

POURQUOI MANGER DE L'HYDROXYTOLUÈNE DE BUTYLE?

PER

B-1137

BNQ

Bio-bulle

Le magazine du bio québécois

www.lavisbio.org

N° 46 • mars 2004

cahier régional
centre-du-québec

incursion au pays de la canneberge bio

nourrir son pays
avec l'agriculture bio :
l'exemple de Cuba
la coccinelle asiatique
dans nos maisons

Ils ont décroché du bio...
pourquoi?



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

EXPO MANGER SANTÉ 2004

www.expomangersante.com

sur le bio et la santé globale



150 EXPOSANTS
DÉGUSTATIONS
ATELIERS
DÉMOS CULINAIRES

Samedi 10h à 18h
Dimanche 10h à 17h
10\$ à L'ENTRÉE
INFO : (514) 332-1005
1 866 336-1005



Porte-parole
Patricia Tulasne
Comédienne et auteure

MONTRÉAL 7^e ÉDITION
3 et 4 avril

Palais des Congrès
Métro Place d'Armes

QUÉBEC 4^e ÉDITION
1^{er} et 2 mai

Espaces Dalhousie
Terminal des Croisières



Bio-bulle

Le magazine du bio québécois

NUMÉRO 46 - MARS 2004

s o m m a i r e

cahier régional

CENTRE-DU-QUÉBEC

incursion au pays de la canneberge bio

production

- 9** NUTRITION ANIMALE : UTILISER LES LEVURES
par germain cournoyer
- 10** ILS ONT DÉCROCHÉ DU BIO... POURQUOI?
par isabelle éthier

cahier régional

- 3** BIO-PORTRAIT D'UNE RÉGION DYNAMIQUE
par johanne vary
- 4** DES MARAÎCHERS DEVENUS CUISINIERS
par isabelle éthier
- 7** FRUITS D'OR D'AUTOMNE
par isabelle éthier
- 9** UN CHOIX POUR LA VIE
par isabelle éthier

le réseau bio

- 11** J'AI FAIT UN RÊVE
par renée frappier
- 12** POURQUOI MANGER DE L'HYDROXYTOLUÈNE DE BUTYLE?
par carol vachon
- 14** RÉGALS D'ICI
par renée frappier et jocelyne boileau
- 16** LA CONSOUDE DE RUSSIE
par oscar gonthier
- 17** LA COCCINELLE ASIATIQUE DANS NOS MAISONS
par carole gaudreault



Cinquième d'une série
consacrée aux régions du Québec

r u b r i q u e s

- 4** MOT DE LA RÉDACTRICE
- 5** ÉCHOS DES LECTEURS
- 6** BIO-CAPSULES
- 7** BIO-INFO
- 8** ÉCHOS DU CABQ
- 18** NOUVELLES DE LA CERTIFICATION
- 19** NOUVELLES DE LA FABQ
- 20** FENÊTRE SUR LE MONDE
- 22** CONSOMM'ACTION

PAGE COUVERTURE : « LA CANNEBERGE, DE LA FLEUR À LA RÉCOLTE » • PHOTOS FERME ATOCAS NOTRE-DAME INC..

Mot de la rédactrice

LES TRÉSORS DE LA TERRE À RESPECTER

Si la transition et les étapes à franchir pour se conformer à l'agriculture biologique comportent tout un lot de difficultés, les efforts en valent la peine, diront les agriculteurs et les agricultrices interrogés dans le cadre de ce présent dossier régional. Certes, ces gens portent en eux une satisfaction profonde de vivre en harmonie avec leur environnement. Mais que d'efforts à déployer, non seulement pour produire, mais également pour vendre et développer leur marché! « Je pensais bien que l'on viendrait cogner à ma porte pour acheter mes produits », se rappelle Martin Lemoine, producteur de canneberges bio. Si le Centre-du-Québec a l'avantage de vivre près des grands centres, les quelque 100 fermiers bio qui s'y retrouvent doivent, par eux-mêmes, développer leur propre réseau de distribution, qui très souvent impose d'autres règles que ceux des grandes chaînes. Pourquoi donc? Les volumes sont souvent plus petits et les valeurs différentes, répondront les agriculteurs... « Nos clients le savent, précise Louise Coulombe, des Artisans de l'Aube. Nous sommes contre la vente en consignation. Nous cuisinons les quantités demandées seulement... Si on perd quelques ventes, on ne génère par ailleurs aucune perte de nourriture. Pour nous, c'est important d'éviter tout gaspillage. C'est une question de respect de la nature et de la nourriture. » Ces particularités imposent, de manière générale, des liens plus étroits entre les agriculteurs et leurs clients. C'est entre autres une des raisons qui ont favorisé l'émergence d'une grande fête annuelle, qui a lieu dans un petit village du Centre-du-Québec et qui attire au-delà de 5000 personnes. L'automne en chanson et Les Trésors de la terre est une foire bio régionale pour célébrer les récoltes et faire découvrir aux consommateurs tous les aliments bio que l'on peut se procurer à travers les vastes campagnes du cœur du Québec. « C'est l'occasion pour nous de prendre le temps de discuter avec les consommateurs, de bien les renseigner sur nos façons de faire, nos valeurs et nos contraintes... Je peux vous dire que les agriculteurs en ressortent revivifiés, valorisés et très heureux... » Cette année, l'événement aura lieu les 18 et 19 septembre prochains, à Saint-Eugène de Grantham.

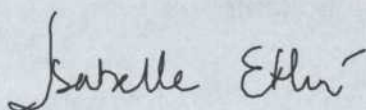
HARO SUR LES ALIMENTS « CHIMIFIÉS »

Comme à chaque numéro, les pages de l'Association Manger Santé bio nous informent et nous aident à réfléchir sur le bien-fondé de manger biologique. « Après avoir trop longtemps cherché des réponses artificielles (additifs, pesticides, médicaments...) aux maux affligeant le genre humain, force est de constater que l'approche chimique synthétique nous a compliqué la tâche », conclut l'auteur Carol Vachon. Une lecture qui nous parle entre autres du syndrome X, qui afflige la génération des *baby-boomers*.

L'AGRICULTURE BIO ET LES BESOINS ALIMENTAIRES DE LA PLANÈTE

Lorsqu'il est question de défendre l'agriculture biologique auprès de l'État et des grandes organisations agricoles, un même argument ressort toujours : c'est bien beau le bio, mais on ne peut pas nourrir le monde uniquement avec cette forme d'agriculture. Un argument qui justifie du coup le maintien de l'agriculture dite industrialisée. L'exemple du Cuba, dont il est question dans nos pages, apporte un éclairage nouveau sur cette question et nous montre un exemple bien concret d'un pays qui, par la force des événements, s'est vu obligé de produire sans intrants chimiques... Une bonne leçon pour nous. ♦

Bonne lecture à tous!



Isabelle Ethier, rédactrice en chef
iethier@lavisbio.org

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.

Directeur général : Claude Talbot
Courriel : ctalbot@lavisbio.org
Rédactrice en chef : Isabelle Ethier
Courriel : iethier@lavisbio.org

Ont collaboré à ce numéro :

Charles-Eugène Bergeron, Jocelyne Boileau, Germain Cournoyer, Renée Frappier, Julie Fréchette, Pierre Gaudet, Carole Gaudreault, Antoine Gendreau-Turmel, Oscar Gonthier, France Gravel, Julien McDuff, Richard Semmelhaack, Carol Vachon et Johanne Vary.

Révision : Denis Dumont

Conception et montage :

Studios Sigma, tél. & fax : 418.852.3088

Courriel : ssigma@globetrotter.qc.ca

Impression : Les Impressions Soleil

Numéro 46 - mars 2004

PUBLICITÉ

Pour tous vos besoins, contactez :

Pierre Thivierge

Téléphone : 418.836.7775

Courriel : thivierge@distributel.net

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 : ldionne@lavisbio.org

Convention PAP no 09710

Dépôt légal : ISSN 1195-03-58

Bio-bulle est imprimé sur du papier recyclé, 30% postconsommation



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

Canada
Programme d'aide aux publications

Emploi Québec

Bio-bulle est membre de

AMECO

Association des producteurs agricoles du Québec
membre 2003

Échos des lecteurs

LE YOGA DE LA NUTRITION : PETITE RECTIFICATION

Dans le numéro de février 2004 de Bio-Bulle nous pouvions lire sous la plume de Carol Vachon, consultant en nutrition que le livre *Le yoga de la nutrition*, parue dans la collection Izvor en 1981, serait maintenant épuisé.

Est-ce possible de rectifier les faits, car ce livre dont fait mention monsieur Vachon est toujours disponible sous l'édition Prosveta. Cette rectification n'enlève rien à la pertinence de l'article.

Tous nos livres sont en constante réédition et aucun numéro ne manque à cette collection « Izvor » qui compte aujourd'hui 41 volumes.

HUGUETTE PAQUIN

NDLR : Voilà qui est fait. Merci pour l'information!

ATTENTION À CERTAINS PROPOS UN PEU TROP NATIONALISTES

Souvent, certains des articles de la revue *Bio-Bulle* parlent du niveau national comme étant seulement la province de Québec. Or, ce n'est pas juste le Québec. Notre nation est le Canada et il ne faut pas l'ou-

blier. Le bio est aussi présent ailleurs au Canada... Il faudrait valoriser ces produits au même titre que nous le faisons pour les produits bio québécois...

ALLEN PERRON
ET LOUISE LAJOIE,
CONSOMMATEURS BIO
LA BAIE



LES MAÎTRES DU BIO, PENSONS-Y AVANT D'ACHETER

Je suis producteur bio depuis plus de 16 ans. C'est un mode de production que j'ai choisi par conviction... J'ai bien vu la direction que prenait avec les années cette industrie vers l'agrobusiness par les acquisitions, la production de volume, etc. Le système actuel récupère toujours ce qui est rentable et populaire. Le capitalisme n'a ni âme ni conscience et son seul moteur est le profit. Ses valeurs, comme vous l'avez mentionné sont contraires à celles du bio.

Vous avez creusé davantage les ramifications dans ce monde où les liens entre les différents intérêts ne sont pas évidents et même volontairement cachés. Ce lien qu'a l'agrobusiness bio avec les industries du pétrole, des armes, etc. est d'autant plus frustrant à découvrir que nous faisons, en ce qui nous concerne, l'effort de ne pas fréquenter les chaînes américaines (Walmart, McDonald, etc.) et de vérifier d'abord la provenance du produit avant même d'en vérifier le prix, afin de ne pas envoyer notre argent aux USA. Nous refusons d'acheter US parce qu'acheter, c'est voter et que nous n'approuvons pas les politiques américaines. Nous choisissons d'acheter localement, québécois et ensuite canadien le plus possible.

ALAIN DESILETS
VERGER AUX 4 VENTS, HENRYVILLE

Nos articles vous font réagir?
Faites-nous part de votre opinion en écrivant à
L'avis bio, Échos des lecteurs, 495, route 132, La Pocatière (Québec) G0R 1Z0
ou par courriel à iethier@lavisbio.org,
en indiquant Échos des lecteurs comme sujet.



Ecole Herbolist

FORMATION
PROFESSIONNELLE EN
HERBORISTERIE

🌀 Diplômes 🌀

Herbopraticien Herbofabricant
Herboproducteur Aromathérapeute

Inscription en tout temps



MAINTENANT
Cours par correspondance
Cours de culture biologique
débutant le 28 février 2004

Inscrivez-vous en tout temps au
450.433.7901

3778A, Saint-Denis, Montréal, Québec
www.ecoleherbolist.com

ALINA

LES SPÉCIALISTES
DES ALIMENTS NATURELS



99, St-Germain Ouest, Rimouski G5L 4B6
(418) 723-0355
Fax : (418) 723-0233

Coop Alina les spécialistes
des produits naturels
Le plus grand magasin de produits
naturels dans l'est du Québec.
Service de naturothérapeutes
sur place.

