si l'agence ne change pas ses orientations, plus de 75% des acériculteurs biologiques risquent d'abandonner la production bio », soutient Joël Boutin, de la Coopérative acéricole régionale des Appalaches (CARA).



PAR STÉPHANE GROLEAU

QUE SE PASSE-T-IL?

Depuis la fin des années 90, de nombreux producteurs ont travaillé à mettre en place des normes de production respectueuses de l'environnement et à accroître la qualité du sirop d'érable. Beaucoup de temps et d'argent ont été investis dans des recherches amenant plusieurs innovations. Chacune des étapes de production du sirop d'érable a été repensée.

Entre autres, on retrouve :

- le remplacement des barils en acier galvanisé (dégagement de plomb) par ceux en acier inoxydable ou en autres matériaux de grade alimentaire;
- l'amélioration des méthodes d'entretien et de nettoyage de l'équipement;
- l'introduction de l'huile de carthame comme agent anti-mousse (plutôt que les produits laitiers);
- le développement de cahiers de références et d'informations.

Ces recherches ont également contribué à l'élimination des pastilles de para-formaldéhyde, soupçonnées d'être cancérigènes.

Des cahiers des charges élaborés furent développés de manière à protéger autant la santé de l'environnement que celle des humains. Acheter du sirop biologique signifie donc la protection des érables et de leur environnement, que ce soit en limitant la coupe d'arbres, en interdisant l'utilisation de pesticides et d'engrais synthétiques, en favorisant la présence de différentes essences d'arbres ou en encadrant les pratiques d'entaille pour minimiser les dommages causés à l'érable.

L'acériculture biologique vise également à réduire au maximum les risques de contamination alimentaire par l'utilisation d'équipement adéquat et par l'absence de résidus de nettoyage. Mais pour le consommateur, ce qui fait la

distinction majeure du bio, c'est l'importance accordée à la qualité gustative du sirop. Tout est mis en œuvre pour préserver les arômes et les particularités régionales. Pour ce faire, les producteurs ont développé une description basée sur le goût et élaboré la Roue des saveurs.

Prix minimum pour chacune des 7 catégories de sirop, tel que décrété par la Régie des marchés agricoles et alimentaires pour la récolte 2004

Catégories (selon la couleur)	% de transmission de la lumière	Prix du produit (\$/livre)
AA (extra clair)	au moins 75%	2,35\$
A (clair)	entre 75 et 60,5%	2,30\$
B (médium)	entre 60,5 et 44%	2,20\$
C (ambré)	entre 44 et 27%	1,75\$
D (foncé)	inférieur à 27%	1,35\$
NC (non conforme)		1,00\$

Source : Rapport injecteur d'air, février 2005

ENTRE COULEUR ET SAVEUR

Il y a quatre ou cinq ans, l'offre et la demande s'équivalaient. On retrouvait deux commercialisations : l'une pour les produits biologiques, l'autre pour ceux conventionnels. Ce dernier secteur a toutefois connu de grands surplus de production, lesquels ont mené à la création d'une agence de vente unique. Présentement, les surplus s'élèvent à plus de 53 millions de livres de sirop.

Avec l'avènement de cette gestion de l'offre en 2002, le secteur bio a régressé. L'agence de vente devenait la seule entité légale ayant le droit d'acheter la production de sirop (biologique et conventionnel) au Québec. Toute la vente de sirop en vrac, soit en barils de plus de 5 litres (ou plus de 5 kg), doit passer par

elle, à moins que la demande ne vienne d'un acheteur autorisé. Dans ce cas, l'entreprise se procurera le sirop directement chez le producteur, mais ce sera malgré tout l'agence qui paiera le producteur.

Le producteur peut continuer à vendre au détail, mais dès qu'il atteint un certain volume de production, il devient difficile de tout écouler à l'unité ou à des particuliers. Il se voit alors contraint de passer par l'agence. Celle-ci fait un premier versement le 30 juin, puis doit compléter le paiement pour le 1^{er} avril suivant.

Pour le producteur conventionnel, l'avantage est qu'il s'assure de vendre toute sa production. S'il le désire, il n'a plus besoin de se préoccuper de la mise en marché, l'agence la prenant en charge, ainsi que la gestion des surplus et leur entreposage. Mais pour le producteur biologique, rien ne va plus. Désormais, tout est géré de la même manière qu'en conventionnel, avec les mêmes critères, dont le sempiternel critère

visuel de translucidité. De plus, la prime accordée au sirop biologique varie désormais selon la quantité de sirop vendue. Elle n'est plus fixe (à 0,15\$ additionnel par livre), mais fonction du nombre de barils vendus. Ainsi, dans le contexte actuel de surplus d'inventaire, un acériculteur tentera de classer son sirop le plus haut possible pour augmenter ses revenus.

