

RÉFLEXION : CITOYENS MANGEURS, AUX AUDIENCES!

PER

B-1137

BNQ

# Bio bulle

Voir TOUTE la vie en bio!

N° 75 • mars / avril 2007

*l'alimentation à l'honneur*

## 10 chandelles pour

# EXPO MANGER santé

*également dans nos pages*

▶ l'alimentation à la rescousse de la psychologie

▶ le drame du syndrome de l'alcoolisation foetale

▶ l'apiculture biologique

▶ jardinage : biodiversité et cultures associées



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



WWW.LAVISBIO.ORG



RETROUVEZ VOTRE VRAIE NATURE

**OLYMPIC**  
YOGOURT BIOLOGIQUE



Contient 3 cultures actives probiotiques

Le yogourt Olympic Biologique. Naturel à 100 %.

En savourant le yogourt Olympic Biologique, vous savourez les bienfaits de la nature. Préparé avec des ingrédients certifiés biologiques, il offre une texture crémeuse et un goût unique. Il est disponible dans la section des produits bios des épicereries et dans certains magasins d'aliments naturels. Avec Olympic Biologique, vous retrouvez la nature. À son meilleur.

[olympicyogourtbio.com](http://olympicyogourtbio.com)

# Bio bulle

Voir TOUTE la vie en bio!

sommaire  
numéro 75 • mars-avril 2007

## RUBRIQUES

- 4** LE MOT DU RÉDAC'CHEF
- 5** ENTRE NOUS
- 5** PETITES ANNONCES
- 6** BIO INFO
- 8** BIO CAPSULES
- 33** LIVRESQUES RÉCOLTES  
par jacques viau

## RÉFLEXION

- 34** CITOYENS MANGEURS,  
AUX AUDIENCES!  
par Frédéric Paré



Ève Brunelle, coordonnatrice aux exposants  
et Renée Frappier, fondatrice de l'Expo Manger santé,  
savent y faire pour nous donner faim!

Photo : Nancy Lessard

## A CTUALITÉ

**9**

### C'EST COMMENCÉ... ET C'EST SUSPENDU

*Des nouvelles de la Commission sur l'avenir de l'agriculture  
et de l'agroalimentaire québécois*

## D OSSIER

**11**

par isabelle éthier

### L'EXPO MANGER SANTÉ A DIX ANS

*Entrevue avec Renée Frappier*

## L'ALIMENTAION À L'HONNEUR

**15**

par carol vachon

### QU'EST-CE QUE LE BIO?

**16**

### L'ADN DE L'ALIMENTATION

**19**

### L'ALIMENTATION

### À LA RESCOURSSE DE LA PSYCHOLOGIE

**21**

### UN DRAME :

### LE SYNDROME DE L'ALCOOLISATION FŒTALE

**24**

### L'APICULTURE BIOLOGIQUE

### À LA MODE BEAUCERONNE

par yves castera

**25**

### MÈRE NATURE, ON NE PEUT T'OUBLIER

**26**

### UN OBSERVATOIRE DE L'ALIMENTATION

## A SSOCIATION MANGER SANTÉ BIO

**27**

par carol vachon

### L'ASMB S'IMPLIQUE

### DANS LA COMMISSION SUR L'AGRICULTURE

## J ARDINAGE

**29**

par yves gagnon

### LES CULTURES ASSOCIÉES :

### L'ORGANISATION DE LA BIODIVERSITÉ AU JARDIN

Page couverture : « 10 ans à mieux manger »  
Montage Studios Sigma • Merci à Cargo Communication graphique  
pour les affiches de chacune des éditions de l'Expo



• LE MOT DU RÉDAC'CHEF •

## Je sors du... garde-manger!

**H** tant rédacteur et devant être le plus honnête possible, je dois vous faire aujourd'hui une confession. Étant jeune, j'ai consommé. Eh! oui, j'ai consommé une matière dangereuse, évidemment interdite par le gouvernement.

Pour ma défense, il faut dire qu'à cet âge, nous ne connaissons pas le danger et nous étions moins bien informés qu'aujourd'hui. Oui, je l'avoue, j'ai consommé... du lait cru. Et tant qu'à étaler mes péchés sur la place publique, non seulement j'ai payé pour ce vice (ou plutôt mes parents l'ont fait, ce qui est pire encore) mais, qui plus est, j'allais quelquefois dans les champs avec mon petit verre Shur-Gain en plastique vert m'approvisionner directement de la productrice, une belle noire aux yeux doux. L'objet de ma convoitise, un bon verre trois quarts lait, un quart mousse. Depuis toutes ces années, avec tous les succédanés, additifs, améliorations que l'on a apportés à ma drogue liquide, on a réussi à me désintoxiquer, ou presque...

### DIS-MOI CE QUE TU MANGES...

Nous sommes ce que nous mangeons, nous affirme-t-on. J'irais même un peu plus loin. Nous sommes ce que notre mère a mangé. Bien sûr, nous avons donné une chance ou fait la vie dure à notre corps depuis que nous avons décidé d'être carnivores, omnivores, végétariens ou végétaliens. Mais la base de notre organisme remonte à bien avant notre naissance, et c'est justement un des sujets qu'abordera le docteur Carol Vachon dans notre dossier sur l'alimentation. Incidemment, nous l'avons vu récemment à TQS dans un reportage où il faisait la mise au point sur le « lait » que nous consommons aujourd'hui.

### À QUI APPARTIENT MILOU?

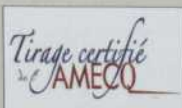
Saviez-vous que votre chat ou votre chien, qui sont vos fidèles compagnons depuis toutes ces années, pourraient en définitive ne pas être à vous dans un avenir peut-être pas si lointain? La compagnie Monsanto et « son » gène que l'on retrouve dans l'organisme de certains porcs, ça vous dit quelque chose? Après son expertise dans les OGM, Monsanto vise maintenant les organismes vivants. Il veut faire breveter une séquence d'ADN du porc que l'on retrouve même chez des sujets qui ne sont reliés en aucune façon à la compagnie. Advenant un litige, ce serait évidemment à l'éleveur qu'incomberait le fardeau de la preuve. De plus, des redevances devront être versées sur les porcs identifiés, **et sur leur descendance**. Une source de revenus exponentielle! Et si Monsanto reçoit l'aval pour les porcs, est-ce qu'il pourra appliquer le même procédé à d'autres espèces? **Une histoire à suivre de près.**

### JOYEUX ANNIVERSAIRE!

Sur un air plus léger, mais tout aussi sérieux, nous traiterons de jubilaires dans nos pages. Eh! oui, déjà dix ans. Dix ans de fidélité, dix ans de découvertes, dix ans de passion. Vous l'aurez deviné, il s'agit des dix ans de l'Expo Manger santé bio. Un événement du genre devait être souligné, et c'est sous la plume d'Isabelle Éthier, qui a rencontré l'âme de l'événement, Renée Frappier, que nous pourrions en apprendre un peu plus sur les motivations qui lui ont permis de tenir avec brio la barre du navire.

J'espère que vous dégusterez ce numéro consacré à l'alimentation; il a été concocté pour vous par quelques-uns des plus grands chefs et je vous convie déjà à notre prochain banquet, composé pour l'occasion de toutes sortes de fruits et de belles lectures. ●

Michel Dumais, rédacteur en chef  
mdumais@lavisbio.org



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



# Bio bulle

Voir TOUTE la vie en bio!  
NUMÉRO 75 • MARS-AVRIL 2007

L'éditeur laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes.

La reproduction des textes publiés dans ce magazine est vivement encouragée à condition que la source soit indiquée.

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

Ont collaboré à ce numéro :  
Yves Castera, Isabelle Éthier, Yves Gagnon,  
Frédéric Paré, Carol Vachon et Jacques Viau  
Révision : Denis Dumont

Conception et montage :  
Studios Sigma, tél. & fax : 418.852.3088  
Courriel : sigma@videotron.ca

Impression : Les Impressions Soleil

Distribution :  
Messageries Gladu, 450.585.7039

numéro 75 • mars-avril 2007  
Date de tombée #76 : 30 mars 2007  
Parution en kiosque #76 : 7 mai 2007

### PUBLICITÉ

Pour tous vos besoins, contactez :  
Jean-Pierre Amireault  
Téléphone : 418.856.5872  
Courriel : jp\_orima@yahoo.ca

### ABONNEMENT

Canada (taxes et frais de port inclus)  
1 an (6 numéros) : 29,62 \$  
2 ans (12 numéros) : 47,29 \$

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

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



Bio-bulle est imprimé sur du papier recyclé

L'avis  
BIO  
une réalisation de

le mot du rédac'chef

## PETITES ANNONCES

### ON RECHERCHE

**Bio-bulle**, le magazine du bio québécois, désire augmenter significativement le nombre de ses abonnés. Si le défi vous intéresse, communiquez avec nous. Rémunération par commission.

418.856.5872 ou nlarouche@lavisbio.org

### À VENDRE

**Foin et orge.** 2000 petites balles de foin sec et de 5 à 7 tonnes d'orge certifiés Écocert Canada. Situé à Cabano.

Contactez Cindy au 418.854.3354

**Nucléïs à vendre.** Produits biologiques La Fée. Nucléïs 4 cadres : 175\$ avec jeune reine. Disponible mai 2007, possibilité plus tôt en avril. À 5 et 6 cadres : 175\$ et 200\$. Aussi miel bio certifié Écocert.

Contactez Yves Castera au 418.228.7525

**Plants de bleuets biologiques.** 7 variétés matures de 6 à 8 ans. Certifiés Québec Vrai et Demeter.

Réservez maintenant au 819.843.1892  
www.bleuets-bio.com

**Sarcleur bineur** (peigne), marque Einböck, 12 pieds, 3 sections, très bon état.

Tél. : 450.475.6544

**Tracteur Farmall Super C.** Très bonne condition. Plusieurs pièces remises à neuf en 2006. Incluant sarcleur (presque complet), deuxième tracteur pour pièces, manuel de l'opérateur.

Contactez Serge au  
418.248.1486 ou fermelegoglu@globetrotter.net

### FERME BIOLOGIQUE À LOUER OU À VENDRE

**Les Fermes Morgan**, situées au sud de Mont-Tremblant au Québec, produisent une variété de viandes biologiques et produits de boulangerie vendus principalement aux consommateurs. Les ventes sont supérieures à 400 000\$. Le propriétaire est à l'âge de la retraite et est disposé à offrir des conditions de financement avantageuses aux personnes choisies. Idéal pour un couple avec expérience en agriculture et en administration.

Prière d'envoyer votre cv soit par fax au 819.687.9926 soit par courriel à john@fermemorgan.com



## Encore des fleurs...

Félicitations pour ce numéro tout en couleurs. C'est un changement très appréciable. Je vous souhaite bon succès dans cette voie.

Camille Dufresne, coordonnatrice  
Filière des plantes médicinales biologiques du Québec

Je ne suis pas un lecteur assidu de *Bio-bulle* mais je tiens à vous dire qu'en plus de la qualité des articles, je trouve exceptionnelle la mise en page de l'édition no 74 (janvier/février 2007). Le choix des couleurs douces, la disposition des articles etc. font qu'il s'en dégage une fraîcheur qu'il fait bon savourer.

André Boileau

NDLR : C'est la graphiste qui est contente... merci!

**LES ÉNERGIES RENOUVELABLES POUR TOUS**

**LANCEMENT DES GROUPES D'ACHAT**  
POUR TOUT PROJET RÉSIDENTIEL  
15 FÉVRIER - 30 MARS

**ÉCOSOLAIRE international**  
depuis 1995

**-10% SUR VOTRE SYSTÈME**

- ☀️ CONCEPT, VENTE, INSTALLATION, ÉVALUATION DE SITE
- ☀️ ÉQUIPES PROFESSIONNELLES D'INSTALLATION
- ☀️ PROJETS ÉOLIENS, PHOTOVOLTAÏQUES ET THERMIQUES
- ☀️ RÉSIDENTIELS, COMMERCIAUX, AGRICOLES

INFO: (514) 847-8368 (VENTE)  
WWW.ECOSOLAIRE-INTL.QC.CA

entre nous

COLLOQUE ANNUEL

**La mise en marché  
des plantes médicinales**

Mercredi 18 avril 2007

De 8 h 30 à 16 h

Auberge Estrimont  
44, avenue de l'Auberge  
(Canton Orford)

Magog (Près de Sherbrooke)

Tous les détails sur le site web  
[www.plantesmedicinales.qc.ca](http://www.plantesmedicinales.qc.ca)



Pour toute information :  
Camille Dufresne, coordonnatrice  
819.847.1862

FORMATION EN JARDINAGE  
BIOLOGIQUE AUTOFERTILE

Formateur : Réjean Roy

M. Roy a une formation en médecine vétérinaire, en permaculture, en jardinage autofertile et en compostage, ainsi que 10 ans d'expérience en jardinage autofertile.

**Formation théorique et pratique**

31 mars 2007 : Introduction à la permaculture

1<sup>er</sup> avril : Les règles du jardinage autofertile

14 avril : Les étapes du jardinage autofertile

15 avril : Construction d'une butte permanente

Coût : 280\$ par personne

Local à déterminer

(Saint-Denis-de-Brompton et/ou Sherbrooke)

Inscription obligatoire avant le 15 mars

Stéphanie Desmeules, 819.846.1003

PARLONS PÂTURAGES  
AVEC FREDY SCHORI, DE SUISSE

À l'invitation du Cégep de Victoriaville, Fredy Schori, de Suisse, sera au Bas-Saint-Laurent le 19 mars, à Victoriaville les 20 et 21 mars et au Lac-Saint-Jean le 23 mars prochain

pour rencontrer les producteurs laitiers biologiques et les producteurs laitiers dont les vaches vont au pâturage. Il propose une formation sur l'alimentation, la santé animale, la qualité du lait et du fromage en production laitière biologique. Il fait un lien entre la régie de pâturage et la qualité des laits et des fromages.

Pour information : Guylaine Martin, répondante en formation agricole  
819.758.6401, poste 2702 ou [martin.guylaine@cgpvicto.qc.ca](mailto:martin.guylaine@cgpvicto.qc.ca)

DU NOUVEAU CHEZ ÉCOSOCIÉTÉ

Le 1<sup>er</sup> mars est sorti *Écodesign : des solutions pour la planète*, de Nancy J. Todd.

Dans ce récit captivant, Nancy J. Todd raconte l'aventure de pionniers de l'écologie, leurs multiples expériences, leurs passionnantes trouvailles, donnant des outils concrets pour changer notre monde.

Le 8 mars, la collection Enjeux Planète a lancé *Le mouvement mondial des femmes*, de Peggy Antrobus. Ce livre retrace les origines du mouvement mondial des femmes, et l'auteure invite les nouvelles générations de militantes, les groupes de femmes des quatre coins de la planète à se connaître, à se reconnaître et à dialoguer les unes avec les autres.

Élodie Comtois, [presse@ecosociete.org](mailto:presse@ecosociete.org)  
514.521.0913, [www.ecosociete.org](http://www.ecosociete.org)

LE PORC BREVETÉ

Dans le cadre des *Grands Reportages* sur les ondes de RDI le 15 février dernier, les spectateurs ont pu voir l'émission **Brevet pour le porc**. Nous y apprenions que les États-Unis pourraient accorder bientôt à la multinationale américaine Monsanto un brevet sur des séquences d'ADN de porcs hybrides. Cette « privatisation du code génétique » d'un animal pourrait acculer plusieurs producteurs à la faillite puisque, selon le reportage tourné en partie en Allemagne, 75% des cochons allemands possèdent naturellement la séquence d'ADN sur laquelle Monsanto prétend avoir des droits.

Une histoire à suivre...

MONSANTO



bio-info



Les produits céréaliers biologiques près de chez vous.

**Homestead Organics**  
Sans frais : 1.877.984.0480

9 détaillants au Québec... contactez-nous!  
[www.homesteadorganics.ca](http://www.homesteadorganics.ca)

..... Moulées pour les animaux de ferme

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

..... Nous achetons les récoltes céréalières

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

## PRANA

LA SAVOUREUSE RENCONTRE  
DE DEUX CULTURES



Cette jeune entreprise fondée par une Québécoise et deux Israéliens se spécialise dans la transformation de noix biologiques en collations santé, originales et savoureuses, avec ses noix au sirop d'érable, ses bouchées et barres ainsi que ses céréales.

Fabriqués de façon artisanale à Ville-Saint-Laurent (Montréal) à partir d'ingrédients de qualité et certifiés biologiques, ces produits sont certifiés biologiques par Ecocert Canada, et la visite du site permet de voir la gamme et la composition des collations, l'histoire de l'entreprise, et même de consulter des recettes végétaliennes.