Aliments sains, complets
et biologiques
Épicerie fine • Prêt-à-manger
Fruits et légumes biologiques
Poulets de grains
Suppléments alimentaires
Vitamines • Cosmétiques

L'UNION BIOLOGIQUE PAYSANNE CONTRE LE BLÉ TRANSGÉNIQUE

MONSANTO



Il y a deux ans, aujourd'hui même, les agriculteurs biologiques de la Saskatchewan ont débuté un recours collectif judiciaire pour arrêter la recherche et la commercialisation du blé transgénique de Monsanto. Aujourd'hui les agriculteurs biologiques de tout le Canada se réjouissent de la décision d'Agriculture Canada d'arrêter d'investir dans le blé transgénique Roundup Ready de Monsanto.

Les agriculteurs biologiques du Québec et du Canada luttent depuis plusieurs années contre les OGM et particulièrement le blé OGM. Nous espérons que cette décision d'Agriculture Canada n'est que la première d'une série qui assurera que les fermes du Canada et les consommateurs seront débarrassés des OGM.

Nous interpellons Monsanto pour qu'ils abandonnent leur projet de blé transgénique – de retirer leur application pour approbation réglementaire – d'arrêter les essais en plein champ, et de détruire toutes les semences de blé Roundup Ready.

« Si une seule vache malade peut dévaster le marché pour le bœuf Canadien, pensez à ce qui arrive fréquemment lorsque des bateaux de grain sont stoppés dans nos ports ou à l'étranger parce qu'ils sont contaminés par les OGM. Une estimation très partielle concernant le canola transgénique parle de pertes déjà encourues de plus de 20 millions de dollars.

Il serait souhaitable également que le gouvernement libéral du Québec respecte sa promesse électorale d'étiqueter les OGM, promesse non tenue à ce jour. Rappelons que sondage après sondage à travers le Canada depuis 5 ans, l'étiquetage et l'interdiction des OGM remporte la faveur de la population à plus de 80%. Rarement une telle unanimité s'est vue sur un sujet et pourtant les politiciens refusent de se mouiller.

La proposition de l'Union Paysanne concernant des États Généraux pourrait, nous l'espérons, rassembler les décideurs et enfin mettre fin à la commercialisation des OGM.

Benoit Girouard, Union biologique paysanne

Bactéries résistantes : la réalité rejoint les «alarmistes»



Depuis quelques années, la communauté scientifique internationale met en garde l'industrie agroalimentaire contre les risques de développement de bactéries résistantes aux antibiotiques que crée l'utilisation de ces médicaments comme facteurs de croissance dans les élevages. Voilà qu'une nouvelle recherche démontre que ces avertissements étaient justifiés, puisque des chercheurs de l'Université du Maryland et du Département de l'agriculture du gouvernement des États-Unis ont récemment analysé des viandes provenant de supermarchés de la région de Washington et ont découvert que plus du tiers des échantillons étaient contaminés par des bactéries E.Coli et que, de celles-ci, une portion importante étaient résistantes à différents antibiotiques.

Les bactéries E.Coli se retrouvent dans les intestins des animaux et contaminent la viande suite à des pratiques douteuses lors de l'abattage et de la boucherie. Les souches pathogènes d'E.Coli sont responsables de milliers d'intoxications alimentaires à chaque année et, dans les cas où les antibiotiques s'avèrent nécessaires pour traiter l'infection, on redoutait de plus en plus que les E.Coli puissent être résistantes à ces derniers, ce qui vient d'être confirmé par la recherche.

Encore une bonne raison pour prendre le virage bio!

Source : Schroeder, C.M. et al. Isolation of antimicrobial-resistant *Escherichia coli* from retail meats purchased in Greater Washington, DC, USA. *International Journal of Food Microbiology* #85, 2003. Pages 197-202

S'enraciner en région

Le Carrefour BLE (Bio local emploi), après avoir lancé les projets Rosemont vire à l'enVert, Accros de l'Agro et Agrippez-vous! se lance dans une nouvelle aventure en annonçant pour février 2004 le projet Enracinez-vous! à Saint-Casimir-Portneuf, au cœur du Québec rural.

Au service des nouveaux arrivants professionnels de l'agroalimentaire et de l'environnement, le Carrefour BLE vise cette fois à accentuer l'enracinement en région de ses candidats en offrant son programme de formation directement en milieu rural.

Ce programme de formation de type mise à niveau dure 10 semaines et permettra à une quinzaine de nouveaux arrivants de mieux connaître le secteur de l'agroalimentaire ainsi que la société québécoise dans son ensemble. Il comprend de nombreuses sorties, un stage en entreprise de huit semaines, le soutien et l'accompagnement spécialisés tout au long du projet, de même que durant la période de recherche d'emploi, après le stage. La formation et l'hébergement complets sont offerts sur place, dans les locaux du Vieux-Couvent de Saint-Casimir.

Une initiative qui permettra aux immigrants de découvrir ce que plusieurs d'entre nous savons déjà : le Québec est vaste et beau, mur à mur!

Source : Carrefour BLE, www.carrefourble.qc.ca



Toxique, la consoude?



Le 12 décembre 2003, Santé Canada publiait un avis obligeant les fabricants canadiens à retirer du marché tous les produits contenant de la consoude, qu'ils soient destinés à l'usage externe ou à l'usage interne.

Quoique certaines espèces de consoude contiennent de l'échimidine, un alcaloïde pyrrolizidinique, la Guilde des herboristes ne constate dans le rapport de Santé Canada aucune contre-indication à l'usage externe de l'espèce *Symphytum*.

La Guilde a fait parvenir à l'organisme officinale. C'est pourquoi la Guilde a fait parvenir à l'organisme gouvernemental une circulaire dans laquelle elle réclame une période de sursis pour faire la preuve que leurs produits sont proprement étiquetés pour usage externe seulement et ne contiennent pas d'autre espèces que *Symphytum officinale*.

La Guilde des herboristes

ATELIER PRATIQUE SUR LA TOMATE FÊTES DES SEMENCES

Samedi le 20 mars 2004, de 10h00 à 15h00 – Saint-Lambert (Rive-Sud de Montréal). **La tomate** – Un atelier pratique pour ceux et celles qui désirent en apprendre davantage sur la tomate, incluant les notions concernant les semis, la culture biologique, la récolte et la conservation, la planification du jardin pour la production de semences, ainsi qu'un aperçu de la diversité de cultivars disponibles (photos / descriptions). Nombre maximum de participant(e)s : 12.

Animatrice : Rita-Lise Bergevin, agronome, enseignante et directrice régionale.
Coût : 20\$ pour les membres; 30\$ pour les non-membres.
Pour information et inscription : Diane Joubert 450.672.9367
Rita-Lise Bergevin 450.826.4444 / courriel@semences.ca

Ateliers et cours disponibles sur demande pour 2004. Ateliers sur la production de semences ou tout autre sujet relié à la conservation de la biodiversité en agriculture et dans les potagers. Formation disponible pour répondre à vos besoins dans votre région. Coût à discuter. Information : Rita-Lise Bergevin 450.826.4444 / Diane Joubert 450.672.9367.

ÉTUDIANTS EN AGRICULTURE, OÙ QUE VOUS SOYEZ SITUÉS AU QUÉBEC

Si vous êtes intéressés à faire connaissance avec d'autres étudiants et à réfléchir avec eux sur les enjeux actuels et à venir de l'agriculture biologique québécoise, nous vous attendons à la deuxième rencontre des étudiants intéressés par l'agriculture bio.

Quand? Les 13 et 14 mars 2004

Où : à l'ITA, Campus La Pocatière

AU PROGRAMME

- ✓ Une présentation des regroupements étudiants pour le bio;
- ✓ un aperçu de la situation du bio dans les établissements scolaires offrant des programmes en agriculture;
- ✓ deux conférences;
- ✓ une visite chez un producteur bio (monsieur Christian Joncas);
- ✓ jam (apportez vos instruments de musique) et activité extérieure.

Le programme détaillé est disponible dans la section agriculture biologique sur le site Internet de Agri-réseau (www.agrireseau.qc.ca)

RAPPEL DE LA PREMIÈRE RENCONTRE À L'UNIVERSITÉ LAVAL

Le samedi 15 novembre, des étudiants de 5 établissements scolaires se rencontraient afin de créer des liens entre eux et de discuter de leurs attentes et de leurs priorités en terme d'agriculture biologique. Quoique seulement deux écoles au Québec offrent des formations en agriculture biologique (le cégep de Victoriaville et l'université McGill), on constate un intérêt plus que grandissant de la part des étudiants (es) en agriculture à l'égard du bio.

En plus de tisser des liens, les gens présents à cette journée ont discuté de certains dossiers dont la formation, la justice sociale, la mise en marché, la conscientisation, la recherche technologique et le réseautage.

Pour info et réservations (il faut prévoir l'hébergement et les repas) : Jean-Simon Mercier : tel : 418.354.7060 ; wannlli@care2.com
Maryse Marcotte : elwunjo@hotmail.com

Ces événements sont organisés bénévolement par des membres du Programme semencier du patrimoine Canada en collaboration avec des organismes du milieu. Des semences seront en vente. Il y aura aussi un échange de semences : il suffit d'apporter des sachets de vos semences bio, et de bien les identifier. Entrée libre. Conférences ou ateliers offerts à plusieurs événements.



Samedi le 13 mars 2004

2^e FÊTE DES SEMENCES DE SAINT-VALLIER-DE-BELLECHASSE

de 10h00 à 17h00

Local des loisirs, 349B, rue Principale, Saint-Vallier-de-Bellechasse

En collaboration avec : la Coopérative La Mauve

Information : Marie Lacasse 418.884.2888 (télécopieur : 418.884.3577)

Dimanche le 14 mars 2004

3^e FÊTE DES SEMENCES EN BEAUCE

de 9h à 17h

Salle paroissiale de Saint-Georges ouest, Beauce

En collaboration avec : la Société d'horticulture La Chaudière fleurie (Beauce)

Information : Gérard Parent : 418.397.6304 ou Réjean Turgeon : 418.228.6292

LES FÊTES DES SEMENCES REJOignent LES OBJECTIFS SUIVANTS :

- 1) Accroître l'accessibilité aux semences traditionnelles et au matériel végétatif de plantes indigènes, naturalisées ou cultivées biologiquement de : fruits, légumes, céréales, fines herbes, noix, plantes médicinales et plantes compagnes;
- 2) Diffuser de l'information sur les méthodes de production de semences et le maintien de l'intégrité génétique des cultivars;
- 3) Éduquer les gens sur l'importance de protéger la biodiversité.

AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER À CETTE OCCASION!
DIANE JOUBERT 450.672.9367

NOUVELLE FORMATION SUR LE COMPOSTAGE EN AGRICULTURE

Spécialement adaptée pour les producteurs intéressés au compostage; formation de 2 jours (10 et 11 mars 2004 à Saint-Jean-sur-Richelieu; 16 et 17 mars 2004 à Sainte-Marie) portant sur le compostage à la ferme. À l'issue de cette formation, le producteur sera en mesure de valider ses pratiques ou, pour ceux qui se questionnent sur l'opportunité de composter à la ferme, d'évaluer le potentiel que présente cette pratique pour son entreprise.