Cette fixation sur le critère de couleur a amené les industriels à développer des procédés permettant de rendre le sirop artificiellement translucide. La méthode habituelle consiste à injecter de l'air dans le sirop en cours d'ébullition. Malheureusement, toute médaille ayant son revers, cette injection fait disparaître la saveur caractéristique du sirop d'érable, sans compter les risques de contamination. Une telle pratique

Pratiques agricoles

va donc à l'encontre des caractéristiques recherchées en biologique.

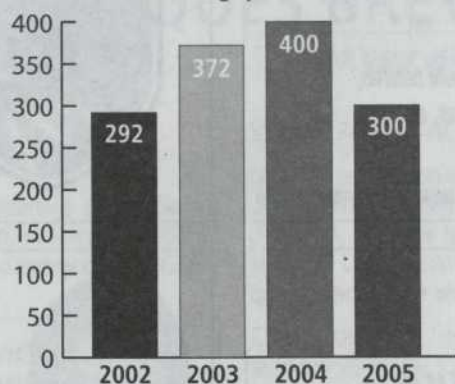
CLAIR ET SANS GOÛT

Pour atteindre des couleurs claires, les producteurs biologiques doivent alors investir dans des systèmes coûteux et revoir leurs méthodes de production. Néanmoins, même si le sirop produit est effectivement plus clair, ces investissements en temps et en argent n'y trouvent pas leur compte, car nombre de consommateurs considèrent ce sirop moins savoureux tout en étant plus coûteux. La clientèle ne retrouvant plus ce à quoi elle s'attend, elle risque de se tourner vers d'autres produits sucrants. Les producteurs perdent alors des marchés.

LA FIN DE LA COOPÉRATIVE

Pour les producteurs biologiques, ce sont les aspects économiques qui causent les maux de tête. Il en coûte désormais plus cher de produire biologique plutôt que de produire conventionnel. Outre les investissements requis, il faut compter les frais de certification variant entre 400\$ et 1000\$ par année. Les petits acériculteurs préfèrent donc ne pas se certifier et vendre sans appellation biologique. Sinon, plusieurs

Nombre d'entreprises acéricoles certifiées biologiques



Source : BioTerre de Chez-Nous, mars 2005

optent pour l'injecteur d'air, peu coûteux (environ 2500\$) comparativement aux investissements requis pour être bio. Du coup, ils doivent donc laisser tomber la certification. Selon M. Boutin, « seuls les purs et durs continueront à être certifiés ». Dans ce contexte, toutes les petites entreprises qui commercialisaient des produits bio risquent de fermer. C'est d'ailleurs le cas de la CARA, qui cessera ses activités sous peu puisque ses membres ne peuvent plus opérer.

ALORS, QUE FAIRE?

M. Boutin ne doute pas de la bonne foi des décideurs, mais « il faut que les décideurs soient des gens issus du milieu du bio, ou du moins qu'ils s'entourent de conseillers impliqués dans le secteur biologique. Avec l'agence de vente, la vente de sirop biologique est vue comme un compétiteur. L'agence viserait simplement l'augmentation des ventes de sirop en général, et par ricochet, cela risque d'accroître les ventes du sirop bio. Pourtant le sirop bio vise un tout autre marché, avec des critères d'évaluation et des clientèles différentes. »

Bref, tout consommateur devrait faire sa propre évaluation des sirops. Nombre de facteurs influencent l'apparence et le goût du sirop, et ce n'est pas nécessairement le prix et la couleur qui définissent la qualité du produit. Après tout, à qui viendrait l'idée de juger la qualité d'un vin d'après sa couleur? Alors, puisqu'il est toujours possible de se procurer du sirop d'érable bio directement chez les acériculteurs, plus nous en demandons, plus nous risquons d'exercer une influence positive sur ceux et celles qui décident du devenir de la commercialisation du sirop d'érable au Québec... Acheter, c'est voter! ♦

Sarcleur à céréales (peigne)

Pour un sol sain ...

Hatzenbichler

LA TECHNIQUE AGRICOLE QUI PREND SOIN DU SOL

AGRI-DISTRIBUTION J.M. inc.

23, de la Station, Sainte-Martine (Qc) J0S 1V0

Tél. : 450.427.2999 ☎ Fax : 450.427.7224 ☎ Cell. : 514.952.1226



Les Produits de santé L.D. inc.

aliments et produits de beauté naturels, suppléments vitaminés, livres, etc.