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

## FORMATION EN AGRICULTURE BIOLOGIQUE

### Agriculture biologique : par où commencer?

À Sherbrooke le 17 et 31 mars

Coût : 90\$

### Culture de petits fruits biologiques

Techniques de production biologique de fraises, framboises, mûres, bleuets et cassis

À Sherbrooke les 23 et 24 mars

Coût : 60\$

Pour plus d'informations

Joëlle Guay, répondante en formation agricole

Collectif en formation agricole de l'Estrie

819.346.8905 ou 819.849.9913, poste 0

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

### Semaine sans pesticides dans toute la France du 20 au 31 mars

#### LANCEMENT D'UN NOUVEAU SITE WEB

La deuxième **Semaine pour les alternatives aux pesticides** se tiendra du 20 au 31 mars prochains. Découvrez en avant-première plus de 200 événements programmés partout en France et annoncés sur le nouveau site : [www.semaine-sans-pesticides.com](http://www.semaine-sans-pesticides.com). Au programme : animations diverses et variées telles que conférences-débats, projections de films, visites de jardins et de fermes biologiques, animations en lycées et écoles, dégustations... Rappelons qu'à sa première édition, la Semaine sans pesticides avait suscité quelque 90 événements.

Source : Mouvement pour le droit et le respect des générations futures  
[www.mdrgf.org](http://www.mdrgf.org)

## Peigne de désherbage Fabriqué au Québec

# RFC

Disponible  
de 5 à 33 pieds  
de largeur

Idéal pour combattre  
les mauvaises herbes  
dans le soya, le maïs  
et toute culture  
maraîchère

Brise la croûte  
et complète  
l'aération du sol

### Tous nos peignes possèdent :

**Technologie** des dents relevables  
qui s'accrochent sans outils

**Inclinaison** des dents facilement ajustable  
par sections avec 6 réglages d'angle

**Dents** de 16 po de hauteur  
montées sur 4 barres espacées de 10 po  
pour éviter le bourrage

**Petites sections flottantes**  
de 5 à 6 pieds de largeur  
pour mieux s'adapter aux terrains valonneux

**Relevage hydraulique** des sections

**Roues de flottaison pneumatiques**  
aux extrémités des sections repliables  
déplaçables selon les rangs

**Tous nos châssis** peuvent appliquer  
une pression supplémentaire  
aux dents en désherbage lourd

**Éprouvés** en grande culture depuis 5 ans

**Conception** entièrement réalisée  
par des ingénieurs, bâtis pour durer

**Directement** du fabricant

### Nous fabriquons aussi les herbes de finition RFC

qui s'adapte à l'arrière de votre vibro,  
depuis plus de 15 ans.

Ex : Herse 20 pi largeur, 5 sections : 2400\$



PRIX DE NOS MODÈLES 2007	
RFC 5 pi	1300\$
RFC 6,5 pi	1500\$
RFC 10 pi	2200\$
RFC 13 pi	2700\$
Modèles non repliables	
RFC 15 pi	3100\$
RFC 18 pi	3650\$
Modèles repliables hydrauliquement avec roues de flottaison pneumatiques	
RFC 23 pi (8 rangs)	4990\$
RFC 33 pi (12 rangs)	6990\$

Brochure complète disponible... contactez-nous!

## Les Produits RFC inc. Depuis 16 ans déjà

600, rue Moëller, Granby (parc industriel) Québec

(jour) 450.372.6459 • (soir) 450.372.8664 • david.couture.1@ulaval.ca

## Non aux OGM dans le gazon

D'après le *New York Times*, un juge américain vient de décider, à la suite d'une plainte déposée par le Center for Food Safety, que le ministère de l'Agriculture (USDA) avait violé la loi en ne faisant pas suffisamment d'études d'impacts environnementaux concernant une plante OGM (l'agrostide stolonifère) utilisée comme gazon et considérée comme étant résistante à un herbicide. Le Canada autorise les essais en champ de l'agrostide stolonifère OGM depuis 1999 (neuf essais en champ en Ontario et en Alberta).

Eric Darier, Greenpeace  
<http://blogues.greenpeace.ca/2007/02/14/defaite-legale-important-pour-les-ogm-aux-etats-unis/>



J'y vois trouble... et j'aime ça!



Le jus de pomme «à l'ancienne» serait meilleur pour la santé que le jus de pomme clair, selon une récente étude menée par deux universités polonaises. Comparé au jus de pomme clair, le jus de pomme trouble contiendrait quatre fois plus de polyphénols, puissants antioxydants présents dans de nombreux aliments tels que les fruits, les légumes, le thé et le soya notamment. Les polyphénols protègent principalement contre le cancer, les maladies cardiovasculaires et le vieillissement. Pour clarifier le jus de pomme, plusieurs enzymes sont ajoutées afin d'enlever les pectines et l'amidon. Au cours de ce processus, le contenu en polyphénols serait aussi affecté.

laterre.ca 13 février 2007

## On ne joue pas avec la tortilla

D'après *Le Monde*, 75 000 manifestants sont descendus dans les rues de Mexico le 31 janvier dernier pour protester contre les augmentations du prix de la tortilla, de 40 à 100% en 2 mois. Cette crise est une combinaison de plusieurs facteurs : l'accord de libre-échange avec les États-Unis, des subventions de 19 milliards de dollars depuis 2 ans par Washington aux producteurs de maïs étatsuniens (même le Canada poursuit les États-Unis à l'OMC!), et une politique de développement de l'éthanol-maïs pour écouler le maïs OGM étatsunien, dont le reste du monde ne veut plus. Les grandes entreprises de tortilla du Mexique (comme Maseca et Minsa) importent du maïs OGM des États-Unis.

Eric Darier, Greenpeace  
<http://blogues.greenpeace.ca/2007/02/01/maïs-ogm-et-crise-sociale-et-alimentaire-au-mexique/>



## Des OGM dans le bio?

La Commission européenne veut autoriser l'ajout d'OGM et de pesticides dans les produits bio. La Commission ne veut plus explicitement interdire l'utilisation de substances chimiques, et la présence d'OGM serait tolérée, avec un seuil maximum de 9 grammes par kilo, comme pour les produits de l'agriculture conventionnelle.

Une décision catastrophique pour les cultivateurs qui tiennent à leur label «bio» et qui craignent une perte de confiance du consommateur, dans un marché en pleine expansion. La décision du Conseil des ministres doit encore passer devant le Parlement.

[www.rtf.be/info/societe/ARTICLE\\_071601](http://www.rtf.be/info/societe/ARTICLE_071601)  
 (17 février 2007)

## Beauté bio

Dans la tendance écologique actuelle, la mouvance bio bat son plein, les femmes étant de plus en plus nombreuses à utiliser des cosmétiques bio et y revenant volontiers. L'offre s'élargit toujours davantage avec l'émergence de nombreuses marques.

Sans paraben, sans silicone, sans parfum synthétique ni conservateur chimique, les formules se veulent le plus pures possible avec le meilleur des ingrédients naturels.

NOUVEL OBSERVATEUR - 2206 - 15/02/2007



Des nouvelles de la



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

À Trois-Rivières, les 13 et 14 février, la Commission Pronovost a entendu 17 organismes et citoyens de la Mauricie, principalement des producteurs agricoles, des transformateurs, des distributeurs alimentaires et des représentants des instances locales et régionales, ainsi que des organismes du secteur.

La Commission a entendu plusieurs constats et recommandations portant principalement sur la production agricole, la transformation et la distribution alimentaires, l'environnement et le développement rural et régional ainsi que sur les politiques et les programmes gouvernementaux. Ils ont exprimé leurs attentes, leur vision et leur volonté d'assurer l'avenir du secteur. Les représentants des instances locales de développement et de concertation ont souligné l'importance de l'agriculture et de l'agroalimentaire en Mauricie. Ils souhaitent encourager la relève, la diversification et l'innovation dans leur région.

Cent soixante personnes ont assisté aux audiences, qui peuvent aussi être entendues en direct et en différé sur le site Internet de la Commission au [www.caaaq.gouv.qc.ca](http://www.caaaq.gouv.qc.ca). Les mémoires écrits peuvent également être consultés sur le site de la Commission.

Pour prendre connaissance  
des mémoires présentés :

[www.caaaq.gouv.qc.ca/consultations/memoires.fr.html](http://www.caaaq.gouv.qc.ca/consultations/memoires.fr.html)

Pour suivre les audiences  
en direct ou en différé :

[www.caaaq.gouv.qc.ca/diffusion/diffusion-direct.fr.html](http://www.caaaq.gouv.qc.ca/diffusion/diffusion-direct.fr.html)

pour examiner l'efficacité des interventions publiques actuelles, pour établir un diagnostic et formuler des recommandations sur les adaptations à faire, compte tenu des défis de la compétitivité, des revenus agricoles, des attentes sociétales, de la mise en valeur des potentiels régionaux. Elle doit remettre son rapport en janvier 2008. ●

## C'est commencé... et c'est suspendu

Étant donné l'importance des audiences publiques de la Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois, nous vous avons communiqué notre intention de suivre les progrès de cette tournée et de vous en faire part. Voici donc le compte rendu des premières audiences, tenues récemment dans la région de la Mauricie.

Source : Jean Dionne, directeur des communications

### Suspension de la tournée d'audiences publiques

En raison du déclenchement des élections provinciales, la Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois annonce qu'elle suspend sa tournée régionale d'audiences publiques pour la durée de la campagne électorale.

Au cours de la pause électorale, la Commission poursuivra ses travaux à l'interne. Les audiences publiques reprendront le 27 mars dans la région de la Chaudière-Appalaches.

Le nouveau calendrier des consultations est disponible dans le site Web de la Commission : [www.caaaq.gouv.qc.ca/consultations/audiences.fr.html](http://www.caaaq.gouv.qc.ca/consultations/audiences.fr.html)

actualité

PRODUITS LAITIERS BIOLOGIQUES  
ISSUS D'UNE AGRICULTURE RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT

BIologique Organic

Découvrez notre vaste gamme de produits biologiques dont nos produits sans lactose et nos fromages au lait cru.

[www.fromagerieancetre.com](http://www.fromagerieancetre.com)  
1615, boul. Port-Royal Bécancour (Qc) G9H 1X7 Tél.: 819.233.9157



On n'est jamais trop curieux.

—◆—  
[www.ledevoir.com](http://www.ledevoir.com)



## Mission : Éducation et prévention

Il y a 10 ans, la première Expo Manger santé avait lieu au Cégep Maisonneuve, regroupant 90 exposants et une série de six conférences. La prochaine édition aura lieu au Palais des congrès de Montréal, les 16, 17 et 18 mars, et au Centre des congrès de Québec, les 31 mars et 1<sup>er</sup> avril. Un peu plus de 200 exposants offriront leurs produits et leur savoir à une population qui s'interroge et s'intéresse de plus en plus à son alimentation. On parle d'un peu plus de 15 000 visiteurs pour les deux villes, soit cinq fois plus qu'il y a dix ans. Bilan et perspective d'un rendez-vous annuel qui nous rappelle que manger santé est une priorité.

Propos recueillis par Isabelle Éthier, Agr.

**P**résidente des Éditions MAXAM, Renée Frappier coordonne habilement l'organisation d'une manifestation devenue incontournable pour les amateurs d'aliments bio, d'écologie et de santé globale. Rencontrée à son bureau par un beau mardi de février, elle en était à achever la distribution du matériel promotionnel. L'âme dirigeante de cet événement grand public a ce doigté de rassembler et de catalyser l'énergie de ceux et de celles qui œuvrent à changer le monde pour donner le goût aux gens de cheminer vers une alimentation saine à saveur citoyenne, de préférence bio. Auteure, communicatrice et surtout très engagée, cette femme rêve de la mise en place un jour d'une véritable politique de l'alimentation, laquelle inviterait l'ensemble de la population à prendre sa santé en main en valorisant davantage le contenu de son assiette!

### Vous attendiez-vous à une telle popularité de l'EXPO Manger santé?

Je suis la première surprise, et j'en suis par ailleurs très heureuse. Nous savions que ce genre d'événement était attendu du grand public, qu'il y avait un désir de s'informer et d'en savoir davantage sur la qualité des aliments, et surtout de connaître les entreprises d'ici qui produisent et transforment les aliments bio et de santé naturelle. Bien honnêtement, lorsque j'ai pris la décision d'organiser l'événement, en 1996, en collaboration avec l'Association Manger santé bio, je ne pensais pas qu'il s'inscrirait au calendrier des dix années suivantes... Je suis très reconnaissante envers tous nos partenaires qui depuis 10 ans partagent ce grand défi que représente l'Expo Manger santé, particulièrement nos partenaires majeurs : Le Commensal, La Clef des champs, La Maison Orphée et Le Spa Eastman.

### Comment a germé cette idée d'offrir au grand public un événement faisant la promotion du bio et de l'écologie?

J'étais, à cette période, présidente de l'Association des personnes-ressources en alimentation saine, devenue aujourd'hui l'Association Manger santé bio qui regroupe environ 300 membres répartis à travers tout le Québec. Nous étions habitués d'organiser des ateliers de formation sur les dernières nouveautés dans le domaine de l'alimentation et de la cuisine végétarienne. Au fil du temps, l'idée

Sur le bio, l'écologie et la santé globale

# EXPO MANGER santé



Pour prendre sa santé en main!

*Venez savourer la santé!*

**VENEZ ASSISTER** à nos

démonstrations culinaires, conférences et ateliers sur nos 3 scènes éducatives!

Vendredi • 11 h à 20 h (Montréal seulement)  
Samedi • 10 h à 18 h  
Dimanche • 10 h à 17 h

Sacs cadeaux  
distribués à l'ouverture de l'EXPO  
vendredi 11h à Montréal  
samedi 10 h à Québec  
Arrivez tôt...quantité limitée



Porte-parole  
ISABELLE HUOT, D.P., PH.D.  
DR ROBERT BÉLIVEAU

**MONTRÉAL**

16- 17 et 18 mars

Palais des congrès

**QUÉBEC**

31 mars et 1<sup>er</sup> avril

Centre des congrès

(514) 332-1005 • ENTRÉE: 10\$  
[www.expomangersante.com](http://www.expomangersante.com)





Renée Frappier, généreuse et engagée

nous est venue d'inviter quelques entreprises à venir sur place pour faire la promotion de leurs produits et répondre à nos questions. Puis, devant la popularité grandissante des aliments de santé naturelle et tout le questionnement social lié aux différentes crises alimentaires, je sentais qu'il y avait un réel besoin du grand public de s'informer. Je me suis alors mise à imaginer l'événement et à le concrétiser graduellement. Puisque

l'Association Manger santé bio ne repose que sur des ressources bénévoles, j'ai pris la responsabilité de l'organisation par l'entremise des Éditions MAXAM.

**Quel est l'impact d'une telle manifestation?**

Je crois dans un premier temps que l'Expo Manger santé permet aux gens de partager collectivement leur désir de cheminer vers une meilleure alimentation et une plus grande conscience écologique. Je crois également qu'elle a contribué à créer un rapprochement entre les consommateurs et les transformateurs d'aliments biologiques et naturels. Au point de départ, l'Expo avait lieu à l'automne dans le but de pouvoir bénéficier de la présence des agriculteurs bio. Or, nous nous sommes rapidement aperçus qu'il était difficile pour cette catégorie d'entreprise de faire partie des exposants. Toutefois, d'autres foires comme celle de Saint-Eugène ainsi que la Bio Fête paysanne ont vu le jour, offrant des lieux de rencontre entre les artisans de la terre et les consommateurs. C'est important pour les producteurs et les transformateurs de pouvoir entrer en relation directe avec leur clientèle. Il faut bien comprendre par ailleurs que la mission d'Expo Manger santé n'est pas uniquement commerciale. C'est aussi un endroit pour trouver de l'information et, j'oserai dire, de la motivation à changer ses habitudes de vie. Ce n'est pas facile de changer ses habitudes, et c'est normal d'avoir besoin d'aide et d'encouragement. Les nombreux témoignages de nos visiteurs nous encouragent fortement à poursuivre cette belle aventure!

**Les gens sont-ils plus en santé qu'avant?**

Je pense que oui. La population connaît mieux les pistes à intégrer et celles à délaisser pour renforcer son niveau de santé. Nous pouvons affirmer que les informations pertinentes à la santé sont plus accessibles qu'il y a dix ans. Dans un dernier rapport sur l'état de santé des Canadiens, il est clair que les ventes de fruits et de légumes ont augmenté et que celles de la viande rouge ont diminué.

**Quel message diriez-vous à des jeunes qui ne croient pas aux vertus d'une saine alimentation?**

Une petite phrase à méditer: *Votre santé est entre vos mains!* Qu'ils se





réfèrent à leur logique: ils ont besoin d'énergie et de bons carburants. Or, il leur faut redécouvrir le plaisir des saveurs, de la fraîcheur, également celui de faire des choix pour eux-mêmes qui nuisent le moins possible à leur santé et à leur environnement.

