



**LA BOÎTE**  
*à grains*  
SANTÉ ALIMENTATION  
PRODUITS NATURELS ET BIOLOGIQUES

25<sup>e</sup>  
anniversaire

**LeDroit**

CAHIER PUBLICITAIRE

58 I, BOUL. ST-JOSEPH, HULL 771-3000  
325, BOUL. GRÉBER, CATINEAU 243-3002  
[WWW.LABOITEÀGRAINS.COM](http://WWW.LABOITEÀGRAINS.COM)

Votre  
santé **AU**  
**NATUREL**



**FONDÉE EN 1980, IL Y A DE CELA 25 ANS, LA BOÎTE À GRAINS RÉPONDAIT D'ABORD AU DÉSIR D'APPORTER ET DE PARTAGER LE BIEN-ÊTRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT PAR UNE ALIMENTATION SAINE. EN OFFRANT UNE ALTERNATIVE AUX REPAS RAPIDES (FAST-FOOD), LA BOÎTE À GRAINS A RÉUSSI À S'ÉTABLIR COMME ENTREPRISE CRÉDIBLE ET PROSPÈRE TOUT EN DEVENANT UN LIEU DE RENCONTRE POUR LA QUÊTE D'UNE VIE MEILLEURE.**

## VINGT-CINQ ANS DE CROISSANCE!

D'abord une modeste boutique, La Boîte à Grains a changé de local à quelques reprises avant de s'installer pour de bon au 581, boulevard St-Joseph, à Hull, en 1995. Avec chaque déménagement, l'espace, l'offre et la clientèle augmentaient. Le groupe de propriétaires de La Boîte à Grains, dont Pierre Ménard fait partie depuis 1980, a évolué, mais toujours dans la continuité.

Au cours de son développement, la Boîte à Grains a su élargir son éventail de produits naturels et biologiques pour ainsi contribuer à la promotion de la santé et à la protection de l'environnement. Par ailleurs, depuis plus d'une quinzaine d'années, La Boîte à Grains propose des cours de cuisine santé, de nutrition et d'herboristerie.

Poursuivant son élan positif, La Boîte à Grains a reçu, en 1999, le prix Excelor décerné par la Chambre de commerce et d'industrie de l'Outaouais, ainsi qu'en 2000, le prix de l'Ordre du Mérite du commerce de détail attribué par le ministère de l'Industrie et du Commerce du Québec.



Pierre Ménard et Réal Deslauriers, les copropriétaires de la Boîte à grains.

En 2002, Réal Deslauriers, anciennement propriétaire du marché d'alimentation Métro Cité des

Jeunes, devient copropriétaire de la Boîte à Grains et y apporte son expérience du marché de masse. Enfin, l'an dernier, La Boîte à Grains a ouvert un second magasin au 325, boulevard Gréber (derrière La Cage aux Sports), dans le secteur Gatineau.

Vingt-cinq ans après sa fondation, La Boîte à Grains demeure un chef de file et un pionnier de l'alimentation naturelle et biologique. L'entreprise est respectée partout au pays et poursuit sa croissance par une offre variée de produits de qualité, ainsi que par l'éducation. Le virage santé se fait lentement mais sûrement, et les nouveaux clients, hésitants au départ, deviennent peu à peu des habitués.

" Quand je travaillais pour de grandes chaînes de magasins, raconte M. Deslauriers, nous disions toujours : pour qu'un client devienne un habitué de ton magasin, il faut qu'il soit venu sept fois. C'est un petit peu la même chose à la Boîte à grains. Ça se fait graduellement. "

# Félicitations à La Boîte à Grains pour votre 25<sup>ième</sup> anniversaire et votre partenariat!

### L-Base :

#### Flore Intestinale / Système Digestif

Aux Actifs L.B(\*), Fenouil, Charbon végétal et Cardamome.

- diminue les ballonnements
- augmente les défenses immunitaires
- équilibre la flore intestinale
- renforce la paroi intestinale (côlon irritable)
- favorise l'élimination des toxines
- très efficace en cas de diarrhée (ex. : (Gastro))
- et plus...

**\*Rabais de 15%**



\*Les Actifs L.B issus de Lactobacillus acidophilus souche L.B ont un effet prébiotique, antimicrobien, immunitaire et cellulaire.

Format de 60 et 120 gélules

**pari NAT**

### Stress-X :

#### Stressé? Inquiet? Anxieux? Fatigué?

Stress-X peut vous aider sur quatre plans

Calme, Énergise, Nourrit et permet de mieux s'Adapter aux situations difficiles.

#### Complet et équilibré

**Formule végétale :** Plantes, vitamines, enzymes, minéraux et oligo-éléments

**Agit rapidement !**

**Sentez la différence !**

Format de 60 et 120 comprimés

**\*Rabais de 15%**



### Capital-Vue :

#### Ayez l'œil!

- Sécheresse • Éblouissement • Fatigue oculaire
- Vision floue • Larmoiement

Le Complexe *Capital Vue* apporte :

- Huile de poisson (DHA) essentiel à la rétine et à l'acuité visuelle;
- Anti-oxydants pour prévenir le stress oxydatif (Sélénium, Vit. A, C et E);
- Lutéine & Zéaxanthine pour une protection face aux attaques des radicaux libres;
- Extrait de myrtille pour protéger les capillaires de la rétine;
- Vitamine B2 pour la protection du cristallin.