Galeries Chagnon, entrée Kennedy, 1200, boul. Alphonse-Desjardins, Lévis (Québec) G6V 6Y8 Tél. : (418) 837-2340

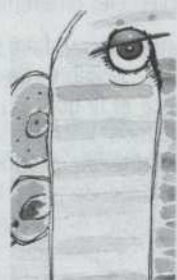


Des vins sains et savoureux
de certification biologique Québec Vrai

Livraison partout au Québec
à l'achat d'une caisse de 12 bouteilles

7100 rang Saint-Vincent
Saint-Benoît de Mirabel

Téléphone :
450.258.2099 • 1.877.309.2099
negondos@videotron.ca
www.negondos.com



claire obscure

ILLUSTRATIONS
pour Les fins et Les fous

(450) 665-0893
295, rue doucet
Laval (Québec) H7A 2G9
claire@claireobscureillustration.com
www.claireobscureillustration.com



Notre bien-être futur
sera le fruit de nos actes
d'aujourd'hui...

Le député de Rosemont-La Petite Patrie
Bloc Québécois
Porte-parole en Environnement
et Développement durable
2105, rue Beaubien Est
Montréal (Québec) H2G 1M5

Bernard Bigras

Petites annonces

À LOUER

Terre biologique à louer pour cultures céréalières ou fourragères
Surface : 110 acres, 45 hectares
Prix : Loué à 3% de valeur réelle par an (long terme possible)
Géo : Pike River, Cantons de l'Est, repère routes 202 / 133
Requis : Certification bio
Autre location disponible : 2 silos grains, tracteur, batteuse, bâtiments.
Julien : 450.348.9783 soir / Caroline : 450.248.2731 jour

À VENDRE

Semences de légumes, fines herbes, fleurs et plantes médicinales. Catalogue sur demande.

La Ferme de l'Énergie (1983), Agriculture ancestrale
80 chemin des Blais, Sainte-Émélie de l'Énergie J0K 2K0
Tél : 450.886.2624
Courriel : molene@sympatico.ca

ON RECHERCHE

Personnes fiables et honnêtes désirant travailler sur ferme biologique (culture maraîchère, herboristerie, etc.) cherchant également à louer petite maison ou chalet à proximité pour 2 adultes.

Information : Gaétane, 450.295.2312

FERME DE BULLION

Cherche un ou une employé(e), temps plein, saison 2006. Expérience agricole biologique serait un atout. Région nord de Montréal.

450.562.0104

Les Moissons Dorées



Produits certifiés bio seulement

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

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

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

Nouvelles des organisations



FABQ
FÉDÉRATION D'AGRICULTURE
BIOLOGIQUE DU QUÉBEC

QUELQUES BRÈVES DE LA FABQ

PAR GENEVIÈVE BLAIN, AGRONOME, SECRÉTAIRE GÉNÉRALE

BROCHURE SUR LA FERTILISATION ORGANIQUE DES CULTURES



La brochure est maintenant disponible au montant de 20\$, taxes incluses, au CRAAQ au 1.888.535.2537 ou www.craaq.qc.ca.

**Merci à ceux qui l'ont écrit,
Pierre Jobin et Jacques Petit.**

**Merci à nos partenaires financiers :
le MAPAQ et le CDAQ.**

PROGRAMME DE SOUTIEN AU DÉVELOPPEMENT DE L'AGRICULTURE BIO

La FABQ a participé à la consultation en vue d'améliorer le Programme de soutien au développement de l'agriculture biologique, notamment au niveau des activités qui sont admissibles, de la contribution demandée et du fonctionnement du programme.

L'UPA CONSULTE POUR DÉTERMINER SA POSITION SUR LES OGM

Lors de l'assemblée générale annuelle de la FABQ, le conseil d'administration en profitera pour consulter les producteurs biologiques sur la position que l'UPA prendra dans le futur sur le dossier des OGM.

LOI SUR LES APPELLATIONS RÉSERVÉES

La FABQ s'inquiète du projet de Loi 137 qui modifiera la Loi sur les appellations, même si nous sommes heureux de voir qu'il y aura un meilleur contrôle et que toutes les appellations seront sous l'égide d'un même conseil. Ce qui nous inquiète c'est la représentativité des différents secteurs au sein du Conseil des appellations réservées et des termes valorisants, le pouvoir attribué au directeur général et la perte d'expertise. Le personnel du CAAQ n'a eu aucune confirmation qu'ils auraient une place dans le CARTV. La FABQ a fait parvenir ses commentaires à l'UPA, qui en a tenu compte dans ses revendications.

RENCONTRES AVEC PROVIGO ET SOBEY'S

La FABQ a rencontré des représentants de Provigo le 18 janvier dernier pour discuter des approvisionnements des magasins, de la promotion, de l'espace dédié au bio... Une rencontre semblable est prévue avec des représentants de Sobeys le 2 février 2006. Il sera question de l'achat des magasins Rachele-Béry.