Pour information : Françoise Forcier 450.348.5693

SOLINOV-CRIQ-CCC



D'UN CENTRE VERS UNE COMMUNAUTÉ

PAR CHARLES-EUGÈNE BERGERON, PRÉSIDENT DU CABQ

QUELQUES MEMBRES bénévoles du Centre d'agriculture biologique du Québec (CABQ) ont fait un pas de plus, et quel pas! D'abord, au conseil d'administration.

Nouvellement installée sur une ferme dans la vallée du Richelieu, **Chantale Caron**, qui a une grande expertise dans la gestion-conseil auprès d'organismes sans but lucratif, a accepté de prendre la relève de **Nicole Fraser** à titre de trésorière du CA. Nicole poursuit sa collaboration avec le CABQ auprès du Centre d'agriculture biologique du Canada (CABC-OACC), www.organicagcentre.ca, pour produire une version anglaise de la publication du CABQ *Guide de production biologique de la pomme de terre*. Au secrétariat, **Serge Dutil** assure la coordination entre le CABQ et son nouveau partenaire à La Pocatière, BIO-Ressources, en plus d'œuvrer au nom du CABQ à l'élaboration d'un partenariat avec le Centre de référence agricole et agroalimentaire du Québec (CRAAQ) et l'outil de diffusion de ce dernier, Agri-Réseau, www.agrireseau.qc.ca.

BIO-Ressources est un nouvel organisme mixte du milieu étudiant et du milieu local, présidé par Mme Iris Laforme, étudiante au Campus La Pocatière de l'Institut de technologie agroalimentaire (ITA) (www.italp.qc.ca), et auquel Serge Lafond, professeur, apporte son soutien. Entre autres activités, cette nouvelle association assume, depuis le début février, la gestion et le développement du centre de documentation du « CAB-La Pocatière » et se prépare à devenir un pôle de rayonnement et de référence du bio dans la région. À titre de membre corporatif du CABQ, BIO-Ressources bénéficie maintenant de la coopération de ce dernier et d'une place de choix sur notre site web, www.cab.qc.ca, tout comme l'avis bio, www.lavisbio.org, le nouvel éditeur de votre *Bio-bulle*.

Patricia Goulet, une nouvelle membre active du CABQ depuis la mi-janvier, est bien connue des milieux de l'environnement et de l'écologie. Elle est membre de l'UQCN, <http://uqcn.qc.ca>, de Nature action Québec, www.nature-action.qc.ca ainsi que de la fondation RHA (Reconstruction harmonieuse de l'agriculture). Stéphane Paquet, ingénieur en informatique, devient notre nouveau webmestre et architecte de notre base de données. À l'instar de BIO-Ressources, le CABQ lui a confié l'équipement nécessaire à son travail, et il opère de chez lui, à Blainville. Début février, sa conjointe, Marie-Josée

Leblanc, s'est vu attribuer le marketing des publications du CABQ.

Une priorité du CABQ est d'offrir à ses membres une plate-forme de communication privilégiée sur Internet. Un blitz de vente du *Guide biologique de la terre à la table* s'avère une stratégie pour compléter notre redressement financier. Sa mise en ondes sur le site web du CABQ sera une occasion de proposer

un service de mise à jour permanente aux organisations du secteur biologique. Nous sommes heureux de réanimer quelques fonctions vitales au CABQ. Si le nerf de la guerre est l'argent, celui de l'alliance est la communication... dans toutes les directions, tout particulièrement entre le bio commercial et le bio éco-social, qui ont intérêt à collaborer davantage pour bâtir une communauté forte. ♦



FORUM D'ORIENTATION CABQ 2004-2009 ET 9^e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2004 DES MEMBRES DU CABQ

MONTRÉAL, LE SAMEDI 3 AVRIL 2004

Ça bouge de partout en régions pour le développement de l'agrobiologie, des aliments sains et bio.

Ça bouge aussi au CABQ, par en-dedans. Si vous voulez voir à ce qui se passe chez vous (pour les membres) ou chez nous (pour ceux qui ne le sont pas encore), une « OPPORTUNITÉ EN OR » de façonner le devenir du CABQ s'offre à vous.

Le CABQ est en processus de restructuration pour mieux servir. **L'autonomie du CABQ passe par le profit que ses « membres-fournisseurs d'information » retireront de leur investissement, elle passe également par le rapport qualité-prix que ses « membres-utilisateurs d'information » trouveront dans l'offre de services du CABQ.** Une mutualisation du CABQ est avantageuse dans la mesure où chaque membre est porteur d'expérience, de connaissances, de talents et de valeurs diversifiés qui peuvent servir pour le développement du savoir, du savoir-faire et du savoir-être bio. Comment va s'organiser et fonctionner cette mutuelle? La réponse appartient aux membres du CABQ. Un remue-ménages s'impose pour une restructuration du CABQ porteuse d'avenir durable pour la communauté du bio québécois.

**C'EST DONC UN RENDEZ-VOUS!
ORGANISÉ EN COLLABORATION AVEC EXPO-COLLOQUE MANGER-SANTÉ BIO
www.mangersantébio.org**

Les convocations à l'AGA 2004 seront acheminées par la poste seulement à nos membres qui ne sont pas branchés sur internet. Ceux qui sont branchés recevront un message de confirmation avec un mot de passe pour consulter sur le site www.cab.qc.ca, au fur et à mesure de leur disponibilité, tous les documents préparatoires au FORUM D'ORIENTATION 2004-2009, ainsi que l'ordre du jour et la documentation de l'AGA 2004. Au moment de la parution du Bio-bulle #46, tous les renseignements pour participer à ces deux activités jumelées seront disponibles aux coordonnées suivantes :

Centre d'agriculture biologique du Québec (CABQ)

401, rue Poiré, La Pocatière G0R 1Z0

Téléphone : 418.856.5603

Courriel : info@cab.qc.ca

Internet : www.cab.qc.ca

NUTRITION ANIMALE

UTILISER LES LEVURES

Vous en avez entendu parler, vous les utilisez peut-être, ou bien y pensez-vous encore? Vous vous êtes déjà posé la question ou vous vous la posez maintenant: Est-ce bon pour mes animaux? Et quel type devrais-je utiliser? Est-ce économiquement rentable? Etc.

LES LEVURES sont utilisées en alimentation animale depuis les années 1920-30. Des études scientifiques ont été faites depuis le début des années 80. À partir de ce moment, on a découvert qu'il y avait levure et levures. Il y a des levures de boulangerie, des levures de brasserie, des levures mortes et des levures vivantes. Pour ce qui est des levures de boulangerie et de brasserie, il y a autant de variétés que de produits. Le choix de levures donnera les différences entre un pain et un autre, entre une bière et une autre.

Pour ce qui est de l'alimentation animale, on parle surtout de levures mortes ou vivantes. Les microbiologistes ont découvert plus de 8000 souches de levure. La plus connue et la plus

commercialisée est la souche de *Saccharomyces cerevisiae*. Dans cette même espèce, il existe plus de 2000 souches qui n'ont pas la même activité. Il y a donc de quoi en perdre son latin. Mais alors comment faire pour se retrouver dans tout cela?

Voici quelques conseils pour guider votre réflexion: en tout premier lieu, choisissez un produit pour lequel des études scientifiques ont été

produit de qualité devrait toujours indiquer le taux de bactéries par gramme.

QUELS SONT LES EFFETS SUR LES BACTÉRIES DU RUMEN?

Nous remarquons une hausse de la population de bactéries ainsi qu'une activité enzymatique améliorée. Ce qui entraîne une baisse du taux d'acide lactique et des risques d'acidose. La digestibilité de la fibre est accrue, ce qui permet une amélioration de la conversion alimentaire.

CONCRÈTEMENT, QU'EST-CE QUE CELA VEUT DIRE?

Les levures permettent une meilleure production de lait pour les vaches laitières, brebis et vaches de boucherie. Elles provoquent aussi une croissance accrue pour les génisses, les agneaux et les bœufs d'engraissement. ♦

Produit X	5MM/g* de produit * 10g/ tête/ jour = 50MM de bactéries
Produit Y	0.5 MM/ g* de produit * 30g/tête/jou r= 15MM de bactéries

*MM: masse moléculaire

faites. Deuxièmement, ce ne sont pas les quantités à donner qui sont importantes mais la concentration du produit. Comme on peut le voir dans le tableau, le produit X apporte beaucoup plus de bactéries à chaque jour. L'étiquette d'un



Ferme Lucie Rioux
Pré-certification biologique Québec Vrai

Boeuf, bouvillon, veau poulet, dinde, oie
oeufs, bleuets, fraise, framboise,
légumes du jardin, produits serricoles

86, Pays-Brûlé, Baie-du-Febvre, QC J0G 1A0
Tél.: (450) 783-6684 Fax: (450) 783-2284
Lucie Rioux, propriétaire et consultante en agriculture



AGROEXPERT inc.

POUR UN SERVICE CONSEIL COMPLET
EN CERTIFICATION BIOLOGIQUE
ET EN GESTION DE LA QUALITÉ

48, 9^e Avenue Sud
Sherbrooke (Québec) Canada J1G 2R1
Téléphone: (819) 562-7868
Télécopieur: (819) 563-8002
Courriel: agroexpert@sympatico.ca
Site Internet: www3.sympatico.ca/agroexpert

Le Groupe S.M. inc.

Services de laboratoire
Analyses microbiologiques et chimiques: aliments, eau, sols, cosmétiques
Analyses pour l'étiquetage nutritionnel
Analyses de détection d'organismes génétiquement modifiés (OGM)
Détection d'allergènes et de toxines
Vérification d'espèces

Services de consultation
Gestion de la qualité
Programmes de formation
Développement technique et technologique

Certifié ISO 9001
Accrédité ISO Guide 25



1471, boul. Lionel-Boulet
Varennes
Tél: (514) 332-6001
Fax: (514) 332-5066

740, rue Galt Ouest, 2^e Étage
Sherbrooke
Tél: (819) 566-8855
Fax: (819) 566-0224

ILS ONT DÉCROCHÉ DU BIO... POURQUOI?

Une petite enquête maison a été réalisée par Bio-bulle dans le but d'essayer de comprendre pourquoi certains agriculteurs abandonnent la production biologique après l'avoir expérimentée pendant quelques années. Sans être exhaustive, cette courte exploration de la question nous aura tout de même permis de soulever six motifs qui semblent faire l'unanimité auprès des personnes interrogées pour expliquer le décrochage... L'ordre de présentation n'a rien à voir avec le degré d'importance de chacun des éléments mentionnés.

PAR ISABELLE ÉTHIER, AGR.

1. « ILS VEULENT ALLER TROP VITE... »

IL Y A DEPUIS QUELQUES ANNÉES un momentum économique qui pousse les agriculteurs et les agricultrices à faire le saut dans le bio, parfois trop rapidement. On dit qu'au Québec, 83% des aliments bio sont importés. Il y a donc un réel marché à combler. Toutefois, produire bio est une tâche très exigeante; vendre bio en est une autre qui, malgré les apparences d'une demande croissante et très présente, est tout aussi difficile.

Aux dires des personnes-ressources d'organismes de certification, certains fermiers amorcent trop tôt leur transition vers le bio. Ils sont pressés d'accéder à de nouveaux marchés qu'ils savent plus lucratifs et ont l'impression qu'ils en savent assez pour évoluer vers une production biologique complète... Or, même si le prix des aliments bio est en général plus élevé, il ne faut pas oublier que les pratiques culturales bio ne sont pas nécessairement faciles à mettre en place. Il faut prendre le temps d'y réfléchir et de procéder à des essais sur de plus petites parcelles, ou encore avec une partie du troupeau s'il s'agit d'élevage.