L'expérience est le meilleur professeur, il va sans dire. Par ailleurs, je leur demanderais de réfléchir au fait que dans leur vie, ils vont consommer en moyenne 80 000 repas, ce qui représente des milliers de kilos et de litres de nourriture et de boissons. Peuvent-ils croire réellement que la nature de ces aliments n'a pas d'influence sur leur propre santé? Voilà une réflexion intéressante à faire avec eux...

**Que suggérez-vous aux gens qui, malgré toute leur bonne volonté, ne trouvent délicieux que ce qui est gras et sucré?**

Pour améliorer notre façon de nous nourrir et arriver à trouver délicieux la fraîcheur et la saveur des aliments naturels et entiers, il est important d'avancer pas à pas.

Je suggère d'intégrer une bonne habitude alimentaire par mois en faisant participer toute notre famille. Mieux se nourrir, n'est-ce pas un plaisir à partager? Voici quelques suggestions:

-  **1<sup>er</sup> mois:** boire davantage d'eau pure, jusqu'à six à huit verres par jour.
-  **2<sup>e</sup> mois:** que la moitié de l'assiette soit en légumes crus et cuits.
-  **3<sup>e</sup> mois:** abandonner tous les aliments raffinés, introduire du bon pain de farine entière, du riz brun.
-  **4<sup>e</sup> mois:** introduire des nouvelles céréales.

Et ainsi de suite. La fréquence d'introduction de nouvelles habitudes peut évidemment changer. Ce qui est important, c'est de faire l'effort d'intégrer une bonne habitude à la fois dans notre quotidien.

**Quel bilan faites-vous des derniers développements en agriculture biologique?**

Le grand changement apporté fut très certainement l'arrivée de l'instance gouvernementale qu'est le Conseil des appellations agroalimentaires du Québec, qui exerce un contrôle sur l'usage de l'appellation «biologique».

## Bien manger : une responsabilité

Pour Renée Frappier, l'acte de bien se nourrir prend tout un sens social. C'est beaucoup plus que d'être uniquement centré sur sa propre personne. C'est d'abord et avant tout de faire honneur à la vie qui nous est donnée chaque jour. C'est aussi une responsabilité que d'apprendre à nos jeunes à bien se nourrir, à exercer de bons choix alimentaires, à prendre le temps de déguster un repas, à les sensibiliser à l'origine des aliments, à leur faire découvrir la saveur des aliments frais. « Cette responsabilité est importante, considère cette conférencière, puisque tout est lié : la santé de la planète est très liée à la nôtre. »

Cette instance assume une surveillance sur l'origine des aliments certifiés biologiques qui entrent sur nos marchés. Le pas qu'il reste à faire est de faire connaître davantage cette instance auprès du grand public. En ce qui concerne les fermes d'ici qui produisent des aliments biologiques, elles demeurent malheureusement soutenues de façon insuffisante sur le plan financier. Dans la mesure où l'environnement deviendra une prio-

Une ferme familiale où l'on se soucie de l'environnement.

**ferme Bio-Rard**



Poulet et moulée  
Biologique

...et de vous!

Vente à la ferme de poulets et moulées  
biologiques certifiés




Visitez le [www.fermebio-rard.com](http://www.fermebio-rard.com)  
ou appelez-nous au  
450.293.3448

rité politique, les agriculteurs biologiques pourront en bénéficier et mieux se développer. En même temps, il faut travailler à éduquer la population à l'importance de consommer localement. Actuellement, d'après les dernières statistiques disponibles de la Table filière sur l'agriculture biologique, la proportion des aliments biologiques consommés par les Québécois en provenance de l'extérieur varie entre 50 à 75%, selon le type d'aliment.

**Les consommateurs québécois sont devenus plus conscients, plus sensibilisés. Or, une minorité est prête à passer à l'action pour changer réellement ses habitudes de vie. Qu'en pensez-vous?**

Le mouvement de la population qui se manifeste de plus en plus en réaction aux dérives du système agricole et de tout ce qui est lié à l'environnement et à l'avenir de la planète est très bon et très sain pour l'ensemble de la société. Ce mouvement est porteur d'espoir. Il y a de plus en plus de projets collectifs locaux qui voient le jour. Certes, la situation est loin d'être parfaite mais si on regarde tous les projets mis en place, je pense entre autres au mouvement de l'agriculture soutenue par la communauté (ASC), je crois que nous faisons des pas vers un changement dans nos habitudes de vie. Cela dit, je crois qu'en matière d'alimentation, si l'État ne légifère pas, s'il n'exerce pas de contrôle et n'encourage pas l'éducation et la prévention, les actions concrètes demeureront la réalité d'une minorité. Prenez simplement l'exemple des menus des cafétérias scolaires. S'il y a un lieu où je n'hésiterais pas une minute à rendre obligatoire des repas santé, c'est bien là. Nous avons la responsabilité d'éduquer les jeunes à une alimentation savoureuse, bonne pour leur santé et leur avenir.

**L'Expo Manger santé traversera-t-elle une autre décennie?**

J'y vais une année à la fois dans cette belle aventure. Les rendez-vous collectifs de cette envergure sont actuellement appréciés si j'en juge par le nombre de visiteurs, qui augmente à chaque année. Cet événement se veut une forme d'initiation et de motivation à mieux se nourrir. Durant l'année, pour faire suite à l'Expo, les magasins d'aliments naturels deviennent des lieux incontournables pour approfondir toutes ces notions. C'est bien que les aliments puissent se retrouver dans les épiceries. Toutefois, les magasins d'aliments naturels demeurent les lieux où l'on retrouve une variété complète d'aliments d'une grande valeur nutritive. Dans notre démarche de mieux nous nourrir, nous avons tous avantage à fréquenter ces lieux où des personnes compétentes nous aident à exercer de bons choix alimentaires.

**Petite curiosité en terminant : d'où vient le nom de votre entreprise : Les Éditions MAXAM?**

Si vous observez bien le mot MAXAM, vous constaterez qu'il s'agit d'un mot qu'on peut lire dans un sens ou dans l'autre. Deux mots identiques qui sont dos à dos. On appelle cela un palindrome. C'est Gilles Vigneault lui-même qui me l'a fait remarquer lors d'une rencontre inattendue avec ce grand poète, où j'ai eu la joie de l'entendre jouer avec les mots pendant plus de deux heures. Ce fut mémorable! Max est le diminutif du prénom de mon père : Maxime. De plus, les premières lettres évoquent le mouvement et l'accueil ainsi que la capacité de s'arrêter et de s'unir avec la nature. Le fait d'avoir la lettre X au centre du mot assure l'équilibre, selon mon amie Danièle Laberge, herboriste. Voilà le sens de MAXAM, qui résume bien les valeurs de ma petite entreprise! •

## Premiers pas

Après avoir enseigné la chimie et la biologie pendant cinq ans, Renée Frappier quittera son patelin pour aller vivre en Europe pendant une année complète. À son retour, elle s'établira dans la région de Victoriaville. Elle fera partie des premiers mouvements sociaux de conscience écologique. Membre fondatrice de la coopérative La Manne, située au cœur de Victoriaville, elle organisera des cours de cuisine végétarienne et s'initiera progressivement à l'art de communiquer le plaisir de bien se nourrir et de savourer les bons aliments issus d'une agriculture biologique. Le document de référence remis lors de ses ateliers de formation est devenu l'ancêtre de son tout premier livre : LE GUIDE DE L'ALIMENTATION SAINE ET NATURELLE, tome 1, publié aux éditions MAXAM.

LES 10 ANS DE L'EXPO

GRANDE CAMPAGNE D'ABONNEMENT

# Bio-bulle part en campagne!



Voir TOUTE la vie en bio!



Pour continuer à vous montrer toute la vie en bio,  
votre magazine préféré a besoin d'abonnés...

**Vous aimez Bio-bulle? Abonnez-vous!**

**Vous êtes déjà abonné? Parlez-en à vos amis!**

Remplissez le coupon ci-dessous  
et retournez-le à L'avis bio.

Les 40 premiers abonnés recevront  
le **Plaidoyer pour une agriculture paysanne**  
de Roméo Bouchard,  
publié aux éditions Écosociété,  
un vibrant hommage aux paysans d'ici,  
à ceux qui créent le pays par leur travail  
de chaque jour, ceux qui nous nourrissent  
et qui prennent soin de notre territoire...  
de quoi alimenter votre réflexion!

Photo: Mirance Photo

**Bio-bulle**  
L'avis BIO éditeur  
LE magazine du bio québécois  
www.lavisbio.org  
Tout en couleurs • 6 numéros par année  
LA référence du bio au Québec

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

**OUI JE M'ABONNE!**

L'avis BIO

495, route 132, La Pocatière (Québec) G0R 1Z0  
TÉL. : 418.856.5872 • Téléc. : 418.856.2636  
Courriel : abonnement@lavisbio.org

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

	<b>TOTAL</b>
<input type="radio"/> Abonnement 1 an / 6 numéros 25,99\$ + 3,63\$ (TPS & TVQ) : .....	29,62\$
<input type="radio"/> Abonnement 2 an / 12 numéros 41,50\$ + 5,79\$ (TPS & TVQ) : .....	47,29\$

Nom : \_\_\_\_\_  
 Nom de l'organisme (si applicable) : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Province : \_\_\_\_\_ Code Postal : \_\_\_\_\_  
 Téléphone : \_\_\_\_\_ Télécopieur : \_\_\_\_\_ Courriel électronique : \_\_\_\_\_

WWW.LAVISBIO.ORG



# Qu'est-ce que le bio?

Drôle de question à se poser dans **BIO-BULLE**. Mais cela n'est pas sans pertinence. Nous lisons tant d'aspects spécifiques sur un sujet donné, comme c'est le cas dans ce magazine, que nous finissons parfois par perdre de vue certains aspects fondamentaux. Le besoin d'information de certains lecteurs nouvellement arrivés nous y ramène. J'en veux pour exemple la surprise de quelqu'un étonné du fait qu'il peut y avoir du cholestérol dans les aliments bio.

## LE PROCÉDÉ N'EST PAS LE PRODUIT

Effectivement! Mais replaçons d'abord les choses. Nous avons été dirigés parfois dans de mauvaises directions par nos autorités, qui pensaient faire du bien. Le cholestérol en est un bel exemple. Il a une mauvaise image pour le commun des mortels car on l'a accusé d'être à la source des troubles cardiovasculaires. Par conséquent, pour certains, si le bio est bon, il ne peut donc pas contenir de cholestérol.

Or le cholestérol est une des molécules les plus importantes de notre organisme. Entre autres, il est un constituant essentiel des membranes de toutes nos cellules et le précurseur de nos

hormones stéroïdiennes. Un végétalien strict ne consommant aucun produit d'origine animale (seuls à contenir du cholestérol) voit son cholestérol augmenter considérablement chaque jour – après chaque repas – parce que son intestin a réabsorbé une bonne partie de sa bile, laquelle en contient beaucoup.

Ce n'est pas tant de consommer du cholestérol qui est mauvais, mais plutôt le fait que notre corps n'a pas reçu les outils alimentaires nécessaires pour l'équilibrer dans le sang. Retenons seulement que les nombreux antioxydants apportés par les fruits et légumes – que la moyenne des gens consomment si peu – sont probablement le meilleur moyen d'empêcher l'augmentation de ce qu'on appelle le « mauvais » cholestérol. Nos ancêtres se

protégeaient mieux parce qu'ils n'avaient pas été « macdonalisés ».

Eh bien oui, il y a toujours du cholestérol dans les aliments d'origine animale, qu'il s'agisse de viande, d'œufs, de poisson, de lait, de crevettes et autres, qu'ils soient biologiques ou pas! Le procédé est biologique, ici l'élevage, mais le produit garde son identité, il a du cholestérol. Par contre, il contient considérablement moins de résidus de pesticides. Un poulet élevé selon les méthodes de l'agriculture chimique conventionnelle renferme ces résidus de pesticides qui devraient nuire au foie, le principal gestionnaire du cholestérol. Le goût nettement supérieur des denrées biologiques vient en bonne partie de ce que le bio favorise la vie et la transformation du sol par les vers, insectes, bactéries, champignons, moisissures, etc. qui y fabriquent une kyrielle de substances différentes que va absorber la plante. Une tomate bio? Savoureuse! Une tomate conventionnelle? Moins! Une tomate hydroponique? Fade (par contre, elle n'a pas eu de pesticides)! Ce chapitre est vaste comme l'agriculture. À vos livres! •

dossier

## ÉCOLO-NATURE



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

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

### ÉCOLO-NATURE

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

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

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

Approuvé pour l'agriculture biologique par Ecocert Canada et OMRI

### ANALYSE MINIMALE GARANTIE

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

LIVRAISON DISPONIBLE PARTOUT AU QUÉBEC

CONTACTEZ-NOUS!

### LES ŒUFS D'OR INC.

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

[www.ecolo-nature.com](http://www.ecolo-nature.com)

# L'ADN de l'alimentation

Dans l'avenir, nos prochaines interventions en santé vont beaucoup cibler l'ADN de nos cellules. Les données scientifiques le démontrent allègrement. C'est le plan de match de l'humanité. Mais deux voies se proposent, diamétralement opposées, et qui pourraient se compléter.

Par Carol Vachon

**L'**une est la voie naturelle, privilégiant en premier lieu des améliorations dans nos habitudes de vie, au titre de l'alimentation et du développement de l'activité physique qui toutes deux peuvent intervenir sur l'ADN, tant pour préserver son intégrité que pour le réparer. L'idée acceptée est que la dénaturation de l'ADN l'empêche de régulariser adéquatement la cellule, qui se mettra à se multiplier de façon incontrôlée. Réparer l'ADN à chaque fois qu'il a été attaqué prévient la cancérisation de la cellule.

L'autre voie consiste à intervenir artificiellement sur les gènes et à essayer de les réparer, soit l'approche par les thérapies géniques. Pour justifier cette dernière approche, on a tendance à se servir des découvertes continuelles de nouveaux gènes associés à des maladies; la toute dernière au Québec est l'identification de deux gènes liés à l'apparition du diabète de type 2 par des chercheurs montréalais, divulguée à la mi-février dans les médias. Le raisonnement est le suivant: s'il y a des gènes défectueux liés à une maladie, il faut agir directement sur eux par des moyens médicaux. Discutable, on le verra plus loin. Voici deux exemples de situations permettant de mieux choisir la direction à prendre.

## L'ALIMENTATION DE LA MÈRE ET LE CANCER CHEZ LE NOURRISSON

Heureusement peu nombreux, les cancers chez le bébé sont particulièrement dramatiques puisqu'il s'agit de nourrissons, mais également, dans notre imaginaire, cette maladie est plutôt associée à la vieillesse. Avec nos connaissances actuelles, il est certain qu'il y a des gènes affectés. La piste est toute tracée. Selon les recherches, on lorgne du côté de l'alimentation de la mère pour trouver une cause importante à une partie de ces cancers: son alimentation ne protégerait pas le matériel génétique des cellules du fœtus durant la grossesse.

Tel que signalé dans le *Journal de Québec* au début de janvier, les deux types de cancer affligeant le plus souvent les enfants sont d'abord les leucémies lymphoblastiques aiguës, le cancer le plus fréquent, et les tumeurs du cerveau, nettement moins fréquentes. Ce qu'on retient des cas de leucémie lymphoblastique est que les anomalies dans les chromosomes se seraient produites *in utero*.

Les liens avec l'alimentation sont appuyés par diverses observations, dont celles effectuées en Grèce mon-

trant que la consommation abondante de fruits et de légumes ainsi que de poissons et de fruits de mer par les femmes lors de la grossesse était associée à la réduction du risque de leucémie chez leurs enfants.

Au contraire, les futures mères du même pays (la macdonaldisation a fait des ravages là aussi) consommant beaucoup de viandes rouges ou de sucre avaient 30% de plus de risques de donner naissance à un enfant affligé d'un cancer. Quant aux tumeurs du cerveau, les relevés scientifiques montrent un lien avec la consommation de charcuteries par la mère enceinte. L'action cancérogène serait attribuable aux agents de conservation (nitrites et nitrates) ajoutés aux charcuteries, lesquels se transforment en agents cancérogènes dans le corps.



DOSSIER

Production de plants de légumes et de fleurs biologiques



Benoit Taillon  
Saint-Constant, Qc

450.635.9891 • 514.707.9891



**La Rosalie** 20 ans déjà...

Épicerie santé

1646, chemin St-Louis Sillery • 683-1936

Biologiques La Rosalie Vitamines et Suppléments

*Vous avez pour vous un compte client, des points bonis sur tous vos achats qui s'accumulent et se transforment en \$\$ marchandises.*

C'est probablement, en partie, la même explication qui prévaudrait pour la viande rouge consommée par les Grecques précédemment mentionnées, et qui contient divers additifs suspects pour la santé. Enfin, la consommation de frites par des femmes enceintes des États-Unis augmentait considérablement (240%) le risque de tumeurs au cerveau, alors que les fruits et légumes réduisaient ce risque de moitié. Cet effet protecteur des fruits et des légumes est bien documenté par de nombreuses études scientifiques. Pour le docteur Richard Béliveau, qui signait cette chronique, il ne faut pas se surprendre que les fruits et légumes protègent le fœtus comme ils le font chez l'adulte.

