

À TOUS CES « DEUX-PATTES » QU'ON DIT INTELLIGENTS

une réflexion de céline caron

PER

B-1137

BAnQ

**Bio**  
**bulle**

Voir TOUTE la vie en bio!

N° 97 • décembre 2010

cosmétiques bio

je vous ai  
dans la peau

*également dans nos pages*

décès de claudie béchard  
plan vert en péril

quand la peau mange ses émotions

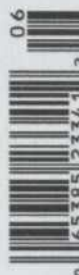
michelle beauregard  
une jardinière à la fibre paysanne

la ruche warré  
l'apiculture accessible de tous



WWW.LAVISBIO.ORG

Client#: 526 exp : 9999  
Bibliothèque Nationale du Québec Section  
du dépôt légal  
2275, rue Holt  
Montréal, Québec  
H2G 3H1



5,50\$ (couverture) (TVA)



Alimentation

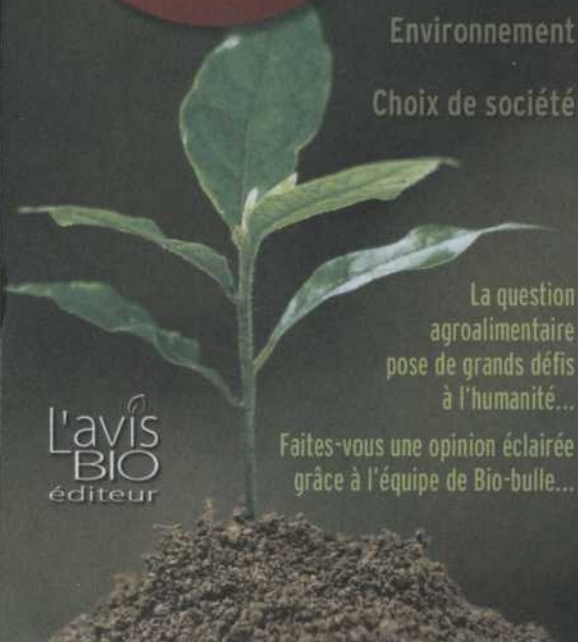
Santé

Agriculture

Jardinage

Environnement

Choix de société



L'avis  
BIO  
éditeur

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

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

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

Abonnez-vous ou renouvelez votre abonnement  
en remplissant le coupon ci-dessous ou au [www.lavisbio.org](http://www.lavisbio.org).

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

**Avec Druides et Bio-bulle, dorlottez-vous, de corps et d'esprit!**

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

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

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

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

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

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

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

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

Nom : \_\_\_\_\_ N° d'abonné : \_\_\_\_\_

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

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

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_


Merci de retourner le formulaire  
accompagné de votre chèque à :  
L'avis bio  
495, route 132, La Pocatière  
(Québec) G0R 1T0  
Tél. : 418.856.5872  
Télécopieur. : 418.856.2636  
Courriel : [abonnement@lavisbio.org](mailto:abonnement@lavisbio.org)

  
**DRUIDE®**  
WWW.DRUIDE.CA

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

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

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

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



**DRUIDE®**  
OFFRE AUX ABONNÉS  
DE BIO-BULLE UN  
RABAIS DE 25% SUR  
LES ACHATS EFFECTUÉS  
SUR SON SITE INTERNET  
AU [WWW.DRUIDE.CA](http://WWW.DRUIDE.CA)\*  
\*VALIDE JUSQU'EN  
DÉCEMBRE 2010

DRUIDE® [www.druides.ca](http://www.druides.ca) | [info@druides.ca](mailto:info@druides.ca) | 1.800.663.9693 poste 200

# Bio bulle

Voir TOUTE la vie en bio!

sommaire  
numéro 97 • décembre 2010

## RUBRIQUES

- 4** LE MOT DU RÉDAC'CHEF
- 5** BIO INFO
- 8** BIO CAPSULES
- 32** NOUVELLES DES ORGANISATIONS  
par jean-philippe deschênes-gilbert
- 33** LIVRESQUES RÉCOLTES  
par renée demers

## RÉFLEXION

- 34** À TOUS CES « DEUX-PATES »  
QU'ON DIT INTELLIGENTS  
par celine caron



Depuis les origines du monde, la nature a été source de beauté et de santé. Retrouver cette source est à notre portée, il suffit de vouloir.

## A CTUALITÉ

- 9** L'HÉRITAGE DE BÉCHARD EN DANGER  
par la coalition sos-pronovost

## J USTICE POUR TOUS

- 10** LES GAZ DE SCHISTE FONT JASER

## D TACTIQUE, SUBTERFUGE OU MALADRESSE

- par richard seers

## D OSSIER

### COSMÉTIQUES BIO

### JE VOUS AI DANS LA PEAU

- par jacques lanoue

### DIVINES HUILES ESSENTIELLES

- 12** FAIRE LE POINT SUR QUELQUES PRODUITS COSMÉTIQUES
- 15**
- 17**

### CE QUE VOUS AVEZ TOUJOURS VOULU SAVOIR SUR LES COSMÉTIQUES BIO

- 19** CHANVRE ET ÉCOLOGIE

- 20** LES ABEILLES ET LES SOINS DE NOTRE PEAU

## D U CÔTÉ DE LA GRANGE

- 21** QUIZ COSMÉTIQUES

## A LA NATUROTHÉRAPIE ANIMALIÈRE UNE APPROCHE HOLISTIQUE

- par jean-claude rodet

## LIMENTATION

- 23** QUAND LA PEAU MANGE SES ÉMOTIONS  
par carol vachon

## J CRUDITÉS D'AUTOMNE

- par crudessence

## J ARDINAGE

- 25** HOMMAGE À LA TERRE-MÈRE  
par christiane émond

- 26** LES BONS COUPS D'UN JARDINIER ÉCOLO  
par jean-jacques marcil

- 27** C'EST LE TEMPS DU NETTOYAGE  
par johanne lemire

## P MICHELLE BEAUREGARD UNE JARDINIÈRE À LA FIBRE PAYSANNE

- par édith blouin

## P RODUCTION

- 30** LA RUCHE WARRÉ, L'APICULTURE ACCESSIBLE À TOUS  
par véronique alexandre



## D'engagement, de courage et de nature

le mot du rédac'chef

**C**ette année, pour mon anniversaire, j'ai été l'hôte d'une réception de quelque 400 personnes. Les convives ont été enchantés du repas, paraît-il, et ont promis de revenir l'an prochain. J'ai été très touché par cette marque d'estime... même s'il s'agissait en fait du BBQ annuel des Lions de l'endroit, organisé quand même sous ma présidence. Avec le temps « légèrement humide » il a fallu jouer d'ingéniosité dès les premières heures de la journée afin d'être sûrs que les poulets ne soient pas trop détrempés. Mais ce n'était qu'un détail pour toute l'équipe qui s'était mise à la tâche et dont quelques membres ont passé des nuits blanches afin d'en assurer le succès. À part le succès remporté, j'ai retenu de cette activité l'engagement des gens présents et leur bonne humeur communicative.

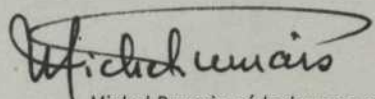
C'est justement ce même engagement que l'on retrouve chez les producteurs bio rencontrés dans les marchés publics, chez eux ou encore dans les Expos Manger Santé et vivre vert. Ce n'est pas toujours une partie de plaisir que de réussir à produire des aliments d'une qualité exceptionnelle, exempts de pesticides avec un cahier de charge à respecter à chaque étape. Cependant, l'automne venu, avec un bon coup de pouce de Mère Nature, ils peuvent se dire mission accomplie et déjà songer à la prochaine saison.

Lorsqu'on parle du bio, on pense évidemment à la nourriture, mais une foule d'autres produits peuvent également être transformés et offerts au consommateur. Le présent numéro veut démystifier quelque peu le monde des cosmétiques qui, pour certains, serait gage de miracles instantanés et durables. Mais qu'en est-il de la réalité? Ces promesses sont-elles tenues? Est-ce que le bio a son mot à dire dans cette industrie? Voilà quelques questions auxquelles le dossier essaiera d'apporter la lumière.

Un autre dossier d'actualité est celui du livre vert sur l'agriculture que le ministre Claude Bécharde s'appretait à rendre public. Son départ est arrivé trop tôt, comme bien des personnes que l'on côtoie, mais son œuvre perdurera. Cependant, plusieurs organismes s'inquiètent sur ce qu'il adviendra de ce projet. Une histoire à suivre au cours des prochains mois avec des intervenants qui apporteront leur point de vue dans nos pages.

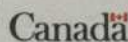
La fin de l'année approchant, il est toujours bon de faire un bilan afin de regarder l'avenir sur des bases solides. *Bio-bulle* a pu compter de nouveau cette année sur ses collaborateurs réguliers auxquels se sont adjoints d'autres experts. Dans ce numéro-ci nous souhaitons la bienvenue à M. Pierre Rodet et Mme Francine Fleury qui nous proposent des articles sur la santé animale.

Comme le monde du bio est très vaste et toujours en mouvement, il y aurait autant de sujets à traiter que de lecteurs. Il n'en tient qu'à vous de nous parler de vos préoccupations. Les salons sont une occasion privilégiée de vous rencontrer mais n'hésitez pas à communiquer avec nous par le biais de la poste, du téléphone ou du courriel. Il nous fait toujours plaisir d'entendre parler de vous et de recevoir vos suggestions. N'oubliez pas que *Bio-bulle*, c'est votre revue et que c'est grâce à vous qu'elle peut grandir.

  
Michel Dumais, rédacteur en chef

[mdumais@lavisbio.org](mailto:mdumais@lavisbio.org)

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



# Bio bulle

Voir TOUTE la vie en bio!  
NUMÉRO 97 • DÉCEMBRE 2010

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

Éditeur: L'avis bio

Courriel: [info@lavisbio.org](mailto:info@lavisbio.org)

Rédacteur en chef: Michel Dumais

Courriel: [micheldumais@yahoo.ca](mailto:micheldumais@yahoo.ca)

Ont collaboré à ce numéro:

Véronique Alexandre,

Édith Blouin, Céline Caron,

Crudessence, Renée Demers,

Jean-Philippe Deschênes-Gilbert,

Christiane Émond, Gaïa Presse,

Jacques Lanoue, Johanne Lemire,

Jean-Jacques Marcil, Jean-Claude Rodet,

Richard Seers et Carol Vachon

Révision: Hélène Cadieux

Conception et montage:

Studios Sigma, tél. & fax: 418.852.3088

Courriel: [sigma@videotron.ca](mailto:sigma@videotron.ca)

Impression: Les Impressions Soleil

Distribution:

Messageries Benjamin, 450.621.8167

numéro 97 • novembre-décembre 2010

Date de tombée #98: 26 novembre 2010

Parution en kiosque #98: 24 janvier 2011

### PUBLICITÉ

Pour tous vos besoins, contactez:

Jacques Lanoue

450.538.6038 • [jlanooue@b2b2c.ca](mailto:jlanooue@b2b2c.ca)

Gabriel Hudon

418.856.5309 • [gabrielhudon@sympatico.ca](mailto:gabrielhudon@sympatico.ca)

### ABONNEMENT

Canada (taxes et frais de port inclus)

1 an (6 numéros): 33,58 \$

2 ans (12 numéros): 53,62 \$

POUR NOUS JOINDRE:

L'avis bio, service à la clientèle

495, route 132 La Pocatière Qc, G0R 1Z0

Téléphone: 418.856.5872

Télécopieur: 418.856.2636

Courriel: [info@lavisbio.org](mailto:info@lavisbio.org)

Convention PAP no 10766

Dépôt légal: ISSN 1195-03-58



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

L'avis  
BIO

une réalisation de



BONNE CHANCE HÉLÈNE



Une secrétaire, un rédac et une graphiste... non mais quelle belle équipe tout de même!

Notre collaboratrice Hélène Cadieux suit présentement une autre route, celle de son coeur, qui l'amène à quitter la belle région du Kamouraska pour celle non moins dénuée d'attraits de Montréal. Ces quelques années passées avec

toi Hélène nous ont fait découvrir une personne fidèle, efficace, perfectionniste, impliquée et toujours à la recherche de l'harmonie. Le cordon ne sera pas coupé pour autant car tu demeures notre dévouée correctrice et ce travail ne serait pas aussi plaisant sans tes remarques judicieuses accompagnées de ton rire communicatif. Toute l'équipe te souhaite bonne chance Hélène et à très bientôt!

BIENVENUE LOUISE



Bonne chance également et bienvenue à Louise, notre nouvelle responsable du service à la clientèle. D'une polyvalence exemplaire et initiée au train-train quotidien de la revue par les bons soins d'Hélène, nous souhaitons que cette expérience bien commencée se poursuive encore longtemps!

LE PHOSPHORE EST TOUJOURS LÀ

Malgré l'interdiction, depuis le 1<sup>er</sup> juillet, de vendre des détergents à lave-vaisselle contenant plus de 0,5% de phosphore, Nature Québec a noté que les entrepôts-clubs Costco vendaient toujours des détergents à vaisselle à haute teneur en phosphore sur le territoire québécois. Un représentant de Nature Québec a pu y acheter, à la mi-août, un contenant de 2,5 kilos de la marque Électrosol contenant 8,7% de volume en phosphore, soit 17 fois plus que le maximum permis. Nature Québec a demandé au ministre responsable du ministère du Développement Durable, de l'Environnement et des Parcs (MDDEP) de voir immédiatement au respect de sa réglementation en intervenant auprès de Costco Canada ou de toute entreprise qui contrevient encore à son règlement. Le *Règlement portant interdiction à la mise en marché de certains détergents à vaisselle* stipule, à l'article 3, qu'« il est interdit, à compter du 1<sup>er</sup> juillet 2010, de mettre en vente, vendre, distribuer ou mettre autrement à la disposition des consommateurs un détergent à vaisselle contenant 0,5% ou plus de phosphore en poids ». Toute infraction au règlement rend le contrevenant (personne morale) passible « d'une amende allant de 6000 à 120 000\$ pour une première infraction » et pouvant aller jusqu'à « 240 000\$ pour toute infraction subséquente » (article 4).



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

**UN CADEAU POUR UN bio NOËL...**

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

- Abonnement 1 an 6 numéros
  - 1<sup>er</sup> abonnement 29,75\$ + 3,83\$ (TPS & TVQ) : 33,58\$
  - 2<sup>e</sup> abonnement 15,00\$ + 1,93\$ (TPS & TVQ) : 16,93\$
  - TOTAL : 50,51\$
- Abonnement 2 ans 12 numéros
  - 1<sup>er</sup> abonnement 47,50\$ + 6,12\$ (TPS & TVQ) : 53,62\$
  - 2<sup>e</sup> abonnement 24,00\$ + 3,09\$ (TPS & TVQ) : 27,09\$
  - TOTAL : 80,71\$

Merci de soutenir Bio-bulle et Joyeux Noël!

L'offre inclut la promotion Druides



Abonnez-vous, prolongez ou renouvelez votre abonnement à Bio-bulle d'ici le 31 décembre 2010 et abonnez un ami à seulement la moitié du prix!

JE M'ABONNE... (je renouvelle: mon N° d'abonné est \_\_\_\_\_) J'ABONNE MON AMI[E]...

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

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

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

Ville: \_\_\_\_\_ Ville: \_\_\_\_\_

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

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

Télocopieur: \_\_\_\_\_ Télocopieur: \_\_\_\_\_

Courrier électronique: \_\_\_\_\_ Courrier électronique: \_\_\_\_\_

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 • Courriel: [abonnement@lavisbio.org](mailto:abonnement@lavisbio.org)  
 Le formulaire est aussi disponible à [www.lavisbio.org](http://www.lavisbio.org)

bio info

## COSMÉTIQUES ET ÉTIQUETTES

Alertés par plusieurs études et avertissements sanitaires, les Français sont aujourd'hui plus méfiants quant à la composition des produits qu'ils utilisent pour eux et leur famille. Dans la ligne de mire, les parabènes, le phénoxyéthanol, les sels d'aluminium et les dérivés de pétrole. Les grands groupes du secteur l'ayant bien compris, ils ont répondu massivement à cette demande, soit en rachetant des sociétés bio, soit en créant leur propre marque spécialisée. Résultat : au rayon cosmétique bio, on trouve de tout, à tous les prix... Mais là où une petite entreprise proposera une crème à 99,9% naturelle et 80% bio, les marques de distributeurs se contenteront parfois de 10% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique. Les consommateurs réclament de plus en plus des critères de sélection plus draconiens, ou une étiquette avec plusieurs niveaux d'informations, afin de pouvoir bien identifier le degré de qualité du produit.

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

## LE QUÉBEC ET LA FRANCE UNIS POUR L'AGRICULTURE BIO

Le Cégep de Victoriaville a signé une entente de partenariat avec le Centre national



**Cégep  
de Victoriaville**

de ressources en agriculture biologique français, ABioDoc, relativement à la création d'une veille technologique à l'intention du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) et des agriculteurs biologiques québécois. En s'associant avec l'organisme français, le Cégep bénéficiera de 17 années de travail acharné. Créé en 1993, ABioDoc est effectivement déjà propriétaire d'une banque de données documentaires comportant près de 20 000 références. À ceci s'ajoutent environ 1700 ouvrages et une centaine de revues accessibles au grand public. Bien que les expertises répertoriées par ABioDoc concernent majoritairement des cas européens, une grande majorité des références sont adaptables à la réalité du Québec.

Yanick Poisson, LA TRIBUNE

## BIO PIZZA, BIOLOGIQUE D'UN BOUT À L'AUTRE

Cela fait deux bonnes décennies que sont apparus au Canada les premiers restaurants qui proposent une cuisine à partir d'aliments biologiques. À Gatineau, le 21 septembre dernier, a été inauguré le premier restaurant au pays qui serait entièrement biologique, du plus humble des aliments jusqu'aux produits de nettoyage et d'emballage, en passant par la livraison à l'aide de véhicules hybrides.

Chaque produit a été certifié biologique et un effort a été réalisé pour que les fournisseurs soient de la région. Ils sont une vingtaine, ce qui assurerait que 95% des produits sont du Québec.

Les promoteurs du restaurant ont d'ailleurs pris les mesures suivantes : utiliser un maximum de produits de construction écologiques (peinture, ciment, adhésif, etc.), acheter des uniformes en coton bio, n'acheter que des produits nettoyants biodégradables, limiter la consommation d'eau, acheter des équipements certifiés Energy Star et acheter deux véhicules hybrides Prius pour la livraison à domicile.

Tous les aliments sont certifiés Garantie Bio, Écocert, Régime bio-Canada ou USDA Organic.

Pierre Jury, LE DROIT

## UN SOUTIEN À NATURALAIT

Le ministre d'État de Développement économique Canada a fait l'annonce le 31 août 2010 d'une contribution remboursable de 69 500\$ à Naturalait. L'aide financière gouvernementale, consentie en vertu du Fonds d'adaptation des collectivités, permettra à ce regroupement de producteurs laitiers de démarrer une entreprise de transformation de lait biologique.