Les transitions trop brusques vers le bio vont souvent amener le décrochage, voire l'abandon complet de l'agriculture comme mode de vie. C'est le cas entre autres des plus petites entreprises, dont les propriétaires travaillent à l'extérieur.

2. N'EST PAS AGRICULTEUR BIO QUI VEUT

« Ça prend une motivation autre que celle liée au marché et aux prix plus élevés des produits, constate un des ex-producteurs bio interrogés. Il faut surtout une bonne formation de base dans le domaine, ce que je n'avais pas avant de me lancer dans le bio. J'avais quelques éléments d'information, mais ce n'était pas suffisant. En agriculture bio, il faut apprendre à observer les champs différemment, à réagir différemment, et surtout, à se questionner autrement. Je dirais même qu'il faut en savoir plus qu'en agriculture conventionnelle. »

3. LES COÛTS DE TRANSITION SONT ÉLEVÉS ET SOUVENT SOUS-ÉVALUÉS

Durant la période de transition, qu'on le veuille ou non, le travail à faire augmente, tandis que les revenus baissent. Les agriculteurs doivent, de manière générale, faire face à des baisses de rendements, procéder à des achats de nouvelles machines, et ne peuvent pas toujours vendre leurs produits sur les niches de marchés pré-certifiés. De plus, les exigences qui entourent la certification sont élevées en termes de tenue de registres. Il faut donc passer plus de temps au travail « clérical ».

D'autre part, les ex-agriculteurs bio interrogés ici trouvent injuste de faire assumer les frais de la certification entièrement par les producteurs. « Payer pour prouver au monde qu'on ne pollue pas... ça me paraît illogique. »

4. IL Y A UN MANQUE DE SUPPORT TECHNIQUE, ET C'EST PAS LE RÔLE DES ORGANISMES DE CERTIFICATION

Malgré l'existence de quelques clubs d'encadrement technique spécialisés dans le bio, ils ne sont pas nombreux. « Très souvent, il faut trouver les astuces et les techniques de production par soi-même à l'aide d'expérimentation, de lecture ou encore en interrogeant des agriculteurs plus expérimentés », souligne un ex-agriculteur bio.

Il y a une dizaine d'années, les agriculteurs pouvaient avoir accès à de la formation sur mesure subventionnée. Ce n'est plus le cas. « C'est très dommage, reconnaît une de nos interlocutrices. Ce type de formation créait des occasions d'échanger de l'information entre ceux et celles qui déjà expérimentaient le bio. »

Plusieurs agriculteurs croient, à tort, que les organismes de certification ont le mandat d'offrir de l'encadrement technique. Or, ce n'est pas le cas. La loi va même jusqu'à l'interdire. « Nous sommes là pour nous assurer que l'entreprise répond bien aux exigences de la certification. On ne peut pas être juge et partie, et garder une crédibilité aux yeux du public », nous explique une personne-ressource.

5. NOUS EN SOMMES ENCORE À LA PREMIÈRE GÉNÉRATION D'AGRICULTEURS BIO

Très peu de fermes en sont rendues à la deuxième génération de fermiers bio. Donc la production est encore jeune, et la première génération éprouve des difficultés financières et techniques. Vous savez, lorsque l'on s'enlève en bio, il faut revoir sa production et s'occuper soi-même de sa mise en marché. Il y a un contexte de double tâche qui peut être lourd.

D'autre part, un certain nombre de jeunes de la relève souhaitent se tourner vers le bio et abandonnent à cause notamment des difficultés générées par la taille trop grande de l'entreprise. « Ce n'est pratiquement pas possible de faire du bio à grande échelle », constate un ex-agriculteur bio.

6. L'APPELLATION BIO SE FAIT PARFOIS DAMER LE PION

Ici, le sujet est délicat et on l'aborde souvent bien timidement. Il y a depuis un certain nombre d'années des appellations non réservées de produits dits naturels ou de terroir. Certes, il y a des modes de production qui, sans être bio, s'en approchent. « On n'a rien contre, estime un agriculteur bio. Toutefois, le fait qu'ils ne soient pas soumis à une loi provinciale, comme c'est le cas pour l'appellation biologique, crée certains préjudices aux produits bio... Si on prend l'exemple de la production bovine, certains éleveurs se sont lancés dans le bio et s'aperçoivent que certaines appellations non réservées sont mieux positionnées sur le marché que l'appellation bio. C'est certain que ces producteurs vont décrocher du bio puisque c'est plus exigeant et plus coûteux de répondre aux normes de certification liées à l'appellation biologique puisqu'elle est réglementée et, disons-le, plus stricte dans ses façons de faire. »

Nous remercions les personnes-ressources des organismes de certification, Québec Vrai, Garantie Bio-Écocert et OCIA ainsi que les trois agriculteurs qui ont bien voulu répondre à nos questions. ♦

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE J'AI FAIT UN RÊVE

Association
**MANGER,
SANTÉ** 

PAR RENÉE FRAPPIER,
PRÉSIDENTE, ASSOCIATION MANGER SANTÉ BIO

J'AI RÊVÉ LA NUIT DERNIÈRE que Santé Canada avait placé la santé publique en priorité et au cœur de ses préoccupations. Les lobbies des grandes corporations n'avaient plus aucun pouvoir sur l'équipe de chercheurs et d'inspecteurs. D'ailleurs, le gouvernement avait octroyé les ressources financières nécessaires à la mise en place de plusieurs projets avant-gardistes, dont l'application d'un moratoire sur la culture et l'importation des aliments modifiés génétiquement. De plus, les ministères concernés de chaque province coopéraient dans le même sens.

Le deuxième geste d'envergure avait été de bannir l'utilisation de pesticides qui mettaient la vie des travailleurs et des citoyens en danger et qui, dans les années « avant le rêve », recevaient beaucoup trop facilement des certificats d'homologation. La même attitude préventive était prise dans le dossier des additifs chimiques alimentaires. Quel rêve... qui pourtant devrait être la réalité, car n'est-il pas logique de prévenir et d'enrayer le plus possible les causes de la détérioration de la santé de la population et de la nature?

DANS LA RÉALITÉ

La réalité étant tout autre, il nous faut rester énergiques et enthousiastes. À l'Association Manger Santé Bio, malgré nos maigres ressources financières, nous continuons sans relâche de mettre en place des activités pour sensibiliser la population à mieux se nourrir. Nous sommes dans l'action, à notre mesure. Nous apportons notre contribution à la « filière biologique » en faisant sans cesse la promotion du biologique et du magazine *Bio-bulle*. Nos milliers de dépliants en font la promotion, toutes nos chroniques et nos interventions publiques mettent en évidence l'importance du choix de produits biologiques et de proximité.

Tout changement passe par l'éducation, et l'Association Manger Santé Bio est là pour ça. Nous existons depuis près de vingt ans, et cette association existe grâce à la contribution de ses membres. Nous nous souhaitons encore plusieurs décennies pour avoir encore et encore le plaisir d'organiser de plus en plus d'activités, comme des démonstrations culinaires, des conférences et

des activités grand public telle l'Expo Manger Santé. En effet, l'Association collabore à l'organisation de cet événement d'envergure, qui se tiendra au printemps à Montréal pour une septième année et à Québec pour une quatrième année. Expo Manger Santé permet de faire la promotion des aliments bio à une très grande échelle.

UN AUTRE RÊVE

Je rêve, il est vrai, de pouvoir organiser un grand événement **ENTIÈREMENT BIOLOGIQUE**. En attendant, nous mettons les aliments biologiques à l'honneur dans notre publicité, dans nos communiqués et bien sûr sur les sites de nos événements.

DES RÉALITÉS QUI NOUS RAPPROCHENT DU RÊVE

L'avenir logique... c'est le biologique!

En janvier, il m'a fait plaisir d'agir comme porte-parole d'un forum sur la transition vers le biologique, organisé par la fondation RHA en association avec la FABQ. J'y ai souligné quelques réalités observées qui nous encouragent à poursuivre.

Mon expérience auprès des consommateurs révèle *un intérêt sans cesse grandissant* pour les aliments biologiques.

Que se soit lors des conférences ou des cours de cuisine, où la demande est sans cesse croissante pour apprendre à cuisiner avec des produits sains et biologiques, il est facile de remarquer que :

le lien entre l'utilisation des pesticides et la pollution ainsi que la progression des maladies chroniques, tels plusieurs types de cancers et d'allergies, est de plus en plus présent dans l'esprit de la population;

les citoyens sont de plus en plus préoccupés par la qualité des aliments qu'ils consomment et posent des questions sur la traçabilité de leur panier d'épicerie... surtout pour les produits animaux;

même les liens entre le phénomène de la perte de la couche fertile du sol et de l'utilisation massive de pesticides et d'engrais chimiques commencent à être connus jusque dans les villes.

L'Expo Manger Santé en est à sa septième édition et, à chaque année, nous découvrons de nouvelles entreprises dans le domaine du bio. Les producteurs et les transformateurs bio sont à l'honneur et ont la cote auprès des visiteurs.

Les personnes qui participent à ces activités questionnent beaucoup pour savoir comment se fier à l'appellation « Certifié BIO ».

Presque chaque semaine, je reçois des appels de journalistes pour avoir des informations sur le bio, que ce soit les noms des organisations qui y travaillent ou pour des informations au plan de la santé ou de la certification. C'est indéniable, les médias sont de plus en plus intéressés à l'importance de l'agriculture biologique et ils en parlent de plus en plus. Il y a même une émission consacrée uniquement au bio sur le réseau Vox.

L'appellation biologique est très connue, et sa signification commence aussi à être mieux comprise. De plus, l'avancée des connaissances en agriculture biologique, ses programmes de formation offerts aux jeunes dans les collèges, la reconnaissance en termes de valeur ajoutée pour la production biologique... tout cela est bien réel.

Réel aussi, l'engouement pour les produits du terroir. Lors de chacune des activités de l'Association Manger Santé Bio, nous ne manquons pas de sensibiliser les participants à l'importance des achats non seulement bio, mais aussi écologiques et économiques, sans en oublier l'aspect social... Donc priorité aux achats chez nous!

Réel, le développement des surfaces de terre cultivées biologiques.

Il va sans dire que nos enfants et nos petits-enfants restent un élément majeur de motivation pour un choix biologique. Il faudrait bien sûr que d'autres souhaits deviennent réalité, comme davantage de soutien technique et financier pour la production et la mise en marché des aliments biologiques, et pour la promotion des produits certifiés biologiques auprès de la population.

Nous vivons un moment sans précédent de notre histoire en termes de précarité, et les choix en agriculture font partie de la solution.

Tout est relié, ne l'oublions pas. +

POURQUOI MANGER DE L'HYDROXYTOLUÈNE DE BUTYLE?

CAROL VACHON, PH.D., CONSULTANT EN NUTRITION
ASSOCIATION MANGER SANTÉ BIO

CES SUBSTANCES chimiques étrangères à notre corps provenant de l'alimentation et de l'environnement pourraient être à la source de maladies dont certaines n'existaient tout simplement pas il n'y a pas longtemps. Certains Américains appellent « syndrome X » un état maladif frappant la génération des *baby-boomers* : condition de santé altérée comportant des malaises diffus et persistants comme la fatigue chronique, le burnout, les allergies multiples, des troubles de la mémoire, de la concentration et de la libido, etc. Évidemment, le stress d'une vie trépidante doit y être également pour quelque chose. Sont-ils plus promis à la maladie d'Alzheimer et autres dégénérescences que la génération précédente?