**\*Rabais de 15%**



Format de 60 capsules

**\*Escomptes valables jusqu'au 31 mai 2005**

**Tél. : 1-800-463-0420**



**MONNOL inc.**

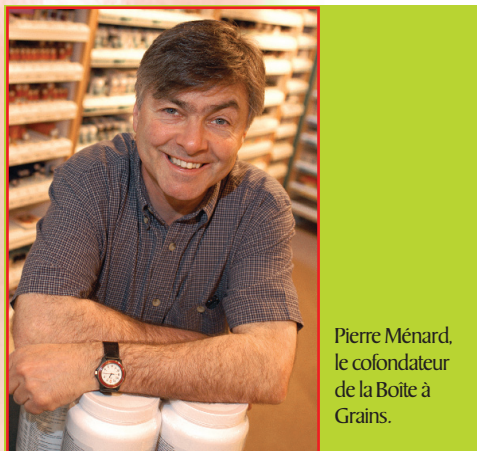
[www.monno1.com](http://www.monno1.com)



## LA BOÎTE À GRAINS, UN CHEF DE FILE INCONTESTABLE

**EN OUTAOUAIS,  
IL EST IMPOSSIBLE DE  
PARLER D'ALIMENTS  
NATURELS ET  
BIOLOGIQUES, OU DE  
SUPPLÉMENTS SANTÉ,  
SANS AUTOMATIQUE-  
MENT PENSER À LA  
BOÎTE À GRAINS.  
ÉTABLIE DEPUIS  
MAINTENANT 25 ANS,  
L'ENTREPRISE A  
FAIT ŒUVRE DE  
PIONNIÈRE ET RESTE  
AUJOURD'HUI À  
L'AVANT-GARDE DU  
GRAND VIRAGE SANTÉ  
QUE PREND DE PLUS EN  
PLUS LA SOCIÉTÉ  
ENTIÈRE.**

À son magasin amiral du 581, boulevard St-Joseph, dans le secteur Hull, La Boîte à Grains a ajouté, l'an dernier, une seconde adresse dans le secteur Gatineau, soit le 325, boulevard Gréber. À ces deux emplacements, le public trouve le plus grand choix de produits naturels et biologiques dans la région, ainsi qu'une équipe professionnelle et dynamique pour le servir.



Pierre Ménard,  
le cofondateur  
de la Boîte à  
Grains.



Une vue du magasin du boulevard  
Gréber, dans le secteur Gatineau.

"Nous sommes constamment à l'affût de nouveaux produits. Nous fréquentons assidûment les salons de santé et les foires commerciales. Le personnel reçoit une formation continue pour être à la fine pointe des nouvelles tendances et mieux conseiller les clients", explique Pierre Ménard, copropriétaire de La Boîte à Grains en compagnie de Réal Deslauriers et Bernard Caron.

"Un comité de sélection de la Boîte à Grains évalue la qualité des produits avant qu'ils puissent être placés sur les tablettes. Nous effectuons des recherches sur les fabricants et n'acceptons que les produits haut de gamme", poursuit M. Ménard. C'est ainsi que La Boîte à Grains peut garantir leur efficacité.

"Notre objectif reste et restera la qualité des produits et une qualité du service qu'on ne retrouve pas dans les chaînes de supermarchés", ajoute M. Deslauriers. La Boîte à Grains offre même des cours de nutrition et de cuisine santé au public, ainsi qu'un site Web instructif et un babillard en magasin qui a fait de l'entreprise un carrefour régional d'information sur les aliments et autres produits santé.

Canada pour la qualité de sa gestion. Le public, l'ultime juge, apprécie les produits et les résultats. "Justement, ce que nous vendons, ce sont des résultats, souligne M. Ménard. Et ces résultats, nous pouvons les garantir parce que nous travaillons avec des fournisseurs de première qualité, et qu'eux-mêmes garantissent leurs produits."

Aujourd'hui, l'entreprise poursuit sa croissance. Elle est respectée ailleurs au Québec et partout au

En 2002,  
Réal Deslauriers  
s'est joint à la Boîte  
à Grains à titre de  
copropriétaire.



## FÉLICITATIONS À L'ÉQUIPE DE La Boîte à Grains



**trophic**  
www.trophic.net

**AVANTAGES**

### LIQUIDE DE CHLOROPHYLLE CONCENTRÉ SUPERBE

La chlorophylle est un catalyseur qui accélère ou maintient une réaction. On le connaît pour augmenter l'effet des vitamines et des minerais et joue un rôle important dans la digestion.