Naturalait est un regroupement de producteurs laitiers, membres du Club lait bio du Saguenay-Lac-Saint-Jean, dont l'objectif est de transformer une partie de leur lait certifié biologique en yogourt de type artisanal et de maximiser du même coup la transformation de lait biologique dans la région. Le yogourt, pasteurisé, mais non homogénéisé, sera fabriqué dans les locaux de la microfromagerie Ferme des Chutes, qui est située à Saint-Félicien.

[www.actionplan.gc.ca](http://www.actionplan.gc.ca)

Les réponses au quiz GaïaPresse de la page 21 :

1-b; 2-c; 3-b; 4-a; 5-a et b

# GAÏAPRESSE

... LE PORTAIL DES NOUVELLES EN ENVIRONNEMENT

Retrouvez toute l'actualité environnementale à travers :

- les 17 régions du Québec
- et 14 thématiques environnementales

[WWW.GAIAPRESSE.CA](http://WWW.GAIAPRESSE.CA)

Devenez membre dès maintenant!

## DÉBUSQUER LES ÉCOLOS DE FAÇADE

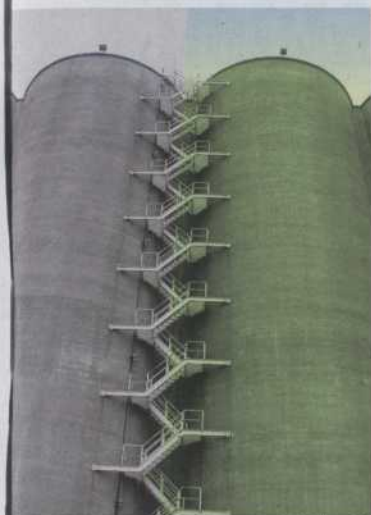


Photo: © Alliance Photo

Les entreprises veulent toutes paraître écolo même si elles ne le sont pas réellement. On appelle ce phénomène l'écoblanchiment, ou blanchiment vert, bref, il s'agit d'avoir l'air plus vert que vert. Les consommateurs peuvent s'y perdre. Est-ce vraiment un produit bio et écologique? L'index Greenwashing est un site éducatif qui permet de faire le tri et de repérer les opportunistes. Les consommateurs peuvent y soumettre leurs commentaires et noter les publicités ou les prétentions des entreprises. Les évaluations sont produites à partir d'une série de questions relatives au visuel et au contenu du matériel publicitaire, du produit

lui-même, des affirmations de la compagnie relatives à sa philosophie verte, etc.

Pour voir les entreprises qui ont la cote... et celles qui l'ont moins : [www.greenwashingindex.com](http://www.greenwashingindex.com)

Magali Bourrel Agence Science-Press

## COLLOQUE SUR L'IRRIGATION EN HORTICULTURE

Organisé par le Centre de référence en agriculture et agroalimentaire du Québec (CRAAQ), le 25 novembre 2010, une initiative du Comité légumes

Hôtel Universel Best-Western

915, rue Hains

Drummondville J2C 3A1

Information : Service à la clientèle du CRAAQ

418.523.5411 ou, sans frais, 1.888.535.2537

Courriel : [client@craaq.qc.ca](mailto:client@craaq.qc.ca)

Programme :

[www.craaq.qc.ca/Documents/Evenement/892/file/Prog\\_prel\\_collleg10.pdf](http://www.craaq.qc.ca/Documents/Evenement/892/file/Prog_prel_collleg10.pdf)

## L'HORTICULTURE ENVIRONNEMENTALE

Pour une troisième année, l'Institut québécois du développement de l'horticulture ornementale (IQDHO) a organisé la Journée sur les méthodes bio...logiques en horticulture ornementale portant sur les trucs et nouveautés en lutte biologique.

Les propos tenus par les conférenciers lors de cette activité, que ce soit les moyens de faire la guerre au puceron ou l'étude du géranium biologique, se retrouvent dans le lien suivant :

[www.agrireseau.qc.ca/agriculturebiologique/documents/QV1008\\_17-19.pdf](http://www.agrireseau.qc.ca/agriculturebiologique/documents/QV1008_17-19.pdf)

### Et des cliniques

De plus, l' IQDHO offre des cliniques conçues pour aider les producteurs et intervenants du secteur à améliorer leurs connaissances techniques et pratiques sur divers

aspects de la production et sujets connexes. D'une durée d'une journée, celles-ci sont offertes à des groupes restreints de 20 à 25 personnes à la fois. Elles sont offertes dans diverses régions du Québec, à la demande des entreprises. Il est à noter que les frais d'inscription incluent un guide technique complet spécifique à chaque clinique.

Si vous êtes intéressé à participer aux cliniques, vous pouvez créer vous-même un groupe d'au moins dix personnes; la clinique se donnera à l'endroit de votre choix. Vous pouvez aussi vous joindre à un groupe dont les inscriptions sont gérées par l'IQDHO. Dans ce cas, vous êtes prié de faire parvenir votre inscription le plus tôt possible, le nombre de places étant limité à 25 personnes par clinique.



IQDHO

3230, rue Sicotte, E-307,  
Saint-Hyacinthe (Québec)

J2S 2M2

Tél.: 450.778.6514

Fax: 450.778.6537

Courriel : [info@iqdho.com](mailto:info@iqdho.com)

## LA VIE APRÈS LE MUSÉE

Fort du succès remporté le 17 avril dernier, le Musée des beaux-arts de Montréal a proposé pour la deuxième fois divers matériaux et objets à donner dans le projet « Ruelle du réemploi ». Les Montréalais étaient invités à se présenter au 2181, rue Bishop, le 25 septembre 2010 pour se procurer du mobilier, des bibliothèques, des chaises de bureau, un fauteuil (de type Lazy-Boy), deux réfrigérateurs, des présentoirs de plexiglas, des unités d'éclairage, du bois, des rideaux, etc., ainsi que des catalogues, et ce totalement gratuitement. Les dons étaient aussi acceptés et acheminés à Matériaux pour les Arts de Montréal, un organisme à but non lucratif dont la mission est de détourner les matières résiduelles qui prennent actuellement le chemin des sites d'enfouissement en les mettant à la disposition du milieu des arts et de l'éducation des arts.

C'est la première année que le Musée organise cette vaste opération ayant pour but de donner une deuxième vie aux matériaux utilisés lors des expositions.

[www.takt-etik.com](http://www.takt-etik.com)

# La Rosalie

É p i c e r i e     s a n t é

Suppléments et cosmétiques  
Fruits, légumes, viandes et poissons bio

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

1646 «C», chemin Saint-Louis, Sillery (Québec) G1S 1G8  
Téléphone : 418.683.1936 • [www.larosalie.com](http://www.larosalie.com)

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

10% sur tous les produits en magasin  
Événements Gratuits

*Venez nous voir!*

bio info

## Des Britanniques mangent de la vache... clonée



Les Britanniques ont, à leur insu, consommé de la viande de vaches clonées, a affirmé début août la Food Standards Agency (FSA). Si les États-Uniens sont autorisés depuis 2008 à commercialiser de la viande issue d'animaux clonés, l'Europe prévoit qu'une autorisation spécifique doit être accordée sur son territoire pour tout aliment nouveau. La Grande-Bretagne considère que les aliments issus du clonage entrent dans cette catégorie. L'EFSSA, l'Autorité européenne de sécurité des aliments, estime qu'il n'y a pas de danger à consommer des aliments provenant d'animaux issus du clonage. Un avis qui est loin de faire l'unanimité.

[www.campagnesetenvironnement.fr](http://www.campagnesetenvironnement.fr)



## Du whisky dans le moteur

Des chercheurs écossais de l'Université Napier, à Édimbourg, ont concocté un biocarburant très riche en énergie, à partir de deux rejets industriels dérivés du procédé de fermentation utilisé dans la préparation du whisky. Ce nouveau combustible est impropre à la consommation pour l'humain, mais ses inventeurs disent qu'il peut être utilisé tel quel dans les voitures à essence actuelles. Son utilisation optimale serait de le mélanger à du diesel. L'équipe de chercheurs dirigés par le professeur Martin Tangney a obtenu du biobutanol en travaillant des rejets industriels fournis par la distillerie écossaise où la multinationale de l'alcool Diageo produit le whisky Glenkinchie (Diageo est surtout connue pour le Johnnie Walker et le J&B).

[www.cyberpresse.ca](http://www.cyberpresse.ca)



## Pas de pesticides dans le bio



Afin de savoir si le vin est souillé par des produits chimiques dangereux pour la santé, la Gazette de Montpellier a fait analyser 15 vins (la plupart du Languedoc), 12 conventionnels et trois bio. La moitié des vins conventionnels contenaient des résidus de pesticides, mais pas les vins bio. Un des dangers avec les multiples pesticides c'est leur effet cocktail. Selon Charles Sultan, professeur d'endocrinologie pédiatrique au CHU de Montpellier : « Ce n'est pas une simple addition, mais une multiplication dont on ne connaît pas encore le véritable impact. » Le vin n'est pas le seul aliment contaminé : « En 2007, la Commission européenne a analysé 62 000 produits alimentaires achetés dans toute l'Union. Verdict : 41% d'entre eux contenaient des pesticides. »

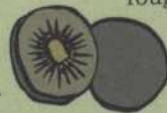
[www.vinquebec.com/node/7441](http://www.vinquebec.com/node/7441)

## Vitamine C pour l'hiver

La vitamine C aide l'organisme à maintenir les tissus sains, un système immunitaire fort et elle facilite l'absorption de fer. Où la trouver?



Si on pense immédiatement aux agrumes avec la vitamine C, il faut savoir qu'une demi-tasse de poivron rouge cru contient 142 mg de vitamine C (plus qu'une orange moyenne).



Un kiwi moyen contient 70 mg de vitamine C et 46 calories.



Les fraises sont gorgées de fibres et d'antioxydants y compris la vitamine C. Une demi-tasse de fraises contient 49 mg de la vitamine et 27 calories.



Le chou de Bruxelles n'est peut-être pas le premier choix chez les enfants, mais c'est un superaliment renfermant 48 mg de vitamine C, 300 µg de Vitamine K pour seulement 28 calories.

THE DAILY GREEN

# L'héritage de Béchard en danger

La Coalition SOS-Pronovost est une coalition réunissant plusieurs groupes importants d'agriculteurs, de consommateurs, de citoyens et d'écologistes, pour défendre le Rapport Pronovost et exiger du gouvernement sa mise en œuvre sans délai.

**La** Coalition SOS-Pronovost a appris que le livre vert de Claude Béchard sur la nouvelle politique agricole est présentement menacé, sinon compromis.

Ce livre vert, qui serait déjà imprimé et qui devait sortir dès la rentrée parlementaire, est l'héritage le plus important de Claude Béchard. Si celui-ci tenait tant à demeurer à son

poste, c'était pour mener à terme cette nouvelle politique agricole, inspirée du Rapport Pronovost, dont il avait posé les fondements l'automne dernier en réorientant les programmes de financement de l'agriculture.



Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois

Certains ne semblent pas avoir pleuré très longtemps son départ puisque des sources bien informées nous indiquent que le livre vert serait sur le point d'être remis sur les tablettes. Que contient donc ce livre vert de si dérangeant qu'on ne veuille pas en dévoiler la teneur ni en discuter publiquement? Le nouveau ministre de l'Agriculture, des pêcheries et de l'alimentation serait-il en train de céder aux pressions de l'Union des producteurs agricoles (UPA), qui aurait d'ailleurs déjà demandé que le livre vert soit mis de côté?

La Coalition SOS-Pronovost serait profondément indignée si le gouvernement Charest reniait l'héritage de Claude Béchard. « Ce livre vert est le résultat d'un travail considérable de centaines de personnes au cours des dernières années et prend sa source dans une consultation publique sans précédent sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois, la Commission Pronovost », souligne Benoit Girouard, président de l'Union paysanne.

D'autre part, un nombre croissant d'agriculteurs sont en difficulté, plus encore depuis le resserrement des assurances agricoles qu'on leur a fait accepter en prétendant que c'était la première phase d'une réforme qui profiterait à tous. Quant à ces milliers d'agriculteurs et artisans de proximité qui attendent leur tour depuis des années, et tous ces citoyens à qui on a promis un accès raisonnable à des produits locaux, bio et écologiques, auront-ils tous attendu en vain?

La Coalition prévient le ministre Laurent Lessard et le premier ministre Jean Charest que la mise au rancart de la réforme agricole aura de très graves conséquences.

« Nous demandons au ministre Lessard de rendre public le livre vert sans délai et dans son intégralité » clame Roméo Bouchard, coordonnateur de la Coalition et lui-même résident du comté de Kamouraska. « C'est l'héritage de Claude Béchard, il faut le respecter et permettre aux agriculteurs et à la population de débattre publiquement de la politique agricole qui est proposée dans ce livre vert. » •

## Le député ministre Claude Béchard

nous a quittés le 7 septembre dernier des suites d'un cancer à l'âge de 41 ans. Il a occupé plusieurs fonctions au sein du gouvernement dont les plus récentes ont été celles, entre autres, de ministre du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs (2006-2007), ministre des Ressources naturelles et de la Faune (2007-2009), ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (2009-2010) et ministre responsable des Affaires intergouvernementales canadiennes et de la Francophonie canadienne (2010).

Le 14 février 2008, il dévoilait un livre vert intitulé La forêt, pour construire le Québec de demain. Son but? Implanter un nouveau régime forestier au Québec en confiant plus de responsabilités aux différentes régions dans la gestion du patrimoine forestier de l'État. Deux ans plus tard, il s'apprêtait à publier un autre livre vert, prémices de la première politique agricole québécoise devant être entérinée au printemps 2011.

Nous avons publié, dans le numéro de juillet-août 2008 (#83), un compte-rendu du projet de forêt communale de Mont-Carmel de Kamouraska qu'il a contribué à mettre sur pied.

À toute la famille de Monsieur Béchard et ses proches, l'équipe de BIO-BULLE tient à offrir ses plus sincères condoléances.



LES ENGRAIS NATURELS

## McINNES

depuis 1989

Stanstead (Québec)

**819-876-7555**

fax 819-876-1166

www.biobiz.ca • engrais@biobiz.ca

**Bio-gazon**  
(8-2-3)

**Bio-jardin**  
(4-3-6)

**Bio-roche**  
(amendement, basalte)

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

**Mica**

**Gluten de maïs**  
(10-0-0)

**Sans fumier • Sans boue d'égout • Sans remplissage**

actualité

# Les gaz de schiste font jaser

## L'Union paysanne exige un moratoire



**UNION PAYSANNE**  
L'Alliance de la Terre et de la Table

L'Union paysanne rejoint les différents mouvements citoyens, environnementaux et politiques et demande un moratoire sur l'exploration et l'exploitation des gaz de schiste (ou shale d'Utica). Nous croyons que ces projets doivent être soumis et débattus au sein de la population québécoise en raison des impacts importants qu'ils auront sur nos régions.

Nous sommes collectivement responsables de la pérennité de nos ressources naturelles et c'est collectivement que notre mode de vie doit être durable tant au niveau social, qu'environnemental et économique.

Malheureusement, nos ressources sont prises d'assaut par l'appétit insatiable des compagnies et gouvernants qui fonctionnent à courte vue. Il en va de notre souveraineté économique et territoriale.

L'Union paysanne défend la souveraineté alimentaire qui ne peut se faire sans la souveraineté des ressources essentielles à la vie (la terre, l'eau et les semences). En toute logique, elle se doit de défendre le principe de cette même souveraineté au niveau économique et territorial. L'Union paysanne croit qu'il est urgent de revoir la Loi sur les mines au Québec afin qu'elle n'ait plus préséance sur les autres lois du Québec (La loi sur le développement durable, la réglementation municipale, le zonage, les lois environnementales ou même le code civil...).

Marc-Antoine Minville, Union Paysanne

## La FABQ veut des balises claires



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

De façon générale, la FABQ partage l'inquiétude de la population à l'effet qu'il s'écrit beaucoup de choses et qu'il s'en dit tout autant sans que nous ayons toute l'information sur le gaz de schiste et ses retombées (qu'elles soient positives ou négatives).

Le Bureau d'audiences publiques en environnement (BAPE) permettra de faire la lumière sur le gaz de schiste et c'est pourquoi la FABQ entend suivre les travaux. Le BAPE devra apporter des réponses aux nombreuses questions portant sur les conséquences pour les communautés avoisinantes, l'environnement, la qualité de l'eau et sur les retombées économiques appréhendées. Par la suite, ce sera à la société et au gouvernement de tracer la ligne au regard du gaz de schiste et de son exploitation au Québec.

Si le Québec choisit de poursuivre le développement des gaz de schiste, la FABQ désire que celui-ci se fasse dans un cadre qui assurera la protection du territoire agricole. On sait qu'il se perd déjà trop de terres agricoles au profit du développement urbain, le Québec ne peut se permettre d'en perdre davantage. Dans ce contexte, la FABQ souhaite qu'une entente-cadre soit définie avec les sociétés gazières, laquelle entente permettra de compenser aux producteurs agricoles l'ensemble des nuisances que provoquent l'exploration et l'exploitation du gaz de schiste et garantira le respect de leurs droits de propriétaires fonciers.

Jean-Philippe Deschênes-Gilbert, FABQ

actualité

**alga-vie**  
produits biologiques pour animaux de ferme

**Nouveau!**  
Vitamines  
microencapsulées

Les vitamines BIOVIT sont des vitamines A, D3 et E lipo enrobées. Grâce à l'action d'une matrice lipogel, elles sont les seules vraies vitamines protégées de la dégradation dans la rumen, une protection à 95%, elles se dégradent seulement au niveau de l'intestin grêle, donc parfaitement biodisponibles.

**Minéraux**

- bovins laitiers
- bovins de boucheries

Approuvé pour l'agriculture biologique par Ecocert Canada

Micheline Sénéchal T: 819 823-8922 info@alga-vie.com www.alga-vie.com



# Tactique, subterfuge ou maladresse

Il y a quelques mois à peine, le 13 juillet 2010, la Commission de la protection du territoire agricole du Québec rendait une décision que tous ceux et celles qui désirent entreprendre une exploitation de culture biologique devraient consulter et méditer pour être à même de mieux préparer leur dossier pour soutenir leur demande.

Par Me Richard Seers

Voici les détails de l'affaire : Le demandeur, M. Jacques Parent, désire faire l'acquisition de la terre de M. André Léveillé, d'une superficie de 5,58 hectares et souhaite y établir un projet de culture maraîchère biologique ainsi que de culture biologique en serres. Mais avant d'entreprendre son projet, M. Parent désire préalablement obtenir l'assurance qu'il pourra y construire une résidence et requiert donc l'autorisation d'utiliser à d'autres fins que l'agriculture une partie de la propriété qu'il désire acheter et dont la superficie est de 3375 mètres carrés. La Ville de Lachute ainsi que la MRC d'Argenteuil ont recommandé à la Commission d'autoriser ce projet mais notamment à la condition que le demandeur construise une des serres prévues en même temps que la résidence projetée ou encore que le demandeur fasse la preuve qu'il a mis en place le financement requis pour la réalisation de son projet. La MRC a même suggéré que le demandeur réalise un plan d'affaires complet et même qu'il démarre le processus de certification biologique.