Et d'où vient cette recrudescence des cancers de la peau? On a pointé du doigt la mode du bronzage et notre amour du soleil. Et si toute cette chimie suspecte qui imprègne la peau y était pour quelque chose? Car il y a possibilité de transformation de ces substances chimiques en cancérogènes par l'action directe du soleil sur la peau qui en est imprégnée. On accuse encore la nature, le soleil, et pas notre incurie.

UNE GÉNÉRATION SATURÉE DE CHIMIE SYNTHÉTIQUE

Certains vont répondre que de tous les temps, les humains ont utilisé des drogues dans leur vie, comme le café, le tabac et l'alcool, pour ne nommer que les plus connues. Oui, d'accord. Sauf que ces drogues sont constituées de substances *normales*, naturellement présentes dans la nature. Notre organisme a été en contact avec elles depuis des millions d'années

d'évolution. On est loin des molécules synthétiques en quantités toujours plus grandes et tout à fait étrangères à notre corps, que la technologie scientifique de notre siècle a injectées dans notre vie. Commander un snack à l'auto chez MacDo, entre un travail harassant et un bricolage urgent à la maison, définit assez bien le mode de vie de plusieurs. À ce rythme-là, les neurones « sur-tendus » s'échauffent.

UN PASSEPORT POUR LE SYNDROME X ET LE VIEILLISSEMENT

Contrairement à la génération précédente, les *baby-boomers* (et leurs enfants encore plus) ont vécu dans un environnement passablement « chimifié » depuis leur naissance : additifs alimentaires, résidus toxiques dans l'environnement, médication toujours plus envahissante et agressive, etc. Nos parents ont fait une vie de cultivateurs à la campagne. Là, les neurones pouvaient vivre plus en paix, favorisés par une saine activité physique dans l'air frais et un rythme de vie rythmé par la nature. Il en était ainsi depuis la nuit des temps, un rythme conforme au corps.

On doit reconnaître qu'il est impossible de vérifier de **façon fiable** les effets pervers de cette chimie puisqu'elle peut perturber un ou plusieurs des milliers de sentiers métaboliques et de réactions biochimiques se déroulant dans notre corps. Lesquels seront perturbés par la substance ou le traitement XYZ? D'autant plus que cela risque de ne se manifester ouvertement que des années plus tard... Même efficaces, les vérifications de Santé Canada peuvent n'être qu'une passoire.

LA SEULE SOLUTION, MANGER BIO

Un exemple parmi tant d'autres : on peut fréquemment réduire, voire corriger, les symptômes du syndrome de l'intestin irritable par des correctifs alimentaires à base d'aliments sains biologiques. Pourtant, la recherche médicale n'arrive à trouver rien de consistant avec tous ses tests sophistiqués. Il faut dire que les aliments que les chercheurs testent sont souvent passablement loin de ceux de ce que nous appelons une alimentation saine, tels les huiles pressées à froid, les jus verts, etc. produits biologiquement, donc exempts d'une chimie suspecte.

MARGARINE, QUAND TU NOUS TIENS

Prenons la margarine, ce produit synthétique si promu comme paravent de premier choix pour lutter contre le cholestérol. À vouloir chasser activement le cholestérol, on a fait oublier à la population qu'il est une des molécules les plus essentielles, ne serait-ce qu'en tant que constituant majeur des membranes de toutes nos cellules.

Puis, survint une bombe : selon les relevés épidémiologiques, les consommateurs de margarine ont des artères plus détériorées. On impute le problème à une étape de la fabrication des margarines, l'*hydrogénation*, parce qu'elle entraîne la production de gras anormaux, les « trans ». Les gras trans ne détérioreraient pas seulement la paroi des artères, mais probablement aussi le système hormonal et d'autres fonctions. Nous avons donc intérêt à surveiller les gras (huiles) hydrogénés, qui se retrouvent aussi dans quantité d'aliments, dont

SOIRÉES CONFÉRENCE avec démonstration culinaire

 <p>4 février 2004 Anne-Marie Roy « Ne laissons pas l'acidité gruger nos os! »</p>	 <p>3 mars 2004 Colombe Plante « L'arthrite, les maladies en ite...et l'alimentation »</p>
--	--

Collège de Maisonneuve
3 800 Sherbrooke est, Métro Pie IX

de 19 h à 21 h 30 • 20\$/10\$ membres
Info : (514) 332-1005 • www.mangersantebio.org

EXPO MANGER SANTÉ 2004

sur le bio et la santé globale

MONTRÉAL
3 et 4 avril
Palais des Congrès

QUÉBEC
1^{er} et 2 mai
Espaces Dalhousie
Terminal des Croisières

INFO :
www.expomangersante.com
(514) 332-1005 • 1 866 336-1005

Le réseau bio

Association
MANGER SANTÉ bio

les shortenings, ainsi que dans les fritures. Un truc: si vous avez des fringales de frites, faites-les donc vous-mêmes. C'est un moindre mal.

Récemment, Santé Canada a annoncé son intention de rendre obligatoire la mention par le fabricant du contenu en gras trans. L'industrie agroalimentaire aura quatre ou cinq ans pour s'y conformer. D'ailleurs, **pourquoi éti-quer, alors qu'il faudrait plutôt bannir** cette substance dangereuse pour la santé? La grande majorité des consommateurs ne sauront pas reconnaître le danger des gras trans en lisant sa teneur dans la liste des éléments nutritifs d'une étiquette. Nous sommes en train de découvrir notre erreur à propos de la margarine, mais seulement partiellement, car les margarines non hydrogénées, elles-mêmes, n'auraient pas suscité l'engouement du consommateur si on lui avait tout simplement décrit leur fabrication...

LA SUBTILITÉ DE NOS MÉCANISMES DE DÉFENSE

Nous en savons maintenant plus sur nos mécanismes de défense. Un article récent dans une grande revue scientifique décrit comment les systèmes nerveux, immunitaire et hormonal

travaillent de concert en un « système de défense intégré ». Plusieurs messagers de notre corps assurent la communication entre ces trois systèmes. Grâce à ce système, le corps peut réagir par des réponses dosées, qu'elles soient aiguës, chroniques ou progressives: il peut y avoir une phase de tolérance de l'organisme, puis des réactions immunitaires spécifiques, et ainsi de suite.

La complexité de chacun des trois systèmes – nerveux, immunitaire et hormonal – est déjà prodigieuse. Or dans cet article, on définit différents modèles de dérèglement, dont l'endommagement du système nerveux central par des pesticides. On décrit aussi la sollicitation du système de défense intégré à la suite du contact chronique avec des produits chimiques, telle la formaldéhyde, ainsi que les efforts accrus de ce même système lorsque s'ajoutent d'autres substances, tels les oxydes nitreux et sulfureux dans l'air. Le tout génère un sentiment d'anxiété aigu chez l'individu. La situation va empirer avec le temps, d'autant plus que l'individu peut se trouver en contact avec d'autres substances; il cite entre autres le benzène, entraînant d'autres réactions du système intégré de défense. Sans parler des additifs que l'on retrouve dans les aliments et des résidus de pesticides. Ouf!

SE REVITALISER PAR DE NOUVELLES HABITUDES DE VIE

Il faut adopter de nouvelles habitudes de vie saines, qui vont nous revitaliser à l'aide de substances naturelles provenant d'aliments sains, de plantes curatives. Ces substances sont familières à notre corps depuis des millions d'années. Un tel programme doit également viser à changer désodorisants, savons, rince-bouche, etc. pour des produits respectant mieux notre biologie. Sans oublier qu'il faut de la patience pour que la nature répare peu à peu un corps malmené depuis des décennies. Mais il est combien réconfortant de se sentir rajeunir progressivement, même un petit peu à la fois, chaque année.

Un peu de sagesse, S.V.P.! Après avoir trop longtemps cherché des réponses artificielles (additifs, pesticides, médicaments...) aux maux affligeant le genre humain, force est de constater que l'approche chimique synthétique nous a compliqué la tâche. Les autorités feraient preuve de générosité en utilisant les puissants moyens de la science à travailler de concert avec la nature plutôt qu'à tenter de s'y substituer. Une tomate ou une banane bio sont plus savoureuses. Il n'est pas fortuit que cela aille avec la santé. Vivement l'agriculture biologique! ♦

ÉCOLO-NATURE



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

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

ÉCOLO-NATURE

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

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

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

APPROUVÉ PAR DES ORGANISMES BIOLOGIQUES • LIVRAISON DISPONIBLE PARTOUT AU QUÉBEC

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%

CONTACTEZ-NOUS!

LES ŒUFS D'OR INC.

34, rue Chénier
Val-d'Or (Québec) J9P 3S3
Tél. et fax: 819-824-4419
www.ecolo-nature.com

RÉGALS D'ICI

Mars étant le mois de la nutrition, mettons-nous les mains à la pâte et préparons une recette bien de chez nous, facile, saine et tout à fait savoureuse, préparée majoritairement avec des produits d'ici!

PÂTÉ CHINOIS DU QUÉBEC

- 250 mL (1t.) sarrasin blanc
- 375 mL (1 1/2 t.) eau très chaude
- 1 oignon haché finement
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 poivron vert ou céleri en cubes
- 250 mL (1t.) champignons tranchés
- 30 mL (2 c. à s.) huile d'olive ou de canola
- 250 mL (1t.) maïs en grains de l'épi ou congelé
- 15 mL (1 c. à s.) sauce soya ou au goût
- 2 mL (1/2 c. à t.) basilic séché
- 2 mL (1/2 c. à t.) thym séché

1. Laver et ajouter le sarrasin dans l'eau très chaude. Porter à ébullition, couvrir, réduire la chaleur au minimum et cuire 10 minutes.
2. Sauter les légumes dans l'huile : les garder croquants.
3. Mélanger sarrasin et légumes et assaisonner.
4. Déposer ce mélange dans un plat allant au four.
5. Ajouter des grains de maïs (de l'épi ou congelés).
6. Recouvrir d'une purée de légumes cuits à la vapeur : pommes de terre, carottes, rutabaga ou, pour varier, une purée de courges d'hiver (citrouille, courge poivrée, buttercup, etc.). La purée de courge a une couleur ravissante et une saveur sucrée.
7. Saupoudrer de levure alimentaire et réchauffer au four une quinzaine de minutes afin de bien harmoniser les saveurs.

VARIANTES

1. Ajouter des lentilles cuites au mélange de sarrasin afin d'obtenir une protéine complète.
2. Ajouter du tofu émietté à la fourchette ou au robot, toujours pour la qualité de la protéine, car manger une céréale avec une légumineuse au même repas améliore la qualité des protéines végétales.

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

CARRÉS AUX CANNEBERGES

De Mme Jocelyne Boileau, membre de l'Association qui a un engouement pour les canneberges bio et qui partage ses talents de cuisinière avec nous.

- 375mL (11/2 t.) farine d'épeautre
- 375mL (11/2 t.) flocons d'avoine
- 60mL (1/4 t.) sucre brut
- 2mL (1/2c.à thé) bicarbonate de soude
- 60mL (1/4 t.) beurre bio fondu
- 60ml (1/4 t.) sucre brut ou plus au goût
- 450 mL (16 onces) sauce aux canneberges
- 15mL (1 c. à s.) jus de citron frais ou d'orange
- 5mL (1 c. à thé) zeste de citron bio fraîchement râpé ou d'orange bio

Dans un grand bol, combinez farine, flocons d'avoine, sucre brut et bicarbonate de soude.