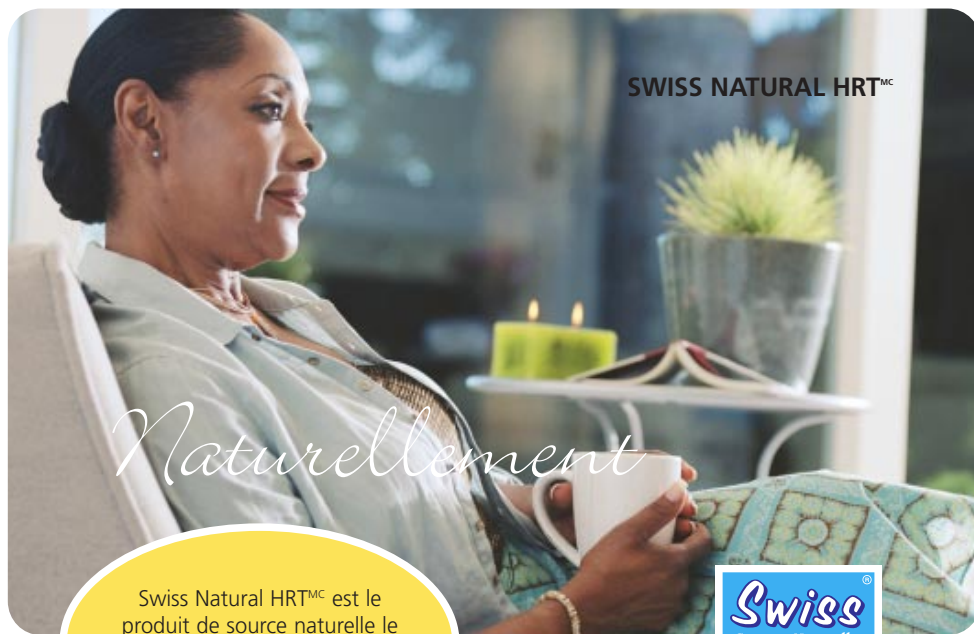
La chlorophylle est efficace en détoxifiant le foie et la circulation sanguine et en nettoyant les entrailles.

On le connaît comme désodorisant de la nature pour l'hygiène orale et est un traitement efficace pour les pieds d'athlètes.

**Bon succès pour l'avenir**

- Eau distillée Odessa
- Refroidisseur d'eau
- Vin et bière

**205 Bellehumeur, Gatineau 246-2666**



SWISS NATURAL HRT™

Naturellement

Swiss Natural HRT™ est le produit de source naturelle le plus populaire pour soulager les symptômes de la ménopause.



## La formule ménopausique à base de plantes n° 1 au Canada

Les trois formules Swiss Natural HRT™ ont été créées exclusivement pour Swiss Sources Naturelles par une équipe spécialisée de chercheurs scientifiques et de praticiens, y compris des naturopathes et des nutritionnistes.

Chaque formule contient les ingrédients de source naturelle les plus réputés pour réduire les bouffées de chaleur, les sautes d'humeur et les sueurs nocturnes tout en rehaussant votre santé et votre bien-être.

Que vos symptômes périménopausiques ou ménopausiques soient légers, sévères ou cause d'insomnie, la gamme Swiss Natural HRT™ vous offre le choix dont vous avez besoin pour un soulagement symptomatique sûr et efficace.

En vente dans les grands magasins d'aliments naturels et les pharmacies.

Fidèle partenaire depuis 25 ans, merci et bravo

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

® Marque déposée de Swiss Herbal Remedies Limitée.

™ Marque(s) de commerce de Swiss Herbal Remedies Limitée. Tous droits réservés.

*Vous, à votre meilleur.*



publicitaire

## UNE ÉQUIPE PROFESSIONNELLE ET DYNAMIQUE

**COMBIEN DE FOIS, DANS UN SUPERMARCHÉ, CHERCHE-T-ON EN VAIN UN EMPLOYÉ QUI POURRAIT NOUS RENSEIGNER? ET COMBIEN DE FOIS, AYANT ENFIN TROUVÉ À QUI PARLER, CE DERNIER NOUS RENVOIE-T-IL À UN COLLÈGUE OU À UN SUPÉRIEUR INTROUVABLE?**



Une cliente profite ici des judicieuses suggestions de la conseillère Lyne Nadeau du magasin du secteur Hull.

Voilà une expérience que l'on ne vivra pas de sitôt à La Boîte à Grains où un personnel spécialisé est toujours disponible. L'équipe professionnelle et dynamique de La Boîte à Grains sait répondre aux besoins et demandes de sa clientèle en offrant un service de qualité, et reste toujours à l'affût de découvertes pour des produits santé et des aliments naturels et biologiques.

Les conseillères et conseillers de La Boîte à Grains, dont une vingtaine de spécialistes en phytothérapie, cuisine santé, herboristerie et autres disciplines connexes, possèdent à la fois l'expérience et la formation pour bien renseigner la clientèle. " Nos employés ont des formations continues à l'année ", explique Pierre Ménard, copropriétaire de La Boîte à Grains. En plus de ces formations, des conseillères et conseillers suivent des cours de



Lise Cardinal, phytothérapeute au magasin du secteur Gatineau.



Alain Legault, superviseur du magasin du secteur Hull.

d'entreprises — pharmaciens, naturopathes, etc. — à renseigner les employés sur leurs produits. Nous encourageons fortement notre personnel à rencontrer les fournisseurs et à se rendre aux expositions et foires sur la santé pour discuter, et pour voir ce qu'il y a de nouveau sur le marché, ajoute Réal Deslauriers, copropriétaire.