Cette demande de M. Parent n'allait pas passer comme une lettre à la poste. Dès le 11 mai 2010, la Commission émettait son orientation préliminaire à l'effet que cette demande devrait être refusée et le Syndicat de l'UPA d'Argenteuil-Sud, pour sa part, manifesta son désaccord à cette demande qui ne représente pas à son avis un projet agricole soutenable.

Lors de la rencontre publique devant la Commission, le demandeur a fait ses représentations en soumettant les arguments suivants :



Il possède une expérience en agriculture à petite échelle alors qu'il vendait ses produits notamment à ses collègues de travail qui les appréciaient;



Cette terre est trop petite pour la grande agriculture et son projet est une alternative valable pour des terres délaissées par les gros agriculteurs;



Il veut fournir un nouveau créneau pour les consommateurs d'aliments biologiques produits à petite échelle;



Comme les serres projetées requièrent une présence constante, il lui faut donc construire sa résidence pour ce faire.

Évidemment, la Commission a fait l'analyse de cette demande telle qu'elle lui était soumise et en tenant compte de certains précédents. Elle constate que le projet du demandeur s'intègre dans une affectation agricole reconnue au schéma d'aménagement et de développement de la MRC d'Argenteuil où l'usage résidentiel est permis. Mais quoi qu'il en soit, la Commission constate avant tout chose que la résidence projetée est liée à un projet agricole qui n'est pas entrepris.

Enfin la Commission, sans déprécier aucunement le type d'agriculture que projette de pratiquer le demandeur, maintient la position qu'elle annonçait dans son orientation préliminaire en refusant cette demande.

Sans spéculer et surtout sans mettre en doute la sincérité du demandeur, quelle aurait été la décision de la Commission si le demandeur avait pris soin de réaliser les recommandations de la MRC d'Argenteuil en entreprenant d'abord son projet de culture biologique avec un plan d'affaires adéquat? La Commission aurait-elle rendu une décision favorable? Ces conditions réunies, les chances d'obtenir une décision favorable de la Commission auraient été certainement améliorées et optimales. On peut toujours le croire et la morale de cette histoire, si l'on doit en retenir une dans votre propre intérêt: assurez-vous de préparer votre demande en initiant d'abord votre projet d'agriculture biologique si vous désirez avoir un toit sur la tête au moment d'arroser votre potager... ●



**Richard Seers Avocat inc.**

...pour le bénéfice de vos affaires

240, Saint-Jacques, bureau 700  
Montréal (Québec) H2Y 1L9  
Cellulaire : 514 717-7864  
Télécopieur : 514 284-0042  
Courriel : rseers@richardseersavocat.com  
[www.richardseersavocat.com](http://www.richardseersavocat.com)

justice pour tous



# Divines huiles essentielles!

Antoine Rigault, de la compagnie Union Nature distribuant les produits Divine Essence, est un spécialiste passionné entre autres des huiles essentielles, eaux florales et autres extraits de plantes. Il parcourt le monde à la recherche d'effluves aromatiques et nous éclaire sur ces ressources de plus en plus employées.

## En premier lieu qu'est-ce qu'une huile essentielle?

C'est tout simplement la partie aromatique de la plante et le procédé le plus courant pour l'obtenir est la distillation à la vapeur d'eau. En fait, c'est le principe du presto à la maison, dans lequel on mettrait des plantes (comme la lavande de son propre jardin), avec de l'eau dans le fond. Celle-ci, en bouillant, va générer de la vapeur qui, en traversant la plante, va chercher les micropoches d'huile essentielle contenue dans la fleur, la feuille, la racine, l'écorce, le bois, etc. La vapeur passe ensuite dans un serpentin refroidi à l'eau froide et se condense avant d'être récupérée, à l'état liquide, dans un essencier (ou vase florentin). On obtient alors une mince couche d'huile sur l'eau de distillation (eau florale), c'est la précieuse huile essentielle qui, à quelques exceptions près, est plus légère que l'eau, ce qui explique pourquoi on la retrouve à la surface.

## Y a-t-il d'autres procédés pour obtenir l'huile essentielle?

D'autres variantes existent comme l'hydrodistillation où la plante est bouillie dans l'eau. Elle est moins utilisée car elle altère un peu plus les propriétés bénéfiques de la plante. Il y a aussi l'« absolue » obtenue par un procédé d'extraction à l'aide de solvants. En effet, des fleurs comme le jasmin, le lilas ou le muguet sont intenses en arôme mais si on procède avec la vapeur d'eau on n'obtient pratiquement rien. Il faut donc un procédé d'extraction chimique sinon le rendement serait tellement faible que ça rendrait l'opération irréalisable sur le plan commercial. C'est pourquoi on retrouve une foule de parfums synthétiques de muguet, de lilas ou de chèvrefeuille par exemple. Il existe d'autres procédés tels que l'extraction par centrifugeuse. Dans le cas des agrumes, le zeste du fruit est râpé mécaniquement et placé dans une centrifugeuse pour en extraire l'essence.

## Quand on parle de fleur d'oranger, on pense à plein de bonnes choses à déguster mais a-t-elle également une fonction thérapeutique?

Effectivement, l'huile essentielle de fleur d'oranger appelée néroli (du nom de Marie-Anne de La Trémoille, princesse des Ursins et de Nérola, qui la popularisa et dont la légende dit qu'elle l'utilisa durant la peste au XVII<sup>e</sup> siècle en Italie) est utilisée pour son caractère sédatif et antistress. Considérée comme un excellent antidépresseur, elle a un effet des plus bénéfiques sur la peau, particulièrement la peau sèche et fragile. Il est à noter que l'eau de fleur d'oranger provient de l'oranger amer ou bigaradier, alors que le fruit que l'on mange est issu de l'oranger doux. Cet arbre a trois organes producteurs d'huile essentielle : le zeste du fruit, la feuille de l'arbre qu'on appelle oranger petit grain et la fleur nommée néroli.

Entrevue réalisée par Jacques Lanoue



En mai 2010, Antoine Rigault a fait le voyage jusqu'à Madagascar et a pu constater les méthodes d'extraction employées là-bas. En haut, séchage de l'écorce de cannelle; en bas, la distillerie de Nialouli.

## Un novice pourrait-il préparer lui-même ses mélanges d'huiles essentielles?

Non, je ne le conseille absolument pas. Les huiles essentielles sont des substances extrêmement concentrées et à manipuler avec soin. S'il y en a d'assez bénéfiques et inoffensives, il y en a d'autres particulièrement dermo-caustiques, c'est-à-dire qu'elles peuvent irriter la peau. On ne peut pas jouer à l'apprenti sorcier et faire n'importe quel mélange n'importe comment sans connaître les dosages précis. Des huiles comme l'écorce de cannelle peuvent être extrêmement irritantes pour la peau. Il suffit d'en mettre trois gouttes dans le bain pour causer des brûlures très désagréables. Il faut donc consulter un aromathérapeute compétent ou se renseigner dans des ouvrages sérieux avant d'y aller selon son inspiration.

## Les « vertus cachées » de certains cosmétiques

Si l'emploi de produits cosmétiques vise à refléter la bonne santé et la bonne forme, l'utilisation de certains de leurs composés pourrait avoir des effets contraires. Nous émaillerons ce dossier de quelques exemples des produits dont il est le plus question lorsqu'il s'agit de risques pour la santé ou l'environnement.

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

### Le triclosan

AGENT CONSERVATEUR ET ANTIBACTÉRIEN DANS LES PRODUITS ANTISUDORIFIQUES ET DÉODORANTS, LES NETTOYANTS ET LES PRODUITS DÉSINFECTANTS POUR LES MAINS ET DE NOMBREUX PRODUITS DOMESTIQUES À ACTION DITE ANTIBACTÉRIENNE.

Le triclosan peut être absorbé par la peau et est suspecté de nuire à l'équilibre hormonal en perturbant le système endocrinien. Les scientifiques du Centre américain de lutte et de prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention) ont décelé le triclosan dans l'urine de presque 75% des échantillons récoltés auprès de 2517 personnes âgées de 6 ans ou plus. L'Union européenne a classifié le triclosan comme irritant pour la peau et les yeux et le qualifie de très toxique pour les organismes aquatiques. Environnement Canada a fait de même, classifiant également le triclosan comme susceptible d'être bioaccumulable et persistant (c'est-à-dire qu'il ne se dégrade pas et peut s'accumuler dans l'environnement après avoir été évacué par les canalisations de douche). Une fois introduit dans l'environnement, le triclosan réagit chimiquement et crée des dioxines, substances bioaccumulables et toxiques.

L'utilisation à grande échelle du triclosan dans les produits de consommation pourrait favoriser le développement de bactéries résistantes aux antibiotiques. L'Association médicale canadienne réclame l'interdiction des produits de consommation antibactériens notamment ceux comprenant le triclosan.

**Que recommanderiez-vous en premier lieu pour l'application d'une huile essentielle?**

Pour appliquer une huile essentielle sur la peau, il faut toujours la diluer dans une huile végétale. Il y en a une foule qui sont bénéfiques pour la peau, tout dépend des écos. Pour ma part, je considère que les huiles végétales biologiques de première pression à froid sont les meilleures pour l'épiderme. Il y en a qui ne jurent que par l'huile de rose musquée du Chili. D'autres préfèrent l'huile d'argan du Maroc, l'huile de noisette, de tamanu (callophyle) ou encore de sésame, etc. Ce sont toutes d'excellentes huiles végétales, il suffit de savoir laquelle sera la mieux adaptée à notre peau.

**On m'a déjà dit que l'huile de noisette crue était la meilleure pour le visage, qu'en pensez-vous?**

À mon avis, c'est un mythe. Plusieurs autres huiles végétales peuvent agir tout aussi efficacement selon les personnes et le type de peau. En général, tout est une question de goût. Elles sont utiles pour diluer les huiles essentielles les plus populaires dont le tea tree et la lavande. Cette dernière (*Lavendula angustifolia*) est réputée être

la panacée à cause de ses multiples propriétés : antiseptique, désinfectante, cicatrisante, calmante. Le tea tree (*Melaleuca alternifolia*), tout aussi renommé malgré son odeur moins agréable, est cependant très efficace comme antifongique et antiseptique. Toutefois, je mets toujours les consommateurs en garde. Les huiles essentielles peuvent accomplir des merveilles mais il faut être prudent : mal utilisées, comme n'importe quel autre produit, certaines d'entre elles peuvent mener à des expériences malheureuses.

**Quelles huiles essentielles seraient indispensables pour les urgences, comme les brûlures par exemple?**

Dans toute pharmacie familiale, on doit avoir au minimum trois à quatre

huiles essentielles dont la lavande, qui est excellente justement pour soulager et guérir les brûlures, coupures, piqûres d'insectes, diluée avec de l'huile de rose musquée du Chili; le tea tree antiseptique; l'origan pour prévenir les infections virales. Excellente contre les refroidissements, les rhumes et les gripes, il y a l'extraordinaire huile essentielle de Ravintsara (à ne pas confondre avec le Ravensara, une espèce en voie de disparition), provenant de la feuille d'une variété de camphrier qui pousse à Madagascar. C'est une huile indispensable pour nos hivers québécois, à appliquer en friction, en inhalation ou même en mettant une goutte à l'entrée de chaque narine pour se décongestionner. Il faut se rappeler qu'il existe trois façons d'absorber les huiles essentielles : par la peau (la voie topique), par la bouche (la voie orale), toujours diluées avec de l'huile végétale qui offre un film protecteur, et par le nez, en inhalation.

**Est-ce que ce qui était utilisé il y a 40 ans est désuet, par exemple l'encens et le papier d'Arménie?**

Oui et non. Oui car lorsqu'il y a combustion, il y a dégagement de substances



Le Ravintsara, de Madagascar à l'hiver québécois...

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

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



**NOUVEAU**  
**Granules plus fins**  
(granulométrie 225 SGN)

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

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

dossier

## Le sulfate laureth de sodium (ou sodium lauryl sulfate)

DÉTERGENT ET AGENT MOUSSANT UTILISÉ DANS LES SHAMPOINGS, LES GELS DE DOUCHE ET LES NETTOYANTS POUR LE VISAGE AINSI QUE DANS LES PRODUITS NETTOYANTS POUR LA MAISON, COMME LE SAVON À VAISSELLE.

Selon son procédé de fabrication, le sulfate laureth de sodium peut contenir des quantités significatives d'oxyde d'éthylène et de 1,4-dioxane. Or, le Centre international de la recherche sur le cancer classe l'oxyde d'éthylène comme un cancérigène connu et le 1,4-dioxane comme potentiellement cancérigène pour les humains. L'oxyde d'éthylène pourrait également causer des dommages au système nerveux. L'agence californienne de protection de l'environnement l'a classé comme substance potentiellement toxique sur la base de données qui démontrent qu'il pourrait nuire au développement de l'être humain. Le 1,4-dioxane est également persistant. Le 1,4-dioxane peut être éliminé des produits de beauté durant leur fabrication par un processus d'extraction sous vide, mais il est presque impossible pour les consommateurs de connaître quels produits contenant du sulfate laureth de sodium auraient été intégrés à un tel processus.

toxiques. Non dans le fait de son utilisation millénaire car on parle de traditions. Mais sur le plan scientifique, la fumée, quelle qu'elle soit, pollue plus que la diffusion d'huile essentielle.

### Parlant de diffusion, sur le plan olfactif, qu'elle est la façon la plus saine de diffuser les huiles essentielles?

Avec un diffuseur d'arôme à froid, constitué d'une pompe à air qui vaporise l'huile dans un nébuliseur en verre, que je préfère aux brûleurs d'huiles essentielles où la chaleur va faire évaporer l'eau mais va malheureusement altérer les propriétés des huiles. Un autre procédé réside dans la diffusion ultrasonique qui agit sur le même principe que les humidificateurs à ultrasons. Ce procédé parfume agréablement l'air ambiant, mais pour l'usage thérapeutique, je recommande toujours une diffusion à froid.

### Quels usages recommandez-vous pour les eaux florales?

Évidemment il y a autant d'eaux florales que d'huiles essentielles. Elles sont le plus souvent utilisées comme cosmétiques quoiqu'elles soient comestibles, comme le grand classique de la fleur d'oranger. Souvent vaporisée sur la peau à l'aide d'un atomiseur manuel, l'eau de rose, par exemple, donne un coup d'éclat et combat certaines rougeurs de l'épiderme tandis que l'eau de fleur d'oranger détend et assouplit les peaux sèches. Cette dernière a été longtemps utilisée par nos grand-mères pour aider bébé à s'endormir (deux cuillerées à thé d'eau de fleur d'oranger dans le lait chaud du biberon).

### On parle de l'eau florale de bleuet, y a-t-il une huile essentielle de bleuet?

Les rares eaux florales qui ne sont pas issues de la distillation d'huiles essentielles sont l'hamamélis et le bleuet. Ce ne sont pas des plantes aromatiques. En fait, le bleuet dont il est question est la fleur de centaurée bleue qui n'a aucun rapport avec les bleuets du lac Saint-Jean. Elle ne produit pas d'huile essentielle mais seulement une eau florale ou hydro-lat, si l'on voulait être puriste dans les termes.

### Comme démaquillant, on m'a dit qu'elle était excellente, est-ce vrai?

C'est une erreur en soi car maintenant, avec la plupart des maquillages synthétiques à base de produits pétroliers, l'eau florale n'a pas le pouvoir solvant d'éliminer la totalité du maquillage en tant que tel. Il faut ajouter d'autres substances (souvent chimiques) qui vont permettre cette opération. Par ses propriétés fluides et apaisantes, elle peut contribuer au démaquillage mais pas totalement.

### Quelle est la durée de vie d'une huile essentielle?

C'est du cas par cas. Celle des zestes d'agrumes, obtenue par procédé mécanique, est relativement courte, soit de deux à trois ans si entreposée au frigo. Les autres huiles peuvent avoir une durée de vie de cinq ans et plus. Il faut toujours garder nos huiles essentielles dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. L'huile essentielle ne rancit pas comme l'huile végétale mais elle s'oxyde et les composés volatils (*l'esprit*) s'en évaporent. D'autres cependant, comme les bons vins, vont bien mûrir avec le temps, à l'exemple du bois de santal et du patchouli.

### Peut-on dire qu'un produit de beauté peut être 100% bio?

Certains disent que non car dans sa composition, il y a des bases qui ne sont pas encore disponibles en certification bio même si elles sont d'origines naturelles et végétales. Mais ce secteur est largement sous-représenté, l'industrie cosmétique utilisant une pléthore de produits chimiques qui contaminent et interfèrent avec les bienfaits de la plante. Le produit industriel coûte moins cher mais n'a pas la finesse

aromatique ou la qualité de celui des petits producteurs bio. On cite souvent l'exemple de la lavande industrielle où souvent le distillateur, qui n'est pas un cultivateur, reçoit des camions de lavande qui auront voyagé deux à trois jours au soleil ou sous la pluie. On imagine facilement l'état déplorable de la matière première au moment de la distillation...

### Quelle est votre opinion sur l'alcool utilisé dans les cosmétiques?

Sur cette question, il faut faire très attention. On doit absolument éviter l'alcool à friction. Cet alcool isopropylique est un poison que de plus en plus de pharmaciens remplacent heureusement par de l'alcool éthylique dénaturé pour désinfecter les plaies. La raison de l'utilisation de l'alcool en parfumerie, de préférence aux huiles végétales, est d'ordre esthétique, pour éviter d'avoir une peau grasse et huileuse. L'industrie cosmétique connaît actuellement une révolution avec l'emploi de produits sains et naturels et une simplification dans la formulation.

Au sujet des parfums, le conseil que je donnerais c'est qu'il est primordial de se sentir bien avec le parfum que l'on porte. C'est une question de goût, bien sûr, mais aussi une question de dosage!

**Nul doute qu'avec toutes ces informations et ces conseils, les consommateurs pourront de manière encore plus éclairée évoluer dans ce monde de parfums et de beauté... bio. •**



### Les siloxanes

COMPOSÉS À BASE DE SILICONE UTILISÉS DANS LA FABRICATION DE PRODUITS COSMÉTIQUES, DE PRODUITS HYDRATANTS ET DE SOINS POUR LE VISAGE, DANS DES IMPLANTS MÉDICAUX, LES REVÊTEMENTS DE PARE-BRISSE HYDROPHOBES, LES PRODUITS D'ÉTANCHÉITÉ DES BÂTIMENTS ET LES LUBRIFIANTS.