Dans un petit bol, combinez beurre fondu et sucre brut, puis mélangez aux ingrédients secs.

Mettre de côté 250ml (1 tasse) de ce mélange et pressez le reste au fond d'un moule carré de 2,5 L. (9 po).

Cuire au four à 180°C (350°F) pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à légèrement doré.

Dans un bol, combinez la sauce aux canneberges, le jus et le zeste.

Étendez cette préparation sur le fond précuit.

Saupoudrez du reste du mélange de flocons d'avoine et pressez légèrement.

Faites cuire au four à 180°C (350°F) 25 à 30 minutes. La surface sera dorée.

Laissez refroidir complètement sur une grille avant de découper en carrés.

SAUCE OU CONFITURE AUX CANNEBERGES

- 450g (16 on.) canneberges fraîches ou congelées
- 125 mL (1/2 t.) sucre brut
- 125 mL (1/2 t.) jus d'orange (moins si canneberges congelées)
- 15 mL (1 c. à s.) zeste d'orange bio

Mélanger le tout et cuire jusqu'à épaississement

Cette recette se sert autant en dessert ou au petit-déjeuner que comme accompagnement pour les pâtés et volailles. Couleur et saveur seront de la fête!

Le réseau bio



MOT DU PRÉSIDENT TANT DE BONTÉ ET DE GRATUITÉ À PARTAGER...

JULIEN MC DUFF, PRÉSIDENT DU RJÉ

Je peux vous dire combien je suis fier de présider le Regroupement des jardiniers écologique du Québec pour la qualité des personnes qui y gravitent. Tant de bonté et de gratuité à partager leurs connaissances sur différents domaines de vie. J'ai été

membre au sein d'autres groupes, mais les membres du RJÉ ont ce petit je-ne-sais-quoi qui fait toute la différence. Vous qui avez entendu parler du RJÉ, je vous invite à contacter le responsable de votre région afin d'assister à une ou deux rencontres mensuelles pour vous familiariser et voir si notre groupement répond bien à vos attentes, après quoi, devenez membre pour aussi peu que 20\$ par année.

Pour les futurs membres de la région de Québec et ses environs, il y a actuellement des personnes intéressées à former un groupe dans cette belle région. Le RJÉ provincial encourage cette initiative et met à votre disposition certaines facilités. Si vous voulez avoir plus d'informations pour Québec, je vous invite à contacter Mme Carole Gaudreault au 418.871.3726; elle est aussi membre du conseil d'administration.

En parlant des régions, voici le nom des personnes responsables et la région dans laquelle elles œuvrent :

Québec (groupe potentiel)

Carole Gaudreault : 418.871.3726

Courriel : cargaudreault@hotmail.com

Drummondville

Suzanne Desautels : 819.472.4392

Courriel : desautels.breton@sympatico.ca

Céline Choquette : 450.791.2846

Longueuil

Diane Neault : 450.641.3667

Courriel : diane.neault@videotron.ca

Montréal (groupe potentiel)

Jany Lavoie : 514.385.6985

Courriel : jany.l@sympatico.ca

Eaton Corner, Cookshire

Guy Gagnon : 819.889.1045

Les Moissons Dorées



Produits certifiés bio seulement

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

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

101, chemin Couture, Compton, Québec J0B 1L0

Tél. : 819.835.9308 • Fax : 819.835.0442

www.produitsdelaferme.com/moissonsdorees/index.html
m.gdro@sympatico.ca

FORMULAIRE D'ADHÉSION AU RJÉ 2003 - 2004



Regroupement
pour le jardinage écologique
C.P. 134, Drummondville (Qc) J2B 6V6
www.rje.qc.ca
abonnement@rje.qc.ca

Nom et prénom : _____

Conjoint (nom et prénom) : _____

Adresse : _____ Ville : _____ Code Postal : _____

Téléphone : () _____ Télécopieur : () _____

Courriel : _____

Cotisation pour l'année 2003-2004 :

Membre du RJÉ seulement : 20,00\$

Membre du RJÉ (20,00\$) + dix (10) revues Bio-bulle (20,00\$, valeur de 29,90\$) : 40,00\$

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.



LA CONSOUDE DE RUSSIE

OSCAR GONTHIER, RJÉ

Un petit potager, en ville ou en banlieue, est maintenant possible sans fumier et sans engrais chimiques. Les analyses confirment que la consoude fournit les quantités requises pour donner à la plante ce dont elle a besoin pour donner d'excellentes récoltes. Les analyses disent que la consoude contient de grandes quantités d'azote et de potasse, sans oublier que sa teneur en phosphate n'est pas négligeable. De plus, elle possède une grande quantité d'oligo-éléments; ne mentionnons ici que le cuivre, le fer, le bore, le zinc et combien d'autres...

Et l'avantage de la consoude de Russie, c'est qu'elle produit, sans soins, d'énormes quantités de matière végétale contenant les précieux minéraux dont vos plantes, et par ricochet votre corps, ont besoin. C'est un engrais bien équilibré et facile à utiliser. Ce sont ses fortes racines qui descendent profondément dans le sol et qui de ce fait puisent dans les profondeurs du sol les précieux minéraux qu'il contient.

Mais il faut lui prévoir un emplacement permanent. Elle aura besoin de beaucoup d'eau et

d'au moins huit heures de soleil par jour. Une fois installée, elle est très difficile à déloger. Elle vous donnera pendant vingt ans un engrais dont votre potager ne pourra se passer. Si l'on considère ce que les fumiers peuvent contenir, considérant tous les produits chimiques que l'on donne dans la nourriture des animaux aujourd'hui, il n'est peut-être pas faux de prétendre que la consoude est un engrais supérieur aux fumiers. Et peut-être aussi bon que les fumiers provenant des élevages biologiques.

La consoude vous donnera annuellement de trois à quatre récoltes de grandes feuilles ayant la même composition que le fumier.

POUR L'UTILISER

Remplir un contenant de 23 litres (5 gallons) de feuilles de consoude et couvrir d'eau (de préférence d'eau de pluie). Pour tenir les feuilles dans l'eau, mettre sur le dessus un objet lourd (une pierre ou une brique). Laisser macérer deux semaines, puis filtrer. Les feuilles qui ont macéré iront au compost. Le purin sera dilué avec six fois son volume d'eau. Votre

engrais est maintenant prêt pour arroser vos plantes, au pied des plantes, sur le sol. Si vous avez trop de feuilles, coupez-les grossièrement et ajoutez-les au compost.

Vous pouvez aussi fabriquer un insecticide naturel pour lutter contre les mouches blanches et plusieurs types de pucerons. Prendre 7 à 8 feuilles coupées en petits morceaux et les faire bouillir à feu doux pendant 20 minutes. Laisser macérer une nuit (12 heures), filtrer et vaporiser au besoin sur et sous les feuilles.

UN AUTRE UTILISATION INTÉRESSANTE

- prendre une quantité égale de consoude (coupée en travers de 15 à 20 mm de longueur) et de la mousse de tourbe;
- bien mélanger et garder à une température d'environ 20°C pendant 6 mois ou plus;
- vous pouvez y ajouter quelques poignées de marc de café.

Si vous préparez ainsi votre dernière récolte de consoude, vous aurez, au printemps, un excellent substrat pour démarrer vos petits plants. Il est aussi possible d'y ajouter un peu de bonne terre (3 parties de la préparation pour une partie de terre). La plantation devra être faite en gardant une distance de 60 cm (24 po) en tous sens. ♦



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

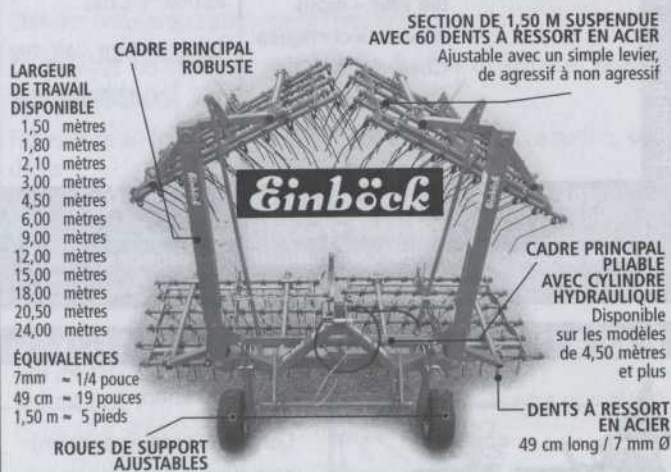
Eveline Lemieux, présidente 819.762.2277
Pascal Billard, vice-président 819.797.2200

119 Rémi-Jodoin, Rouyn-Noranda (Québec) J9X 5K9
Télécopieur : 819.797.2200

Courriel : solair.consultants@sympatico.ca

Site Web : <http://ww3.sympatico.ca/solair.consultants/Page1.html>

LA SOLUTION DE DÉSHÉRBAGE 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 • Courriel : hwetuntonia@sprint.ca

Le réseau bio



LE JARDINAGE BIOLOGIQUE...

UNE AUTRE FAÇON DE JARDINER

PAR CAROLE GAUDREULT

PRENEZ UNE POIGNÉE de terre de votre potager. Est-elle si imprégnée d'herbicides, d'insecticides et de fongicides qu'elle semble pour ainsi dire morte? Ou bien grouille-t-elle de vers de terre, d'insectes et de micro-organismes de toutes sortes? Si votre terre fourmille de vie, vous appliquez certainement, consciemment ou non, les principes de la culture biologique.

Cette façon de cultiver repose souvent sur des méthodes qui améliorent la qualité du sol grâce à des engrais naturels. Elle a notamment pour but de mettre en place un écosystème dans lequel les plantes sont suffisamment saines pour résister aux insectes nuisibles et aux maladies. Dans notre pays, on est habitué à utiliser des produits chimiques dans le jardinage, mais je crois qu'on s'intéresse de plus en plus à la culture biologique, surtout après l'événement de la vache folle, et ce, pour plusieurs raisons.

Tout d'abord, les résidus de pesticides sur les fruits et les légumes occasionnent parfois de graves ennuis de santé. Par exemple, le livre *Alerte aux pesti-*

cides! (angl.) a rapporté qu'« au cours de l'été 1985, dans plusieurs États de l'ouest [des États-Unis] et au Canada, près de 1000 personnes ont été empoisonnées par des résidus du pesticide Témik contenus dans des pastèques ».

En outre, beaucoup de gens pensent que la culture biologique contribue à la protection de l'environnement. À cause d'applications répétées de pesticides, certains insectes nuisibles se sont immunisés; les scientifiques ont en conséquence mis au point des poisons encore plus forts et plus dangereux pour nous. Ces produits nocifs se sont infiltrés dans la nappe phréatique et ont contaminé nos précieuses réserves d'eau.

La culture biologique présente aussi l'avantage de moins remplir nos boîtes à ordures. Comment cela? Nos ordures sont en grande partie constituées de restes de nourriture et de résidus de jardin. Au lieu de jeter ces éléments organiques, on peut les entasser et les laisser se décomposer jusqu'à ce qu'ils forment un mélange fertile qu'on appelle compost. Un tel mélange n'est peut-être pas agréable à imaginer, mais les plantes s'en régaleront. ♦

SAVIEZ-VOUS QUE...

Au printemps, on peut gagner 3 semaines sur la saison de croissance des plantes.