Au personnel permanent s'ajoutent des spécialistes invités, conseillers, conférenciers, enseignants qui se joignent régulièrement à l'équipe de La Boîte à Grains pour donner des conseils à la clientèle ou pour animer des cours de cuisine santé.

Pour plus de renseignements sur l'équipe de préposés et de conseillers de La Boîte à Grains, il suffit de visiter le site Internet de l'entreprise à [www.laboiteagrains.com](http://www.laboiteagrains.com).



perfectionnement à titre personnel dans leur domaine respectif.

Disposant d'une salle de cours sur les lieux, La Boîte à Grains invite notamment des représentants

25<sup>e</sup>  
anniversaire

publicitaire

## UN SECOND MAGASIN, UN NOUVEL ÉLAN



Le magasin du secteur Gatineau est situé au 325, boulevard Gréber, à l'arrière de La Cage aux Sports.

**SOLIDEMENT ÉTABLIE AU 58 I, BOULEVARD ST-JOSEPH, DANS LE SECTEUR HULL, DEPUIS LE MILIEU DES ANNÉES 90, LA BOÎTE À GRAINS ENVISAGEAIT DÉJÀ DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES L'EXPANSION SURVENUE L'AN DERNIER AVEC L'OUVERTURE D'UN SECOND MAGASIN DES PLUS SPACIEUX SITUÉ AU 325, BOULEVARD GRÉBER, DANS LE CENTRE COMMERCIAL VILLAGE GRÉBER, À L'ARRIÈRE DE LA CAGE AUX SPORTS.**

Ces deux magasins sont fort différents des petites boutiques alimentaires d'il y a 25 ans. Avec un public davantage sensibilisé et la disponibilité d'une grande variété d'aliments naturels et biologiques et de suppléments, les établissements d'aujourd'hui ressemblent davantage aux grands supermarchés avec de larges allées remplies de produits d'épicerie, d'aliments congelés, de fruits et légumes frais, de suppléments et de cosmétiques.

“ L'expérience de magasinage ressemble davantage à ce à quoi les consommateurs sont habitués, explique Pierre Ménard, copropriétaire de La Boîte à Grains. Il y a 25 ans, nous devions courir après les fournisseurs, et les choix étaient limités. Nous devions même nous rendre en Ontario pour aller chercher des stocks. Je traversais le pont deux fois par semaine avec une voiture remplie. ”

Tout cela a changé depuis des années. Des produits de tous genres, naturels et biologiques, sont disponibles en formats et saveurs variés. “ Aujourd'hui, il n'y a rien qui n'ait d'équivalent dans le dégradable, naturel et biologique, et le public en demande ”, affirme M. Ménard. L'offre devait nécessairement accompagner cette demande accrue, et le secteur Gatineau constituait un choix logique comme second emplacement.

L'arrivée de Réal Deslauriers, ancien propriétaire du marché d'alimentation Métro Cité des Jeunes, ajoutait du même coup à l'équipe un dirigeant qui connaît bien les stratégies des grandes chaînes et les habitudes de consommation du public régional. “ Depuis cinq ans, ça s'ouvre à la masse et l'arrivée de Réal fait en sorte que la façon de présenter les produits et les choix de produits semblent plus familiers aux clients. ”

M. Deslauriers ne craint pas la concurrence des grandes chaînes qui vendent désormais des produits bio. “ Les grands magasins, indique-t-il, en ayant quelques produits bio dans leurs allées, permettent de les faire connaître. Le jour où les gens veulent en savoir plus, ils viennent chez nous ”, constate M. Deslauriers.



Thés et épices  
biologiques

*Félicitations à l'équipe de La Boîte à Grains!  
Une belle réussite, un travail exemplaire!*

*La Clef des champs est fière de compter  
La Boîte à Grains comme partenaire  
dans l'éducation en alimentation naturelle.*

Herboristerie traditionnelle  
biologique



sans OGM, non irradié, non fumigé



25<sup>e</sup> anniversaire

Cahier publicitaire

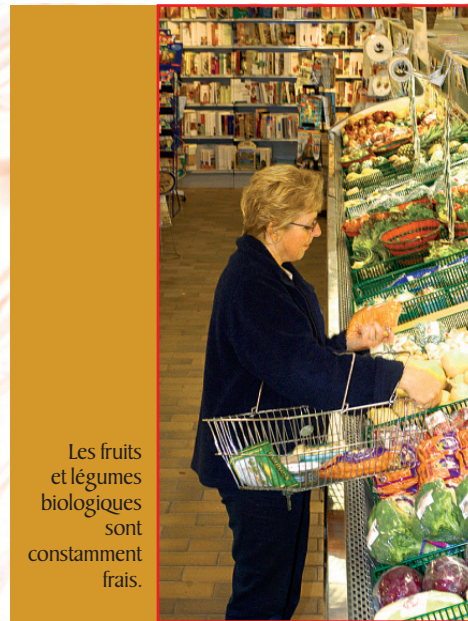
**CONFRONTÉE AUX MILLIARDS DE DOLLARS EN MARKETING DES GRANDES ENTREPRISES ALIMENTAIRES, LA BOÎTE À GRAINS DISPOSE DE PEU DE MOYENS POUR RENSEIGNER LA POPULATION SUR L'IMPORTANCE DE CONSOMMER DES ALIMENTS NATURELS ET BIOLOGIQUES. OUTRE SON SITE WEB ÉDUCATIF, L'ENTREPRISE CATINOISE OFFRE À UN PUBLIC CROISSANT DES COURS SUR LA NUTRITION ET DES COURS DE CUISINE DONNÉS PAR DES EXPERTS.**