Des études réalisées par Environnement Canada ont démontré que le cyclotétrasiloxane et le cyclopentasiloxane (aussi appelés D4 et D5) sont toxiques, persistants et ont un potentiel de bioaccumulation dans les organismes aquatiques. Aussi, comme il a été démontré que le D4 interfère avec les fonctions hormonales chez l'humain et qu'il s'agit d'une substance potentiellement toxique pouvant altérer la fertilité humaine, l'Union Européenne le catégorise comme perturbateur endocrinien. Des tests menés en laboratoire ont démontré qu'une exposition à de fortes doses de D5 peut causer des tumeurs utérines et des dommages aux systèmes immunitaire et reproducteur. Le D5 peut aussi porter atteinte aux neurotransmetteurs du système nerveux.

# Cosmétiques Faire le point sur quelques produits

De plus en plus de produits cosmétiques et alimentaires sont offerts à des consommateurs recherchant authenticité et efficacité. Parmi les gammes utilisées se retrouve une panoplie d'huiles et de crèmes aux multiples vertus. Richard Morin, de la compagnie Zorah bio cosmétiques, a bien voulu faire le point sur quelques-uns de ces produits.

Propos recueillis par Jaques Lanoue

**On parle d'une multitude d'huiles sur le marché et l'huile d'argan fait partie de celles qui retiennent actuellement l'attention. Qu'en est-il de ce produit?**

L'huile d'argan est marocaine, lieu où poussent les arganiers. Leur fruit renferme une noix qui, pressée, donnera une huile très recherchée. Les fruits sont cueillis à intervalles réguliers par des coopératives de femmes berbères. L'huile est destinée au cosmétique ou à l'alimentation selon le procédé de transformation. Dans le premier cas il y a une très légère torréfaction (45 °C pendant 6 à 8 heures) pour que les sucres se transfèrent à l'amandon (graine de l'arganier), lui donnant ce goût léger de noix. Cette intervention très minimale permet de garder les valeurs nutritives de l'amandon. L'huile d'argan, consommée de préférence crue, convient parfaitement aux vinaigrettes et, tellement goûteuse, elle sert d'assaisonnement pour le poisson et les pâtes

par exemple. Cette huile serait la plus riche au monde en antioxydants. Elle contient jusqu'à six fois plus de vitamine E que l'huile d'olive. Supplantant même nos fameux bleuets dans ce domaine, elle est aussi source d'oméga-3, 6, 9, de stérols, de phytostérols, d'acide cyrénaïque et d'acide cérylique réputés anticancer. Historiquement, ce produit a permis aux populations de la région du Maghreb en Afrique du Nord de survivre grâce à sa richesse en nutriments.

**Et qu'en est-il des fameuses crèmes antirides?**

Les crèmes antirides peuvent effectivement être efficaces, employées de la bonne façon. Pourquoi suggérons-nous une application topique, c'est-à-dire directement

sur la peau? Pour lui apporter le maximum de bienfaits. Le processus d'oxydation cellulaire augmente à partir de 40 ans pour doubler à 80 ans. Comme l'alimentation ne suffit pas à elle seule à contrer les effets du vieillissement, on lui apporte cette aide supplémentaire. Pour qu'une crème soit efficace, elle doit tout d'abord pénétrer sous l'épiderme. C'est à cet endroit que les nouvelles cellules sont créées pour migrer tranquillement vers l'épiderme. La deuxième condition pour qu'une crème soit efficace est sa capacité de régénérer des cellules. À l'intérieur du derme, nous avons des fibroblastes qui sont des cellules cutanées produisant le collagène et l'élastine. En vieillissant



Photo: Shutterstock



Photo: Shutterstock



**GRATUIT**

DÉODORANT CHANV avec achat en ligne  
HUILE À MASSAGE avec achat en boutique de 20\$ ou plus

Mentionnez Bio-bulle pour profiter de cette offre. Valable jusqu'au 31 décembre 2010



**LE CHANVRE DU QUÉBEC**

GAMME DE SOINS CORPORELS CHANV • HUILE CULINAIRE • VÊTEMENTS • ACCESSOIRES

UNE SEULE ADRESSE POUR TOUT CE QUI EST CHANVRE AU QUÉBEC



[www.lafeuilleverte.ca](http://www.lafeuilleverte.ca)

Commandez en ligne et ne payez pas de frais de livraison (minimum 20\$)

212 Pierre-Laporte, Bromont • tél.: 450.919.1939

## Agents de conservation libérant du formaldéhyde

UTILISÉS COMME CONSERVATEURS DANS UNE LARGE GAMME DE PRODUITS COSMÉTIQUES AINSI QUE DANS LA PRODUCTION DE RÉSINES UTILISÉES DANS LES PRODUITS DU BOIS, LES REVÊTEMENTS DE SOL VINyliques ET AUTRES MATIÈRES PLASTIQUES, LES TISSUS INFROISSABLES ET LES NETTOYANTS DE TOILETTES.

Ces ingrédients sont préoccupants car ils libèrent de façon lente et continue de petites quantités de formaldéhyde, une substance classifiée par le Centre international de recherche sur le cancer comme agent cancérogène connu.

La majorité des recherches ont porté sur les risques liés à l'inhalation, étant donné que le formaldéhyde contenu dans les produits de beauté peut s'en dégager sous forme de gaz résiduel et ensuite être inhalé. Les émanations de formaldéhyde provenant des matériaux de construction préoccupent déjà Santé Canada en ce qui concerne la qualité de l'air intérieur des habitations. Santé Canada recommande d'ailleurs la réduction ou l'élimination du plus grand nombre de sources de formaldéhyde possible à l'intérieur. Les études en laboratoire indiquent que le formaldéhyde contenu dans les produits de beauté peut être absorbé par la peau.

les fibroblastes s'abiment. Si le collagène consiste en un liquide fibreux qui va apporter de la résistance à la peau, l'élastine est elle aussi un liquide fibreux et va permettre à la peau de demeurer souple. Mais il ne faut pas

## Diéthylamine

REND LES COSMÉTIQUES CRÉMEUX OU MOUSSEUX ET ADJUSTE LE PH, NEUTRALISANT L'ACIDITÉ D'AUTRES INGRÉDIENTS. ON RETROUVE LE DEA PRINCIPALEMENT DANS LES CRÈMES HYDRATANTES ET CRÈMES SOLAIRES, TANDIS QUE SES DÉRIVÉS COCAMIDE ET LAURAMIDE SONT PRÉSENTS DANS LES SAVONS, DÉMAQUILLANTS ET SHAMPOINGS.

Le DEA et ses dérivés peuvent causer des démangeaisons légères ou modérées de la peau et des yeux. Lors d'expériences en laboratoire, l'exposition à de fortes doses de ces produits chimiques a été liée à des cancers du foie et à des altérations précancéreuses de la peau ainsi que de la thyroïde. L'Union européenne classe le DEA comme nuisible sur la base du risque d'effets graves sur la santé lors d'une exposition prolongée. Les dérivés du DEA peuvent également réagir avec des nitrites pour former des nitrosamines, que le Centre international de recherche sur le cancer décrit comme une substance cancérogène possible. Les nitrites sont parfois ajoutés comme agents anticorrosifs ou peuvent être présents sous forme de contaminants dans certains produits. La dégradation de certains produits chimiques utilisés comme conservateurs dans les produits de beauté peut libérer des nitrites lorsque le produit est exposé à l'air.

oublier que, le corps étant un tout, nous devons donc avoir une approche globale pour maximiser les résultats. Lorsqu'on veut empêcher la dégradation cellulaire, il faut avoir une diète équilibrée.

Est-ce qu'on réussit à enlever toutes les rides? Non, personne ne peut faire ça. Est-ce qu'on réussit à réduire l'apparence des rides? Absolument et de façon évidente. Est-ce qu'on réussit à réduire l'apparition de nouvelles rides? Oui, ça aussi par le biais du processus régénérant des crèmes. Cependant on est loin des résultats que certains vendeurs de grandes compagnies laissent à tort espérer.

## Y a-t-il une différence notable entre les cosmétiques bio et de synthèse?

En cosmétologie il y a une grande différence entre les huiles bio et celles de synthèse. En ce qui a trait aux cosmétiques de synthèse, la base est issue de l'industrie pétrochimique et en bio la base est de source végétale comme l'huile d'argan. D'autres huiles telles que celles de chia et de canzi sont utilisées. Ce sont des huiles complémentaires, c'est-à-dire qu'elles apportent un complément à la nourriture que nous voulons apporter à notre peau. Stimulant la régénération cellulaire, l'huile d'argan empêche également la dégradation grâce à l'effet bénéfique de ses multiples antioxydants.

Si le corps est fait pour bien fonctionner, aidons-le à bien le faire. C'est pourquoi il faut privilégier les meilleurs produits, exempts de substances indésirables. Et pour ce faire, le bio est une garantie des plus évidentes. Mais il y a encore très peu de produits certifiés biologiques au Québec. Il

faut comprendre qu'au Canada, le commerce du cosmétique biologique tourne autour de 1% de ce qui se vend dans le domaine des cosmétiques alors qu'en Allemagne, la proportion augmente à près de 10%, en Italie 12% et en France 4% selon les dernières statistiques.

**Avec ces chiffres, nous assistons sans nul doute à la naissance d'une nouvelle ère où le consommateur avisé exigera de plus en plus de garanties pour la santé de son corps, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. ●**

## Les parabènes

AGENTS DE CONSERVATION LES PLUS COURAMMENT UTILISÉS DANS LES PRODUITS DE BEAUTÉ. ILS SONT ÉGALEMENT UTILISÉS COMME INGRÉDIENTS DANS LES PARFUMS SANS ÊTRE MENTIONNÉS SUR L'ÉTIQUETTE.

Les parabènes pénètrent facilement la peau. La Commission européenne sur les perturbateurs endocriniens les a inscrits comme substances prioritaires de catégorie 1, en se basant sur leur interférence avérée avec les fonctions hormonales. Les parabènes peuvent imiter l'œstrogène, l'hormone sexuelle femelle primaire. Ils ont été détectés dans des tissus mammaires cancéreux, ce qui suggère un lien entre les parabènes présents dans les produits de beauté et le cancer. Les parabènes peuvent également interférer avec les fonctions reproductrices mâles. De plus, des études indiquent que le méthylparabène appliqué sur la peau réagit avec les UVB, provoquant le vieillissement accéléré de la peau et en endommageant l'ADN.

Les parabènes sont présents naturellement en faibles concentrations dans certains aliments comme l'orge, les fraises, les raisins de Corinthe, la vanille, les carottes et les oignons, alors que ceux qui sont utilisés dans les produits de beauté sont des préparations synthétiques dérivées de la pétrochimie. Les parabènes des aliments sont métabolisés lorsqu'ils sont ingérés, ce qui les rend moins fortement œstrogéniques. En revanche, lorsqu'ils sont appliqués sur la peau et absorbés par l'organisme, les parabènes présents dans les cosmétiques échappent au processus métabolique et pénètrent dans le sang et les organes. Il a été estimé que les femmes sont exposées à 50 mg de parabène par jour issus de produits de beauté.



**Homestead Organics**

Sans frais : 1.877.984.0480



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

## Les produits céréaliers biologiques près de chez vous.

### Moulées pour les animaux de ferme

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

### Nous achetons les récoltes céréalières

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



# Ce que vous avez toujours voulu savoir sur les cosmétiques bio

Pour le consommateur soucieux de son mieux-être corporel, il n'est pas facile d'identifier, même dans un magasin de produits naturels, le ou les produits cosmétiques qu'il désire utiliser. Simplement sur le plan de l'étiquetage, il n'est pas aisé pour le consommateur de s'y retrouver, vu la liste exhaustive des ingrédients qui entrent dans la composition de ces produits. Afin de faire la lumière sur ce qu'est dans les faits un cosmétique biologique, nous avons posé la question à M. Alain Renaud des Laboratoires Druide à Pointe-Claire.

Par Jacques Lanoue

D'entrée de jeu, il confirme: «L'appellation *biologique* est réservée normalement à des préparations certifiées biologiques, je parle bien de produits complets et non pas contenant certains produits biologiques.» Le certificateur doit s'assurer que le produit, depuis les matières premières utilisées jusqu'au produit final, en passant par le mode de confection et les normes d'emballage, remplit bien les exigences d'un cosmétique *certifié biologique*.

On peut souvent lire sur l'étiquette de plusieurs produits de soins corporels que tel ou tel ingrédient entrant dans la composition du produit est certifié biologique par une maison de certification reconnue, mais attention, le produit lui-même peut ne pas être certifié biologique. Un des rôles du certificateur est d'empêcher les fabricants de camoufler des produits dans des formules plus ou moins invérifiables par le consommateur. Le fabricant de soins corporels doit tenir un registre précis (appelé dans le milieu un cahier de charges) où ses achats d'intrants biologiques sont scrupuleusement répertoriés et dont les numéros de lot apparaissent sur chacun de ses cosmétiques.

Un exemple: un fabricant de crème pour le visage conventionnelle (sans certification bio) peut inscrire sur sa liste d'ingrédients: extraits de plantes, sans parabène ou phtalates, sans avoir vérifié auprès de son fournisseur ce

que contenait au juste son extrait de plantes. En fait, après vérification auprès de son fournisseur, l'extrait de plantes en question contenait 30% de parabène... Ce genre de méprise ne se produit pas pour un produit certifié biologique.

Le but de la certification bio est de rassurer le consommateur sur l'origine et la qualité des intrants utilisés dans la fabrication du produit final. Certains produits comme l'huile de coco ne sont pas nécessairement certifiés bio par le certificateur. Mais le procédé naturel de fabrication de la base moussante de coco est acceptable pour le certificateur. Pour les esprits puristes, cette réalité peut s'avérer choquante, mais le but de la

certification biologique est non pas d'offrir un produit fini 100% bio, mais un produit qui représente un minimum de risques pour la santé du consommateur.

## POURQUOI ACHETER BIO?

Une question me préoccupe depuis le début de mes recherches pour ce dossier: quels sont les critères d'achat du consommateur moyen pour les produits de soins corporels bio? Un petit sondage révélateur mené par Druide nous apprend que l'aspect olfactif est déterminant pour une



www.druide.ca

majorité de consommateurs. On veut se faire plaisir, à court terme. On recherche un plaisir immédiat, surtout au niveau des parfums, des laits corporels: on aime ou on n'aime pas!

Dans le cas de produits non bio, il y a un risque de taille: les parfums synthétiques sont souvent malsains pour la peau, surtout lorsqu'ils contiennent des phtalates. Dans le cas des parfums certifiés bio (on ne parle pas nécessairement ici des eaux de toilette), on utilise la plupart du temps des huiles essentielles qui procurent des soins thérapeutiques et un plaisir olfactif.

**Une confiture peut contenir un fruit biologique comme indiqué sur la liste des ingrédients et ne pas être certifiée bio. Pourquoi? Parce que les autres ingrédients entrant dans la composition de la dite confiture ne sont pas certifiés biologiques et peuvent même être nocifs à la santé!**

## Journées de Rencontres et Partages

Montréal 23 octobre 2010

Rimouski 13 novembre 2010

Où on parle de santé, développement personnel, thérapies et médecines douces dans un espace de rencontres et de partages amicaux...

Plusieurs intervenants dans autant de domaines de la santé globale

C'est un rendez-vous !!!

25 \$ pour la Journée

Infos et réservation :  
www.rencontrespartages.com  
438.845.0436



dossier

## Phthalate de dibutyle

UTILISÉ DANS LES PRODUITS POUR LES ONGLES, COMME SOLVANT POUR LES VERNIS ET COMME PLASTIFIANT EMPÊCHANT LES VERNIS DE CRAQUELER. LES PHTHALATES SONT ÉGALEMENT UTILISÉS POUR PARFUMER DE NOMBREUX AUTRES PRODUITS COSMÉTIQUES. LE DBP (ESTER), EST COURAMMENT UTILISÉ DANS LA FABRICATION DU POLYCHLORURE DE VINYLE (PVC).

Le DBP (ester) est absorbé par la peau. Même si son pouvoir mutagène n'a pas été démontré, il peut stimuler la capacité d'autres produits chimiques à provoquer des mutations génétiques. Au cours d'expériences menées en laboratoires, il a été démontré qu'il pouvait être la cause de troubles du développement, d'altérations des testicules et de la prostate, ainsi que d'une réduction du nombre de spermatozoïdes. L'Union européenne classe le DBP ester comme un potentiel perturbateur endocrinien du fait qu'il interfère avec les fonctions hormonales et comme toxique pour la reproduction du fait que non seulement il peut nuire à la santé de l'enfant à naître mais aussi altérer la fertilité.

En outre, Santé Canada note que l'exposition aux phthalates peut causer des effets sur la santé tels que l'insuffisance hépatique ou rénale lorsque des produits contenant des phthalates sont sucés ou mastiqués pendant de longues périodes par de jeunes enfants.

Le deuxième aspect est la conscientisation. On recherche sur l'étiquetage du produit un certain logo en forme de triangle avec à l'intérieur un petit animal (lapin, chien, panda) attestant qu'aucune bête n'a servi de cobaye à l'élaboration du produit. Mais parfois, en se déculpabilisant ainsi, on oublie de consulter la liste des ingrédients.

Un troisième volet de ce sondage nous révèle que de nombreux consommateurs ayant des problèmes de peau parfois graves et récurrents consultent dans une boutique de produits naturels afin de trouver LE produit naturel qui mettra fin à leur calvaire cutané. La personne-ressource du magasin suggérera probablement le produit dont ils ont besoin mais omettra de leur demander s'ils utilisent aussi des produits de synthèse... Par exemple, on conseillera à une cliente de cesser d'utiliser le shampoing acheté dans une boutique de soins conventionnels et d'acheter un shampoing naturel

ou biologique convenant mieux à sa chevelure. Elle revient une semaine plus tard au magasin et se plaint que ses cheveux sont secs et que son cuir chevelu est encore irrité. La conseillère lui demande alors si elle utilise un après-shampoing et découvre que celui qu'elle utilise a été acheté en pharmacie. On essaie alors un après-shampoing bio et comme par miracle, les problèmes de cuir chevelu de la dame cessent rapidement.