Comment? Non pas en les semant plus tôt, mais en utilisant le non-travail du sol et la gestion des racines, tel qu'enseigné en jardinage autofertile (JAF). Cette technique permet de maintenir la vie bactérienne du sol active toute l'année. Cette flore bactérienne déjà en place au printemps favorise la croissance immédiate des plantes dès le jour de la plantation. La période de latence des quelques premières semaines, qui, en méthode conventionnelle, est nécessaire à la plante pour rebâtir la flore bactérienne du sol, est ainsi éliminée.

FORMATION EN JARDINAGE BIOLOGIQUE (PERMACULTURE), EN SANTÉ ET EN ALIMENTATION

Le RJÉ, en collaboration avec l'équipe de S'ÉVADÉS, vous offre la possibilité de suivre des activités de formation en jardinage biologique, en santé et en alimentation saine.

Nous ne pouvons préciser de dates pour le moment, mais des demandes provenant de différentes régions nous ont été faites: Québec (en mai prochain), Val-d'Or, Trois-Rivières, Laurentides, Saint-Eugène, Penetanguishene (Ontario). Si vous désirez vous inscrire à une de ces activités de formation ou si vous voulez organiser un groupe dans votre région, veuillez communiquer avec nous.

Formations disponibles: jardinage biologique (Permaculture; Jardinage autofertile), santé (Maison saine; La santé, c'est pas gratis), alimentation saine (Les céréales, du champ à votre assiette; Les germinations, l'alimentation vivante par excellence).

Formateurs et conférenciers: Réjean Roy, Lucie Gouin, Carole Lesage.

Veuillez communiquer avec nous en téléphonant au 819.396.0266, par courriel sevades@9bit.qc.ca, ou visitez le site www.automneenchanson.ivic.qc.ca ♦

LA COCCINELLE ASIATIQUE DANS NOS MAISONS

CAROLE GAUDREULT RJÉ

ORIGINAIRE DU SUD-OUEST ASIATIQUE, cette petite coccinelle a été introduite il y a une vingtaine d'années aux États-Unis par les Américains pour être utilisée en lutte biologique comme prédateur d'insectes dans certaines cultures d'arbres et d'arbustes fruitiers. Par la suite, l'expansion de cette coccinelle s'est étendue jusqu'au Québec, envahissant toute l'Amérique du Nord, et ce, depuis 1994.

Au Québec, il existe plusieurs espèces de coccinelles. Elles sont en général bénéfiques, car les adultes et les larves sont friands de plusieurs insectes nuisibles qui attaquent nos plantes, notamment les pucerons, les cochenilles, etc. À l'approche du temps froid, elles se massent en grand nombre dans votre maison au niveau des fenêtres. C'est que les adultes essaient d'entrer chez vous pour y passer l'hiver au chaud.

N'AYEZ PAS PEUR D'ELLE

On reconnaît la coccinelle asiatique par sa grande dimension (environ 7 mm de longueur) comparativement aux autres espèces. De plus, sa coloration légèrement orangée peut être variable.

Vous pouvez trouver des individus sans points et d'autres qui en portent jusqu'à une vingtaine. Les points peuvent être rouges, orangés, jaunâtres ou noirs. La couleur de fond varie également: jaunâtre, orangée, rouge ou noire. N'ayez crainte, la coccinelle asiatique ne vous causera pas de dégâts, et en plus, elles aidera à éliminer les pucerons sur vos arbres et arbustes fruitiers.

Par contre, si sa présence en grand nombre dans votre maison vous importune, vous pouvez hâter sa sortie tôt au printemps en ouvrant les fenêtres sans moustiquaire. Pour l'empêcher d'entrer, calfeutrez les fenêtres et les portes à l'automne. L'important est de ne pas utiliser d'insecticides contre elle. ♦



Nouvelles de la certification

OCIA ENTREPRENDRA L'ANNÉE AVEC SON AVANT-GARDISME HABITUEL!

RICHARD SEMMELHAACK
PRÉSIDENT DU C.A., OCIA QUÉBEC

À LA DE FIN DE 2003, l'Abattoir Ducharme, de Saint-Alphonse de Granby, fut officiellement certifié. Enfin, un premier abattoir pour les grands animaux et la volaille! Nous encourageons les autres producteurs et certificateurs à faire de même pour protéger l'intégrité bio des viandes québécoises.

Comme à chaque année, les membres OCIA ont le droit de participer à l'assemblée générale annuelle de OCIA Québec et de OCIA International. Ce sont de magnifiques occasions de rencontrer les dirigeants de l'organisme et des producteurs bio du monde entier. De plus, les membres reçoivent les informations sur les états financiers et sur les intentions futures de leur organisme. Pour recevoir une copie du procès-verbal ou des informations, contactez Chantal au bureau.

Un mot pour les PME (transformateurs) qui désirent une certification bio: OCIA Québec vous offre des taux à partir de 1700\$. Avec les marchés québécois qui se multiplient et les possibilités d'exportation (USA, CEE, Japon et plus), c'est présentement le meilleur temps pour prendre une offensive dans le domaine bio.

Finalement, il est temps de choisir votre certification pour 2004. Appelez-nous, OCIA est le choix des avant-gardistes! Nous avons prolongé, pour les nouveaux arrivants, la date limite pour les certifications sirop; appelez pour un rendez-vous.

Des représentants de OCIA sont sur la route depuis le début de l'hiver pour vous rencontrer lors des événements bio de la province. Si vous souhaitez que nous soyons des vôtres, appelez! Chantal et Diane se feront un plaisir de faire votre connaissance. ♦

Petites annonces

ON RECHERCHE

À la recherche de personnes ou groupes de personnes qui sont intéressés aux paniers de légumes bios pour la région de Sherbrooke et Vaudreuil-Soulanges. Livraison 12 mois.

Contactez-nous au 819.849.0919

Recherchons agriculteurs et agricultrices en production bio certifiée intéressés par la culture de grain de chanvre biologique. Fournissons conseils, expertises et semences.

Aliments Trigone, Jacques Côté: 418.259.7414

Recherchons partenaires et terre agricole (don, prêt, location ou vente) pour démarrer coopérative de travail, culture écologique diversifiée. Près de Québec.

Sophie Savard et Annie Massicotte: 418.529.2094

GARANTIEBIO-ECOCERT UN NOUVEAU SITE INTERNET

FRANCE GRAVEL
VICE-PRÉSIDENTE, GARANTIEBIO-ÉCOCERT

NOUS VOUS INVITONS à visiter notre tout nouveau site internet à l'adresse suivante: www.garantiebio-ecocert.qc.ca. Vous y trouverez une foule d'informations sur nos services ainsi que les normes à jour pour la saison 2004.

La section Nouvelles nous permet de vous tenir informés des divers changements et événements annoncés pour le secteur biologique.

Bonne saison de production à tous! ♦

QUÉBEC VRAI C'EST LE TEMPS DES SUCRES!

JULIE FRÉCHETTE, AGR.
DIRECTRICE DES SERVICES, QUÉBEC VRAI

C'EST DANS LA RÉGION D'ADOPTION de nos bureaux que s'arrête la tournée du magazine ce mois-ci. En effet, c'est au cœur du Centre-du-Québec que se trouve l'administration de Québec Vrai. Nous sommes choyés de pouvoir garder ce contact privilégié avec le monde rural. Nous avons quotidiennement une vue sur des terres qui changent de couleur au gré des saisons. N'hésitez surtout pas à venir nous voir si vous passez dans le coin de Sainte-Monique!

Le temps des sucres est à nos portes et annonce déjà une nouvelle saison de certification, qui commence par la tournée des érablières. Nous espérons que la cuvée 2004 sera exceptionnelle pour tous les acériculteurs bio du Québec! ♦



OCIA QUÉBEC

L'Association pour l'amélioration
des cultures biologiques

Une certification biologique
de renommée internationale pour les
fermes et entreprises de transformation

Chantal Poirier, directrice des services
5425-B, rue Foster, C.P. 339, Waterloo, Qc JOE 2N0
Téléphone.: 450.539.4747 • Télécopieur: 450.539.0388
Courriel: info@ocia.qc.ca

Nouvelles de la FABQ

LA FABQ, DÉJÀ 15 ANS AU SERVICE DES PRODUCTEURS BIO

PIERRE GAUDET
PRÉSIDENT, FABQ



FABQ
FÉDÉRATION D'AGRICULTURE
BIOLOGIQUE DU QUÉBEC

C'EST AVEC PLAISIR que je m'adresse à vous aujourd'hui, agriculteurs et agricultrices biologiques ou en transition. Je profite de l'occasion pour vous souhaiter une bonne et heureuse année 2004.

Au nom du conseil d'administration, je tiens à vous remercier pour votre participation à notre tournée des régions, laquelle s'est déroulée dans 6 villes en novembre et en décembre 2003. Il y a eu une participation de 50 producteurs et de 40 intervenants. La septième rencontre se déroulera à Sherbrooke le 5 février prochain. Nous vous remercions de votre accueil chaleureux. Nous avons pris en considération les idées et les recommandations que vous nous avez faites pour établir notre plan d'action pour les deux prochaines années.

La FABQ a vu le jour en 1989. C'est donc en 2004 que nous fêterons le 15^e anniversaire de sa fondation, et nous profiterons de toute l'année pour le souligner. C'est avec l'aide de nos membres que nous pouvons changer le visage de l'agriculture pour que dans 15 ans, elle soit à notre image.

C'est ensemble que nous pourrons réussir à faire avancer le bio au Québec. Nous avons besoin de chacun de vous pour faire un pas de plus. En 2003, vous avez été plus de 206 membres à cotiser volontairement à la FABQ et à ses syndicats affiliés. Nous souhaitons que vous serez encore plus nombreux à le faire en 2004.

LISTE DE POINTS DE VENTE À LA FERME DES PRODUCTEURS BIO 2004

Nous souhaitons mettre à jour notre liste de points de vente à la ferme pour 2004. Cette liste est disponible sur notre site internet, et elle est remise lors des différentes activités de la FABQ.

L'inscription est gratuite pour les membres de la FABQ et de ses affiliés. Pour vous inscrire, vous n'avez qu'à communiquer avec Éliane Tremblay au 450.679.0540, poste 8391. ♦



Boucherie 
Saint-Vincent
VIANDES BIOLOGIQUES CERTIFIÉES

Marché Atwater de Montréal

138, avenue Atwater, Étal No 12,
Montréal (Québec) H4C 2G3

Téléphone: (514) 937-4269 • Télécopieur: (514) 937-4260



Garantie Bio-Ecocert

*le leader des organismes
de certification biologique
au Québec*

Entreprise indépendante, **Garantie
Bio-Ecocert** a trois engagements :

- garantir au consommateur un produit biologique de qualité;
- fournir un service de certification respectueux des efforts consacrés à la production biologique;
- offrir une certification biologique accréditée dans de nombreux pays, permettant ainsi d'exporter les produits vers de vastes marchés.

Les sceaux «**GARANTIE BIO**» et «**ECOCERT**» : une assurance pour le producteur, le transformateur, le distributeur, le détaillant et, par dessus tout, le consommateur.

50, route du Président Kennedy
bureau 250
Lévis (Québec)
G6V 6W8 CANADA
info@garantiebio-ecocert.qc.ca

Téléphone : 418.838.6941
Télécopieur : 418.838.9823

www.garantiebio-ecocert.qc.ca





Fenêtre sur le monde

NOURRIR SON PAYS AVEC L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE L'EXEMPLE DE CUBA

COMBINÉ À L'EMBARGO AMÉRICAIN, l'effondrement du bloc soviétique en 1989 a paralysé le système agricole cubain, qui était largement dépendant des importations de produits agrochimiques. Pour éviter une famine généralisée, Cuba s'est alors orienté vers l'agriculture biologique, avec des résultats impressionnants qui démolissent les mythes à propos de l'inefficacité de ce type d'agriculture basée sur la valorisation des ressources naturelles locales.