## MANGER POUR SE NOURRIR ET NON POUR SE BOURRER

L'une de ces spécialistes, Monique Sylvestre, est phytothérapeute (une thérapeute qui soigne par les plantes). " Nos cours passent en revue toutes les catégories d'aliments, fruits, légumes, céréales, noix, légumineuses, y compris leur contenu en vitamines, minéraux et antioxydants. L'objectif est de découvrir les produits qui nourrissent. Il y a une grosse différence entre manger pour se bourrer et manger pour se nourrir ", explique-t-elle.

" Ces jours-ci, les gens essaient de bien se nourrir. Ils se disent : je mange des fruits et légumes, donc je mange bien. Mais ce n'est pas nécessairement le cas. Des fraises, par exemple, sont gazées pour qu'elles ne murissent pas en chemin. Ensuite on les gaze de nouveau à Montréal pour les faire mûrir artificiellement. Ce ne sont plus des fraises, mais une accumulation de produits chimiques ", poursuit-elle.

" Pour avoir un vrai aliment, aujourd'hui, il faut prendre celui qui porte l'étiquette biologique. Cette certification est la seule protection que nous avons. Heureusement, grâce à l'apparition de magasins



Les fruits et légumes biologiques sont constamment frais.

comme La Boîte à Grains, on peut se procurer de plus en plus facilement des fruits et légumes bio. La demande augmente et l'offre suit ", mentionne-t-elle.

Les personnes inscrites aux cours de Mme Sylvestre repartent avec un cahier de notes auquel ils peuvent se référer, et avec plusieurs recettes pour les aider à apprivoiser les aliments qu'ils ont appris à mieux connaître. Le cours de 30 heures, sur 10 semaines, aborde aussi les cures de désintoxication avec des plantes. " La nature nous donne des pissenlits au printemps, et c'est une excellente plante pour nettoyer le foie ", précise Mme Sylvestre.

Les participants deviennent aussi des consommateurs avertis en apprenant à bien lire les étiquettes et à comparer les aliments. Ils peuvent ainsi éliminer les achats inutiles et gérer leur facture d'épicerie. " Ça paraît compliqué, mais c'est simple comme bonjour ", assure-t-elle.



Importateur et distributeur  
depuis 1954  
Une filiale de Groupe Horizon

DIRECTA

# Félicitations à La Boîte à Grains pour 25 années de succès.

Votre fournisseur depuis vos tout début  
Denis et Murielle Couroux

Une vaste gamme de produits en magasin





Cahier publicitaire

25<sup>e</sup> anniversaire

## LES PLANTES MÉDICINALES, UN MONDE À DÉCOUVRIR

**LA PHARMACIE DE LA NATURE EST À NOTRE PORTÉE, SI SEULEMENT ON SE DONNE LA PEINE D'APPRENDRE À MIEUX LA CONNAÎTRE ET, BIEN SÛR, À S'EN SERVIR. POUR LUCE BÉLANGER, NATUROPATHE À LA BOÎTE À GRAINS, LES PLANTES MÉDICINALES SONT UN SAVOIR À TRANSMETTRE, AUTANT PAR DES CONSEILS EN MAGASIN QUE PAR DES COURS D'HERBORISTERIE EN SOIRÉE ET EN FIN DE SEMAINE.**



“ Les plantes médicinales complètent l'alimentation, indique-t-elle. On peut se soigner avec une meilleure alimentation, mais aussi avec les plantes. ” Dans ses cours (une session doit commencer à la fin du mois de mai), elle initie les participants à l'aromathérapie, à la phytothérapie et à l'homéopathie, trois disciplines qui utilisent des plantes pour optimiser la santé.

Avec l'aromathérapie, explique Mme Bélanger, on utilise les huiles essentielles. “ Ce sont des concentrés provenant de différentes plantes ou arbres, précise-t-elle. Par exemple, l'huile essentielle de lavande sert à relaxer, à calmer, tandis que l'huile essentielle de l'eucalyptus est utilisée pour les voies respiratoires. La menthe, c'est bien connu, aide à la digestion. ”

Dans la phytothérapie, les plantes sont absorbées directement, séchées et en capsulées ou sous forme de teinture (préparation liquide qui résulte de l'action dissolvante et extractive de l'alcool sur certains végétaux biologiques séchés). L'échinacée et le framboisier servent notamment à la fabrication de teintures. Des tisanes sont aussi préparées avec les parties médicinales (feuilles, racines, etc.) de certaines plantes.

Mme Bélanger donne des cours sur les plantes médicinales à La Boîte à Grains. Au premier niveau,



Luce Bélanger, naturopathe, donne des cours sur les plantes médicinales.

les participants apprennent à connaître 25 plantes, y compris le meilleur temps pour les cueillir, comment les identifier, les parties de la plante à utiliser, les méthodes de séchage, ainsi que la fabrication de teintures, d'huiles et de crèmes.