## ANTIBACTÉRIEN, VRAIMENT?

Une autre préoccupation que la gent scientifique tente de banaliser chez les consommateurs est l'utilisation des savons conventionnels à base d'alcool, de phosphates et d'ingrédients antimicrobiens, lesquels découpent littéralement l'épiderme, en affaiblissant ainsi les facultés de défense de la peau face aux agents microbiens indésirables. C'est un fait scientifique connu : l'alcool contenu dans plusieurs savons liquides tue les bactéries et protège contre leur intrusion pendant au plus quelques secondes. Mais que se passe-t-il après? L'épiderme est sans défense pendant plusieurs heures... jusqu'à ce que la peau reconstitue ses moyens de défense. Et si vous êtes dans un hôpital par exemple, vous n'avez d'autre choix, si vous souhaitez demeurer protégé, que d'utiliser de façon régulière ce savon très décupant pour vos mains qui est un mélange d'alcool et de triclosan. Au sujet de ce dernier ingrédient, plusieurs études mettent en doute son efficacité et son innocuité. Un article de *Protégez-vous* en faisait mention en mai dernier ([www.protegez-vous.ca/sante-et](http://www.protegez-vous.ca/sante-et)

[alimentation/les-savons-antibacteriens-au-banc-des-accuses.html](http://alimentation/les-savons-antibacteriens-au-banc-des-accuses.html)). Soyez prévoyant, des gants en latex (trois différentes grandeurs) sont disponibles en tout temps dans la majorité des cliniques. Vous éviterez ainsi de vous abîmer les mains, tout en vous protégeant des corps étrangers qui pourraient aggraver votre peau.

## NOURRIR SA PEAU

Disons-le clairement, la peau est le plus grand organe du corps humain. Elle respire, elle se nourrit, elle agit comme tampon de sûreté entre l'intérieur du corps et le monde extérieur qui peut parfois être très hostile. Le cosmétique certifié bio devient une nourriture pour la peau. Il vient dans certains cas renforcer le système d'autodéfense et dans d'autres (comme pour le beurre de karité) il aide le corps à se guérir d'une brûlure ou d'une irritation.

En guise de conclusion, nous vous exhortons à bien vous assurer que le logo du certificateur est clairement affiché sur le produit et, s'il n'y est pas, de bien regarder la liste des ingrédients. Tenez-vous loin de produits tels que le parabène et l'huile minérale (sous-produit du pétrole), de tous les phtalates (arômes synthétiques), lesquels sont extrêmement nocifs pour la peau et l'environnement, et du S.L.S. (sodium lauryl sulfate), détergent contenu dans la plupart des savons commerciaux et que l'on retrouve aussi dans divers produits cosmétiques (bains moussants, shampoings, pâtes dentifrice). Aussi espérons-nous que les points de repère que nous vous avons donnés vous aideront à identifier les produits qui vous conviennent le mieux. ●



Soins corporels naturels  
à la cire d'abeilles



three  
les trois acres



Dunham, QC 1-877-322-7373 [www.3acres.ca](http://www.3acres.ca)



# Chanvre et écologie

par Jacques Lanoue



**I** faut avant tout différencier le chanvre utilisé dans la fabrication de tissus ou de cosmétiques (*cannabis sativa*), du chanvre riche en T.H.C., communément appelé marijuana.



Ce sont deux variétés de graines distinctes qui ne peuvent être cultivées ensemble. Au niveau légal, la culture du chanvre est permise au Canada depuis 1998, après avoir été interdite pendant plus 50 ans. Il faut se rappeler qu'avant la Seconde Guerre mondiale, le chanvre jouait un rôle économique et social important. De pair avec le coton, le jute et d'autres plantes textiles, on utilisait la tige de la plante pour fabriquer divers produits comme de la corde, des fils grossiers, des tissus, du papier, des matériaux de construction, des résines cellulosiques. On utilisait ses graines dans l'alimentation et son huile à des fins thérapeutiques et culinaires. On raconte même que Cléopâtre, reine d'Égypte, prenait ses bains en y incorporant du lait de chèvre et de l'huile de chanvre.

Pour certains thérapeutes et herboristes, l'huile de chanvre regorge de propriétés exceptionnelles. Le pourcentage d'huile dans les graines de chanvre (chênevis) se situe entre 25 et 35%, tandis que leur teneur en protéines s'élève à 25%. Le chènevis contient huit protéines essentielles et trois acides gras essentiels. On y trouve aussi des vitamines du groupe B (hydrophiles) et de la vitamine E (lipophile). On peut les broyer et les consommer sous forme de farine qui sera utilisée dans la préparation de soupes, céréales, gâteaux et autres aliments. L'huile extraite des graines contient 55% d'acide linoléique / oméga-3 (celle provenant du lin en contient 58%) et 18% d'oméga-6. L'huile de chanvre figure au nombre

des huiles contenant le moins de graisses saturées, soit environ 9% de son volume total d'huile. Ses propriétés pénétrantes en font une excellente base d'huile à massage.

J'ai eu le privilège de rencontrer tout récemment Manon Letarte, herboriste de formation et fondatrice de la maison La feuille verte à Bromont. Elle a mis au monde une gamme impressionnante de cosmétiques naturels (Chanv®) ayant comme ingrédient de base l'huile de chanvre. Riche en oméga-3 et 6, l'huile de chanvre pénètre rapidement sous la peau, a un effet hydratant et, combinée à des huiles essentielles et à de la cire d'abeille, nourrit le corps... J'ai été agréablement surpris, lors de ma visite à sa charmante boutique, de la grande variété de produits du chanvre. J'ai pu également constater l'esprit avec lequel tous ces produits ont été créés. Chanvre et écologie ici ne font qu'un :

il est cultivé localement (au Canada) et s'harmonise bien à notre climat;

-  il entre dans la fabrication de produits simples et non polluants;
-  il n'agresse le corps d'aucune façon.

Longtemps passée sous silence par nos sociétés occidentales, il nous est maintenant permis de redécouvrir cette plante-miracle et il deviendra de plus en plus difficile, en tant qu'être écoresponsable, de nous en passer encore très longtemps! ●



Notre terre produit des miracles qu'on aime avoir dans la peau...

## Recettes cosmétiques

Soigner le corps de l'intérieur, mais aussi de l'extérieur pour un bien-être global

### Masque nourrissant au cacao

- 1 avocat
- 2 cuillères à table de cacao cru
- 1 cuillère à café de macérat de vanille

Écrasez l'avocat afin d'en faire une purée, ajoutez le cacao puis le macérat de vanille jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène. Appliquer sur une peau propre et sèche pendant 20 minutes.

### Gommage doux visage et corps

- 2 cuillères à table de sucre
- 3 cuillères à table de miel
- 1 cuillère à thé d'huile de pépins de raisin

Mélanger les ingrédients, appliquer sur le visage ou le corps et masser délicatement en effectuant des rotations. Laisser reposer 5 à 10 minutes puis rincer abondamment.

### Sérum pour cheveux ternes et secs

- 1 cuillère à table d'huile végétale de baobab
- 1 cuillère à table d'huile végétale d'olive
- 1 cuillère à table d'huile végétale de bourrache
- 3 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie
- 3 gouttes d'huile essentielle de romarin à cinéole

Mélanger puis appliquer soigneusement sur les cheveux secs, laisser agir une heure avant d'appliquer votre shampoing. Soins à effectuer une fois par semaine.

### Pour des cheveux plus brillants

Mélanger une cuillère à table de vinaigre de cidre de pomme à une tasse d'eau comme eau de rinçage. Pas de rinçage supplémentaire nécessaire, l'odeur du vinaigre partira en séchant.

**BHA et BHT**

PROLONGENT LA DURÉE DE CONSERVATION DES PRODUITS. LES BHA ET BHT SONT FRÉQUEMMENT UTILISÉS DANS LES ROUGES À LÈVRES, LES LOTIONS OU PRODUITS HYDRATANTS AINSI QUE DANS LES PARFUMS.

Le BHA est toxique pour le système immunitaire et le Centre international de recherche sur le cancer le classe parmi les substances potentiellement cancérogènes pour les humains. La Commission européenne sur la perturbation endocrinienne a également inscrit le BHA comme une substance prioritaire de catégorie 1, classification basée sur les preuves de son interférence avec la fonction hormonale.

Une exposition à long terme à de fortes doses de BHT est toxique pour les souris et les rats, causant des problèmes au foie, à la glande thyroïde et aux reins, et nuisant au fonctionnement des poumons ainsi qu'à la coagulation du sang. Le BHT peut favoriser l'apparition de tumeurs dans certaines situations et l'Agence de protection environnementale de la Californie l'a classé au nombre des substances pouvant causer le cancer. Certaines données limitées laissent suggérer que de fortes doses de BHT pourraient simuler l'œstrogène, l'hormone sexuelle femelle primaire, et empêcher ainsi l'expression des hormones sexuelles mâles, ce qui entraînerait des effets néfastes en matière de reproduction.

**S**aviez-vous que de tous les éléments qui existent dans la nature, la cire d'abeille est l'un des seuls qui pénètre complètement la peau? Lors de ma récente visite sur la ferme apicole Les trois acres à Dunham, en Estrie, quelle ne fut pas ma surprise lorsque l'apicultrice, Lilianne Morel, m'apprit cette vérité et plusieurs autres

# Les abeilles et les soins de notre peau...

par Jacques Lanoue



dont la majorité d'entre nous ne soupçonne même pas l'existence

Il faut savoir que les abeilles, par leur mode de vie bien à elles, contribuent à leur manière au mieux-être des humains sur terre. Lilianne Morel a développé pendant presque 20 ans une gamme inédite de cosmétiques naturels à base de cire d'abeille. Comme beaucoup de ses confrères et consœurs apicultrices, elle ne visait au début qu'à produire de bonnes variétés de miel mais, à la demande de ses proches et voisins, elle commença à créer des crèmes, des baumes et des onguents naturels et efficaces sur sa petite ferme de trois acres en Estrie. On peut se procurer dans sa boutique du miel, du pollen, des chandelles et des produits de soins pour le corps. On retrouve dans ses produits de soin de la cire d'abeille, du

beurre de cacao, du beurre de karité, de l'huile d'argan et des huiles essentielles.

Il est intéressant de savoir que l'abeille et l'homme font bon ménage depuis déjà plusieurs millénaires. De la pollinisation des arbres fruitiers aux produits que l'abeille fabrique (miel, pollen, cire), l'homme pourrait difficilement se passer de ses talents. Il est un peu désolant de constater aujourd'hui que l'homme moderne a oublié que les premières chandelles étaient faites avec de la cire d'abeille, lesquelles ne polluent ni l'environnement ni nos voies respiratoires et durent beaucoup plus longtemps que la paraffine. Et parmi les autres vertus des abeilles, n'oublions pas le vin de miel (hydromel) et ses vertus aphrodisiaques, que l'on commence à peine à redécouvrir. ●

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

## ÉCOLO-NATURE



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

Le produit original qui en résulte est du 5-5-3. Il est densifié et mis en granules pour une application facile et plus uniforme. Il est approuvé pour l'agriculture biologique par Ecocert Canada.

Il peut également être mélangé à d'autres produits, comme la farine de sang, avant d'être également densifié et mis en granules. Les produits suivants sont aussi approuvés pour l'agriculture biologique par Ecocert Canada.

Écolo-croissance racine : 3-10-3

Écolo-croissance plus : 8-2-1

Écolo-croissance début : 7-3-2

Écolo-croissance maturité : 3-3-9

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

Formulations «sur mesure» disponibles sur demande

**Écolo-Nature**

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

**Sans mauvaises herbes!**



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

# GAIÏA QUIZ

Testez vos connaissances!

Retrouvez dans chaque numéro un quiz en lien avec le dossier spécial de Bio-bulle.

## LES COSMÉTIQUES

### question 1

En moyenne, combien de produits d'hygiène et de beauté une personne utilise-t-elle au quotidien?

- a 5
- b 10
- c 15

### question 2

Comment qualifie-t-on un cosmétique n'ayant pas été testé sur les animaux et ne contenant aucune matière d'origine animale?

- a Biologique
- b Équitable
- c Végétalien

### question 3

Qu'est-ce que le petrolatum?

- a Un produit pétrochimique qui peut être contaminé par de l'hydrocarbure polycyclique aromatique (HAP), un ingrédient cancérigène
- b De la gelée de pétrole, également appelée vaseline
- c Une forme d'énergie que l'on retrouve dans le sous-sol québécois

### question 4

Qu'est-ce que le phthalate de diéthyle?

- a Un autre mot qui désigne « parfum » ou « fragrance », dont certains ingrédients peuvent causer des crises allergiques, des migraines, des cancers et des neurotoxiques chez les personnes sensibles
- b Un colorant dérivé du goudron, contenant parfois de faibles quantités de métaux lourds que l'on peut retrouver dans des cosmétiques pouvant être ingérés, comme dans le rouge à lèvres par exemple
- c Un agent de conservation libérant du formaldéhyde, un cancérigène également utilisé à des fins industrielles telles que la production de résines utilisées dans les produits du bois, les revêtements de sol vinyliques, les tissus infroissables et les nettoyeurs de toilette

### question 5

Comment se situe le Canada en terme de réglementation concernant les substances toxiques utilisées dans les cosmétiques?

- a Tous les ingrédients d'un cosmétique vendu au Canada doivent être énumérés sur l'étiquette extérieure du produit afin que le consommateur puisse faire des choix éclairés et réduire les risques pour sa santé
- b Seuls les ingrédients qui ne présentent aucun risque déraisonnable pour la santé et la sécurité du public canadien lorsqu'on respecte le mode d'emploi peuvent entrer dans la composition des cosmétiques
- c Les fabricants de cosmétiques ne sont plus autorisés à vendre des produits de soin personnel qui contiennent des produits chimiques pouvant provoquer des cancers, des mutations génétiques ou des troubles de la reproduction

Pssst! Les réponses vous attendent en page 6...

[WWW.GAIAPRESSE.CA](http://WWW.GAIAPRESSE.CA)

Devenez membre dès maintenant!



# La naturothérapie animalière Une approche holistique

par Jean-Claude Rodet, docteur en naturopathie et homéopathie animalière

L'objectif de cette rubrique est de vous présenter un aspect de la vie animale et une pathologie avec des protocoles de soins adaptés aux règles de l'agriculture biologique et à l'approche écologique de la relation avec vos animaux.

Un espace sera aussi réservé pour répondre à vos questions. Nous vous demandons donc de nous les faire parvenir par courriel au journal qui nous les transmettra. Essayez d'être le plus précis possible dans les explications et observations que vous nous soumettez.

Enfin, nous donnerons des protocoles thérapeutiques pour guider les soins spécifiques à apporter pour la plupart des maux ou déséquilibres qui peuvent survenir dans la vie de nos compagnons...

## ILS SONT VIVANTS

Les animaux font partie de la grande famille du monde vivant et sont des êtres sensibles, intelligents qui eux aussi peuvent souffrir dans leur corps et leur psychisme. Ils ont besoin de l'attention, de l'affection de leur maître. Quand ils en sont privés, ils vivent mal; leur santé et même leurs qualités risquent d'être altérées. La vigueur, la vivacité, l'acuité de leurs sens dépendent beaucoup de l'affection qu'on leur donne.

Maltraiter les animaux, c'est s'abaisser, se priver de précieux compagnons. Les soigner, c'est s'enrichir d'amis dévoués et fidèles. L'homme impose souvent à l'animal la folie de ses élucubrations mentales, la démence de ses démarches macro-économiques. L'animal est un révélateur du milieu dans lequel il vit, où il trouve ce qui lui est nécessaire pour son bien-être, son équilibre et sa santé ou au contraire, il peut rencontrer un nombre important de facteurs pathogènes.

Pour garantir les meilleurs soins possibles, il faut apprendre les gestes qui soignent, connaître les « outils » thérapeutiques

qui permettent la guérison. La naturothérapie animalière enseigne comment utiliser l'énergie de guérison à travers les plantes, les fleurs, les essences aromatiques, les remèdes homéopathiques, les oligo-éléments et la nutrithérapie pour obtenir ou retrouver une santé véritable et offre des protocoles thérapeutiques pour plus de 1000 pathologies animales.

## NOTRE PLAN DE MATCH

Les animaux que nous présenterons sont répartis en trois groupes: animaux de compagnie (chat, chien, oiseaux de cage et de volière, petits rongeurs, poissons d'aquarium, tortue); animaux d'élevage (abeille, canard et oie, cheval et âne, chèvre et chamois, dinde, lapin et lièvre, mouton, poissons d'élevage, porc et sanglier, poule et poulet, vache et bovin); et animaux spéciaux (autruche, émeu et kiwi, caille et pintade, cygne et paon, cervidés, escargot et grenouille, faisan et perdrix, pigeon, vers de terre et vers à soie).

Les différents aspects dont nous débattons le seront sous plusieurs angles thématiques. D'abord, nous proposons une approche générale des élevages dans un rapport écologique. Suivra une vue d'ensemble de la géobiologie de l'élevage, puis nous vous présenterons les biothérapies vétérinaires, outils de notre « trousse de secours de santé naturelle » pour un nouveau regard sur la santé animale. Viendra ensuite un dossier « ressources pratico-pratiques » pour chaque facteur de production animale.

Pour éviter des problèmes dus à des interactions entre les produits naturels et les médicaments, et face à la consommation abusive de ces derniers, il nous semble important d'aborder aussi les dangers de la prise simultanée de diverses substances thérapeutiques et de connaître les risques potentiels d'associer des médicaments et des suppléments alimentaires, ou même des médicaments et certains aliments. L'information donnée se base sur les recherches et études de pharmacovigilance en médecine humaine et s'applique aussi à la médecine des animaux.

À vous donc, maintenant, de manifester votre intérêt afin que cette rubrique devienne interactive... C'est ensemble que nous pouvons avancer! ●

Expert international en agriculture, agroalimentaire et élevages biologiques depuis de nombreuses années, Jean-Claude Rodet a été l'instigateur du premier marché aux produits biologiques en France en 1973. De l'Europe au Québec, il dispense depuis 1970 des formations, avis, conseils et recommandations aux éleveurs, agriculteurs, vétérinaires et répondeurs en agriculture biologique.

Conscient des difficultés rencontrées pour avoir accès à l'information pertinente afin de soigner les animaux sans avoir recours à des médicaments pharmaceutiques toxiques, il a mis sur pied des formations spécifiques qui répondent à l'ensemble des troubles des différentes espèces animales.

(Des fonds dédiés à la formation professionnelle permettent aux agriculteurs-éleveurs qui en font la demande auprès des services éducatifs de leur région, de recevoir cette formation complète par module thématique.)

du côté de la grange

Institut de santé naturelle  
**FLEURY+RODET**

**Jean-Claude Rodet**  
Direction pédagogique - Clinique

450, rue Beaubien Est, Montréal  
Québec, H2S 1S3  
Tél.: 514.271.4022  
jcrodet@iirhb.org



FORMATION  
CLINIQUE  
RECHERCHE



# Quand la peau mange ses émotions

La peau doit résister à de nombreuses attaques de l'extérieur : soleil, froid, sécheresse, microbes, chocs mécaniques et chimiques, etc. Mais les attaques de l'intérieur sont tout aussi agressives, sinon plus. Si une alimentation déficiente peut être désastreuse pour la peau, nos états émotifs peuvent également lui être fatals.

Par le Dr Carol Vachon

## ÇA BRASSE LÀ-DEDANS!

Il est difficile de traiter durablement la peau à partir de l'extérieur, par des pommades par exemple, si l'on n'appuie pas ces soins par des changements dans nos habitudes de vie. Car il faut également traiter le problème à sa source, de l'intérieur. Les effets de l'alimentation sur la peau sont généralement peu spécifiques. Ainsi, une réaction allergique à un aliment, par exemple au lait transformé, peut entraîner de l'acné, de l'eczéma, de l'urticaire, etc.