### MAIGRIR RÉDUIRAIT LES RISQUES DE CANCER

Une autre information parue dans les médias à la fin décembre est relative au lien observé depuis des décennies entre l'obésité et le cancer. Des mesures effectuées sur 70 000 hommes du sud-est des États-Unis ont permis de constater qu'une perte de poids de 5 kg ou plus avait permis de réduire les risques de cancer de la prostate. En fait, ces kilos en moins étaient associés à une réduction de 42% des risques de développer une forme maligne de cancer de la prostate, comparativement à ce qui se passait chez les hommes dont le poids n'avait pas bougé. Les chercheurs sont formels en affirmant leur certitude à l'effet que

l'action est réelle. En d'autres termes, ceux dont le poids est resté stable ont développé un cancer malin dans une proportion sept fois plus élevée que ceux ayant rétréci leur tour de taille.

### POURQUOI MAIGRIR RÉDUIT-IL LE CANCER?

Ce n'est sûrement pas dû au seul fait que les kilos dégringolent. Cela a plutôt rapport aux caractéristiques de nos habitudes de vie. Habituellement, maigrir veut dire que l'individu va réduire sa consommation de malbouffe. Habituellement, elle constitue non seulement une part importante de l'alimentation, mais les régimes de correction du poids visent spécifique-

ment cette malbouffe. De plus, l'individu sous programme de réduction de poids s'astreindra parfois à un programme d'activité physique. Par contre, ceux qui n'ont pas besoin de maigrir se recrutent plus souvent parmi ceux ayant déjà une alimentation soignée; ils mangent pour se nourrir et font de l'exercice. Contrairement aux sociétés traditionnelles qui mangent également pour se nourrir, nous mangeons pour un plaisir souvent artificiel, guidés par des multinationales qui nous ont « macdonalisés » depuis 100 ans.

Or l'acte même de manger entraîne par la suite un stress oxydatif puisqu'il mène à la combustion par l'oxygène des calories fournies par nos aliments ingérés. Cette sorte de « corrosion » du corps vient des radicaux libres, ces fameuses substances qui attaquent toutes les structures du corps, dont l'ADN. C'est le début du processus de cancérisation. En mangeant trop, conditionnés par des milliers de messages en faveur de la camelote, nous produisons des excès de radicaux libres dont notre corps se passerait et qui iront attaquer notre ADN. Manger moins protège donc notre ADN.

Mais il y a plus. La malbouffe est fortement déficiente en ces antioxydants qui nous protègent directement contre les radicaux libres qui détériorent notre ADN. Voilà pourquoi maigrir chez les gens en surpoids est associé à la baisse des risques de cancer. Voilà pourquoi les



sarcleur à céréales  
(peigne)

Pour un sol sain...  
**Hatzenbichler**  
LA TECHNIQUE AGRICOLE QUI PREND SOIN DU SOL

**AGRI-DISTRIBUTION J.M. INC.**  
23, de la Station, Sainte-Martine (Qc) J0S 1V0  
Tel. : 450.427.2999 ☎ Fax : 450.427.7224 ☎ Cell. : 514.952.1226

dossier



Le docteur Rafik Habib

fruits et légumes, très riches en antioxydants, sont associés à la lutte contre le cancer. Le lait cru, les céréales de grain entier, les noix, les graines et les légumineuses pourraient faire de même.

La consommation de viandes pourrait être associée au cancer parce qu'elle est souvent excessive, mais également parce que le gros steak a jeté les légumes par-dessus bord de l'assiette. Il ne restait de place que pour la pomme de terre pauvre en antioxydants (mais ayant une bonne protéine, du potassium...). Chez plusieurs, la viande a été remplacée par les pizzas « les moins chères », « pogos », hot-dogs et compagnie, pas très prometteurs pour l'ADN.

COMMENT  
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
RÉDUIT-ELLE  
LES RISQUES DE CANCER?

Elle constitue peut-être un stress oxydatif en elle-même, mais par contre, elle améliore toutes nos fonctions : circulation, digestion, état émotif plus positif, etc., toutes des actions qui devraient améliorer l'efficacité de l'organisme. Alors, allez vous « épivarder » à l'extérieur!

Par contre, il est intéressant de constater, à partir de relevés effectués dans 52 pays, que l'alimentation semble plus efficace pour diminuer les risques d'infarctus (avec 30% de réduction des risques) que l'activité physique (14% de réduction), ou la diminution de la consommation d'alcool (9% de réduction). Ce constat a été rapporté par le docteur Rafik Habib, de l'Université

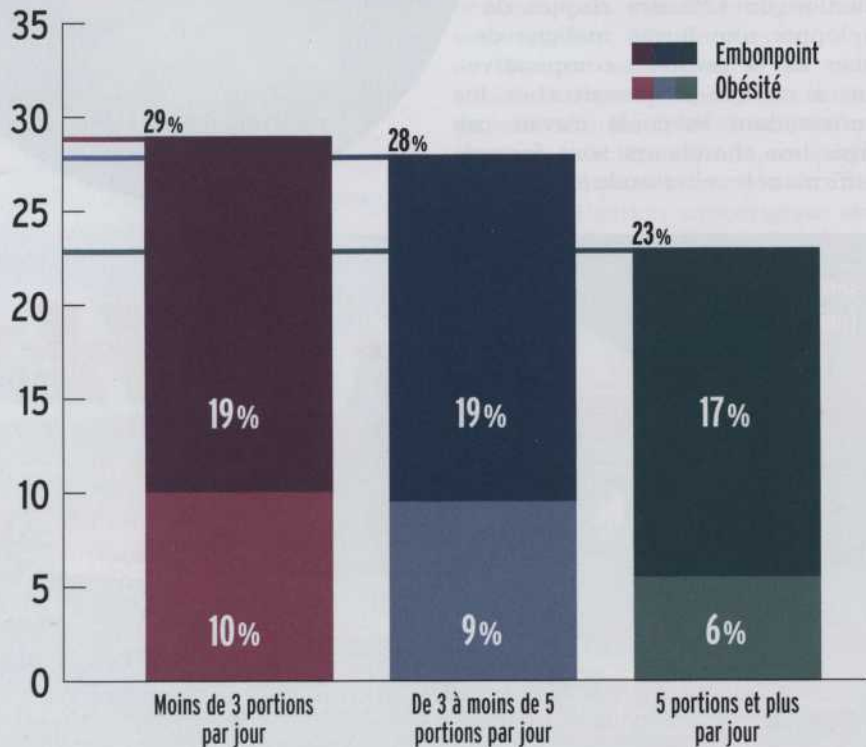
Laval, lors d'une session de formation pour les spécialistes de la santé publique donnée à Montréal en septembre 2006. Ces chiffres ne sont que partiels, de sorte qu'on ne peut juger pleinement pour le moment des impacts relatifs de l'alimentation et de l'activité physique sur l'ensemble de l'organisme. On avait d'ailleurs recommandé lors de cette session de formation que les gouvernements

adoptent des politiques pour encourager davantage la consommation de fruits et légumes, notamment au moyen de subventions et d'allègements fiscaux. Car il faut constater qu'à 1,37\$ le kilo, la crème glacée sans nom demeure moins chère qu'un kilo de pommes Royal Gala. Avec 3\$, on peut obtenir plus de pizzas-pochettes congelées que de tomates de serre, de poivrons orange ou de champignons blancs.

ET LES THÉRAPIES  
GÉNIQUES?

On ne sait pas ce que l'avenir nous réserve mais pour le moment, cette approche, sauf pour de rares maladies, n'est absolument pas praticable dans un avenir rapproché. Il faut comprendre que ce qui abîme les gènes n'est pas un processus précis, mais une « corrosion » qui attaque une bonne partie de la machinerie. Plusieurs gènes sont attaqués, dont celui ou ceux liés au type de maladie traitée. En fait, bien d'autres gènes autour sont également abîmés. Comme les gènes travaillent de concert, il faut donc comprendre qu'il faudra faire des prouesses d'ingéniosité pour réparer tous ces petits morceaux. Je suis vraiment contre les OGM, mais je peux comprendre, à partir des prouesses techniques dont ils sont le résultat, que si nous avons réussi à les manipuler, c'est que les moyens de la technologie peuvent atteindre des niveaux inouïs impensables il y a à peine 30 ans. L'adage à l'effet qu'il y a plus de bonheur à prévenir qu'à guérir prévaut. ●

Taux d'obésité et d'embonpoint, selon la consommation de fruits et de légumes population à domicile de 2 à 17 ans, Canada, territoires non compris, 2004



Source des données : Enquête de 2004 sur la santé dans les collectivités canadiennes : Nutrition

# L'alimentation à la rescousse de la psychologie

Parce qu'elle émane de processus biologiques et biochimiques complexes impliquant des communications subtiles entre de nombreux neurones, la pensée est chimique.

Par Carol Vachon

Attention, il ne faut pas la ramener à ce simple aspect puisqu'elle impliquerait d'autres énergies plus subtiles que d'aucuns diraient d'ordre spirituel. C'est un autre domaine. C'est pour cette raison que l'industrie pharmaceutique a longtemps entretenu l'espoir d'intervenir chimiquement dans les désordres psychologiques. C'est maintenant fait, avec un certain succès entretenu par la facilité du geste d'avaler des pilules. Mais on reste avec les dégâts dus aux effets secondaires des médicaments, que le milieu médical tend à minimiser. Entre autres, il est combien difficile de se sevrer d'un psychotrope pris depuis longtemps. Si ce ne sont pas des drogues à risques, qu'on essaie de me convaincre du contraire.

Est-ce que l'alimentation a quelque chose à voir dans les troubles psychologiques? Très difficile à faire accepter. Pour l'illustrer, faites-en la démonstration au commun des mortels, il finira par acquiescer après quelques explications, mais revenez-y quelques mois plus tard et vous constaterez en général que le lien dans son esprit s'est évanoui. Or, il n'y a pas que la peau, les muscles, le foie, etc. dont le

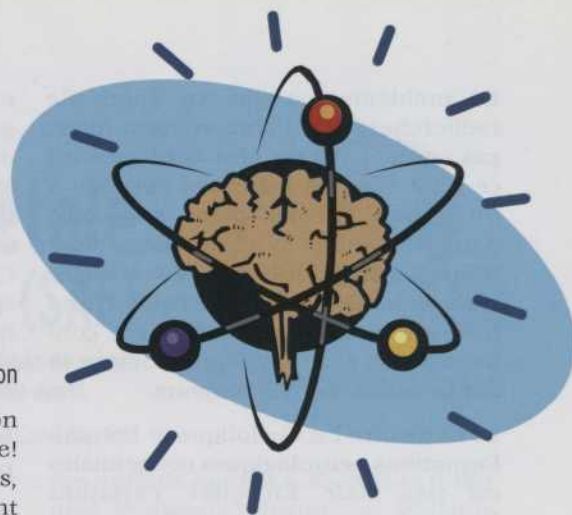
fonctionnement dépend de ce que l'on mange; le cerveau aussi, que diable! D'abord, nous pensons avec des gras, surtout polyinsaturés, qui constituent la plus grande partie de la matière du cerveau. Puis, pour que la transmission nerveuse se fasse correctement, il faut des minéraux, des vitamines, des oligo-éléments, etc., et que cette transmission ne soit pas perturbée par les substances de mort que constituent les pesticides et toxines de toutes sortes.

## C'EST SÉRIEUX, LA NUTRITION DU CERVEAU

Le mercure est lourd de conséquences sur le langage, la mémoire et l'attention. Le plomb semble nuire à la reconnaissance des mots et des formes ainsi qu'à certains mouvements de motricité précis, en plus de favoriser l'hyperactivité. Coupables de toucher les capacités cognitives des enfants, les BPC émousseraient aussi l'équilibre. Quant aux pesticides, moins évalués à ce jour, ils seraient responsables d'une diminution de l'endurance et de problèmes de mémoire et de coordination.

Ces constats, publiés dans *Le Devoir* sous la plume de Mme Marie-Andrée Chouinard le 23 mars 2006, faisaient partie d'un exposé de la veille, au congrès annuel de l'Association québécoise des troubles d'apprentissage, par Mme Donna Mergler, membre du Centre d'études des interactions biologiques entre la santé et l'environnement (CINBIOSE) et professeure au Département de sciences biologiques de l'UQAM.

Première constatation avec l'alimentation « courante »: dans son film *Supersize Me*, Gordon Spurluk, qui s'était astreint à n'ingérer que du McDonald pendant tout un mois, rapportait avoir eu de la difficulté à se concentrer dès les premiers jours. On connaît bien la



« qualité » de ce qu'on y mange. Pour l'illustrer un peu mieux, constatons que les toasts Melba « sans sel ajouté », qui reçoivent le logo Mangez santé de la Fondation canadienne des maladies du cœur, sont constituées de farine blanche enrichie, de sucre raffiné, de shortening d'huile végétale à 100% (dévitalisée à 100%), de sirop de malt et maïs (ce qui fait engraisser dans les boissons gazeuses) et de colorant. Ça ne fait pas des enfants forts, ça! Sur quelle base a été mérité le logo? Tout simplement parce qu'il y avait moins de gras saturés. C'est bien mal parti!

Il m'est évidemment arrivé de faire des excès de table. J'ai beau faire des efforts en ces moments, je me sens quand même dépressif. Et ici, il ne s'agit pas de malbouffe et de sucre comme dans le cas de Gordon Spurluk, mais bel et bien d'une alimentation de grande qualité que j'ai adoptée depuis très longtemps.

## LE CAS DE L'ACIDE FOLIQUE

J'ai rencontré régulièrement des femmes qui s'interrogent sur la source de leurs difficultés lors des règles. Il ne faut pas se surprendre aussi que cette période soit un facteur significatif de difficultés psychologiques récurrentes. Or, plusieurs ont rapporté des accès de tensions prémenstruelles liés à la consommation de sucre, de viande, de lait. Comme quoi les liens entre la psychologie et l'alimentation sont nombreux et empruntent des voies bien spéciales.

On a démontré une association entre l'acide folique et la performance cognitive. Il pourrait être utilisé comme traitement adjuvant à la médication dans les cas de problèmes psychologiques.



Mme Donna Mergler

Le problème est que ce genre de recherches sur l'alimentation n'est pas ce qu'il y a de plus conforme en ce qu'il cherche à trouver solution à un trouble à l'aide d'une substance naturelle, selon la vision des scientifiques, plutôt que de viser à régler les nombreux troubles à l'aide d'une myriade de substances agissant conjointement et en synergie comme le fait la nature depuis toujours.

Le lien entre l'acide folique et les malformations neurologiques congénitales est très clair. En effet, certaines femmes sont à risque d'avoir un

enfant atteint de malformations congénitales liées à un défaut d'évolution du tube neural. Le tube neural est la structure nerveuse du fœtus qui se développera en cerveau et toutes ses annexes, dans le sein de la mère. Comme défauts, mentionnons le spina bifida, qui atteint le bas de la moelle épinière, et l'anencéphale ou absence de cerveau.

### DES AUTO-ANTICORPS BLOQUANT L'ABSORPTION DE L'ACIDE FOLIQUE

Or, on a découvert que ces mères absorbent mal l'acide folique. Ce trouble semble lié à la production d'auto-anticorps, soit des anticorps que l'organisme développe lui-même contre un ou plusieurs de ses organes pour différentes raisons. Dans le cas présent, ces anticorps se développent contre le récepteur responsable de l'absorption de l'acide folique par le placenta, la voie obligée d'alimentation du nourrisson dans le sein de sa mère. L'acide folique étant bloqué au niveau du placenta, le développement du système nerveux du nourrisson risque d'en être hypothéqué.

Ces cas d'auto-anticorps contre nos organes sont nombreux. C'est le cas du diabète juvénile, où des auto-anticorps attaquent les cellules sécrétrices d'insuline et les détruisent progressivement une à une. Le diabète se manifeste ouvertement lorsque toutes ces cellules sont disparues. Il est alors trop tard pour agir. Le moyen d'action est le dépistage hâtif de ces anticorps chez les familles susceptibles de développer ce trouble. On a fait le lien très clair avec le lait commercial par opposition au lait cru (car certains rapportent depuis longtemps le traitement du diabète avec du lait cru).