SYNDICAT DES ACÉRICULTEURS BIOLOGIQUES

Le SABQ a tenu son assemblée le 20 octobre dernier à Victoriaville. Pendant la prochaine année, le SABQ souhaite travailler à ajuster l'offre à la demande, informer les producteurs et mettre au point un nouveau contenant... Une rencontre du comité bio de la FPAQ a eu lieu, et il semble que des actions se réaliseront cette année.

C'est le temps de commander vos contenants et vos autocollants pour la saison 2006. Les formulaires sont disponibles au www.fabqbio.ca ou auprès du SABQ au 450.679.0540 #8391.

SYNDICAT DES PRODUCTEURS DE VIANDES BIOLOGIQUES

Le SPVBQ a monté une demande de financement pour réaliser une étude sur la mise en marché des viandes biologiques en vue d'établir par la suite un plan d'action pour améliorer la mise en marché. Le financement est maintenant complété, le projet débutera donc prochainement. Pour en savoir plus, venez assister à l'assemblée générale annuelle.

Les résultats de l'étude sur les coûts sur les fermes de bovins et d'agneaux lourds seront connus au cours de l'année 2006.

SYNDICAT DES PRODUCTEURS DE GRAINS BIOLOGIQUES

Le SPGBQ entame la réalisation de 2 projets pour les deux prochaines années, le premier portant sur le développement et le réseautage en production de semences biologiques et l'autre portant sur le semis direct à l'aide d'un « roller-crêpeur ».

C'est le temps de vous inscrire au protocole de semences à la ferme permettant d'être assuré au programme d'assurance-récolte de la Financière agricole. Les documents sont disponibles sur le site Internet de la FABQ au www.fabqbio.ca. Vous pouvez contacter M. Bernard Estevez au 514.356.1687.

Le SPGBQ a tenu une activité d'information le 6 décembre sur la mise en marché des grains bio.

SYNDICAT DES PRODUCTEURS DE LAIT BIOLOGIQUE

Le SPLBQ a tenu son AGA le 19 janvier 2006 à Lévis. Il y a eu des discussions au niveau de la recherche, des épreuves de taureaux, des normes, de la promotion et de l'augmentation de la prime.

Une entente de principe sur le lait bio a été négociée. Elle comprend des hausses de prime au 1^{er} février 06 et 07 ainsi que deux primes additionnelles selon le volume. La livraison de lait bio en Ontario cessera à partir du mois de mars 2006, car il sera réquisitionné par de nouvelles usines québécoises.

Comme il n'y a pas suffisamment de nouveaux producteurs de lait bio pour répondre à la demande des usines, ils ont obtenu le droit de produire deux jours supplémentaires mensuellement. Il est possible que cette mesure soit reconduite si la situation est la même. ♦

POUR NOUS JOINDRE Fédération d'agriculture biologique du Québec

Tél. : 450.679.0530 • Fax : 450.670.4867

Courriel : fabq@upa.qc.ca

Internet : www.fabqbio.ca

Nouvelles des organisations



UNION PAYSANNE
biologique

UNE PÉTITION EN LIGNE POUR PLUS DE BIO AU QUÉBEC



PAR BENOÎT GIROUARD
SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DE L'UNION PAYSANNE
PRÉSIDENT DE L'UNION BIOLOGIQUE PAYSANNE

NOUS CONSACRONS la moitié du budget de l'État québécois à la santé ou, devrais-je dire, à la maladie. Y a-t-il des raisons à cela? La santé, nous le savons tous, commence par l'alimentation. Hippocrate, le père de la médecine, disait « Que ton aliment soit ton remède! ». Et si l'aliment était devenu le poison?

Aujourd'hui, les pesticides répandus par le milieu agricole ont légèrement diminué mondialement, mais parallèlement, face à la résistance accrue des insectes, ils sont plus puissants que jamais. Ajoutons dans la balance deux facteurs qui ne sont pas comptabilisés, soit l'accumulation dans les écosystèmes de ces poisons et les pesticides contenus dans les fibres des plants OGM. Le tableau pour notre santé se complique!

ANNEXER LE MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE?

Des solutions toutes simples pourraient fort probablement être appliquées afin d'instaurer une nouvelle approche de la santé. Saviez-vous qu'en France un petit groupe d'intellectuels et d'écologistes milite afin d'annexer le ministère de l'Agriculture à celui de la Santé?

La marche semble haute, mais la logique de cette réflexion est implacable. La santé commence par l'alimentation, et, face au lobby de l'industrie agricole déconnecté de la santé et du principe même de nourrir les gens, il est temps d'agir.

LE BIO FAIT-IL PARTIE DE LA SOLUTION?