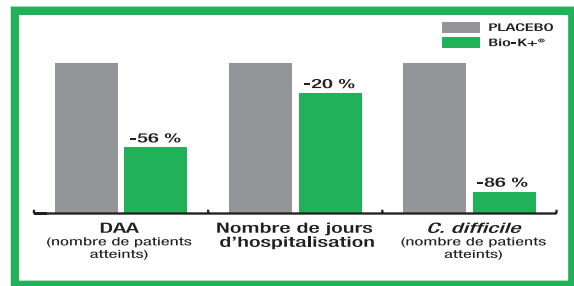
“ Les plantes sont là depuis des milliers d'années, mais nous les avons oubliées ou elles nous font peur parce qu'on nous a dit qu'elles sont dangereuses. Souvent, les produits dont on a besoin poussent chez nous tels le pissenlit, excellent pour le foie, le plantain, efficace pour la cicatrisation, et la bourse à pasteur contre les hémorragies. ”



## SI VOUS PRENEZ DES ANTIBIOTIQUES, PROTÉGEZ-VOUS !

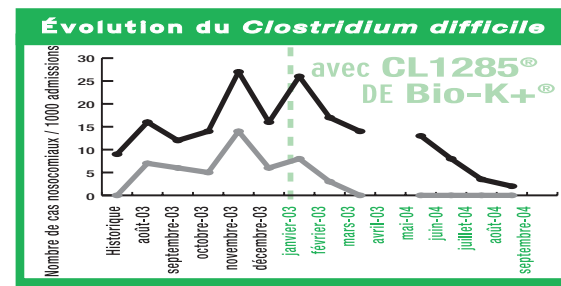
### LE CL1285<sup>®</sup> DE BIO-K+<sup>®</sup> PRÉVIENT LES DIARRHÉES ASSOCIÉES AUX ANTIBIOTIQUES (DAA) ET AU CLOSTRIDIUM DIFFICILE (DACD)

Une étude clinique randomisée, à double insu, contrôlée avec placebo réalisée à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont le confirme



- 56 % moins de patients ayant des diarrhées associées à la prise d'antibiotiques
- 86 % moins de patients ayant le *Clostridium difficile*
- Le temps d'hospitalisation de ces patients a diminué de 20 %.\*

Une étude ouverte sur le *C. difficile* sur 2 544 patients à l'hôpital Pierre -Le Gardeur renforcent ces faits



Diminution des cas de DACD de 78 %

L'équipe de Bio-K+ International est heureuse de promouvoir le rayonnement de la santé en célébrant le 25<sup>e</sup> anniversaire de La Boîte à Grains avec Bio-K+, le meilleur probiotique efficace et reconnu médicalement.

- Renforce le système immunitaire
- Facilite l'absorption des nutriments
- Restore la flore intestinale

### Demandez le CL1285<sup>®</sup> de BIO-K+<sup>®</sup> !

\*Tous droits réservés Bio-K+ International inc, 2004. Tiré de l'étude de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont : Évaluation de l'effet d'une préparation de lactobacillus (BioK+) dans la prévention de la diarrhée associée aux antibiotiques, août 2004. <sup>TM</sup>Brevet.

Meilleur probiotique au Canada  
5 médailles d'or



### NATURE, FRUITÉ OU SANS PRODUIT LAITIER

Chez les meilleurs détaillants de produits de santé  
1 800 593-2465 ou (450) 978-2465  
info@biokplus.com

Visitez notre site internet

## www.biokplus.com



Cahier publicitaire

25<sup>e</sup> anniversaire

## BIEN MANGER POUR VIVRE EN SANTÉ

**LES MANCHETTES AFFOLANTES NE CESSENT DE NOUS RELANCER LES DANGERS ASSOCIÉS AU SECTEUR AGRO-ALIMENTAIRE : LA MALADIE DE LA VACHE FOLLE, LA GRIPPE AVIAIRE, LES POISSONS AU MERCURE, LES ORGANISMES GÉNÉTIQUEMENT MODIFIÉS (OGM), ET BIEN PLUS. "TOUT ÇA NOUS EST RÉPÉTÉ 10 FOIS PLUS QU'IL Y A 10 ANS", CONSTATE AVEC SATISFACTION PIERRE MÉNARD, COPROPRIÉTAIRE DE LA BOÎTE À GRAINS, MACASIN D'ALIMENTS NATURELS ET BIOLOGIQUES.**

"Oui, le public est davantage conscient du besoin de bien choisir ses aliments. Les nouvelles mamans, les jeunes familles, et même les enfants de 10 à 12 ans et les adolescents en parlent. Les baby-boomers veulent eux aussi continuer à vivre en santé. Ils savent que s'ils continuent à prendre des gras transgéniques, à ne pas faire d'exercices, à manger toujours au McDonald, il va y avoir des conséquences", affirme Pierre Ménard, copropriétaire de La Boîte à Grains. Même les personnes les plus âgées, la génération des 70 ans et plus, semblent vouloir prendre ce virage santé.