Ce mécanisme semble identique pour certaines formes d'hypothyroïdie et de thyrotoxicose, ce qui amène souvent le médecin à mesurer les anticorps contre la thyroïde pour étayer le diagnostic. Le milieu médical est encore réfractaire à faire le lien avec le lait commercial (et sûrement d'autres aliments), mais des données scientifiques patentes et ma pratique permettent de faire ce lien. Il y a également d'autres maladies du même genre comme l'arthrite rhumatoïde et des troubles endocriniens

dont un appelé la polyendocrinopathie, touchant en même temps plusieurs glandes sécrétant des hormones et toutes attaquées par des auto-anticorps.

Les circonstances sont plutôt accablantes pour le lait commercial, qu'on fait consommer en grandes quantités à la grossesse pour son calcium. Diabète de grossesse, troubles thyroïdiens, crampes, etc. sont parfois le lot de ces femmes. Pourtant, les recherches montrent clairement depuis des années qu'il faut relativement peu de calcium, comme le démontrent allègrement les femmes des sociétés traditionnelles: elles consomment deux à trois fois moins de calcium que nous, elles ont de multiples grossesses et elles allaitent systématiquement chaque enfant pendant de longues périodes. Je ne me fais pas d'amis en certains milieux, mais je persiste à informer la population là-dessus depuis 1993.

Mais il y a une logique dans tout cela. Il faut d'abord réconcilier les faits et la tradition. Si nos ancêtres ont presque tous été des producteurs laitiers, nous devons saluer leur choix: ils ne se sont sûrement pas trompés depuis les 10 000 ans que l'humanité consomme du lait, sinon on s'en serait rendu compte depuis longtemps. D'autre part, s'il y a de nombreux troubles de santé aujourd'hui avec le lait, ce n'est pas qu'il nous est incompatible, mais plutôt que nous l'avons trop transformé: peuvent-ils dire vraiment qu'ils « aiment » le lait, ceux qui tiennent absolument à nous le faire consommer après l'avoir pasteurisé, écrémé, homogénéisé, standardisé, désodorisé... et pompé à chaque fois? En effet, même le pompage dénature le lait.

C'est que le lait nous démarre dans la vie. Un tel aliment a forcément d'énormes pouvoirs sur nous. Le lait, c'est beaucoup plus fort qu'une carotte! Sa multitude d'outils, en premier lieu les anticorps qu'il contient, semblent devenir des instruments dangereux pour notre organisme une fois déformés comme dans le lait commercial. De là les troubles de santé avec ce lait dénaturé et les nombreux témoignages santé du lait cru. ●



**ACADÉMIE Herbliste**

Cours en classe  
Cours par correspondance (tuteur disponible en tout temps)  
Cours populaires (pour culture personnelle)  
Programmes personnalisés

**DIPLÔMES OFFERTS :**  
Herboriste conseiller  
Herbopraticien  
Aromathérapeute  
Herbofabricant • Herboproducteur

**Cours à venir :**

128- Culture biologique de base  
*17 et 18 mars 2007*

129- Culture (cours théorique)  
*31 mars, 1-14-28 avril, sorties les 7 juillet et 4 août 2007*

130- Culture biologique de plantes médicinales (cours pratique)  
*9 juin, 18 août et 8 septembre 2007*

131- Cueillette sauvage  
*26-27 mai, sortie le 3 juin 2007*

150- Jardinage holistique :  
Feng Shui, biodynamie, permaculture  
*10-24 mars, 21 avril, 5 mai 2007*

6657, rue Saint-Hubert, Montréal (Qc) H2S 2M5  
Tél.: 514-274-4240 • Sans frais : 1-866-777-7426  
Fax : 514-274-0334  
info@academieherboliste.com  
www.academieherboliste.com

# Un drame Le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF)



On le chuchote depuis longtemps, on n'en sait pas grand-chose dans la population : les enfants nés de mères qui consommaient de l'alcool durant leur grossesse vivent de grands tourments. Et leur famille aussi.

Par Carol Vachon

Particulièrement sensible à tout ce qui meuble son entourage (qu'on se souvienne des bébés thalidomide), le fœtus va être particulièrement vulnérable à l'action perturbatrice de l'alcool qui traverse allègrement la barrière du placenta pour faire partager la fête à l'enfant à naître. Mais quelle célébration du mauvais sort! On évalue à environ 1% la proportion de la population ayant subi des dommages au cerveau de cette façon. Ils sont évalués à 82 000 au Québec, dont 14 000 enfants. On évalue à 62% la proportion des prisonniers ayant le SAF. Ça donne à réfléchir.

## L'ALCOOL DANS L'HISTOIRE DE L'HUMANITÉ

L'origine sociale du mal se perd dans la nuit des temps. Avec la sédentarisation, l'humain a dû faire face au problème de la pollution de l'eau, favorisée par densification du peuplement. D'abord trouvé très intéressant pour ses propriétés euphorisantes, l'alcool constituait également un agent aseptisant bien pratique face à l'eau croupissante et contaminée. De cette façon, les boissons fermentées devinrent une porte de sortie à la contamination de l'eau, d'où l'appellation « eau-de-vie ». Tout le monde en prenait. Cette façon de voir s'est perpétuée jusqu'à la première Guerre mondiale, car l'eau contaminée des tranchées, porteuse de la fièvre typhoïde, était remplacée par du vin et de la bière.

Dès le 6<sup>e</sup> millénaire avant J.C., la bière était distribuée aux travailleurs sous forme de ration. L'alcool avait acquis un solide statut social. Trois mille ans plus tard, le vin la remplaça. Puis, de fabrication artisanale seulement qu'elle était depuis toujours, la bière devint disponible commercialement à la fin

du Moyen Âge. La menace se faisait mieux sentir. Puis survint la distillation.

À partir de cette période, l'alcool se présenta sous une forme vraiment concentrée. Là, ça se gâtait vraiment sérieusement, mais heureusement les moyens de production restaient limités. Mais plus à partir du 17<sup>e</sup> siècle, et surtout avec l'avènement de l'industrialisation au 18<sup>e</sup> siècle, où on assista à la multiplication des distilleries dont est issu le gin. Coûtant pratiquement rien, l'alcool et le gin coulaient à flots. Empira ce qui devait empirer : on se mit à parler de « gin babies ». Toutefois, peu à peu, avec la pasteurisation, l'ébullition de l'eau et la construction d'aqueducs, l'alcool perdit de son essentialité.

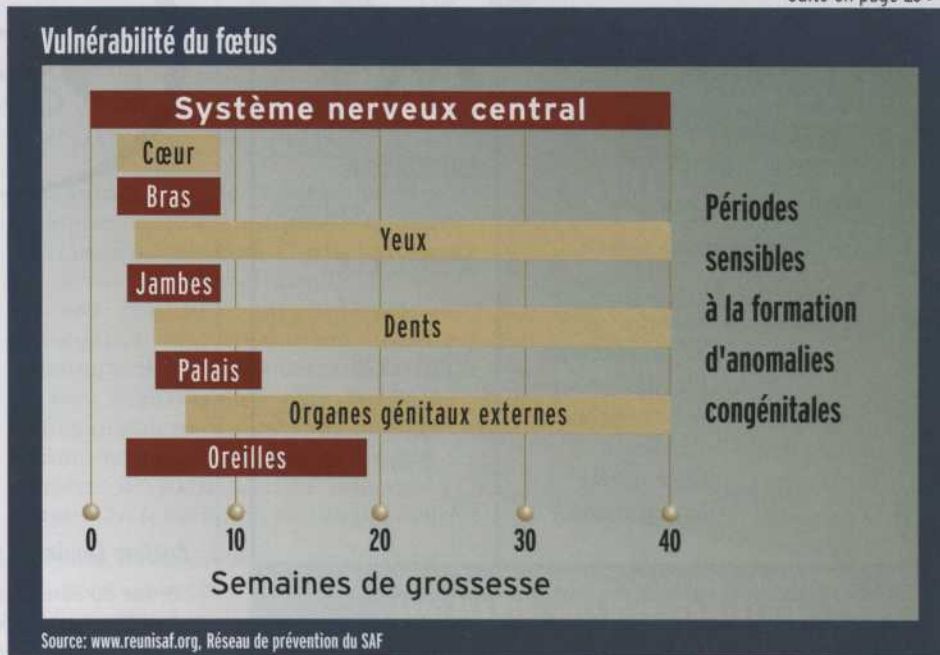
des enfants moroses, abattus et difformes. Pratiquez l'abstinence, Madame, disait-on! Selon la période de la grossesse où a été pris l'alcool, des organes spécifiques seront affectés. Dès l'Antiquité, il s'est fait de la recherche sur le sujet; celle-ci s'est considérablement développée avec le temps, mais ce n'est qu'en 1968 que l'on identifie le syndrome particulier attribuable à la consommation d'alcool des femmes pendant leur grossesse. Le drame s'est accentué avec les développements spectaculaires de la technologie et l'acharnement médical qui permet la survie d'enfants à la santé lourdement hypothéquée, qui vivront avec des séquelles qu'on a peine à imaginer.

Puissant tératogène (i.e. qui peut produire un monstre), l'alcool est le seul toxique pouvant causer à la fois la mort (fausses couches...), des malformations, des carences de croissance

## COMMENT AGIT L'ALCOOL?

Dès l'Antiquité, on disait que l'alcool nuisait à la descendance en donnant

Suite en page 23 ►



## Caractéristiques communes aux personnes atteintes du SAF

### Entre autres caractéristiques à la naissance

#### La plupart des nouveau-nés (80%) présentent :

- une tête anormalement petite et un cerveau sous-développé
- un retard de croissance après la naissance
- une faible tonicité musculaire
- moins de tissu adipeux
- des traits faciaux identifiables

#### La moitié (50%) présentent :

- une malformation grave d'organes
- des troubles de la vue et d'audition
- des infections respiratoires et de l'oreille moyenne chroniques
- des lésions cérébrales décelées par IRM

### Entre autres caractéristiques cognitives

#### La plupart des individus (80%) présentent une déficience intellectuelle légère.

#### La moitié (50%) présentent :

- des troubles de l'expression orale et du langage et/ou des retards de l'expression du langage
- une déficience au niveau des mathématiques; des difficultés au niveau de l'abstraction et de la généralisation des problèmes; un manque d'attention et de concentration; une mémoire déficiente; un jugement inadéquat et des capacités de compréhension et de raisonnement abstraits diminués.
- une propension aux crises épileptiques

### Entre autres caractéristiques motrices

#### La plupart des individus (80%) présentent des retards de développement de la motricité.

#### La moitié (50%) présentent :

- une mauvaise coordination
- une diminution de la motricité fine
- un manque de dextérité
- des retards légers de la motricité

### Entre autres caractéristiques comportementales

#### La plupart des individus (80%) présentent :

- des problèmes comportementaux dont l'irritabilité infantile, des tremblements importants et des symptômes de privation

#### La moitié (50%) présentent :

- un déficit de l'attention accompagné d'hyperactivité; de l'impulsivité; une tendance à mentir et à voler; de l'entêtement; un esprit de contradiction

### Entre autres caractéristiques psychosociales

#### La plupart des individus (80%) présentent :

- une incapacité à socialiser ou à communiquer adéquatement; une tendance à ne pas penser aux conséquences de leurs gestes et à mal se comporter en société; des difficultés à nouer des amitiés; une propension à se replier sur eux-mêmes, à être maussades, à avoir des sautes d'humeur; à taxer ou à tyranniser les autres, à connaître des périodes de grande anxiété et/ou de profonde tristesse
- des signes de maladie mentale

### Entre autres handicaps secondaires

#### On note une large gamme de problèmes dont les suivants :

- des troubles de santé mentale; une chimiodépendance; des comportements sexuels inadéquats et des démêlés avec la justice subséquents; une aptitude à mentir et à voler; de l'impulsivité; un comportement antisocial; une faible estime de soi; la dépression; l'échec scolaire; la criminalité

Agence de Santé publique du Canada - Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, Enquête 2005

## Les Moissons Dorées



Produits certifiés bio seulement

- Nous sommes acheteurs de soya 2<sup>e</sup> classe (animal)
- Production à contrat
- Grain pour nutrition animale
- Grain pour minoterie et boulangerie : Épeautre

- Seigle (concassé)
- Blé (dur - mou)
- Avoine décortiquée
- Chanvre
- Orge (perlé)
- Soya (concassé)

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

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



Conception et gestion de projets  
Agroalimentaire et environnement

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

Eveline Lemieux, présidente Pascal Billard, vice-président

5, rue du Sanctuaire, Salaberry-de-Valleyfield (Québec) J6S 2T1  
Téléphone : 450.373.1777 • Télécopieur : 450.373.7699  
Courriel : info@sol-air.net • Site Web : www.sol-air.net

► Suite de la page 21

et des déficits de fonctionnement. Cela découle du passage de l'alcool du sang de la mère vers l'embryon. C'est pour cette raison qu'il y a deux « semaines de grâce » pendant lesquelles la consommation d'alcool ne peut laisser de traces sur l'embryon. Tout simplement, il ne s'est pas encore établi de communication sanguine entre la mère et l'embryon.

L'action de l'alcool est de perturber le « devis de construction » du corps. Puisque le développement de chaque organe survient en des étapes bien précises, la consommation d'alcool à des moments précis de la grossesse, par exemple à la 12<sup>e</sup> ou à la 25<sup>e</sup> semaine, ne va pas atteindre les mêmes organes ou la même étape dans leur formation. Grossièrement, si c'est à la période d'ébauche des organes, entre la 3<sup>e</sup> et la 8<sup>e</sup> semaine de grossesse, il y aura des dommages de structure, donc des malformations. Si c'est aux dernières semaines du premier trimestre jusqu'à la fin de la grossesse, ce sont surtout des troubles de fonctionnement. Évidemment l'intensité des problèmes découle de la quantité d'alcool consommée par la mère. Il y aurait également chez l'enfant des conséquences mineures associées à la consommation d'alcool par le père.

## LE CERVEAU, PRINCIPALE VICTIME

Le cerveau est l'organe qui prend le plus de temps à se développer. L'alcool brise la formation et la survie des neurones. Le cerveau peut donc être atteint d'une multitude de façons au cours de son ontogenèse dans l'utérus et après la naissance. Il va sans dire que les aspects psychologiques et comportementaux du SAF sont particulièrement préoccupants. Les autres systèmes sont aussi atteints : structure osseuse (fossette sacrale, scoliose, absence de la dernière phalange de l'auriculaire...), organes (cœur, reins, tube digestif...), traits du visage (petite ouverture des yeux, minceur de la lèvre supérieure...), croissance plus faible... et évidemment des difficultés cognitives variées. Le SAF est la principale cause de retard mental dans le monde occidental.

**On ne connaît pas  
le seuil de consommation d'alcool  
qui serait sans risque  
pour l'enfant à naître.**

**La seule recommandation raisonnable  
est  
NE PAS CONSOMMER D'ALCOOL  
PENDANT LA GROSSESSE**

## S'IL TE PLAÎT, BAISSE MES OREILLES!

Parmi les nombreuses anecdotes de ce beau livre bien écrit, *Enfants de l'alcool*, retenons cette réaction pressante de la petite Stéfanie adoptée par les auteurs. Assise dans une grande salle avec 500 autres enfants au Grand Théâtre de Québec, le spectacle amène ses premiers accords au grand ravissement de tous, mais pas de la petite Stéfanie, tout d'un coup en détresse et qui supplie « Baisse mes oreilles, maman! ». Sur ce, Louise, sa mère, lui enfonce sa toque de fourrure par-dessus son chapeau de laine et les oreilles. Le calme revient, puis le sourire et la jouissance du spectacle réapparaissent sur le visage de Stéfanie. C'est que le SAF vient aussi avec des troubles d'intégration sensorielle, entre autres choses.

## ET L'ALIMENTATION

On connaît peu de choses à ce sujet. Le milieu médical est plutôt étranger à la chose alimentaire. C'est à l'avenant de la vie de chaque famille. Du côté de ses réactions organoleptiques, l'évaluation des aliments par Stéfanie ne comporte que deux cases, mauvais et très mauvais, en plus de difficultés orales motrices. Pas facile de l'alimenter, et je passe sous silence nombre de particularités très majeures. On fonctionne au cas par cas.

De plus, ces individus assimilent mal. Ils sont minces. Stéfanie absorbe 2500 calories depuis l'âge de deux ans... Et, mal bâti, leur système manifeste

souvent des allergies. Une chose me semble sûre : l'invasion de l'organisme par ce qui pourrait ressembler à un océan d'alcool à certaines périodes du développement du fœtus a sûrement occasionné un fort choc oxydatif, une des particularités de l'alcool qui est un puissant oxydant, d'autant plus que le fœtus, avec son foie immature, est sans défense contre les toxiques.

On a quelques données scientifiques. Il y a une action protectrice de l'alimentation pour le fœtus si la mère s'alimente bien, par exemple, si du vin est consommé lors d'un vrai repas; on est loin du comportement de l'alcoolique qui consomme continuellement dans la journée hors des repas.