Probablement oui! En tous les cas, pour nombre de pays européens, il semble être devenu une priorité agricole: subsides à la conversion, directives nationales biologiques, enseignement du bio, campagne de promotion, soutien, etc. Même si leur motivation première est mercantile, le résultat final sera le même, et notre santé personnelle et environnementale s'en portera mieux. Ajoutons que plusieurs États américains ont emboîté le pas en remboursant les frais de certification des agriculteurs biologiques.

DES ÉTATS GÉNÉRAUX DE L'AGRICULTURE, DE L'ALIMENTATION ET DU TERRITOIRE

Voilà un grand projet que caressent l'Union paysanne et une multitude de groupes de la société civile. Après avoir essuyé un premier refus du MAPAQ de déclencher des États généraux en agriculture, nous nous adresserons cette année directement au Premier ministre. Le but visé est simple: appliquer un électrochoc à notre agriculture qui en a bien besoin. Nous lancerons au cours de l'année 2006 une opération grand public avec l'Union des consommateurs afin de faire pencher la balance face à l'agro-industrie qui préférerait le *statu quo* en agriculture. Surveillez le prochain numéro de *Bio-bulle* pour plus d'information.

COMMENT VA LE BIO AU QUÉBEC?

Malheureusement, pas très bien. Le nombre de producteurs certifiés en 2005 a diminué par rapport aux années précédentes! Une partie de cette baisse est attribuable au départ de producteurs acéricoles (voir à ce sujet, l'article à la page 44). Le plan conjoint imposé par l'UPA n'est pas étranger aux difficultés des acériculteurs et risque de faire encore plus d'hécatombes dans le futur. Notons que tous les secteurs sont aussi touchés; si ce n'est pas un recul, on constate à tout le moins un important ralentissement des nouveaux adhérents.

Également, la Table filière biologique du Québec, qui s'est dotée d'un plan stratégique en 2004, n'a strictement rien pu faire de concret jusqu'à aujourd'hui, et nous entrons en 2006. Sous-financée, elle aura d'énormes difficultés à relever les défis qui nous attendent.

UNE PÉTITION POUR SIGNIFIER NOTRE VOLONTÉ

Depuis sa fondation, l'Union biologique paysanne a toujours travaillé sur le plancher des vaches. Loin de baisser les bras ou de simplement se plaindre devant les difficultés de l'agriculture biologique, nous croyons important de signaler notre attachement et notre volonté de défendre notre santé et le bio. Afin de signaler à notre gouvernement libéral nos choix en matière d'agriculture et de santé, nous avons mis en ligne, et ce, pour toute l'année 2006, une pétition sur notre site Internet www.quebecbio.com.

Une fois rendu sur le site, cliquez sur l'onglet « Se mettre en action », et vous trouverez la pétition « Soutenir l'agriculture biologique: un choix santé! ». Nous vous invitons à la faire circuler au travail, entre amis et à la maison afin de récolter un maximum de signatures. Avec votre appui, nous espérons renverser la tendance et faire du bio un wagon de tête au lieu d'être comme en ce moment un wagon de queue de l'agriculture moderne. ♦

CLUB ORGANIC
LE MAGASIN BIOLOGIQUE



Céréales, légumineuses,
flocons, farines,
fruits séchés et noix,
fruits et légumes, épicerie,
viande, produits laitiers, etc.

4341 Frontenac, Montréal • Tél. : 514.523.0223

Livres en tête

PAR JACQUES VIAU, BIOSFAIRE LIBRAIRIE

LA BOTANIQUE POUR JARDINIERS

Brian Capon. Belin, Paris, 2005, (*Botany for Gardeners*, Timber Press, USA, 2005) 256p, 24 X 16 cm., ill. en noir et photos en couleurs, 34,95\$.

Pourquoi tailler les plantes? Que se passe-t-il dans une graine quand elle est semée? Les plantes respirent-elles? Sont-elles sensibles au temps qui passe? Ce livre magnifiquement illustré apporte des réponses claires à ces questions et bien d'autres et aussi beaucoup d'informations pratiques. On y apprend, par exemple, pourquoi le liège est idéal pour boucher les bouteilles de vin; ou que l'on peut accélérer la maturation de certains fruits avec des épiluchures de pommes. L'auteur, ancien professeur de botanique à l'Université de Los Angeles est lui-même jardinier et photographe.



à faire soi-même. Quelques détails, quant à certains additifs ou aux légumes « de saison » par exemple, sont spécifiquement européens, mais la rigueur et la concision de cet ouvrage en font une référence sans égale en langue française.