La sensibilisation au danger des produits chimiques et des modifications génétiques de produits alimentaires est donc générale en ce début de 21<sup>e</sup> siècle, et l'offre croît avec la demande. Mais comment se fait-il, face à un tel déluge d'informations, que le public ne change pas plus rapidement ses habitudes de consommation?

"Les gens sont conscients et ils font des efforts, mais de là à faire le virage complet à l'alimentation naturelle ou biologique, il y a tout un pas. Certains peuvent le



faire tout de suite, d'autres prendront plus de temps. Cela se fera par étapes. Bien du monde préfère encore le steak avec patates et les produits

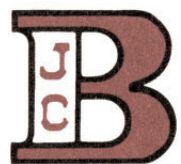


Nathalie Roussel, commis à la section de la boulangerie, des produits déli-santé et des produits prêts-à-emporter, s'acquitte de sa tâche avec attention.

congelés chimiques, et nombreux sont ceux qui regardent encore le bio avec méfiance, comme une religion ou une secte. Alors, ça vient de loin, et il y a beaucoup d'éducation à faire. Ce n'est pas facile de changer les habitudes des gens", poursuit M. Ménard.

L'éducation doit donc se poursuivre, même auprès des professionnels de la santé. "Quand tu vas voir ton médecin et qu'il te dit de manger des fruits et des légumes, il ne te dit pas de manger des fruits et légumes biologiques", remarque Réal Deslauriers, copropriétaire de La Boîte à Grains.

Et pourtant, il faut parfois si peu. Une seule carotte biologique par jour contient tout le bêta carotène dont une personne a besoin pour protéger ses yeux", note, à titre d'exemple, Monique Sylvestre, phytothérapeute de La Boîte à Grains.



**Boudreault** Ltée Ltd

Produits de papier, Nettoyage & Industriel

45, Adrien-Robert Gatineau (Hull), Qc J8Y 3S3

Tél. : (819) 777-1603  
Télé. : (819) 777-3890

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

*Félicitations pour votre belle réussite  
25 ans de succès  
Merci pour votre appui et votre partenariat*



Hawkesbury, ON  
[www.greenbeaver.com](http://www.greenbeaver.com)

**Bravo!**  
25<sup>ème</sup>  
et merci  
d'appuyer une  
entreprise régionale

**Soins 100% naturels**  
dentifrices sans fluor,  
soins du visage et du  
corps sans agents artificiels,  
déodorants sans aluminium,  
soins pour maman et bébé...



**SANS Y ÊTRE ALLERGIQUES, DE NOMBREUSES PERSONNES ONT DE LA DIFFICULTÉ À TOLÉRER CERTAINS ALIMENTS QU'ELLES DIGÈRENT MAL OU QUI LEUR DONNENT DES CRAMPES. SOUVENT, CES INTOLÉRANCES SONT TOUT SIMPLEMENT CAUSÉES PAR L'ACCUMULATION DE PRODUITS CHIMIQUES DANS LES ALIMENTS, ET PEUVENT DONC ÊTRE GUÉRIES EN PRÉFÉRANT LES ALIMENTS NATURELS ET BIOLOGIQUES.**

## INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES : SOUVENT LE CORPS RÉAGIT AUX PRODUITS CHIMIQUES DANS LES ALIMENTS

“ Ces intolérances alimentaires sont dues à un manque d'enzymes digestives, explique Monique Sylvestre, phytothérapeute (spécialiste des plantes médicinales). Ce manque d'enzymes est lui-même causé par une faiblesse du système immunitaire. Les parois intestinales deviennent tellement irritées par les produits toxiques dans certains aliments qu'à un moment donné, le système immunitaire n'est plus capable de faire son travail. ”

“ La paroi intestinale devient alors poreuse et laisse passer les protéines non digérées. Le corps humain, ne sachant trop que faire, développe des anticorps et la personne ressent des symptômes telles des crampes intestinales ”, indique Mme Sylvestre.

Les intolérances alimentaires, qui peuvent le plus souvent être évitées, commencent à un très jeune âge. “ Les parents donnent trop vite aux bébés des



La conseillère Lyne Nadeau.

aliments solides, spécifie Mme Sylvestre. Un bébé n'a pas d'enzymes digestives avant d'avoir des dents. Jusque-là, le lait maternel suffit généralement. Un lait maternisé à base de soja — allergène commun — peut contenir des organismes génétiquement modifiés (OGM). Et le lait

de vache, c'est pour les veaux, pas pour les humains ”.

Mme Sylvestre conseille d'ailleurs d'éviter les produits laitiers à cause de l'intolérance fréquente au lactose, et aussi à cause de la présence d'hormones

et d'antibiotiques dans les vaches laitières. Et si on boit du lait pour le calcium, mieux vaut le prendre ailleurs comme dans la boisson de soja, le brocoli ou les graines de sésame entières. Des graines de sésame grillées et ajoutées aux céréales, ou encore à un spaghetti, sont délicieuses. La meilleure source de calcium, entre toutes, reste les tisanes de sommités fleuries d'avoine.