Photo: Stockphoto

Les carences, excès, allergies, toxines alimentaires et déchets métaboliques attaquent la peau. On le sait, mais on l'oublie. Pour se défendre de l'extérieur, la peau doit se construire de l'intérieur avec de multiples nutriments : vitamines, minéraux, oligo-éléments, antioxydants, fibres alimentaires, etc. La plus grande partie de ces nutriments manque dans les aliments transformés et raffinés : farine et sucre blancs, huiles végétales du commerce, etc. Perturbant la digestion, ils encrassent l'organisme de toxines et de déchets métaboliques, surtout si vous avez une fourchette trop « généreuse ». Leur préférer des huiles pressées à froid et d'autres aliments entiers peu transformés, exempts d'additifs chimiques, aidera le corps à éliminer ces toxines.

N'oublions pas que de nombreux ingrédients chimiques alimentaires n'ont pas à être déclarés sur l'étiquette. Enfin, manger biologique permet d'éviter pesticides et engrais chimiques.

## SOIGNER LA PEAU PAR LES TRIPES

Les nutriments sains mentionnés plus haut sont autant d'outils nécessaires pour le foie dans son travail de détoxification. Notre machine personnelle doit se nettoyer suite aux excès de table et à la mauvaise alimentation qui accroissent la production de toxines digestives. Elle se nettoie par les systèmes d'élimination, dits aussi émonctoires, que sont le foie et le tube digestif, les voies respiratoires, les voies rénales et la peau. Cette dernière élimine les toxines grâce à son énorme surface en contact direct avec l'extérieur.

Dans un organisme encrassé, les déchets et toxines se fixent aux fibres de collagène et d'élastine de la peau aux dépens de sa souplesse et de sa régularité; c'est le processus de la cellulite. À cela peuvent s'ajouter des éruptions cutanées. Si le foie est surchargé, la peau aussi est souvent atteinte.

## LES TENSIONS ÉMOTIVES ATTAQUENT LA PEAU

L'état de la peau est fortement lié aux émotions parce que celles-ci perturbent la digestion. Par exemple, à cause du type d'émotions qui les animent, des individus vont réagir à une mauvaise nouvelle par de la diarrhée, parfois aussi rapidement qu'en quelques minutes. On conçoit bien que la diarrhée irrite la muqueuse digestive. Cela résulte,

Association  
**MANGER,  
SANTÉ** bio

DEVENEZ MEMBRE CORPORATIF  
ET BÉNÉFICIEZ D'UNE VISIBILITÉ AVANTAGEUSE!

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

[info@mangersantebio.org](mailto:info@mangersantebio.org)

Pour une alimentation saine, de plus en plus végétarienne et biologique!



alimentation

entre autres de l'action irritante des toxines digestives que produisent les bactéries d'un côlon perturbé par des tensions émotives, comme le démontrent les recherches. L'organisme entier en sera affecté, dont la peau. D'autres individus seront animés d'émotions entraînant de la constipation et d'autres types de désordres digestifs. Cela attaque aussi la peau. Soigner sa digestion, c'est sauver sa peau.

Avez-vous déjà vécu l'expérience de voir apparaître des éruptions cutanées après quelques jours d'anxiété? Habituellement, l'apparition de ces éruptions correspond à la survenue de malaises digestifs tels aigreurs, ballonnements, selles plus molles, etc. Le stress émotif a tout simplement dérangé votre digestion, perturbé l'activité bactérienne intestinale et rendu la muqueuse digestive poreuse aux toxines et aux bactéries. Les idées négatives intoxiquent. Le stress et la mauvaise alimentation le font également. Alors, pensez avoir recours à des techniques de détoxification : de temps à autres, faire un jour « fruits et légumes », suivre les dissociations alimentaires (combinaisons alimentaires) ou utiliser des cures disponibles sur le marché, etc. Évidemment, l'activité physique est extrêmement salubre en ce qu'elle active et équilibre tous nos processus... et réduit nos tensions émotives.

Bon appétit, bien dans votre peau! ●



crudessence

biologique - végétalien - vivant

RESTAURANTS

SERVICE DE TRAITEUR

COURS DE CUISINE

PRÊT-À-MANGER

Cuisine vivante et extatique



105 Rachel Ouest, Montréal | 514.510.9299  
2157 Mackay, Montréal | 514.664.5188

Livraison à vélo en centre-ville  
du lundi au vendredi de 11h à 15h!

www.crudessence.com

## Crudités d'automne

Les légumes d'automne sont délicieux de mille et une façons... Découvrez-les crus, dans toute leur splendeur, grâce à ces recettes offertes par Crudessence



### Salade racines

1,5 kg	Betteraves râpées
1 kg	Carottes râpées
1/4 tasse	Huile de tournesol
1 c. à table	Jus de gingembre
1/4 tasse	Nectar d'agave
1/2 tasse	Vinaigre de cidre de pommes
1 c. à thé	Poivre noir moulu
1 c. à table	Sel de mer
1/2 tasse	Graines de citrouilles

Râper les carottes et les betteraves.  
Mélanger avec le reste des ingrédients.  
Hop c'est déjà prêt!

### Vinaigrette balsamique et framboises

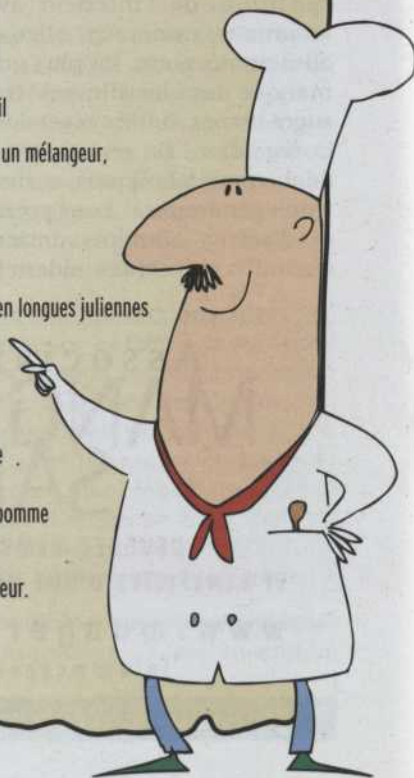
100 g	Framboises (fraîches ou congelées)
2 tasses	Huile d'olive
1 tasse	Vinaigre balsamique
1/2 tasse	Huile de tournesol
1/2 tasse	Eau
1 c. à thé	Poivre noir moulu
1/2 c. à soupe	Sel
1	Grosse gousse d'ail

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur, puis mélanger à haute vitesse.

### Long Relish

600 g	Concombres coupés en longues juliennes
150 g	Oignon tranché en fines lamelles
1/3 tasse	Sirop d'érable
1 1/2 c. à thé	Curcuma
1 1/2 c. à thé	Graines de moutarde
1/2 c. à thé	Sel de mer
1/3 tasse	Vinaigre de cidre de pomme

Mélanger tous les ingrédients.  
Laisser mariner une nuit au réfrigérateur.





# Hommage à la Terre-Mère

Par Christiane Émond, présidente RJE

**M**erci à toi la terre qui depuis toujours me nourrit, et cette année de façon si abondante. Tu as été d'une générosité inouïe dans notre jardin. En me donnant des tonnes de belles et grosses pommes de terre, des tomates à profusion, de quoi faire des conserves pour nourrir toute une garderie... aussi des courges, d'été et d'hiver, des fines herbes pour faire mon pesto et de l'ail pour soigner mes proches tout l'hiver. Que dire aussi de tous les fruits et toutes les fleurs qui ont fait le ravissement de notre jardin.

Un matin de la fin du mois de septembre, en faisant une dernière récolte, je ressentais plus intensément ta présence. Je veux te dire : toi la Terre généreuse, intelligente et harmonieuse, qui sais mieux que moi ce dont j'aurai besoin pour les mois à venir... merci pour tout ce que tu m'as donné. Tu seras ma nouvelle compagne, mon inspiration pour garder l'équilibre, retrouver la simplicité et la joie de vivre quand les exigences de ma vie matérialiste me seront trop préoccupantes.

J'ai fait mes conserves en me disant : « Dieu que ce sera bon de retrouver un peu d'été dans mon assiette aux mois de janvier et de février ». Terre-Mère, toi qui es sage depuis la nuit des temps, tu te prépares doucement à revêtir ton manteau blanc, à te reposer et à refaire tes forces. S'il pouvait germer en moi un peu de ta sagesse, j'en ferais tout autant.

## C'EST LA RÉCOLTE POUR LE R.J.É.

Depuis le colloque de février 2010 et durant toute la saison estivale, le Regroupement des jardiniers écologiques a connu une année d'activités très enrichissantes au niveau du partage des connaissances et des rencontres entre jardiniers et jardinières. Notre association avec la revue *Bio-bulle* nous a fait connaître et nous a donné une plus grande fenêtre pour annoncer et raconter nos activités de jardinage écologique.

Merci aux personnes qui nous ont reçus dans leur jardin et qui ont partagé leurs expériences. Pour tous les membres du R.J.É., la récolte est maintenant prête...



Que le jardin soit dans notre cour ou qu'on aille visiter les Jardins du Grand-Portage de monsieur Gagnon (à gauche), le plaisir de jardiner se partage toujours avec ceux qu'on aime.

Photos: RJE

Volume # 7

### ÉCHO des Saisons

#### Été - Automne

**Au programme**

- Semis intérieurs
- Semaine du jardinage écologique
- Transmettre son savoir
- Expériences de compostage

**Visites**

- Jardin Aux Couleurs des Saisons
- Jardin du Grand Portage

www.rje.qc.ca

R.J.É. depuis 1988

Regroupement des jardiniers écologiques

Vous pouvez demander votre exemplaire gratuit du DVD : ÉCHO des Saisons #7, il vous sera envoyé par la poste sur demande seulement (téléphone : 450.539.3696 ou [info@rje.qc.ca](mailto:info@rje.qc.ca)). De courts extraits sont maintenant disponibles sur notre site Internet sous l'onglet « Témoignages ». Ainsi tous les lecteurs de *Bio-bulle* pourront découvrir les talents et le savoir de nos membres et collaborateurs.

Une belle équipe prépare notre prochain rendez-vous le 19 février 2011 pour un autre colloque et notre assemblée générale. Plus d'informations suivront dans notre bulletin Internet CHOU-net disponible sur notre site : [www.rje.qc.ca](http://www.rje.qc.ca)

jardinage



# Les bons coups d'un jardinier écolo

En ramassant la généreuse récolte de notre jardin potager, j'ai observé que, mes techniques de jardinage s'améliorant sans cesse, j'ai fait des gains au niveau de la qualité et de la productivité pour la majorité des légumes que je cultive (grâce aussi bien sûr à la saison plus chaude et ensoleillée que nous avons connue); en d'autres mots voici mes bons coups 2010 de jardinier écolo.

Par Jean-Jacques Marcil, jardinier

Un plus grand espacement entre les plants, les planches et les rangs a permis aux légumes feuilles, fruits et racines de donner une meilleure récolte en l'absence de toute maladie fongique. La récolte fut du double au triple pour les tomates, les haricots, les laitues et les pommes de terre. De nouveaux supports à tomates, plus hauts et plus rigides, ont maintenu les fruits hors de portée des insectes indésirables et m'ont évité la taille des plants.

La cohabitation des espaces fleuris à l'intérieur du potager a permis d'attirer de nombreux insectes pollinisateurs et éloigné les insectes nuisibles comme la piéride du chou. L'harmonie visuelle du jardin se trouvant rehaussée, je ressens moins l'effort lié à l'entretien de mon grand potager. De nouveaux pensionnaires, une dizaine de crapauds et de grenouilles, montent la garde près du petit étang nouvellement aménagé.

La saison plus longue que d'habitude a fait mûrir plus de beaux fruits dont je peux conserver les semences. J'aurai donc des réserves de semences pour les quatre ou cinq prochaines années pour les haricots, les tomates, les concombres et certaines courges.

Les parcelles ou les planches qui ont été récoltées ont tout de suite été ré-ensemencées à la mi-août avec un mélange de graines de sarrasin et d'avoine; cette technique d'engrais vert protège contre les herbes envahissantes (m'évitant le désherbage) et garde la vie du sol active jusqu'aux gelées.

L'automne dernier, j'avais planté des pommes de terre sous paillis; au printemps, le sol s'est réchauffé plus tard à cause du paillis, les patates ont germé plus tardivement, évitant la première invasion de doryphores.



Et le meilleur coup réalisé par le jardinier cette année? Contaminer les enfants avec le virus du jardinage!

Pour leur valeur nutritive et culinaire et surtout parce qu'elles sont faciles à conserver (lorsqu'elles sont vraiment bio) nous cultivons au fond du jardin sur des tas de fumier plusieurs variétés de courges d'hiver, incluant des citrouilles. Cette année, une nouvelle variété est apparue, qu'on a baptisée « courge sorcière » à cause des couleurs et des vésicules de sa peau; possiblement un mélange d'un plant de courge buttercup et de potiron. Son goût est doux et velouté comme les courges d'hiver et sa chaire est tendre comme celle de la citrouille. Un beau cadeau de la nature.

J'ai redécouvert le plaisir et la facilité de récolter des graines de fleurs qui favorisent la diversité dans mon jardin. Mes préférées sont les tournesols, les calendulas, les cosmos et une des préférées de ma grand-mère, la balsamine, si facile à cultiver. ●

jardinage





# C'est le temps du nettoyage!

Par Johanne Lemire, herboriste, naturopathe et homéopathe

Un autre bel été de jardinage s'achève et dans notre cas, c'est le douzième. Douze ans que nous façonnons cette terre si généreuse. Cet été fut remarquable; chaleur, humidité et pluie tropicale ont fait grandir les plantes comme nous n'avions jamais vu. La plupart de nos plantes médicinales et aromatiques ont eu un développement précoce et gigantesque. Habituellement, les premières fleurs du millepertuis (herbe de Saint-Jean) s'épanouissent entre le solstice d'été et la Saint-Jean. Cet été, elles furent au rendez-vous dès la mi-juin. L'échinacée fut tout aussi précoce et ses jolies fleurs se sont pointées les pétales dès la mi-juillet... Très tôt au printemps, nous avons déjà commencé notre routine de cueillette avec le pissenlit, les fleurs d'arnica et l'ortie. En juillet, tous les jours, les fleurs de rose, coquelicot, mauve, pavot de Californie, camomille, capucine, souci, trèfle rouge et tant d'autres s'offraient dans toute leur splendeur et prenaient déjà la direction de l'alcool bio pour en produire un extrait ou du séchoir pour en fabriquer éventuellement de délicieuses tisanes. À ces délicates fleurs s'ajoutaient les autres récoltes: mélisse, menthes, cataire etc... de quoi nous tenir occupés tout l'été.

Bien sûr il y a eu des jours torrides de canicule où nous échauffions les sangs sous ce soleil radieux. Grand bien nous en fasse! Nous en profitons pour le voir se lever. Nous étions dehors avant l'aube et nous profitons de l'air frais, de l'odeur particulière qui émane de la terre à ce moment et du calme qui règne à cette heure. Fréquemment, nous croisons la faune nocturne qui allaient se choisir une place tranquille dans les bois pour se cacher des forts rayons; rats, cerfs, faons et même, un matin, un orignal qui fit la journée de François en passant juste à côté de la maison. Et que dire de la joie immense de voir arriver un à un tous ces oiseaux affamés. Tous nos nichoirs d'hirondelles furent bien remplis et les familles furent nombreuses...

Les signes de l'automne ne trompent pas et la plupart de ces beaux compagnons ailés ayant déjà quitté leur place dans ce ciel immense aux nombreuses oies blanches et bernaches qui, comme plusieurs de nos aînés, prendront la route du sud. En cette saison fraîche et appréciée, nous récolterons les racines et plusieurs semences. Le plus gros du travail sera de faire le nettoyage de ce grand jardin de cinq acres. Enlever les résidus de plants et les feuilles fanées ou mortes préviendra l'invasion d'insectes ou de maladies l'été prochain.

Il n'y a pas qu'au jardin qu'il faut faire un nettoyage. Aux changements de saison et de température il est recommandé d'apporter un support particulier à nos organes filtres et à notre sang. Lors du changement de pneus de notre voiture, on pense pourtant à demander au garagiste de changer l'huile et de remplacer les filtres. Nous devrions profiter de ces moments à l'automne et au printemps pour penser à faire un bon nettoyage de notre corps afin de soutenir tous ces organes qui travaillent sans relâche pour nous. Les Jardins La Val'heureuse offrent une solution facile et efficace; une boîte de cure saisonnière de nettoyage. Elle contient un extrait de Bio-Foie® (Pissenlit, artichaut, chardon béni, chardon-marie, mélisse et cataire), cette formule de plantes amères et digestives aide le foie à se régénérer et à se débarrasser de ses toxines. Elle stimule l'évacuation des sécrétions biliaires et prévient la formation de calculs. Un extrait de Bio-Reins® (Verge d'or, pissenlit, persil, busserole, avoine et guimauve), une formule qui agit comme draineur du système urinaire. Ses effets détoxifiants et dépuratifs chassent les toxines accumulées dans les reins et peuvent ainsi aider à dissoudre les petits calculs rénaux et peut-être en empêcher la formation.



Les Jardins La Val'heureuse, une bonne source de bonheur végétal

Outre l'effet diurétique de ces plantes, l'avoine fleurie et les feuilles de pissenlit sont riches en minéraux assimilables et ont un effet minéralisant. La délicieuse Tisane Dépurative® (Bardane, trèfle rouge, ortie, guimauve, mauve, souci et fenouil) est un élément essentiel dans cette cure car elle stimule l'évacuation des toxines accumulées dans le système sanguin. L'ortie, le souci et le trèfle rouge, qui sont des plantes dépuratives incomparables, sont aussi souvent recommandées pour les affections cutanées. La guimauve et la mauve décongestionnent le colon et en adoucissent la muqueuse. Le fenouil agrément le goût de cette tisane, aide à dégonfler le ventre et à éliminer les ballonnements et les gaz. Il est même recommandé de le prendre après le traitement avec la tisane dépurative afin d'éviter l'accumulation d'acidité et de toxines dans le sang.

Le nettoyage procuré par cette cure n'est pas violent et nous permet de vaquer à nos occupations sans passer la journée sur la toilette, il se fait lentement, sur un peu plus de 30 jours et se fait en profondeur.

Cet automne, la Val'heureuse offre spécialement aux membres du RJÉ et aux fidèles lecteurs de *Bio-bulle* la possibilité de commander cette cure saisonnière sans aucun frais d'envoi et d'ajouter également d'autres produits à la commande aux mêmes conditions. Utilisez le bon de commande sur le site [www.lavalheureuse.com](http://www.lavalheureuse.com) et inscrivez le mot *Bio-bulle* dans l'espace frais de transport.