La vitamine B3 est neuroprotectrice. Son administration concomitamment avec de l'éthanol sept jours après la naissance de souris a un effet protecteur contre les effets délétères de l'éthanol, soit la mort de neurones, l'hyperactivité, la faiblesse à réagir par la peur et les difficultés d'apprentissage et de mémoire. Pour sa part, une équipe canadienne se propose d'évaluer l'action protectrice de l'acide folique contre le SAF. L'acide folique est bien connu pour ses effets protecteurs du cerveau. ●

**POUR PLUS  
D'INFORMATIONS**  
418.882-2488  
télécopieur : 418.882.6373  
[www.safera.qc.ca](http://www.safera.qc.ca)  
ou ce livre bien intéressant  
écrit par Louise Loubier-Morin  
ENFANTS DE L'ALCOOL  
Éd. Safera, Saint-Henri, 2004  
ISBN 2-9808736-0-8



## Produits biologiques La Fée

# L'apiculture biologique à la mode beauceronne

par Yves Castera



**A**yant vu dans la revue apicole canadienne *Hive Lights* que onze médicaments (antibiotiques, acaricides, anti-nosémoses et autres) sont ou peuvent être utilisés dans les ruches, il va sans dire que nous avons préféré la sélection naturelle. À ce sujet, il me semble que mondialement les apiculteurs ont fait une erreur majeure : sélectionner des ruches plus douces, c'est-à-dire moins agressives! À la fin des années 1970, il était encore courant de rencontrer des ruches très agressives qui nous attaquaient préventivement. Ces ruches ont été éliminées systématiquement par les éleveurs de reines. D'après moi, cette caractéristique maintenait dans le cheptel un niveau d'acide formique (constituant majeur du venin d'abeilles) assez élevé pour prévenir l'infiltration de parasites dans la colonie.

En 1998, une évaluation comparative de nos abeilles a été effectuée par le centre de recherche en apiculture du MAPAQ, à Deschambault, et nous a confirmé que nous n'avions qu'amélioré le bon travail des éleveurs de reines québécois.

Ainsi, nous avons décidé, il y a plusieurs années, de ne plus nourrir nos ruches au sucre (moins de déchets intestinaux, oui, mais impact négatif sur les glandes hypopharyngiennes par exemple) et de les gérer de façon à leur laisser le miel en quantité suffisante pour l'hivernage extérieur, protégées par un manteau d'hiver.

Elles peuvent donc faire des vols de propreté pendant les « redoux » occasionnels de l'hiver.

Un autre élément de sélection : la cire. Celle disponible sur le marché provient d'apiculteurs qui ont utilisé des acaricides qui s'accumulent dans la cire et le miel! Pour fins de sélection naturelle, nous fabriquons les feuilles de cire de fondation des cadres à partir de la cire de nos ruches.

D'autre part, nos ruches sont situées dans une zone agricole où il n'y a pas de cultures « pesticides », soit au sud-est de Saint-Georges-de-Beauce. Les agriculteurs font surtout du foin. Et si jamais les abeilles ramenaient des pollens chargés d'insecticides, comme toutes les larves d'abeilles sont nourries à partir du troisième jour d'un mélange miel-pollen, elles seraient tuées! J'ai déjà observé cela en Outaouais, mais jamais dans ma région. Heureusement!

Les fleurs butinées par les abeilles se succèdent à partir du printemps (en avril), commençant par les arbres de la forêt avant de passer aux arbustes fruitiers, et ensuite (en fin mai), aux grands champs de pissenlits dans les champs de foin qui n'ont même pas été labourés depuis plusieurs années. Le printemps se termine par des myriades de fleurs de cerisiers sauvages.

Et vient l'été avec les trèfles blancs et les luzernes, qui ne reçoivent même pas de fumier ni de purin puisque les légumineuses qui fixent l'azote de l'air ne supportent pas d'excès de fer-

tilité! La saison de butinage se termine avec la repousse de trèfle après la première coupe de foin et les fleurs sauvages des champs en fin août, complétée par le léontodon d'automne (qui ressemble à un petit pissenlit) jusqu'à la mi-septembre.

Nous avons dans le passé, à la recommandation d'une amie, fait analyser par un laboratoire un échantillon de miel pour déterminer la présence possible de 25 pesticides utilisés en agriculture. Par bonheur, aucun n'était détectable!

En attendant de retrouver la vigueur naturelle d'antan, nous récoltons les miels les plus naturels possibles et élevons les ruches de manière à leur permettre de retrouver la vitalité pour survivre naturellement à notre époque. Ces miels doux et fruités et les abeilles certifiées biologiques sont disponibles pour les transformateurs bio, les boulangeries, les grossistes, les épiciers et les particuliers. ●



Julie Laflamme et Yves Castera ont débuté en agriculture biologique en 1975.

Ils ont bien voulu nous renseigner sur la manière dont l'apiculture biologique se pratique chez eux, à Saint-Philibert-de-Beauce.

Produits biologiques La Fée  
Yves Castera et Julie Laflamme  
250, rang St-Édouard  
Saint-Philibert, Beauce, QC G0M 1X0  
418.228.7525

# Mère Nature, on ne peut t'oublier

Par Carol Vachon

Poussé par un instinct venant de l'origine des temps, je suis attiré périodiquement vers de longues excursions dans les grands espaces vierges, seul, loin des hommes qui se tiennent concentrés en ville; la densité de leurs énergies combinées les empêchent de bien dialoguer avec leur inconscient. C'est cela, le dialogue de l'équilibre. Merci, Mère Nature, de me prêter ton oreille pour que je refasse mon équilibre et trouve les réponses à mes difficultés, à mon questionnement, à mes besoins d'élaborer des projets qui donnent du sens et de la passion à ma vie. Et à vivre le plus naturellement possible, même en ville.

Merci, Nature, de me parler par la voix des oiseaux, le murmure des rivières, le jacassement des rapides et le bruissement du vent dans les branches, mais aussi les craquements soudains des arbres qui me sortent périodiquement de mes pensées et me rappellent, une fois de plus, que je suis chez toi à me nourrir de tes énergies vives. Merci, complice que tu as toujours été, celle que j'ai choisie tôt dans mon enfance sous la forme de cette forêt de ville où je me réfugiais de mon insécurité.

Merci d'avoir aussi été un tremplin vers plus de force dans la vie, même si j'ai pris du temps à le constater. Merci de m'avoir fourni par ton ambiance le cadre idéal pour parfaire ma forme physique et entretenir ma vitalité débordante. Merci de cette fierté d'être bien dans ma peau.

Mais, Nature, tu exiges du temps, plusieurs heures, pour que cela en vaille la peine, alors que notre société calcule sa générosité en quarts d'heure. Merci d'avoir été là à m'épauler et de m'avoir permis d'acquiescer la conviction la plus profonde à l'effet que patience et longueur de temps, à ta manière, valent mieux que force ou rage.

Le randonneur solitaire que je suis, à pied, en raquettes, à skis, à bicyclette, sous la pluie, le soleil, la neige, par vallons et par vaux que tu déroules sous mes pas, te salue, car loin dans nos villes, nous t'avons perdue de vue. Je suis convaincu que, placé loin des artifices de la société (mais quelle créativité quand même, car c'est magnifique aussi, la civilisation), mon esprit, placé face à toutes ces choses authentiques que sont les parfums naturels suaves des plantes et le délicat artisanat des arbres, ne peut que me mener, au moins un peu, vers des choix alimentaires authentiques et naturels plutôt que vers la falsification à la manière de la malbouffe. Qu'en pensez-vous? Gens de la campagne, venez nous chercher, gens des villes, pour que nous approvisionions cette magnifique déesse, la Nature, qui a présidé à l'évolution ayant donné ce que nous sommes devenus. ●



Semences biologiques  
Visite des jardins  
Livres de référence en culture écologique

[www.intermonde.net/colloïdales/](http://www.intermonde.net/colloïdales/)  
(450) 835-5813

Les Jardins  
du Grand-Portage

# Un observatoire de l'alimentation

Pourquoi le gouvernement n'instaurerait-il pas un « Observatoire de l'alimentation », inspiré en cela de celui du journal *LE DEVOIR*, mis en marche depuis un an?

Par Carol Vachon

Selon *LE DEVOIR*, le fonctionnement de cet observatoire repose sur l'analyse comparative des informations nutritionnelles fournies par l'industrie et affichées, comme le stipule la loi, sur l'emballage des produits. Les mesures de l'Observatoire procèdent de la même façon que la mesure de l'indice des prix à la consommation, à partir des mesures obtenues d'un échantillon représentatif des produits effectivement offerts sur le marché. De cette façon, l'Observatoire de l'alimentation du *Devoir* a pu déterminer à quel point l'industrie se conforme aux recommandations pour améliorer la santé de la population.

## L'INDUSTRIE NE FAIT PAS BIEN SES DEVOIRS

« Pas de saine révolution au royaume des aliments cuisinés et congelés », titre *Le Devoir* en page A4 du 9 janvier 2007. « L'industrie n'a pas corrigé ses recettes pour les rendre moins dommageables pour la santé. » C'est la conclusion du premier bilan annuel de l'Observatoire, entre janvier 2006 et janvier 2007. Gras saturés, gras trans, sucre, sel n'ont que très peu bougé dans la cinquantaine de produits

représentatifs mesurés. Le sel a même un peu augmenté. L'Observatoire a répertorié 30 nouveaux produits apparus sur les tablettes dans la dernière année. On s'attendrait à ce que les recommandations amènent des améliorations nutritionnelles dans le cas des nouveaux produits, car l'industrie préfère formuler de nouvelles recettes plutôt que d'avoir à modifier un produit déjà existant. Malheureusement, la teneur moyenne de ces nouveaux produits en gras, en sucre et en sodium est équivalente ou sensiblement supérieure à celle mesurée dans les 50 produits analysés à partir de l'an dernier. Y a-t-il un pilote dans l'avion? Le gouvernement pourrait-il être appelé à agir? Pourquoi pas!

## METTRE L'OPINION PUBLIQUE EN ACTION

L'Ordre professionnel des diététistes du Québec fournit un exemple intéressant d'implication de l'opinion publique, tel que rapporté par Fabien Deglise dans *Le Devoir* d'avril 2006. Depuis deux ans, l'OPDQ essaie de brasser la cage de l'industrie agroalimentaire en attribuant des bonnes et de mauvaises mentions aux publicités touchant l'alimentation.

Il y a d'abord eu la mention « Pomme gâtée », attribuée à l'italienne Ferrero, fabricant du célèbre Nutella, pour sa pub télévisée. Ferrero a été pris en défaut pour n'avoir mentionné dans ses animations que les ingrédients acceptables du produit (noisettes, lait écrémé, chocolat) pour passer sous silence les gras et le sucre dont Nutella est riche. Il y a eu d'autres mentions « Pomme gâtée », des « mentions déplorables », mais aussi des fleurs : la mention « Pomme dorée » a été accordée à L'Office canadien de commercialisation des œufs et à Mott's pour leurs pubs.

Selon Paul-Guy Duhamel, président de l'OPDQ, il a été difficile de trouver des publicités encourageant de bonnes habitudes de vie. Par contre, il est difficile à accepter pour une compagnie de se voir attribuer une mention négative sur la place publique, exigences de marketing obligent. Est-ce que cela aura des conséquences positives? Une chose est certaine : que le gouvernement instaure un tel observatoire qui prend le public à témoin de pratiques publicitaires répréhensibles risque fort de faire réagir l'industrie. Reste à espérer que cette action n'entraînera pas des pressions de l'industrie nuisant à la création d'un éventuel Observatoire... ●



dossier

Vous désirez améliorer la santé de votre troupeau

**NATURELLEMENT?**

Fiez-vous aux produits de marque Acadie

Charbon, argile, lithothamne

**LES ALGUES MARINES ACADIENNES**

Attesté conforme par Québec Vrai

**Acadie** ★  
ENGRAIS ORGANIQUES ORGANIC FERTILIZERS

DISTRIVAL CANADA LTÉE  
FORTIERVILLE  
1.800.881.9297  
ou visitez-nous au  
[www.EngraisAcadie.com](http://www.EngraisAcadie.com)





## Commission sur l'agriculture L'AMSB s'implique

Par Carol Vachon  
président de l'Association Manger Santé Bio

**En** 2004, devant les difficultés croissantes de l'agriculture au Québec, l'Union paysanne avait proposé la formation d'États généraux sur l'agriculture, l'alimentation et le territoire. L'initiative avait reçu l'appui de nombreux organismes de tous genres, dont le nombre augmentait rapidement : Équiterre, Union des consommateurs, Option consommateurs, Union québécoise pour la conservation de la nature (UQCN), Fédération québécoise des municipalités, Solidarité rurale, les AmiEs de la terre, l'AMSB, etc. Bien d'autres organismes comme l'Ordre professionnel des diététistes (OPDQ) étaient en voie de l'appuyer.

En bref, l'UPA refusait évidemment d'y participer, constituant le principal organisme interpellé par les critiques. Il faut comprendre que l'UPA est un monopole syndical décrété par la loi, ce qui fait du Québec un cas unique dans le monde. Pour avoir des subventions, un agriculteur doit en être membre. Or, l'Ontario a quatre syndicats d'agriculteurs. En réaction, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), très près de l'UPA, proposa la formation de la Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois (CAAAQ). L'Union paysanne s'est pliée à cette décision, mais pour s'assurer qu'il y aura débat, elle organise un colloque devant se tenir les 23 et 24 mars à l'UQAM et que l'AMSB appuie.

L'AMSB se devait d'y participer en soumettant un mémoire à la CAAAQ. Il faut souligner que notre association est une organisation pionnière depuis près de 25 ans dans le changement opéré par la société québécoise vers une alimentation plus saine et plus naturelle. Le courant biologique en a grandement profité.

À la suite de rencontres préliminaires les 11, 19 et 24 janvier avec d'autres organismes, il a été convenu d'une stratégie concertée à plusieurs dans le cadre des audiences publiques de la CAAAQ, qui seront tenues dans plusieurs



villes du Québec du 13 février jusqu'au mois de juin ([www.caaaq.gouv.qc.ca](http://www.caaaq.gouv.qc.ca)). Bien que les audiences aient été suspendues pour cause de campagne électorale, cela ne nous dispense pas d'interpeller les partis politiques.

Entre autres stratégies, il a été convenu de se répartir le mieux possible les thèmes en fonction des intérêts et spécialités de chaque organisme (pour l'AMSB: impact nutritionnel de nos pratiques agricoles et éducation à l'alimentation saine). Nous allons échanger nos projets préliminaires de mémoire entre organismes pour susciter la réflexion de chacun et mieux coordonner nos actions, entre autres dans la présentation d'un mémoire conjoint qui sera déposé à la CAAAQ, aux médias et aux partis politiques.

Ce projet préliminaire de mémoire fait partie de cette stratégie et a pour but d'impliquer le plus grand nombre possible de membres de l'AMSB. Nous vous invitons donc à nous faire part le plus tôt possible de vos suggestions. Le mémoire de chaque organisme ne devra pas nécessiter plus de 10 minutes de présentation à la Commission et devra inclure environ quatre recommandations au gouvernement (j'en mets plus pour votre information, on verra).

### Projet de mémoire de l'AMSB

## ENJEUX DE L'AGROALIMENTAIRE POUR LA SANTÉ ET POUR L'ENVIRONNEMENT

Le modèle actuel d'agriculture à production industrielle est essentiellement subordonné à une logique de profits pour les grands ensembles industriels. Les conséquences sont nombreuses : pollution de l'environnement, mauvaise occupation du territoire, perte de la ferme à dimension humaine, inégalité de réussite des producteurs, dépeuplement des campagnes de ses agriculteurs, découragement de la relève, détérioration de la qualité nutritionnelle des aliments, et surtout, bris des liens entre agriculteurs et

## Venez croquer dans le savoir

Mardi le 17 avril 2007 à MONTRÉAL  
Mardi le 24 avril 2007 à QUÉBEC

«Manger pour guérir l'inflammation:  
cœur ou artères, articulations, peau, etc.»

**DANIELLE GOSSSELIN**  
B. Sc. N.D, auteure, naturopathe, professeure  
en nutrition et conférencière.



19h à 21h30

- **MONTRÉAL** Bibliothèque des archives nationales du Québec (BanQ)  
535 Viger est (coin Berri) Champ-de-Mars
- **QUÉBEC** Maison Jésus ouvrier, salle 3, 475, Père-Lelièvre (près Hamel)  
bus 74, 84, 86

La conférence de Danielle Gosselin est une occasion unique d'en savoir plus sur les aliments qui sont précurseurs d'inflammation ainsi que sur les meilleurs aliments qui régularisent notre système anti-inflammatoire. Une soirée pour mieux comprendre et savoir appliquer.