PAR ANTOINE GENDREAU-TURMEL
ANTOINEGT@SYMPATICO.CA

À la suite de la révolution de 1959, le développement économique et agricole cubain fut principalement déterminé par deux forces extérieures. La première, qui subsiste toujours, est l'embargo commercial américain, qui vise à isoler Cuba politiquement et économiquement. La deuxième résulta des relations commerciales développées avec l'Union soviétique. Alors que l'embargo américain força Cuba à se tourner vers l'URSS, les relations commerciales relativement favorables avec cette dernière permirent un développement social et économique impressionnant pour Cuba. Par contre, pendant une trentaine d'années, le régime de Castro a entretenu une relation de dépendance totale envers l'URSS, ce qui faillit lui être fatal après 1989.

Lorsque le bloc soviétique s'effondra en 1989, Cuba pratiquait une agriculture industrielle d'exportation, basée sur quelques monocultures – la canne à sucre et le tabac, notamment – mais devait importer près de 57% de l'apport calorique nécessaire à sa population. Au niveau des protéines et des lipides, c'était plus de 80% des besoins qui devaient être comblés par les importations venant du bloc soviétique. La disparition du bloc soviétique, combinée à un renforcement de l'embargo américain, fut donc

une catastrophe pour le gouvernement cubain, qui a vu, presque du jour au lendemain, sa population passer à un état de disette et son système agricole devenir dysfonctionnel par manque de pétrole et de produits agrochimiques. En effet, l'agriculture cubaine a dû faire face à une baisse de 80% de la disponibilité des engrais et pesticides ainsi qu'à une réduction de 50% de la disponibilité du carburant. Imaginez quelques instants ce que cette situation créerait comme catastrophe agroalimentaire ici...

DÉVELOPPER DES TECHNOLOGIES ALTERNATIVES

En réponse à la crise, le gouvernement cubain a lancé un effort national pour convertir l'agriculture industrielle d'exportation vers une agriculture autonome pouvant nourrir toute la population sans dépendre des produits agrochimiques.

En réaction au manque de pesticides, le gouvernement augmenta rapidement la production d'alternatives locales. C'est ainsi que la recherche et le développement de bio-pesticides et de prédateurs naturels furent poussés à une échelle sans précédent. Il existe aujourd'hui à Cuba plus de 200 centres de production de bio-pesticides et d'insectes prédateurs

AGRICULTURE BIOLOGIQUE
Horticulture
légumière
et fruitière
ÉLEVAGE

**Le seul diplôme
d'ÉTUDES COLLÉGIALES
en AGRICULTURE
BIOLOGIQUE au Québec**



Cégep de Victoriaville

475 Notre-Dame Est, Victoriaville, G6P 4B3
Téléphone : (819) 758-6401, poste 2586
COURRIEL : agriculture@cgpvicto.qc.ca



Pour vivre
au naturel...

BOULANGERIE

LE P'TIT
BOULANGER inc.

... voyez votre spécialiste
des produits de boulangerie
biologiques

Téléphone : (819) 538-8448

Télécopieur : (819) 538-5348

Courriel : leptitboulangerinc@qc.aira.com

1142, Tour du Lac, Lac-à-la-Tortue GOX 1L0
www.vision-qc.com/ptitboulanger



Fenêtre sur le monde

qui procurent, à petite échelle et sur une base décentralisée, les produits nécessaires à la protection des cultures du pays. Le développement et l'utilisation de variétés résistantes aux maladies fut également encouragé, tout comme les rotations des cultures, le compagnonnage, les engrais verts ainsi que d'autres techniques propres à l'agriculture biologique. Les engrais synthétiques furent en grande partie remplacés par le compost et les fertilisants organiques. Il existe aujourd'hui à Cuba plus de 170 centres de vermicompostage, qui produisent 93 000 tonnes de compost par année pour les fermes du pays. Afin de répondre au manque de carburant et de pièces de tracteurs, la traction animale fut graduellement réintroduite en agriculture.

Mais à Cuba, près de 80% de la superficie agricole appartenait aux « fermes d'État », qui pratiquaient une agriculture fortement industrialisée et qui eurent beaucoup de difficulté à s'adapter aux nouvelles pratiques agricoles. Alors que les petits agriculteurs connurent de fortes augmentations de production, dépassant même les rendements pré-1989, les fermes d'État ne purent se rétablir de la crise et produire des rendements intéressants. Ces fermes gigantesques et fortement bureaucratisées étaient victimes d'une mauvaise organisation du travail et de l'incapacité complète de leurs gestionnaires à s'adapter aux nouvelles pratiques agricoles. Le gouvernement décida donc de diviser une grande partie de ces fermes d'État en « unités de production coopérative », où les travailleurs devinrent eux-mêmes responsables de la production. Même si la terre appartient toujours officiellement à l'État et que les paysans doivent fournir une partie de leur récolte aux écoles, aux hôpitaux et autres institutions publiques, ils ont la possibilité de garder les surplus pour eux et de les revendre aux marchés publics. On rapporte que, dans presque tous les cas, la productivité et les rendements ont augmenté de façon spectaculaire dans ces unités de production coopérative.

DÉVELOPPER L'AGRICULTURE URBAINE

Comme la disponibilité du carburant à Cuba a beaucoup diminué après 1989, il fallait réduire la dépendance envers le pétrole. En agri-

culture, cela s'est réalisé par le retour progressif de la traction animale, mais il fallait également limiter les besoins en transport, en réfrigération et en entreposage des aliments. La solution était simple : transférer une partie de la production agricole près des centres urbains. Cela s'est fait naturellement, avec les Cubains qui se sont massivement remis au jardinage dans leurs cours et sur leurs balcons. De plus, le ministère de l'Agriculture a rapidement compris l'importance de l'agriculture urbaine en créant un département spécial ayant comme objectif de mettre en production tous les terrains vagues de La Havane. Les résultats sont spectaculaires : en 1998, il y avait plus de 8000 jardins maraîchers officiellement reconnus dans capitale, cultivés par plus de 30 000 personnes et ayant la capacité de fournir à chacun des 2,5 millions de résidents de La Havane, 300 grammes de fruits et de légumes par jour.

DES RÉSULTATS

En 1995, à peine six ans après le début de la crise, la pénurie de nourriture était chose du passé, grâce à la réorientation de l'agriculture cubaine. En 1996-1997, la production de 10 des 13 aliments de base des Cubains a même atteint des niveaux record. De plus, la plus grande partie de la nouvelle sécurité alimentaire des Cubains repose sur les coopératives de production, les petites fermes et les jardins urbains, dont la majorité sont entièrement convertis à l'agriculture biologique.

Le monde occidental bien-pensant, qui croit fermement que seuls l'agrochimie et la production à échelle industrielle peuvent assurer notre approvisionnement alimentaire, a des leçons à tirer de l'expérience cubaine. Même si cette dernière demeure à plusieurs niveaux un cas particulier, elle nous démontre toutefois que, avec un support technique adéquat, l'agriculture à petite échelle peut être très productive. Plus fondamentalement, l'expérience cubaine nous démontre qu'il est possible, et même souhaitable, d'assurer la sécurité alimentaire d'un pays avec une agriculture écologique axée vers les besoins des citoyens et non ceux des marchés internationaux. ♦

Produits laitiers

certifiés biologiques

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

FROMAGERIE L'Ancêtre

1615, boul. Port-Royal
Bécancour (Qc) G9H 1X7
Tél. : 819.233.9157
Fax : 819.233.9158
fromagerie.ancetre@videotron.ca

Boulangerie Bio-Artisanale
La Vagabonde
Café-Bio Équitable

OUVERT DU MERCREDI AU DIMANCHE de 9 h à 18 h

...Terrasse
...Chambre à la nuitée
...Salon de thé

1262, chemin de la Rivière, Val-David (819) 322-3953

MOULIN LA PIERRE
DEPUIS 1845

Fabricant de farines biologiques moulues sur meules de pierre de silex
Grains • Flocons biologiques

CERTIFIÉ PAR GARANTIE BIO - ECOCERT

99, CHEMIN LAURIER NORBERTVILLE, QUÉBEC G0P 1B0
moulap@videotron.ca
TÉL.: 819.369.9639
TÉLÉC.: 819.369.8063

CENTRE DE FORMATION AGRICOLE DE MIRABEL

Centre de formation professionnelle et technique

9850, rue Belle-Rivière Mirabel (QC) J7N 2X8

tél: (450) 258-3016 poste 200



PROGRAMMES:

TECHNOLOGIE DE LA PRODUCTION HORTICOLE
ET DE L'ENVIRONNEMENT
GESTION ET EXPLOITATION D'UNE ENTREPRISE AGRICOLE
ACÉRICULTURE
FLEURISTERIE
GRANDES CULTURES
PRODUCTION LAITIÈRE
PRODUCTION HORTICOLE
PRODUCTION BOVINS DE BOUCHERIE



INSCRIPTION IMMÉDIATE

AUTRES SERVICES:

INCUBATEUR D'ENTREPRISE
CENTRE DE RECHERCHE
SERVICE DE PLACEMENT
VIE ÉTUDIANTE



Le collège
Lionel-Groulx

Commission scolaire
de la Seigneurie-des-Mille-Îles

Site web: www.cssmi.qc.ca/cfam

FERME ET SERRES CERTIFIÉES BIOLOGIQUES (OCIA)

Courriel: info.cfam@cssmi.qc.ca

Conservez toute la valeur de vos céréales en vous procurant votre propre moulin à céréales

HOLBEC INC., agent autorisé au Canada, vous offre la gamme des moulins à céréales du Tyrol de l'Est (Autriche), reconnus dans le monde pour la qualité de leurs produits.

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

**Téléphonez
pour connaître
nos prix**



Holbec inc.

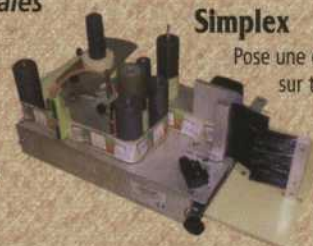
831, Principale, Saint-Paul-d'Abbotsford

Québec J0E 1A0

450.379.9214

holbec@holbec.qc.ca

www.holbec.qc.ca



Simplex

Pose une étiquette semi-enveloppante sur tous les emballages cylindriques, coniques et à facettes.
Cadence: 600 à 800 / heure



HOLBEC INC.
est dépositaire
des presses à jus

Robix®

Vous trouverez dans cette gamme la machine qui vous permettra de rentabiliser les coûts de transformation de vos fruits biologiques.

Appelez-nous!

Batteuse portative Votex®
Idéale pour moissonner
de petites parcelles
de céréales biologiques.

Demandez
notre dépliant

AUSSI

Ce que je bois m'alimente.
Alors je ne bois pas
n'importe quoi !



Ce qui me tient à cœur ? La vérité,
la franchise, le bien-être, le confort...

Je vis de façon simple et vraie. J'ai
fait le choix de la santé dans tous
les sens du terme. Alors je mange
et je bois ce qui est conforme à ma
conception de la vie, sans compromis,
parce que c'est mon corps et
j'en prends soin !

LE LAIT DE SOYA BIO • PLEIN DE SAVEURS !



100% naturel • 100% végétal
Sans OGM • Excellente source de calcium



Ma conception de la vie

www.nutrisoya.com