Bel automne et bonne cure! ●

jardinage



Michelle Beauregard

# Une jardinière à la fibre paysanne



Photo: Édith Blouin

Une dizaine de variétés de patates, une centaine de plants de tomates, une superbe qualité de compost... Il y a de ces gens tellement dédiés à leur jardin que cela suscite vraiment chez moi de l'admiration. Michelle Beauregard est un des ces spécimens que je vous présente ici.

Par Édith Blouin

## SUIVEZ LE FIL

Michelle jardine depuis plus de 30 ans. Sa motivation principale : approvisionnement de matière première fraîche de qualité pour bien se nourrir et se soigner. Par souci d'économie d'abord, puis d'écologie parce que... cela va de soi! Cela va de soi quand, petite, on passe toutes ses fins de semaine à aider sa grand-mère fermière qui lui transmet, mine de rien, un goût pour la vie et sa biodiversité. Cela va de soi aussi quand notre sensibilité à l'environnement se retrouve souvent heurtée par des actes inconscients de leur impact. Comme par exemple l'usage de pesticides dans les vignes de Californie causant des torts à la santé des travailleurs et entraînant leur grève. Les multiples outrages envers la nature la font se positionner résolument du côté des « écolos ». Désirant être bien outillée pour mieux intervenir au jardin et en apprendre davantage, Michelle fait

aussi partie des premières personnes qui reçoivent les enseignements de Denis LaFrance en matière de jardinage écologique et de Danièle Laberge pour ce qui est de la transformation des aliments et de l'herboristerie.

Issue d'une famille de 14 enfants, celle qui est devenue à son tour mère de 4 enfants a développé un grand sens du partage qui se répercute aujourd'hui dans tout ce qu'elle fait. En conséquence, certains surplus de récoltes sont échangés ou offerts lors du marché annuel du village qu'elle et son conjoint ont grandement contribué à mettre sur pied.

## CENT FOIS SUR LE MÉTIER, REMETTEZ VOTRE OUVRAGE

Alors que beaucoup d'énergie avait été déployée pendant 22 ans pour implanter potager et verger, la famille s'est vue contrainte de déménager. Depuis une dizaine d'années, c'est entourés de forêts, de mouches, de renards et d'ours que jardins et vergers prennent forme. Michelle et Gilbert composent avec un paysage constitué de caps rocheux et travaillent de fonction d'en tirer le meilleur. Ainsi, on a installé une pompe dans une dépression qui accumule l'eau venue de la forêt surplombant le jardin. Un coin ombragé par de grands arbres sert à abriter l'aire de compostage. Le site pour le verger a été mûrement réfléchi et ainsi va la vie à Saint-Élie en Mauricie.

Il est intéressant de savoir qu'à l'emplacement actuel du potager se trouvait à l'origine un marécage qui fut rempli de sable pour servir ensuite d'enclos pour des chevaux. Le couple entreprend d'amender ce sol à partir des connaissances acquises ainsi que des ressources à leur disposition : une bonne quantité de feuilles mortes<sup>1</sup> mises en tas et laissées à composter jusqu'à ce qu'elles deviennent humus; du fumier de cheval mélangé avec les résidus de jardin et de cuisine, dans lequel tas on introduit les préparats à compost tel qu'on le pratique en biodynamie. Puis, comme le milieu naturel dans lequel baigne le jardin génère beaucoup de matière ligneuse, les branches et les jeunes arbres taillés



De l'ombre, de la fraîcheur, le terrain lui-même semble dire : « Par ici le compost! »

jardinage

Cours et conférences  
en jardinage écologique,  
conservation des aliments,  
pain au levain

Tisserande et fileuse

michelle.beauregard@telmilot.net

819.221.2873

Michelle Beauregard  
herboriste



<sup>1</sup> Chez Michelle, les feuilles mortes d'érable, de chêne et de hêtre prennent de 4 à 5 ans à se transformer en humus. Les feuilles de peuplier et de bouleau compostent plus rapidement.

(pour plus de luminosité) sont dénichés à l'aide d'une ancienne fourragère. Le bois raméal fragmenté qui en résulte a manifestement déjà fait ses preuves sur la qualité du sol et des récoltes d'une des sections du potager.

### UN PETIT CÔTÉ SAUVAGE

La faune et la flore sauvages parmi lesquelles Michelle et sa famille ont choisi de s'établir ne représentent pas pour eux l'ennemi à abattre. Il y aurait bien sûr quelques mouches et broussailles en moins que cela ne nuirait pas à leur qualité de vie... mais la curiosité naturelle d'en savoir plus sur cette grenouille, ce rapace ou cette plante sauvage conduisent Michelle, Gilbert et les enfants devenus grands à d'intéressantes observations et à de fabuleuses découvertes! Comme un de ces printemps où les écureuils avaient laissé des faines qui, même germées, ont enrichi le menu et fait le régal de toute la famille.

Quant au jardin, malgré tout le soin qu'on lui accorde, il y a des moments où il y a abondance de chou gras, galinsoga, amarante et autres jeunes adventices qui tapissent des planches pourtant réservées à la culture des légumes. Quand on sait la comestibilité et la valeur nutritive de ces dernières, on ne jette plus ses choux gras! Michelle sait, Michelle fait... sans que cela nuise pour autant aux plantes cultivées.

### RIEN NE SE PERD...

Tout l'été est orienté de sorte à se bâtir des provisions pour l'année. En plus des légumes frais, on appliquera la méthode de conservation qui convient le mieux à chaque espèce. Ça commence avec les fines herbes et aromates qu'on déshydrate et qui entrent dans la composition d'un bon sel aux herbes pour se continuer avec le pesto à la fleur d'ail en passant par la mise en conserve d'une légumineuse nommée fève-pois de Lotbinière, sans oublier les tomates séchées dans l'huile, la choucroute et autres lactos, les plantes médicinales pour les tisanes, teintures-mères et onguents. Les plants de bleuets, framboisiers, gadelliers, camérisier, groseillers, vignes ainsi que les pommiers, pruniers, poiriers et cerisiers fourniront de quoi à déguster frais, congelé et confectionner confitures et cuirs de fruits. Même les semences de plusieurs plantes cultivées sont conservées pour la suite du monde.

### PATRIMOINE ET TRADITION

Tisserande à ses heures, Michelle voue un respect pour certaines plantes qui ont une histoire particulière. Aussi se dévoue-t-elle pour perpétuer la tradition en les cultivant d'année en année. C'est le cas du foin d'odeur, une graminée indigène que les Amérindiens appelaient les cheveux de la Terre Mère et utilisaient comme encens lors des rituels. Nos ancêtres s'en servaient aussi pour repousser les mites. Michelle confectionne à chaque année de magnifiques tresses qu'elle assemble en forme de cœur. Il s'en dégage une agréable odeur qui persiste longtemps. Parmi les autres espèces qui aux yeux de Michelle Beauregard méritent d'entrer dans la tradition, on retrouve deux variétés de tomates qu'elle cultive depuis plus de 25 ans : la Nova, de type

italienne, déterminée et hâtive ainsi que la Québec 5, une indéterminée hâtive à fruit de grosseur moyenne développée par M. Vandal qui fut agronome et enseignant à l'Université Laval. Transmis par son amie écologiste Céline Caron, Michelle cultive, propage et partage depuis autant d'années un oignon vert connu sous le nom d'échalote de Sainte-Anne. Le fameux ail de l'Armoire aux Herbes se retrouve aussi dans la collection de ce musée vivant. Même chose au verger où la quinzaine de pommiers standards sont ou seront greffés avec des variétés dignes de passer à l'histoire. Dans le même ordre d'idée, un aliment de base comme le pain mérite une attention particulière. Bien qu'elle se soit réjouie de la venue récente d'un boulanger à son village et qu'elle le supporte dans son travail, Michelle s'approvisionne en grains d'épeautre, cette céréale ancêtre du blé, qu'elle moule au fur et à mesure des besoins en pain de la maisonnée. Elle nourrit son levain depuis maintenant 27 ans.

### TRANSMETTRE L'HÉRITAGE PAYSAN

Comme un rite saisonnier, la paysanne accomplit ses corvées. Témoins et participants aux activités champêtres, ses enfants qui en ont profité pleinement en sont maintenant à tracer leurs propres sillons dans la vie. De son côté, Michelle poursuit toujours avec autant d'ardeur ce labeur qui lui tient à cœur : entretenir la santé et remédier aux déséquilibres, ceux de l'homme comme ceux de la terre. Et pour y arriver, ça passe par le jardin! Puis, comme l'image du pissenlit qui dissémine ses fruits à tous vents, la jardinière s'ouvre à la transmission du savoir-faire paysan. Puisse-t-il se trouver encore du terrain fertile pour accueillir l'utile... comme l'agréable. ●

### L'échalote de Sainte-Anne

Obtenu il y a environ 25 ans de Céline Caron, une jardinière de la côte de Beauport, il semble que cette échalote se cultive traditionnellement et presque exclusivement sur la côte de Beauport.

**Plantation :** Le 26 juillet on met en terre les oignonnets qui ont préalablement été détachés les uns des autres et dont on a enlevé les racines séchées. Ils ont une forme allongée et peuvent atteindre jusqu'à 2 cm de diamètre pour les plus beaux. Les plus petits produiront bien quand même. On plante à 10 cm les uns des autres sur le rang et on laisse 25 à 30 cm entre les rangs.

**Arrachage :** Autour de la Saint-Jean, on arrache les échalotes dont les queues ont commencées à jaunir. On les fait sécher au soleil et à l'abri de la pluie jusqu'à la fête de Sainte-Anne, soit le 26 juillet.

**Récolte :** En septembre et octobre on peut déjà récolter quelques oignons verts. À ce moment le petit bulbe produira quelques oignons. Ceux qui n'auront pas été récoltés restent en terre durant l'hiver et ne demandent aucune protection spéciale. Dès la fin avril, les oignons commenceront à pointer et on peut commencer à les consommer. Chaque bulbe planté en juillet se divisera en plusieurs oignons verts durant le printemps, jusqu'à 6, 12 et même 15 lors des bonnes années. À l'approche de l'été, les queues vertes commencent à sécher et les bulbes se formeront. Pendant la dernière semaine de juin jusqu'au début de juillet on arrache et on fait sécher...



Photo: Michèle Beauregard

# L'apiculture autrement

## La ruche Warré, l'apiculture accessible à tous

Par Véronique Alexandre

**Q**uand on dit « bio » en agriculture, il ne suffit pas de remplacer les produits de synthèse par des intrants naturels, il s'agit souvent de réinventer une façon de faire. Les maraîchers vanteront la rotation et la diversité des cultures, les fermiers en production animale prôneront un élevage où les animaux sont libres de marcher et d'aller dehors, en plus d'être élevés sur litière, les jardiniers encourageront les cultivars à pollinisation libre, la permaculture et les plans d'eau.

Qu'en est-il de l'apiculture? Suffit-il de mettre sa ruche dans un champ bio et de ne pas administrer de poison à ses abeilles? Et si on réinventait l'apiculture, en s'adaptant aux abeilles plutôt qu'à notre manière de faire?

Il y a de cela près d'un siècle, l'abbé catholique Émile Warré (1867-1951) a consacré sa vie à observer les abeilles en menant des expérimentations sur 350 ruches de différents systèmes pendant une période de plus de 30 ans. Il a mis sur pied une ruche qui avait comme objectif premier d'être accessible à tous, cela en l'adaptant au comportement naturel des abeilles, en minimisant au maximum le nombre d'interventions de l'apiculteur et en diminuant les coûts de production. Cette ruche qui a plutôt été laissée pour compte au temps de Warré refait maintenant surface et devient de plus en plus populaire, surtout auprès des écologistes.

La ruche Warré se différencie donc des ruches conventionnelles par deux éléments majeurs : sa construction et sa conduite.

### LA CONSTRUCTION DE LA RUCHE

Les ruches conventionnelles, telles que la Langstroth, ont des dimensions intérieures de 47 x 38 x 24 cm, alors que celles de la ruche Warré sont de 30 x 30 x 21 cm. Bien que cela apporte l'avantage d'être plus facile à manipuler pour l'apiculteur, la véritable raison qui a mené à l'adoption de ces mesures est née de l'observation des populations sauvages. Les abeilles ne construiront jamais de leur plein gré une si grande surface en largeur car cela rend plus difficile le chauffage de la ruche en hiver et rend inaccessible tout le miel disposé dans les pourtours de la hausse (caisse en bois que l'on superpose sur le corps de ruche pour accueillir les provisions de miel) en hiver. En effet, les abeilles se regroupent en grappe de 21 cm de diamètre dans la hausse



Photos : Véronique Alexandre



et montent tout au long de la dure saison, en plein centre; elles ne s'aventurent pas hors de la grappe et ne consomment donc pas le miel qui se situe aux pourtours de la ruche.

La deuxième chose que l'on remarque, et qui surprendra le plus les apiculteurs d'aujourd'hui, sont ses rayons fixes. En effet, pas de cadres de bois et de cires gaufrées, pas de cadres de plastique et de visites hebdomadaires pour les empêcher de sceller les cadres à la propolis. Avec la Warré, on laisse les abeilles construire elles-mêmes leurs rayons à partir de simples barrettes de bois amorcées de cire, limitant du même coup le nombre de maladies dans la ruche. Après tout, elles se débrouillent bien ainsi dans la nature!

Au niveau de la construction, les autres différences majeures que l'on remarque sont un coussin sous le toit qui absorbe la condensation et qui isole la ruche, ainsi

### Références

L'APICULTURE POUR TOUS, 12<sup>e</sup> édition, par l'abbé Warré

L'APICULTURE ÉCOLOGIQUE DE A À Z, par Jean-Marie Frères  
et Jean-Claude Guillaume

[www.ruchewarre.net](http://www.ruchewarre.net)

[warre.biobees.com](http://warre.biobees.com)



Photo: Véronique Alexandre

Les fenêtres offrent une vue imprenable sur le travail des ouvrières et le miel récolté.

qu'une fenêtre. La fenêtre, qui pourrait bien être ajoutée sur n'importe quel type de ruche, n'a pas été apportée par l'abbé Warré, mais plutôt par M. Guillaume, un apiculteur qui a suivi ses traces. Chaque hausse a une fenêtre qui permet à l'apiculteur de voir ce qui se passe dans la ruche sans l'ouvrir. Miel operculé? Couvain? Cires en construction? Rien? Plus de mystères pour l'apiculteur curieux qui n'a jamais l'opportunité de voir ce qui se passe à l'intérieur en temps normal, puisque lorsqu'il ouvre la ruche, c'est toujours la panique dans la colonie!

### LA CONDUITE DU RUCHER

L'ingéniosité de la ruche Warré ne se trouve pas tant dans sa construction que dans sa conduite. Étrangement, ou plutôt naturellement, on ajoute les « hausses » par le bas! Une fois de plus, on écoute la manière de faire de l'abeille, qui déteste passer sur son miel pour aller plus haut. En nature, elle remplit ses cires de miel à partir du haut et descend toute la saison durant. Puis, l'hiver venu, elle remonte tranquillement dans sa réserve jusqu'au retour du printemps.

Selon leur façon de faire, certains n'ouvrent la ruche qu'une seule fois à l'automne pour la récolte, d'autres deux fois, une fois au printemps pour la division et une

La grappe des abeilles cirières construit de nouveaux rayons sous l'oeil avisé de l'apiculteur, grâce à la fenêtre de la ruche Warré.

Photo: Véronique Alexandre



seconde fois à l'automne pour la récolte. Dans la conduite Warré, on laisse deux ou trois hausses pleines de miel aux abeilles pour passer l'hiver mais surtout, on leur laisse leur miel! Comparativement au sirop de sucre pauvre en nutriments qui sert trop souvent à les nourrir, le miel convient parfaitement au métabolisme des abeilles – et pour cause! Elles n'en seront que plus en santé pour vous donner de meilleurs résultats l'année suivante. Une ruche affaiblie et malade n'est assurément pas ce que souhaite l'apiculteur.

J'ai d'ailleurs remarqué qu'avec les ruches Warré, les abeilles sont drôlement plus calmes. Cela est dû au fait qu'on n'ouvre que très rarement la ruche. Les abeilles ont tendance à devenir agressives lorsqu'on les dérange souvent.

### UNE RUCHE ACCESSIBLE À TOUS

Les pro-Warré vous diront que leurs ruches sont plus rentables au niveau commercial, mais je ne peux pas m'avancer de ce côté puisque je ne connais personne qui l'ait expérimenté au Québec. Cependant, ce dont je peux vous assurer c'est que l'objectif de l'abbé Warré a été atteint : une ruche accessible à tous, simple à construire et à conduire, qui peut être adoptée par quiconque a quelques heures à mettre sur l'étude de son fonctionnement et est le moins bricoleur (ou a un ami bricoleur!).

Tout maraîcher ou jardinier qui aimerait voir ses légumes et fruitiers pollinisés, tout parent qui souhaite enseigner à ses enfants le mode de vie des abeilles (qui, soit dit en passant, a beaucoup à nous apprendre) et tous ceux qui rêvent simplement d'admirer les butineuses sur leur parterre et de savourer une bonne tranche de pain tartiné au miel de chez eux auraient avantage à s'intéresser à la ruche Warré. ●



Photo: Véronique Alexandre

Le modèle Warré peut être élaboré à partir d'une ruche conventionnelle. Il suffit d'un peu de contreplaqué et de bonne volonté!



[www.pepinieriste.ca](http://www.pepinieriste.ca)

Arbres fruitiers  
rustiques &  
ancestraux

production



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

## L'achat local est remis en cause

par Jean-Philippe Deschênes-Gilbert,  
Secrétaire de la Fédération d'agriculture biologique du Québec

nouvelles des organisations

L'achat local et les circuits courts se retrouvent régulièrement à la une des magazines et des journaux. On y prône alors les multiples vertus de ce mode d'achat, puisque vertus il y a. L'Institut économique de Montréal (IEM) vient toutefois de lancer un pavé dans la mare en remettant en cause les nombreux bienfaits écologiques et surtout économiques de l'achat local.

D'emblée, l'IEM affirme que «les présumés avantages environnementaux de l'achat local se fondent souvent sur une évaluation inappropriée des sources globales d'émissions de gaz à effet de serre». Elle ajoute que les militants de ce mode d'achat ignorent les écarts de productivité entre les emplacements géographiques.

À ce sujet, les fraises californiennes représentent un exemple éloquent selon l'Institut. Les conditions de production en Californie sont telles qu'un hectare de terre donne annuellement plus de 50 000 kg de fraises alors que le même hectare ontarien en produit 10 000 kg. Mais est-ce que les conditions de production définies comme «pratiquement idéales» par l'IEM tiennent compte de l'inquiétante disparition de la nappe phréatique californienne? Est-ce que ces conditions de production «idéales» considèrent l'exploitation d'une main-d'œuvre ne bénéficiant d'aucune protection sociale? Est-ce là «l'idéal» que nous visons? En définitive, doit-on résumer les conditions de production à de simples considérations agronomiques sans même regarder les aspects sociaux et environnementaux?