**Bienvenue !**

Association  
**MANGER  
SANTÉ** bio

CONTRIBUTION  
POUR CHAQUE CONFÉRENCE:  
Membres: 10\$  
Non-membres: 20\$  
Tarif jeunesse: 5\$



INFO & INSCRIPTION : (514) 332-1005

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

consommateurs, qui sont pourtant primordiaux pour se défendre contre le contrôle envahissant de la grande industrie alimentaire transnationale. Dans ce contexte, le rôle de l'AMSB est d'illustrer les conséquences nutritionnelles des pratiques agricoles actuelles tout en proposant des mesures visant à mieux informer et sensibiliser le consommateur.

**Le nœud du problème**

**LE MODÈLE AGRICOLE ACTUEL DÉTÉRIORE LA QUALITÉ DES ALIMENTS**

Quel est le meilleur moyen de fragiliser nos producteurs agricoles face à la mondialisation? Réponse : viser à atteindre des marchés extérieurs dans le monde en développant une agriculture industrielle. C'est justement la politique actuelle de tous nos partis politiques, incluant les partis souverainistes, à l'exception de Québec solidaire. C'est l'orientation adoptée depuis longtemps par l'UPA, dont le président, M. Laurent Pellerin, n'a de cesse de décrier la petite ferme familiale diversifiée et à dimension humaine en la qualifiant de retour de 50 ans en arrière. Qu'en est-il vraiment?

Il ne s'agit pas de s'interdire de vendre à l'extérieur, ce serait aberrant, mais plutôt de cesser de centrer notre développement en l'orientant vers l'exportation. De plus, la grosse ferme industrielle n'est pas incompatible avec un bon développement local. C'est plutôt le fonctionnement de toute la filière agricole qui doit être changé.

Avec l'exemple d'Olymel dans le cas du porc, les gros abattoirs centralisés désavantagent les producteurs locaux, surtout les petits producteurs, qui doivent payer un sous-traitant

pour le transport, souvent sur de longues distances, alors qu'ils pourraient utiliser à moindre coût leurs propres véhicules de ferme pour faire le transport au petit abattoir local. Les multinationales rient dans leur barbe.

Au contraire, un abattoir local permet au petit producteur du coin de mettre en marché ses viandes au moment qui lui convient le plus et **de se coordonner avec des consommateurs choisis**. Ce n'est pas possible avec un Olymel. De plus, non seulement le producteur devra payer pour la distance, mais la qualité de la viande en prend pour son rhume : on connaît bien la forte mortalité animale lors du transport. En fait, on mange de la viande d'animaux malades tout en transgressant allègrement les principes de respect des animaux. De plus, cela force ces gros abattoirs à redoubler de moyens chimiques pour réussir à contrôler les risques de contamination de la viande, surtout si l'on considère que le MAPAQ n'a pas le nombre d'inspecteurs suffisant pour effectuer une surveillance adéquate.

Quant à la traçabilité, c'est mission hautement impossible. Pourtant, comme pour les autres denrées agricoles comme les fruits et légumes, elle serait grandement facilitée si on accordait des subsides pour améliorer les moyens de mise en marché locale : marchés publics, regroupements de producteurs sur une base locale, agriculture soutenue par la communauté (ASC), etc. Actuellement, manger bio au Québec est polluant : la plus grande partie de notre production est exportée aux États-Unis, alors que plus des deux tiers de notre consommation vient de ce pays, chaque fois à coûts de litres d'essence.

alimentation

# L'engrais naturel efficace!



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



**Approuvé**

Approuvé pour l'Agriculture Biologique par :  
**Ecocert Canada, Québec Vrai et OMRI.**

- Fumier de poule pondeuse, riche en calcium
- De forme granulaire, facile à épandre
- Sans odeur désagréable
- Aucun délai de 90 ou 120 jours avant de récolter
- Riche en matière organique

*Par conséquent, pour assurer une meilleure qualité alimentaire, que la Commission recommande au gouvernement de favoriser le développement de moyens de mise en marché locale pour tous les produits de la ferme, et favorise l'implantation de petits abattoirs locaux.*

Les produits de l'agriculture biologique sont plus nutritifs à de nombreux égards. De plus, ils ne contiennent que très peu de résidus de pesticides et d'engrais chimiques qui menacent l'environnement. Enfin, les dernières recherches indiquent que la toxicité des pesticides, ces substances de mort, est beaucoup plus grande lorsqu'ils sont en mélange au lieu d'être pris isolément, aspect important qui a toujours été négligé. Enfin, de par sa nature, l'agriculture biologique est beaucoup plus compatible avec une occupation saine du territoire et une mise en marché locale. Par conséquent, le Québec a tout intérêt à ce que le MAPAQ mette les bouchées doubles pour favoriser la transition des fermes vers l'agriculture biologique en accordant des sommes aux agriculteurs, comme l'Europe le fait depuis un certain temps. Pendant ce temps, il faut déplorer que l'offre québécoise de produits biologiques ne suffise pas à la demande par manque d'appui de la part du MAPAQ.

*Pour favoriser une meilleure qualité alimentaire, que la Commission demande au gouvernement d'opérer un solide virage vers l'agriculture biologique et d'augmenter considérablement les subventions de toutes sortes à ce secteur, en privilégiant pour ce faire la ferme à dimension humaine.*

Un très grand nombre de recherches démontrent les bénéfices des fruits et légumes pour la santé.

*Par conséquent, que la Commission recommande que le gouvernement subventionne l'achat de fruits et légumes par la population et élabore des publicités encourageant cette consommation.*

## LE CAS DU LAIT

À la suite des problèmes de contamination du lait cru à la fin du 19<sup>e</sup> siècle à cause de différents facteurs liés à l'industrialisation et à la méconnaissance de l'hygiène, la pasteurisation a été instaurée progressivement. Par contre, de nombreuses données démontrent les avantages nutritionnels évidents du lait cru. Entre autres, des recherches récentes en Europe sur des centaines d'enfants montrent que la consommation de lait cru est associée à une baisse considérable des allergies, de l'asthme et de la fièvre des foins chez eux.

Or, c'est un secret de polichinelle qu'à la campagne, à peu près tous les producteurs laitiers consomment leur lait cru. Cela a été confirmé publiquement par plusieurs producteurs laitiers eux-mêmes lors d'une importante assemblée syndicale devant une pléiade de journalistes. Comment un aliment considéré dangereux au point d'être interdit de vente peut-il être consommé par 100% d'une population, ici les producteurs laitiers? Il faut revenir au bon sens et travailler à la légalisation du lait cru comme c'est le cas dans la grande majorité des pays, par exemple, en France depuis environ 1965.

Sa mise en marché serait facile. Le producteur embouteillerait son lait cru à partir de son réservoir



La certification **bio LOGIQUE** vous intéresse?

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

Le seul certificateur sans but lucratif!  
 Votre certification biologique est reconnue partout en Amérique du Nord.

Vos besoins sont toujours considérés, car nous avons à cœur de bien vous servir. La certification Québec Vrai est l'assurance d'un produit biologique authentique.

---



Produits Certifiés Biologiques **Québec Vrai**  
 188, Radisson, suite 111, Trois-Rivières (Québec) G9A 2C3  
 Tél. : (819) 693-4646 ••• Téléc. : (819) 693-1472  
 info@quebecvrai.org ••• www.quebecvrai.org

**Le désherbage mécanique avec Einböck**



**HERSE ÉTRILLE POUR TOUTES LES CULTURES**  
 efficace et rapide  
 1,5 à 24 mètres  
 dents de 7mm Ø et 49 cm long  
 espacement 2,5 cm entre les dents

**BINEUSE-SARCLEUSE POUR TOUTES LES CULTURES EN LIGNE**  
 attelage frontal ou arrière  
 de 2 à 12 rangs  
 Maïs, soja,  
 pomme de terre,  
 etc.

**POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS :**  
**HWE Agricultural Technology LTD**  
 B.P. 1515 • CDN - Embrun, ON KOA 1W0  
 Tél. : 613.443.3386 / Fax : 613.443.1389

alimentation

réfrigéré avec un appareillage somme toute rudimentaire et s'identifierait sur le contenant. Non seulement ce serait le plus bel exemple de traçabilité, mais cela constituerait une garantie de qualité. Le distributeur n'aurait qu'à venir le chercher avec son camion réfrigéré. Ce système garantit un minimum de risques de contamination; ceux-ci seraient considérablement moindres qu'à la laiterie-usine, où le lait est transvasé plusieurs fois dans un environnement difficile à contrôler à cause des grands volumes manipulés, selon les recherches. J'ai fait circuler une pétition demandant la légalisation du lait cru et j'ai récolté près de 2000 signatures sans faire trop d'efforts en la proposant lors de foires agricoles. Vous pouvez vous la procurer en m'écrivant à [vachoncarol@videotron.ca](mailto:vachoncarol@videotron.ca).

*Par conséquent, que la Commission recommande que le gouvernement légalise la vente du lait cru.*

### AGIR SUR L'INFORMATION

Il y aura toujours le problème de tentatives de manipulation de l'information, par exemple, au travers de la fiche du contenu nutritionnel apparaissant sur le produit alimentaire. De plus, de nombreuses publicités commerciales constituent de véritables déformations des faits. Pour décourager ces tentatives et se donner les moyens d'intervenir, il s'agirait d'instaurer un organisme de surveillance de nature judiciaire auquel participeraient les organismes civils et l'industrie, et auquel le simple citoyen pourrait s'adresser.

*Que la commission recommande que le gouvernement constitue un observatoire sur l'alimentation ayant comme fonction de surveiller les informations et la publicité par des avis publics, des messages exemplaires dans les médias écrits et électroniques, et même d'imposer des amendes.*

### AMÉLIORER L'ALIMENTATION EN INTERVENANT AU NIVEAU DES ÉCOLES

En Italie, le gouvernement a obligé les institutions publiques (écoles, instituts, etc.) à acheter 25% biologique.

*Que la Commission recommande que le gouvernement oblige les écoles, collèges et autres institutions d'enseignement du Québec à acheter 25% d'aliments biologiques pour leurs besoins, par exemple, la cafétéria.*

La sensibilisation à la prévention, qui est déjà extrêmement rentable en réduisant les coûts de santé, doit commencer tôt dans la vie. Cela doit pouvoir s'effectuer à l'école.

*Pour que nos enfants puissent se défendre mieux que les générations précédentes contre la désinformation, que la Commission recommande que le gouvernement instaure dans le programme régulier des écoles un cours d'alimentation saine et naturelle, donné chaque semaine et traitant d'agriculture, d'alimentation et de nutrition, et comprenant des ateliers pratiques mettant l'accent sur la qualité alimentaire et la souveraineté alimentaire des individus.*

## La société des plantes

Semences de culture artisanale  
avec un accent mis sur le goût,  
la rusticité et la beauté


Visitez notre site :

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

infos à : [lasocietedesplantes@globetrotter.net](mailto:lasocietedesplantes@globetrotter.net)  
418.492.2493

Certifiées biologiques par Ecocert-Canada

Productions biologiques et Agrotourisme

 Petits Fruits ■ Céréales ■ Farines artisanales ■

ferme Biophile

Philippe Nieuwenhof & France Droulers

1755, chemin Leahy St-Anicet Qc. Canada J0S 1M0

Tél.: 514.791.7976 [info@fermebiophile.com](mailto:info@fermebiophile.com) [www.fermebiophile.com](http://www.fermebiophile.com)

## Flora Medicina

ÉCOLE D'HERBORISTERIE

### NOUVEAU! Herboristerie Pratique en Estrie et en Outaouais

✿ Augmentez votre autonomie face aux plantes  
médicinales et à votre santé.

✿ Formation de 17 jours à la campagne, 7 fins de  
semaine, d'avril à octobre 2007, 1000 \$ + tx.

### Autres cours et ateliers pour débutants

✿ Grossesse, accouchement et soins du nouveau-  
né avec les plantes médicinales (Montréal)  
31 mars 2007, 10h à 17h, 50 \$

✿ Introduction à l'herboristerie (Montréal)  
4 dimanches en mai et juin 2007, 250 \$

✿ Stage Pratique en Herboristerie (Estrie)  
du 2 au 6 juillet 2007, 250 \$

Pour tous les détails et les formulaires d'inscription :

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

(514) 851-0489



# les cultures associées l'organisation de la biodiversité au jardin

Yves Gagnon est auteur de nombreux livres qui traitent d'agriculture et de jardinage écologiques. Pour compléter les informations sur le compagnonnage, vous pouvez consulter LA CULTURE ÉCOLOGIQUE POUR PETITES OU GRANDES SURFACES OU LE JARDINAGE ÉCOLOGIQUE, publiés aux Éditions Colloïdales.

[www.intermonde.net/colloïdales/](http://www.intermonde.net/colloïdales/)

Cet article complète l'article de Yves Gagnon sur la rotation des cultures publié dans le numéro 73 de BIO-BULLE.

**Le** jardin est un microcosme vivant, à l'intérieur duquel toutes les composantes sont en relations étroites et permanentes. La somme de ces interactions fait en sorte que le milieu se comporte comme un véritable

corps vivant, disposant de ses propres mécanismes de défense, garants de son équilibre.

La clef de cet équilibre repose sur la diversité végétale du jardin, laquelle assure sa biodiversité. Par diversité végétale, on entend les fruits et les légumes du potager, les fleurs, les plantes aromatiques et médicinales qu'on y intègre ainsi que les fleurs, les arbustes et les arbres, indigènes ou cultivés, installés sur son pourtour.

Les arbres et les arbustes attirent les oiseaux qui y nichent et s'y alimentent. Ceux-ci, surtout lorsqu'ils élèvent leurs oisillons, sont de voraces prédateurs. On sait par exemple que 98 espèces d'oiseaux consomment le ver gris, 145 les cicadelles, et 205 les larves du taupin. Une paruline dévore jusqu'à 3500 pucerons à l'heure.

Un plan d'eau invite aussi plusieurs espèces d'oiseaux. Il favorise la visite d'insectes bénéfiques comme les demoiselles et les libellules, et assure la présence de batraciens, dont les crapauds, qui sont de redoutables consommateurs de vers gris et de limaces. Une grande diversité de fleurs attire quantité d'insectes dont la grande majorité sont bénéfiques pour le jardin, assurant la pollinisation des fruits et légumes tout en contrôlant de nombreuses espèces potentiellement nuisibles. Citons le syrpe, un

diptère qui ressemble à une guêpe au vol stationnaire et qui se nourrit du pollen et du nectar de nombreuses fleurs. Ses larves carnassières se délectent de pucerons, de chenilles, d'acariens, de psylles et d'aleurodes. La guêpe parasitoïde, un hyménoptère long et effilé, s'alimente également de nectar de fleurs. Elle pond ses œufs dans le corps de chenilles, de thrips ou de pucerons. Une fois les œufs éclos, les larves se nourrissent de leur hôte.

On comprendra que plus la biodiversité est importante, plus les populations d'auxiliaires sont élevées et meilleures sont les chances d'atteindre un équilibre écologique. Les contrôles s'effectuent alors naturellement sans l'intervention du jardinier. Si celui-ci doit intervenir pour contrôler une population nuisible, il utilisera des méthodes douces qui n'affecteront pas la biodiversité : récolte manuelle, barrière physique ou insecticides sélectifs et naturels.

La diversité végétale offre aussi l'avantage de perturber le système de repérage des insectes nuisibles en créant une confusion visuelle et olfactive. À cet égard, les plantes à odeur forte comme les herbes aromatiques sont très efficaces, surtout lorsqu'elles sont placées en association intime avec les légumes. Question couleur, on était porté à croire que les teintes vives étaient les plus efficaces pour miner le repérage des ravageurs. Or, de récentes études réalisées au Horticulture Research International de Warwick, en Angleterre, ont révélé l'importance des surfaces vertes autour de plants de choux de Bruxelles. « Elles offrent de nombreux sites d'atterrissage aux ravageurs, qui auraient ainsi moins de chances de se poser sur leurs plantes hôtes. »<sup>1</sup> Malgré l'importance des surfaces vertes, les jardiniers ne doivent pas cesser pour autant de planter

entre leurs légumes des fleurs à coloration vive telles que des tagètes, des soucis ou des capucines. Ces plantes compagnes classiques exercent toujours un rôle bénéfique dans la prévention du parasitisme et dans l'équilibre du jardin.

Comme le démontre le tableau ci-contre, des chercheurs britanniques ont constaté que le trèfle, lorsque semé en association avec des choux, réduit substantiellement la ponte des ravageurs du chou. Le trèfle blanc (*Trifolium repens*) constitue le meilleur choix, car, étant plus court que les autres types de trèfle, il entre moins en compétition avec les choux sur les plans hydrique et nutritif<sup>2</sup>.