KOUSMINE GOURMANDE

Suzanne Preney et Brigitte Favre. Éd. Jouvence, France, 2005, 224p, 29 X 23 cm., couv. rigide, photos en couleurs, 69,95\$.

Hommage rendu à l'œuvre et à l'esprit du Dr Catherine Kousmine (initiatrice de la fameuse Crème Budwig), ce livre se veut avant tout célébration du goût, de la saveur naturelle, du produit non transformé, sain, plein de vitalité et de bienfaits inestimables.



En première partie, les auteures font une présentation exhaustive des « 12 incontournables du panier Kousmine » : modes de cuisson, boissons, fruits et légumes, céréales, légumineuses, graines germées, corps gras, oléagineux, viandes et poissons, protéines du végétarien, herbes et épices, douceurs. Puis, en deuxième partie, des recettes simples, rapides, accessibles, peu coûteuses, festives et conviviales, pour réjouir le palais tout en préservant notre capital santé! Ce beau livre vaut amplement les nombreux dollars de son prix.

DE MÉMOIRE D'ÉGLANTINE

Bernard Bertrand. Éd. de Terran, France, 2005, (*Le Compagnon végétal*, volume 16) 192p, 21 X 15 cm., ill. en noir et photos en couleurs, 22,00\$.



Nouveau volume de cette superbe collection. Une biographie complète de cette petite reine : étymologie et synonymie exhaustive, mémoire populaire et littéraire de la rose sauvage, traité simplifié de botanique la concernant, culture, propriétés et utilisations médicinales et culinaires. Comme pour ses autres ouvrages, Bernard Bertrand nous fait très généreusement profiter de sa passion et de son érudition. Il y a dans ce livre une densité exceptionnelle d'informations et de connaissances avec une remarquable qualité de présentation.

FÊTES BIO

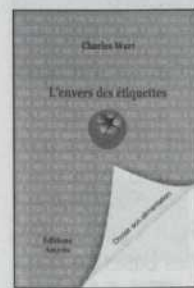
Valérie Cupillard. La Plage Éditeur, France, 2005, 160p, 25 X 22 cm., nombreuses photos en couleurs, 49,95\$.

Nouvelle édition à couverture souple de ce splendide recueil de cuisine bio nous incitant à choisir le meilleur, à cuire doucement, à goûter aux saisons, à respecter la vie! Les sucres sont naturels, issus du miel ou de l'érable, les laits végétaux sont extraits d'amandes ou de riz, les tomates côtoient les fèves, la quinoa ou les courgettes. Publié par un éditeur qui depuis 1993 donne préséance aux auteurs engagés dans le bio et ayant un réel savoir-faire à transmettre. Cet ouvrage a remporté un « Gourmand World Cookbook Award » en 2003. ♦

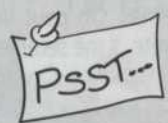


L'ENVERS DES ÉTIQUETTES

Charles Wart. Éd. Amyris, Belgique, 2005, 240p, 23 X 15 cm., reliure à spirale, 43,95\$.



L'auteur, chimiste de formation, a œuvré dans l'industrie alimentaire en Belgique, en France et en Suisse. Ses expériences et réflexions lui permettent de jeter un regard critique sur l'alimentation avec pour but d'aider les consommateurs à lire intelligemment les étiquettes des produits et ainsi revenir à une nourriture plus saine. Ce guide est fort bien réalisé : le corps du texte défile sur les pages de droite alors que les pages de gauche abondent d'informations, d'explications et de trucs



À Biosfaire, nous avons maintenant un module d'envoi régulier d'informations (nouveau, listes thématiques, présentations d'événements, etc.) via courriel. Si cela vous intéresse de recevoir ces envois, veuillez en faire la demande à info@biosfaire.com.

www.biosfaire.com
BIOSFAIRE
LIBRAIRIE • BOOKSTORE

Santé globale et alimentation
Jardinage et agriculture
écologique, biodynamique
Herboristerie, phytothérapie
français & english

Commandes spéciales
Service d'envois postaux
ACHAT en LIGNE sécuritaire
sur notre site INTERNET

4571, rue St-Denis,
Montréal - H2J 2L4
Tél. : 514-985-2467
800-613-3262
Fax : 514-843-8288
info@biosfaire.com



Quand on veut
changer
le monde



INTELLIGENCE PLUTÔT QUE CONTRÔLE!

Chaque jour, dans les journaux et à la télévision, nous pouvons voir en action un groupe à la pensée très très, très stratégique agir pour changer le monde selon sa vision. Je parle ici des islamistes extrémistes. Leur intelligence et leur réflexion leur ont permis d'attaquer leurs adversaires en utilisant les biens de ceux-ci. Nous n'avons pas d'avions : utilisons ceux de nos adversaires! Ils ont pour cela sacrifié 16 vies, obligeant leurs adversaires à en sacrifier des milliers. En fait, leurs adversaires n'étaient pas obligés de sacrifier autant de vies. Mais, mus par la peur, l'orgueil et je ne sais quoi d'autre, ils se sont précipités en opposant la force à la menace bien réelle que constituent les extrémistes en question. Jusqu'à maintenant, cette force a engendré une augmentation du nombre d'extrémistes.