L'analyse de l'IEM prend appui sur une étude réalisée par le ministère de l'Environnement, de l'Alimentation et des Affaires rurales du Royaume-Uni. Il est vrai que cette étude reste encore aujourd'hui une des seules références en la matière. Elle démontre entre autres que 82% des kilomètres alimentaires (la distance parcourue entre le lieu de production et les consommateurs) sont générés à l'intérieur des frontières du Royaume-Uni. Ce qui revient à dire que l'importation de nourriture ne représente que 18% des kilomètres alimentaires.

Cette situation se révèle sans doute vraie pour un territoire isolé comme le Royaume-Uni qui reçoit tout par bateau et avion mais est-ce qu'elle s'avère aussi pertinente dans un pays comme le Canada qui reçoit beaucoup d'aliments en provenance des États-Unis, lesquels voyagent par transport routier? Et doit-on

rejeter le concept d'achat local basé sur ce calcul plutôt que de sensibiliser le consommateur sur ses déplacements en automobile?

Pour l'IEM, promouvoir l'achat local revient à promouvoir une agriculture de subsistance lorsqu'on pousse à fond la logique. Ainsi, les partisans de l'achat local ne font qu'encourager un retour à l'agriculture «néolithique»? Se pourrait-il que l'Institut confonde la promotion de l'achat local et la promotion du «tout local»? Peu de groupes faisant la promotion des circuits courts ne poussent la logique jusqu'à inciter le public à ne consommer que des pommes québécoises en guise de fruits et ainsi se priver de bananes. L'achat local s'oriente davantage vers un déplacement partiel (et non total) du choix du consommateur vers un produit local plutôt qu'un produit importé.

À l'argument de l'IEM voulant que les produits biologiques locaux coûtent plus chers que les produits courants venant de l'étranger, il importe de répondre que l'agriculture biologique respecte de nombreuses normes et que la productivité s'en trouve diminuée. Et tout ceci par choix environnemental. Il apparaît donc logique et normal que le produit biologique se vende légèrement plus cher que son équivalent conventionnel. Et si l'on faisait plutôt la promotion du «consommer moins, consommer mieux» pour ainsi permettre d'ajouter du biologique dans le panier d'épicerie?

En guise de conclusion, l'IEM prête tout de même deux avantages à l'achat local : obtenir un aliment plus frais et entretenir des relations de voisinage. Pour le reste, elle ne trouve que des désavantages à une telle pratique. Cette affirmation se fonde malheureusement sur un argumentaire économique faussé qui prétend que les produits locaux sont nécessairement moins «environmentally friendly» que les produits importés et qu'il n'y a que des considérations économiques ou agronomiques qui priment. Qu'en est-il du développement durable? La question mérite d'être posée...

La FABQ a depuis longtemps compris qu'il faut sensibiliser le consommateur sur ses choix. Ce dernier n'est pas dupe pour autant. Il faut lui donner toutes les informations pertinentes, des informations qui tiennent compte du développement durable (économique, social et environnemental). Plutôt que de confiner l'achat local à un seul avantage relationnel ou de fraîcheur, il importe d'y ajouter une dimension environnementale complète et non tronquée.

Là réside la faiblesse de l'analyse portée par l'Institut économique de Montréal. Ne tenir compte que des aspects économiques et agronomiques occulte une réalité pourtant essentielle du débat environnemental.

La Fédération d'agriculture biologique du Québec ajoute donc son grain de sel au débat en insistant à nouveau sur son slogan : Bio local, c'est génial! ●

### POUR NOUS CONTACTER

Fédération  
d'agriculture biologique du Québec

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

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

## Herbes et épices médicinales au menu

Découvertes sublimes pour vos papilles et votre santé

Danièle Laberge, Natacha Imbeault, *L'Herbothèque*, Québec, 2010, 141 p., 15,95\$



Les auteures publient un excellent ouvrage de référence sur les herbes et épices médicinales. Elles nous encouragent à cuisiner pour intégrer les saveurs et les propriétés des différentes plantes au quotidien.

Vous trouverez des informations pertinentes et originales sur la culture, la transformation, la conservation, la description, les propriétés médicinales

et culinaires de quarante herbes et épices. Des recettes délicieuses d'assaisonnements divers – sels d'herbes, cari maison, mets mexicains – et de mets principaux, desserts ou breuvages incluant les herbes présentées, constituent la partie innovatrice de cet ouvrage. Un chapitre explique comment fabriquer des produits médicinaux.

En annexe, les auteures ont résumé en quelques mots les vertus et qualités que les plantes stimulent chez l'être humain et ajoutent un tableau de conversion du système anglo-saxon au système métrique. Cet ouvrage essentiel considère tous les aspects de la plante. Reliure spiralée, petites illustrations en noir et blanc et prix abordable.

## Manuel de transition

De la dépendance au pétrole à une résilience locale

Rob Hopkins, *Écosociété*, Québec, 2010, 212 p., 25\$



Le manuel de transition est une approche révolutionnaire pour relocaliser nos sociétés et sortir de notre dépendance au pétrole.

Ce livre remarquable propose des solutions concrètes pour construire une société écologique et résiliente en se fondant sur une analyse lucide de la situation actuelle : acheter et cultiver localement, réorganiser la production énergétique, développer le transport actif, tendre à l'autosuffisance, etc. L'idée est de s'activer dynamiquement et communautairement à ce nouveau paradigme qu'apporte la diminution de la disponibilité du pétrole à faible prix. Les idées circulent depuis bon nombre d'années à gauche et à droite; cet auteur, formateur en permaculture et écologiste primé, les a rassemblées et synthétisées.

Traduction d'un ouvrage britannique paru en 2008. Deux chapitres ont été ajoutés dans cette traduction, l'un concernant la transition au Québec et l'autre en France. Serge Mongeau signe la préface.

## Les conserves naturelles des quatre saisons

Les meilleures recettes de 150 jardinières et jardiniers biologiques

Collectif, *Terre Vivante*, France, 2009, 204 p., 28,95\$



Publié pour une première fois en 1989, ce livre réédité et augmenté est issu d'une enquête réalisée par Terre Vivante auprès des abonnés à la revue *Les quatre saisons du jardin bio*. Dix méthodes efficaces sont présentées : pasteurisation, séchage, lactofermentation, conservation dans l'huile, le sel, le sucre, le vinaigre, le vin et l'alcool, dans la terre, en silo, cave, fruitier ou grenier. Comment conserver sans dénaturer et quelle méthode choisir pour chaque aliment? 300 recettes permettant de conserver 100 aliments complètent le volume.

Papier glacé, illustrations noir et blanc, photos couleur, index et tableau de conservation des aliments. L'ouvrage en français le plus complet sur la conservation des aliments sur le marché présentement.

## Calendrier lunaire 2011

Michel Gros, *Calendrier Lunaire diffusion*, France, 2010, 114 p., 15,00\$



Ce calendrier lunaire, publié depuis 1978, aide à jardiner en fonction des phases de la lune et des constellations de feu, d'air, de terre et d'eau. Il propose une utilisation concrète des influences lunaires et planétaires dans les activités quotidiennes.

Sous forme de livret au graphisme très coloré, il permet de planifier, chaque mois, semis, plantations, soins et récoltes en tenant compte des jours favorables. Il comporte de nombreuses rubriques agricoles soit arboriculture, sylviculture, viticulture mais aussi spécifications pour l'hygiène corporelle tels les soins de la peau, la coupe des cheveux, etc.

Des pages de notes suivent le calendrier. Un petit espace est réservé pour chacune des journées, permettant d'inscrire une phrase ou deux. ●

**BIOFAIRE**  
LIBRAIRIE - BOUTIQUE

Visitez notre site  
[www.biosfaire.com](http://www.biosfaire.com)  
info@biosfaire.com

- Santé globale et alimentation saine
- Jardinage et agriculture écologique et biodynamique
- Herboristerie, phytothérapie, homéopathie
- Français et anglais, neufs et usagés
- Commandes spéciales et envois postaux
- Achats en ligne sécuritaires sur notre site web

4571 rue St-Denis, Montréal - H2J 2L4 ☎ Mont-Royal  
514-985-2467 | 800-613-3262 | fax 514-843-8288



# À tous ces « deux-pattes » qu'on dit intelligents

Au Québec, il y a des humains qui savent qu'ils doivent respirer, s'hydrater et manger pour vivre (les fermiers et les pêcheurs) et ceux qui ne le savent pas (la plupart des élus aux gouvernements fédéral, provincial et municipaux et les directeurs des multinationales). Les premiers travaillent pour le bien-être de la collectivité, les seconds travaillent pour le pouvoir et leur profit personnel et continuent à danser sur un territoire dont les écosystèmes s'écroulent.

Par Céline Caron, écologiste et médecin de la Terre



réflexion

Depuis l'arrivée des premiers colons français en Amérique du Nord, la mer, les rivières, les lacs, les forêts, le sol fertile et le sous-sol sont mutilés, pillés, saccagés. La première chose que Champlain fit en arrivant fut d'abattre des noyers. Les érables ont suivi et les feux ont brûlé des étés entiers dans les Appalaches. Les chênes étaient exportés en Europe pour construire des bateaux. Les forêts, le poisson et le minerai connurent le même sort que le gingembre et l'ail. Toutes les ressources planétaires s'effondrent parce que le deuxième groupe est en régie de mort. Seul le premier groupe a des valeurs qui entretiennent la vie.

Une des lois québécoises les plus importantes pour la collectivité humaine est celle de la protection du territoire agricole. Le sol fertile est une VRAIE valeur. Le sol fertile ne s'achète pas avec de l'argent. Il s'élabore lentement, sur des millénaires. Chaque centimètre prend des siècles à se former. Et le Québec est boréal à 70%. C'est-à-dire qu'on ne peut pas avoir du pain, des céréales et des légumes produits dans ce secteur. Reste 30% vous direz. Mais c'est là que se trouvent les villes, les développements domiciliaires, les routes, les stationnements, l'asphalte et le béton. De sorte qu'il ne reste plus que 2% de sol agricole sur un territoire qui semble vaste et inépuisable à première vue.

Avec les années, la Commission de protection du territoire agricole du Québec (CPTAQ) est devenue la Commission du DÉMEMBREMENT du territoire agricole. Jusqu'à ce que bientôt le peuple en soit réduit à manger de l'asphalte, dernière récolte à faire sur le territoire. Des recherches

québécoises nous ont appris ces dernières années que le sol fertile ou agricole provenait de la forêt feuillue. Celle-ci s'arrête au Cap Tourmente sur la rive nord du Saint-Laurent. C'est-à-dire que les français avaient vu juste en s'y arrêtant et en y fondant leur première colonie. La partie au nord de la province n'a t-elle pas été surnommée Terre de Caïn par Jacques Cartier???

Qu'elles sont les VRAIES valeurs pour les humains qui habitent cette planète? L'air, l'eau et le sol fertile, des valeurs qui ne se monnaient pas! Des biens extrêmement précieux! Que sont le pouvoir et l'argent? Des valeurs qui n'entretiennent pas la vie sur Terre. Devons-nous rester en régie de mort ou opter pour la protection et la régénération des systèmes vivants?

Les Amériques étaient une terre d'abondance quand elles étaient peuplées par les Amérindiens, avec des forêts en santé, des poissons dans les rivières, lacs, fleuves et océans, où l'on pouvait boire l'eau des rivières sans inquiétude et manger les plantes et champignons sans crainte pour notre santé. Les forêts feuillues du sud du Québec étaient des jardins. Depuis 400 ans, c'est la dégradation de tous les écosystèmes et du sous-sol. Que faisons-nous? Des consultations publiques! Nous parlerons encore combien de temps et dépenserons combien d'argent?

La pauvreté et la famine sont à nos portes. Elle peuvent encore être évitées si nous empêchons les fermiers et les pêcheurs de se suicider par désespoir et épuisement et si nous mettons en place une régie écoviable des écosystèmes planétaires et de notre territoire. ●



Le seul magazine au Québec  
qui fait le tour de la question bio  
**Bio-bulle,**  
c'est tout!

index 2010

abonnez-vous!

**#92 - janvier-février 2010**  
Dossier OGM, mythes et réalités  
Un OGM, c'est quoi au juste

L'Amérique du Nord, le château-fort des OGM  
Biosécurité  
Quelles normes internationales pour nous protéger?  
Scandale en deux temps  
Le Canada sur la sellette  
Réfléchir et agir pour un avenir sans OGM

Actualité  
Quelle dérive  
Une politique biologique pancanadienne  
Un piège pour les agriculteurs québécois?  
La production de légumes biologiques de serre pour tous  
Alimentation  
Appartenance et nutrition  
Délice d'hiver  
Jardinage  
Ajouter des sens au jardin  
S'adapter à un climat délinquant  
Réflexion  
La voie à suivre (Méliissa Filion)

**#93 - mars-avril 2010**  
Dossier Propres mais à quel prix?  
Les produits ménagers sous la loupe

Naturel et écologique  
ou comment trouver un produit nettoyant vert  
Trucs écolo  
Les toxiques à la maison  
Lavage vert?  
L'environnement au service du marketing

Actualité  
Victoire de Michael Schmidt et du lait cru en Ontario  
Alimentation  
Quelques suppléments pour Kamai  
Les lundis sans viande au Québec  
Recettes sans viande, mais pas sans saveur!  
Jardinage  
Un jardin pour les sens (suite)  
Le millepertuis, une herbe sauvage à apprivoiser  
Réflexion  
Quand les tragédies bousculent nos habitudes (Mario Bard)

**#94 - mai-juin 2010**  
Dossier Agrocarburants  
La solution viendra-t-elle de la mer?

Malnutrition, agrocarburants et souveraineté alimentaire  
Le développement de l'industrie des agrocarburants  
Entre panacée et poudre aux yeux  
Un trésor dans le Saint-Laurent  
Micro-algues, macro potentiel  
Quiz agrocarburants

Actualité  
L'herboristerie en deuil  
Colloque lait bio : mission accomplie  
Production  
Méliér : Fermières de famille  
Alimentation  
Les goûts du consommateur  
Recettes fraîches pour récoltes printanières  
Jardinage  
Ôde des avantages  
Le jardin du cosmos  
Planter pour ceux qui viennent après  
Le chêne blanc  
La seule et l'unique pomodoro  
Réflexion  
Empreinte écologique, quelle est votre peinture?  
(Sophie Pélouin)

**#95 - juillet-août 2010**  
Dossier Écotourisme  
Découvrir sous le signe du respect

Petit guide pour l'écotouriste qui sommeille en vous  
Quatre enfants et un sac à dos  
À vos marques 7, 5, 3, 1 an. Partez!  
Récompenser les visiteurs?  
Lorsque le diable côtoie le Ciel  
Enseigner l'écotourisme  
Quiz écotourisme  
Actualité  
Adieu Madame Kayler  
Justice pour tous  
Protection de vos cultures biologiques  
Veillez au grain  
Alimentation  
Une philosophie vivante  
Recettes crues pour le bonheur des saveurs  
Jardinage  
L'agrotourisme pour jardiniers  
D'herbes et de plantes aromatiques  
J'aime les framboises...  
Réflexion  
De la littérature au tourisme (Chantal Neault)

+ Le petit bottin 2010  
Le répertoire des artisans d'ici

**#96 - septembre-octobre 2010**  
Dossier Le goût de la vie augmente...  
L'école à toutes les sauces

L'alimentation des jeunes Québécois  
Les chefs au service des jeunes  
L'augmentation du goût de la vie  
Le lombricompostage à l'école  
De mode, d'école et d'écologie  
Un projet qui leur va comme un gant  
Quiz alimentation saine à l'école

Actualité  
Les jardins du baluchon  
Justice pour tous  
Nattendez pas qu'un arbre vous tombe sur la tête  
Alimentation  
Pot-pourri estival pour une boîte à lunch scolaire  
Recettes pour des boîtes à lunch avec de la personnalité  
Jardinage  
Tant d'efforts pour un si beau loisir  
D'herbes et de plantes aromatiques (suite)  
Ambiances d'automne  
Production  
Quand rusticité rime avec fruitiers  
Réflexion  
Dieu le Père, Mère Nature et l'essence du Créateur  
(Carol Vachon)

**(#97) novembre-décembre 2010**  
Dossier : Cosmétiques bio  
Je vous ai dans la peau

Divines huiles essentielles  
Faire le point sur quelques produits cosmétiques  
Ce que vous avez toujours voulu savoir  
sur les cosmétiques bio  
Chanvre et écologie  
Les abeilles et les soins de notre peau  
Recettes cosmétiques  
Quiz cosmétiques  
Actualité  
L'héritage de Béchard en danger  
Les gaz de schiste font jaser  
Justice pour tous  
Tactique, subterfuge ou maladresse?  
Alimentation  
Quand la peau mange ses émotions  
Cruautés d'automne  
Du côté de la grange  
La naturothérapie animalière : une approche holistique  
Jardinage  
Hommage à la « Terre-Mère »  
Les bons coups d'un jardinier écolo  
C'est le temps du nettoyage  
Michelle Beuregard, une jardinière à la fibre paysanne  
Production  
La ruche Warré, l'apiculture accessible à tous  
Réflexion  
À tous ces « deux-pattes »  
qu'on dit intelligent (Céline Caron)

**Le milieu bio a grand besoin de solidarité...**

Vous planifiez votre budget publicitaire pour l'année?  
Consultez le calendrier 2011... et à bientôt!

Volume	Parution en kiosque
#98 février 2011 / L'agriculture bio - État des lieux	24 janvier
#99 avril 2011 / Les écovillages	14 mars
#100 juin 2011 / La biodiversité	2 mai
#101 août 2011 / Dossier Estrie / Petit bottin	27 juin
#102 octobre 2011 / Les trésors de la forêt	5 septembre
#103 décembre 2011 / Les ressources de la mer	31 octobre

Pour tous vos besoins en publicité, contactez Jacques Lanoue  
au 450.538.6038 ou par courriel à jlanoue@b2b2c.ca

Votre abonnement vous permet de continuer à faire  
ce que nous faisons le mieux :

vous faire voir TOUTE la vie en bio!



# UN CADEAU POUR UN BIO NOËL...

*Abonnez-vous,  
renouvelez ou prolongez  
votre abonnement à Bio-bulle  
d'ici le 31 décembre 2010  
et abonnez un ami à seulement  
la moitié du prix!*

*Utilisez le coupon d'abonnement  
en page 5  
ou le formulaire en ligne  
à [www.lavisbio.org](http://www.lavisbio.org)  
et obtenez  
UN DEUXIÈME  
abonnement  
à seulement*

**15\$** + taxes

*Un petit geste pour soutenir Bio-bulle...  
de la grande lecture pour toute l'année!*

*Cette offre vous permet également de profiter de la promotion Druide*