**Indications sur la réduction du nombre d'œufs sur les brassicacées cultivées en association avec du trèfle en rapport avec des choux seuls cultivés sur sol nu.**

Ravageur	Espèce	% de réduction
Mouche du chou	Chou de Bruxelles	69 à 85 %
Noctuelle du chou	Chou de Bruxelles	94 %
	Chou vert	100 %
Piéride du chou	Chou-fleur	92 à 100 %
	Chou de Bruxelles	71 %
Puceron cendré du chou	Chou vert	78 à 95 %
Pyrale des crucifères	Chou de Bruxelles	65 %
Teigne des crucifères	Chou vert	42 à 47 %
	Chou de Bruxelles	30 à 46 %

Résultats d'études britanniques publiées dans la revue Les Quatre Saisons du jardinage, numéro 140, p. 31.

<sup>1</sup> Pépin, Denis. « Plantes compagnes. Comment ça marche? » Les Quatre Saisons du jardinage. Mai-juin 2003, p. 30.

<sup>2</sup> Voir l'article sur les engrais verts dans le Bio-bulle # 72, p. 31.

jardinage

## LE COMPAGNONNAGE, UNE AFFAIRE DE LOGIQUE

Lorsqu'on a bien compris les fondements de la biodiversité, il faut organiser les cultures de façon à maximiser la productivité du jardin. On doit en premier lieu appliquer les règles de la rotation des cultures, prépondérantes sur celles du compagnonnage<sup>3</sup>.

Une fois les légumes choisis placés sur le plan de jardin selon les règles de la rotation, on verra à appliquer les principes suivants.

*A* Associer des plantes d'exigences similaires, ce qui facilite la fertilisation.

*C* Combiner des plantes de familles différentes, ce qui permet de créer de la confusion au potager en mélangeant teintes et odeurs. De plus, les légumes ainsi associés n'entrent pas en concurrence les uns avec les autres, car les plantes de familles différentes ont des besoins nutritifs différents.

*M* Marier des plantes de formes végétatives différentes, ce qui réduit également la compétition entre les légumes.

Pour compléter le tableau, il faut ensuite intégrer les plantes compagnes au jardin. On choisira des plantes aro-

### Quelques suggestions d'associations au potager

- Carotte** Oignon, coriandre et romarin. Ces plantes éloignent la mouche de la carotte.
- Pomme de terre** Haricot nain. Il éloigne le doryphore de la pomme de terre.
- Chou** Trèfle blanc, souci, thym, sauge. Ces plantes réduisent la ponte des principaux ravageurs du chou. La laitue pour rationaliser l'utilisation de l'espace.
- Maïs sucré** Courges d'hiver et citrouille. Pour l'entraide et l'économie d'espace.
- Concombre** Aneth, marjolaine, brocoli. Ils réduisent la présence de la chrysomèle rayée.
- Artichaut** Capucine. Elle réduit la présence des pucerons.



matiques et médicinales ainsi que certaines fleurs qu'on intercalera entre les plants, au bout des rangs ou sur le pourtour du jardin.

Un compagnonnage bien mené augmente la densité végétale, ce qui crée une couverture végétale complète et optimise la productivité au jardin. Cependant, lorsqu'on force trop la promiscuité des végétaux, on crée une compétition néfaste aux rendements et on réduit la circulation d'air, nécessaire à l'assèchement des feuilles le matin ou après la pluie. Une humidité prolongée ouvre la voie au développement des maladies fongiques, un problème qu'il vaut mieux prévenir que guérir. ●

<sup>3</sup> Voir l'article sur La rotation des cultures dans le Bio-bulle # 73, p. 29.

Il est de retour...

## Le petit bottin du bio

Des centaines  
de bonnes adresses  
pour découvrir  
et soutenir  
les artisans d'ici

Vous œuvrez dans la sphère de l'agriculture biologique, du commerce équitable ou de la protection de l'environnement à titre de producteur, transformateur, détaillant, distributeur, restaurateur, fournisseur de produits, de services ou tout autre secteur?

**Réservez dès maintenant votre inscription  
dans l'édition spéciale d'été de Bio-bulle!**

Pour plus de détails  
et pour soumettre votre inscription,  
contactez Nathalie :  
courriel : [info@lavisbio.org](mailto:info@lavisbio.org)  
téléphone : 418.856.5872  
télécopieur : 418.856.2636  
[www.lavisbio.org](http://www.lavisbio.org)



**N'ATTENDEZ PAS!** La date limite d'inscription est le **25 mai 2007**

par Jacques Viau, Biosfaire Librairie (www.biosfaire.com)

## L'Écologiste

No 21 Décembre - Mars 2007. Vol. 8 No. 1. Trimestriel - Édition française de The Ecologist. DIP - L'Écologiste, Paris, 2006, 68p., 30 X 21 cm., illustrations et photos en noir et en couleurs, 9,50\$.



The Ecologist, publié au Royaume-Uni depuis maintenant plus de 35 ans, est assurément le magazine le plus réputé mondialement concernant les questions environnementales. L'édition française, qui en est à sa sixième année, comporte des traductions d'articles anglophones et un contenu original francophone. Ce numéro présente un excellent dossier d'une quarantaine de pages sur le thème **Un monde sans pesticides**, incluant *Des jardins publics*

au naturel rédigé par Édith Smeesters, biologiste et porte-parole de la Coalition pour les alternatives aux pesticides au Québec. Des textes très documentés, avec notes, bibliographies, références et adresses, démontrant sans équivoque que, dans tous les secteurs où sont utilisés les pesticides, des alternatives viables existent.

## Toucher la terre

Jardiner avec ceux qui souffrent

Anne Ribes, Éd. Médicis, Paris, 2006, 222p., 21 X 15 cm., illustrations et photos en noir et en couleurs, 39,95\$.

Infirmière et «jardiniste», Anne Ribes a créé en 1997 l'Association Belles Plantes dans le but de promouvoir la connaissance des jardins et l'art du jardinage sous ses aspects artistiques, thérapeutiques et humanitaires. Ce livre est d'abord le récit de ses expériences d'ateliers potager-fleur, inspirés de l'hortithérapie anglo-saxonne et d'une sagesse bouddhiste millénaire, en compagnie d'enfants en grande difficulté psychologique ou de personnes du quatrième âge, au sein de grands ensembles hospitaliers; et aussi un guide-manifeste à destination de l'Hôpital Vert souhaité par l'Association. Des écrits très touchants, d'une grande valeur humanitaire.

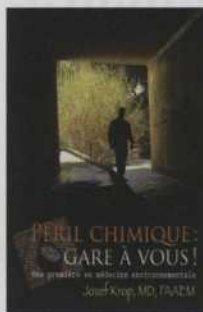


## Péril chimique : gare à vous!

Une première en médecine environnementale

Jozef J. Krop (MD, FAAEM), Éd. Le mieux-être, Montebello (Québec), 2006, [Healing the Planet, One Patient at a Time, Kos Publishing, Alton (Ontario), 2002], 362p., 23 X 15 cm., illustrations en noir, 25,95\$.

Pionnier de la médecine environnementale et nutritionnelle au Canada, le Dr Krop a subi quatorze années de procès intentés par le Collège des médecins de l'Ontario,



mais n'a jamais cessé sa lutte en faveur des victimes de maladies causées par des produits chimiques dans l'environnement: insecticides, pesticides, et autres substances toxiques d'usages domestiques et industriels. Dans ce livre qui, dans un langage accessible, avec schémas et tableaux, s'adresse à la fois aux patients et aux médecins, il propose des stratégies de prévention et de traitement, et fournit beaucoup, beaucoup d'informations. Enfin disponible en langue française, un livre réellement exceptionnel qui peut contribuer à améliorer grandement la santé publique en l'affranchissant des dogmes erronés de la médecine institutionnelle.

Initiation à la cuisine aux huiles essentielles avec des recettes pleines de fraîcheur, simples quant à leur préparation et à la portée de tous, pour une cuisine aux goûts et aux parfums sublimes, une cuisine du terroir, basée sur des produits bio parfois oubliés comme les crosnes ou le panais. Bien que cet ouvrage ne serve pas un but thérapeutique, il présente une multitude de renseignements concernant les qualités nutritionnelles des huiles essentielles, des huiles végétales et des plantes aromatiques afin de le sensibiliser aux vertus médicinales de ces ingrédients. Une manière originale de manger sainement tout en se délectant. •

## Huiles essentielles, huiles végétales, plantes aromatiques...

Jean Philippe Ortega, Éd. Amyris, Bruxelles, 2006, 160p., 17 X 15 cm., 21,95\$.

Initiation à la cuisine aux huiles essentielles avec des recettes pleines de fraîcheur, simples quant à leur préparation et à la portée de tous, pour une cuisine aux goûts et aux parfums sublimes, une cuisine du terroir, basée sur des produits bio parfois oubliés comme les crosnes ou le panais. Bien que cet ouvrage ne serve pas un but thérapeutique, il présente une multitude de renseignements concernant les qualités nutritionnelles des huiles essentielles, des huiles végétales et des plantes aromatiques afin de le sensibiliser aux vertus médicinales de ces ingrédients. Une manière originale de manger sainement tout en se délectant. •



**BIOSFAIRE** Visitez notre site  
LIBRAIRIE - BOUTIQUE 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

L'Écologiste Livresques récoltes



# Citoyens mangeurs, aux audiences!

Par Frédéric Paré, agronome, M.A.  
Coordonnateur Agriculture/alimentation, Équiterre

De février à juin, une commission publique et indépendante du gouvernement québécois invitera les citoyens à témoigner de leurs points de vue sur l'avenir de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de l'alimentation. L'État a donc finalement reconnu, comme l'y invitaient les représentants de plusieurs organisations, l'importance de mieux cerner ce que nous devons faire au cours des prochaines années pour qu'un nouveau contrat social survienne sur la question de l'agriculture et de l'alimentation et du rôle de l'État en cette matière.

Dans les milieux militants de la société civile, environnementale, sociale et du développement, les constats sur l'état du système alimentaire, sur la capacité des citoyens à s'alimenter sainement, sur l'offre alimentaire dans nos institutions publiques d'éducation, ou sur la capacité des agriculteurs à obtenir une juste rémunération pour leur travail dans un contexte de marchés toujours davantage ouverts, sont de plus en plus partagés et convenus.

Revenons sur quelques-uns de ces constats en amorçant le portrait du côté des aliments eux-mêmes.

- Au cours des cinq dernières années, la vente des produits pré-cuits et pré-cuisinés a augmenté de 700% au Québec.
- De façon générale, au cours des 40 à 60 dernières années, les fruits et légumes auraient perdu jusqu'à 30% de leurs nutriments.
- L'utilisation soutenue de sucre, de sel et de gras (notamment trans) dans la préparation des aliments transformés uniformise et appauvrit l'alimentation d'une partie grandissante de la population.
- L'homologation des pesticides et autres produits utilisés par l'industrie agroalimentaire n'est pas fondée sur le principe de précaution au Canada. Une liste de plusieurs dizaines de matières actives permises ici mais interdites ailleurs, notamment par l'Organisation mondiale de la santé, a été dressée par la Fondation David Suzuki.
- 50% des aliments consommés au Québec ne sont pas produits au Québec.

Sur le plan de la distribution alimentaire, d'autres faits démontrent bien la pertinence d'une telle commission.

- Une autre étude récente (2006) de la DSP de Montréal démontre que 40% des citoyens de l'île de Montréal n'ont pas accès à distance de marche (500 mètres) à des fruits et légumes. Ce phénomène est lié soit à un aménagement urbain de type autoroutier, soit à la pauvreté.
- Plus de 80% des aliments consommés au Québec passent par l'une des trois grandes chaînes alimentaires. C'est dire le contrôle qu'exercent ces bannières sur l'alimentation de notre population et conséquemment sur l'ensemble de la filière qui l'alimente.

Sur le plan de la transformation des aliments, le secteur opère une concentration économique.

- À elles seules, quatre grandes entreprises de transformation alimentaire transforment plus des deux tiers des aliments transformés au Québec.
- Sachant que 80% des aliments du Québec sont transformés, le secteur de la transformation est aussi en mesure de transmettre les exigences de la distribution alimentaire sur la production agricole.

Devant l'ouverture des marchés, les acteurs du secteur de la transformation s'approvisionnent de moins en moins en produits québécois, de crainte de réduire leur compétitivité.

C'est d'ailleurs ce qui se produit dans le cas de l'industrie de la transformation laitière, laquelle profite de faiblesses législatives fédérales pour importer des substances laitières à moindre coût.



Le portrait de la situation de la production agricole est probablement encore plus alarmant.

- Afin de faire face à une compétition féroce des pays émergents, les agriculteurs font d'importants investissements. L'endettement moyen des fermes du Québec a d'ailleurs dépassé la valeur moyenne de leurs actifs.
- Pour bon nombre de producteurs agricoles, le prix qu'ils reçoivent pour les aliments qu'ils produisent varie selon la loi du marché. Les agriculteurs sont de plus en plus nombreux à vendre leurs exploitations.
- Un sondage récent réalisé auprès des producteurs agricoles démontre que la moitié d'entre eux sont en situation de détresse psychologique. En production porcine, ce pourcentage grimpe aux deux tiers.
- En 1900, le Québec comptait 200 000 fermes. Il en compte maintenant environ 30 000.

Devant un tel constat, nous ne saurions suffisamment insister sur l'importance pour les citoyens de se mobiliser pour leur propre sécurité alimentaire et celle de leurs enfants.

## DEUX QUESTIONS LÉGITIMES SE POSENT

- 1 Pourquoi, lorsqu'il s'agit de fournir de l'eau potable, des soins de santé, des services d'éducation ou des logements aux citoyens, des remparts collectifs importants ont été érigés au Québec afin d'assurer la réponse à ces besoins fondamentaux, alors que dans le cas de l'alimentation, mis à part une intervention publique sur l'innocuité et la salubrité des aliments (inspection des aliments), peu de mesures collectives visent la sécurité alimentaire (qualité, diversité, innocuité à long terme, pérennité, savoir-faire culinaire) des citoyens du Québec d'aujourd'hui et de demain?
- 2 Pourquoi, en matière d'agriculture, d'agroalimentaire et d'alimentation, l'essentiel des interventions de l'État vise-t-il le développement du secteur en tant qu'industrie plutôt qu'en tant que moyen d'alimenter les citoyens et citoyennes du Québec?

Citoyens et citoyennes mangeurs du Québec, la balle est maintenant dans notre camp. Si nous ne répondons pas à cette invitation à établir notre prochain contrat alimentaire collectif, notre silence pourrait bien être entendu comme un signal de satisfaction. À nous de jouer! ●

# Perfectionnez vos connaissances en Agriculture Biologique

## Cours disponibles sur Internet

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

## Dates limites d'inscription

- Automne 2007 : 11 août
- Hiver 2008 : 7 décembre

## Contactez-nous

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

[www.fsa.ulaval.ca/agribio.html](http://www.fsa.ulaval.ca/agribio.html)

## En collaboration avec



Agriculture et  
Agroalimentaire Canada

Agriculture and  
Agri-Food Canada



Nova Scotia  
Agricultural  
College



Centre d'agriculture biologique  
du Canada

Microprogramme à distance de 12 crédits



UNIVERSITÉ  
LAVAL

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

**4<sup>e</sup> Festival de films  
de Portneuf  
sur l'environnement**

**20 au 29 avril 2007**  
[www.ffpe.ca](http://www.ffpe.ca)

**Conférence de  
Jean Lemire**  
21 avril 2007



Images inédites de  
Mission Antarctique

**Spectacle  
Jour de la Terre**  
22 avril 2007



**Fred Pellerin**  
conteux

**Soirée d'ouverture le 20 avril 2007**  
Hôtel de ville de Saint-Casimir

invités : Jacques Languirand, Frédéric Bach  
Projections :

Le fleuve aux grandes eaux (Frédéric Bach)  
2 Grandes Premières

Quality time (Giulia Fratti, Grand Prix du FFPE 2006)

Le repas végété (S. Groleau, S. Delisle et M. St-Jean, 1<sup>er</sup> documentaire)



**Kabaret Kino**  
28 avril 2007



**Projections  
Concours de films**  
21 au 28 avril 2007



**Remise des prix**  
29 avril 2007



**Geneviève Bilodeau**  
présidente du jury

**du 20 au 29 avril 2007**

Pendant tout le Festival, 50 films à voir, des ateliers, des conférences, un rallye...

Venir voir, entendre, échanger, vous divertir à Saint-Casimir de Portneuf!

Et rencontrer ceux qui comme vous s'intéressent à la qualité de notre environnement!

C'est un Rendez-vous!

Information sur [www.ffpe.ca](http://www.ffpe.ca)

Réservation : (418) 339-3222



# Enfin ! une vraie gamme de fromages fins « bio » de chez nous



Damafro inc.  
54, rue Principale, Saint-Damase  
Québec J0H 1J0 Canada  
1 800 363-2017 • (450) 797-3301  
[www.damafro.ca](http://www.damafro.ca)  
[www.chevre-tournevent.qc.ca](http://www.chevre-tournevent.qc.ca)