PAR SUZANNE DION

Le plan de ces extrémistes les amène à venir nous titiller aussi au sujet du port du voile, de la prière au travail, de quelques caricatures et de tribunaux familiaux islamiques. Heureusement qu'ici, quelques voix musulmanes modérées – pas assez nombreuses – viennent nous expliquer ce qui se passe, car nous aurions le réflexe de laisser les choses évoluer n'importe comment : nous sommes assez naïfs. En Europe, on tombe dans le panneau d'une autre façon en réagissant aussi à la surface des choses. Quelques auteurs, journalistes, spécialistes expliquent ce qui sous-tend ces épiphénomènes, mais ils semblent peu écoutés des grands décideurs. Dans cet affrontement de valeurs, nous pensons que plus de contrôle et plus de force vont nous préserver des drames que nous avons vus ailleurs.

LE CAS DU SIROP D'ÉRABLE

Dans le secteur agricole, nous assistons aussi à un changement majeur, et là, nous ne sommes pas les copains de Goliath. Nous ne sommes pas non plus à la table des grands. La mondialisation des marchés se fait sans que nous ne puissions l'arrêter. Comment réagissons-nous? En nous accrochant à de vieux moyens de défense, en nous efforçant de contrôler davantage, en mettant le poing sur la table face à des gens ou à des institutions qui n'y peuvent rien. Quand on est rendu à contrôler l'offre d'un produit comme le sirop d'érable, dont le marché est mondial, on conduit vraiment en regardant dans le rétroviseur! Lorsque ça fera boum, nous nous demanderons peut-être pourquoi nous avons été plus obsédés par le contrôle que par la connaissance de la dynamique des marchés qui aurait pu nous permettre de continuer notre route.

APPRENDRE À TIRER PROFIT DE NOTRE JARDIN

Il est fort possible que tous les efforts qu'ont faits les gens du bio et des produits du terroir, des gens qui ont marché sans protection en explorant de nouveaux territoires, mènent vers des solutions aux difficultés qui se profilent à l'horizon. J'entends ici le professeur Guy Debailleul expliquer qu'avec le territoire agricole que nous avons et qui constitue à l'échelle mondiale un jardin, il faudrait le jardiner. Je pense ici au dynamisme et à la créativité dont nous faisons preuve au Québec dans de multiples domaines. Il me semble que nous pourrions tirer partie de ce jardin tout en le préservant pour les générations futures. Ne pourrions-nous pas nous offrir et offrir au monde des choses uniques plutôt que de défendre des acquis que d'autres vont de toute façon nous imposer de laisser? Plutôt que d'entrer en compétition dans des luttes perdues d'avance, pourquoi ne pas innover? Par exemple, plutôt que de considérer les

exigences de l'environnement comme des contraintes, pourquoi ne pas les voir comme des avantages concurrentiels, une valeur ajoutée?

UN PEU D'HUMILITÉ

Pourquoi, face à la mondialisation, ne pas nous demander comment nous pouvons agir efficacement comme petit joueur? Ne pouvons-nous pas essayer d'y mettre de l'intelligence plutôt que du contrôle? C'est ce que les générations précédentes ont fait. Les institutions agricoles d'aujourd'hui sont le fruit de leurs analyses de la situation d'alors, et elles ont joué un rôle fort utile. Ne pouvons-nous pas être aussi inventifs que les générations précédentes et faire évoluer les outils qu'ils ont mis au point? Nous avons bien plus de moyens qu'ils n'en avaient! Mais il nous manque une chose qui leur a permis d'être plus inventifs que nous l'avons été jusqu'à maintenant : l'humilité. Ces gens-là, peu instruits, mal pris, cherchaient... vraiment. Nos institutions actuelles ont trop l'impression de savoir... et ne cherchent plus.

Même les marginaux ont la certitude de savoir et peuvent être tentés par la force et le contrôle. Je suis convaincue que la solution n'est pas de ce côté. Elle est du côté de l'ouverture, de l'échange, de la fluidité, de la souplesse qui permettront la créativité, la découverte de nouvelles solutions, d'un nouveau modèle d'agriculture qui répond aux valeurs des familles qui la font, tout en leur permettant d'en vivre. La solution viendra de l'analyse des situations nouvelles qui permettra de trouver lesquelles de nos capacités sont à utiliser, où, quand et comment. Elle viendra de l'analyse des forces en présence, qui permettra de repérer lesquelles peuvent être détournées et servir à nos propres fins. L'orgueil ne sera pas de mise. Personne n'aura raison, et tous devront être à la recherche des solutions.

Le contrôle du discours, le contrôle de la recherche de solutions que nous observons actuellement est le pire des contrôles et constitue un usage de la force parmi les plus stériles. Tous ceux qui travaillent en dehors de ce contrôle méritent d'être encouragés. Peut-être que des solutions qui paraissent actuellement farfelues seront les bases de nouveaux modèles, de nouveaux outils pour l'avenir. On peut développer une pensée stratégique sans arriver à des solutions violentes ou sans qu'il soit nécessaire de vivre cachés au fond des cavernes. On peut la développer aussi sans attendre d'être acculés à la pauvreté. Il me semble que chercher... vraiment, c'est plutôt agréable! Et en attendant d'avoir trouvé, on n'est pas obligés de tout détruire. Chercher... c'est peut-être l'une des façons les plus efficaces de changer le monde! ♦

Perfectionnez vos connaissances en Agriculture Biologique

Cours disponibles sur Internet

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

Microprogramme à distance de 12 crédits

Dates limites d'inscription

- Automne 2006 : 18 août
- Hiver 2007 : 8 décembre

Contactez-nous

Madame Johanne Lemieux
Téléphone :
(418) 656-2131 poste 3854 ou
(418) 1-877-785-2825 poste 3854
Johanne.Lemieux@fsaa.ulaval.ca

www.fsaa.ulaval.ca/agribio.html

En collaboration avec



UNIVERSITÉ
LAVAL

Faculté des sciences de l'agriculture
et de l'alimentation



ENFIN DISPONIBLE !

OLYMPIC
Biologique

une gamme de yogourts
PROBIOTIQUES
NATURELS à 100%



NATURELLEMENT BON, DÉLICIEUSEMENT BÉNÉFIQUE

www.olympicdairy.com



LE PETIT CENTRE D'ART

Concepteur du Gerموir et des Semoirs JFN, le PETIT CENTRE D'ART distribue également des appareils spécialisés pour la transformation d'aliments tels des extracteurs pour l'extraction des jus d'herbe de blé, de fruits et de légumes, tant manuels (Porket, Back to Basics) qu'électriques (Omega, Green Power Hippocrates ou Kempo, Marathon). Ces derniers ont l'avantage d'être performants, extrayant le jus par pression et à basse vitesse, ce qui donne une meilleure valeur nutritive aux jus. Il existe des extracteurs à une vrille et à deux vrilles, ayant chacun leurs particularités.

Les mélangeurs/liquéfieurs (Vita-Mix, K-Tec) permettent toutes les opérations d'un mélangeur en plus de liquéfier fruits et légumes en 60 secondes rendant pulpe, pépins et pelures totalement liquéfiés. Idéal pour les jus complets et les laits végétaux (amande, avoine, citrouille, sésame). Faciles à laver, les mélangeurs/liquéfieurs sont indispensables à l'alimentation saine.

Les déshydrateurs (Living Foods et Excalibur) retirent l'eau des aliments, et cela, à basse température, sans détruire les enzymes. La nourriture ainsi séchée se conserve en pot ou en contenant hermétique, durant des mois. Considérés comme des aliments vivants, ils se réutilisent en jus, sauce, combinés à des recettes ou simplement en les dégustant à pleines dents (cuirs de fruits).

Tous nos articles incluent les frais de livraison partout au Canada.



germination en pots, 40 sortes de graines et plus

Produire, transformer et consommer des aliments sains, douze mois par année, à la campagne et à la ville, est maintenant chose facile et simple.

GERMINATIONS

ET POUSSES...

APPAREILS SPÉCIALISÉS POUR UNE ALIMENTATION SAINTE

culture intérieure sur terreau, d'herbes et de pousses



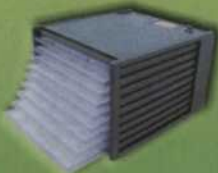
DÉSHYDRATEURS

Qu'il soit question de germination en pots, de germination sur terreau, de conservation par la déshydratation ou de transformation en jus de céréales, fruits, légumes, noix et autres, le Petit Centre D'Art répond à vos besoins et vous offre déshydrateurs, extracteurs à jus, gerموirs, mélangeurs et semوirs.

WWW.PCDA.COM



MÉLANGEURS



EXTRACTEURS



PETIT CENTRE D'ART

C.P. 25177, Sherbrooke QC, J1J 4M8

819-822-2161 / 800-780-2161

LIVRAISON PARTOUT