Une personne qui ne peut tolérer le gluten pourra le remplacer avec des céréales de riz ou des pâtes de riz. Face à une intolérance au blé, on peut consommer du pain d'épeautre. Une intolérance à un fruit ou un légume peut n'être qu'une réaction aux produits chimiques. La tomate bio ne produira pas la même réaction que la tomate chimique.

Pour en savoir plus, il suffit de s'informer à La Boîte à Grains.



«Toute l'équipe de Vitalité Québec félicite La Boîte à Grains pour ses 25ans d'existence à promouvoir les produits naturels et aliments de santé dans la région de l'Outaouais.»



La véritable référence en santé globale.  
(514) 697-5888 • vitalitemag@qc.aira.com



Félicitations à La Boîte à Grains et son équipe pour l'effort soutenu dans la promotion d'une alimentation saine.



Depuis 25 ans La Soyarie est un fier partenaire dans ce travail de pionner.

94, Adrien-Robert, Gatineau (819) 777-6716 • www.lasoyarie.ca

## Cristal de vie

Avec le Silicium organique, dites adieu aux douleurs arthritiques. À titre d'agent anti-âge, le silicium organique joue un rôle thérapeutique majeur dans le maintien d'une bonne santé, pour traiter l'arthrose, la décalcification et l'ostéoporose.



Pour obtenir des informations sur les produits Nature Beauté Santé, composez le 1 800 667-4952.

NOUS SOMMES FIERS DE S'ASSOCIER AUX SUCCÈS DE LA BOÎTE À GRAINS ET À LEUR 25<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE



Tél. : 819.778.0109  
Télec. : 819.778.6440

cafelabruerie@videotron.ca  
www.cafelabruerie.com  
152, rue Montcalm, Gatineau (secteur Hull) J8X 2M2



Cahier publicitaire

25<sup>e</sup> anniversaire



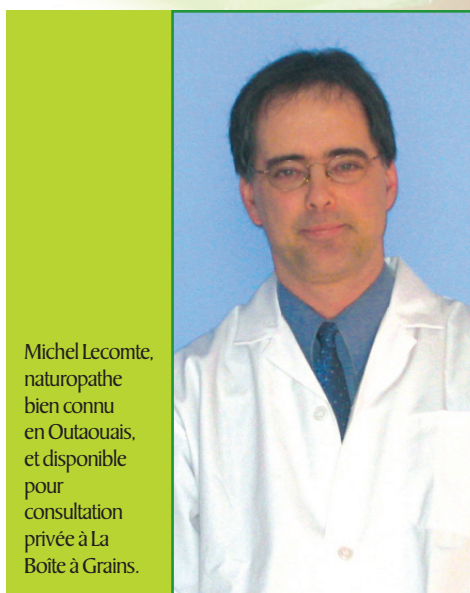
**" LA QUESTION FONDAMENTALE RESTE TOUJOURS LA MÊME : SI JE MANGE BIEN, AI-JE BESOIN DE SUPPLÉMENTS? LA RÉPONSE, C'EST QU'À MOINS DE MANGER TOUJOURS BIO ET DE NE PAS SOUFFRIR DE STRESS, OUI NOUS AVONS GÉNÉRALEMENT BESOIN DE CERTAINS SUPPLÉMENTS DE VITAMINES ET MINÉRAUX ", ESTIME MICHEL LECOMTE, N.D., B.P.S., NATUROPATHE BIEN CONNU EN OUTAOUAIS ET CONSEILLER RÉGULIER À LA BOÎTE À GRAINS.**

## LE RÔLE ESSENTIEL DES VITAMINES ET MINÉRAUX

Pourquoi? Parce que plusieurs de nos aliments sont dévitalisés. Les fruits venant de loin ayant été cueillis avant de mûrir, il leur manque des éléments nutritifs. L'irradiation des aliments détruit aussi beaucoup de vitamines. La cuisson aussi. Et c'est sans compter l'effet des engrais chimiques qui a appauvri les sols en manganèse.

Les besoins en suppléments dépendent aussi des gens eux-mêmes : les femmes enceintes, les enfants en croissance, les athlètes, les personnes malades ont tous des besoins accrus en vitamines et minéraux. Mais lesquels? Devant les tablettes bien garnies de La Boîte à Grains, le choix n'est pas évident. Voilà pourquoi des conseillères et conseillers sont toujours là, au service de la clientèle.

Chaque vitamine, chaque minéral a sa fonction. Certains minéraux comme le calcium, le magnésium et le phosphore sont essentiels à la santé des os; la vitamine B à la gestion du système nerveux; les oméga 3 pour la fabrication d'hormones et pour



Michel Lecomte, naturopathe bien connu en Outaouais, et disponible pour consultation privée à La Boîte à Grains.

la peau; la vitamine A pour la digestion et la peau. Les végétariens doivent aussi manger des légumineuses pour s'assurer d'un apport suffisant en protéines.

Les conseillers de La Boîte à Grains feront les évaluations nécessaires pour établir les besoins de chacun. Des conditions particulières comme des maladies permettront, par exemple, de détecter des carences ou excès de certains nutriments. La dépression indique souvent une carence d'oméga 3, de vitamine B et de magnésium, ou un excès de mercure.

Parfois, une personne mange bien et digère mal. Au lieu de vitamines ou minéraux, on cherchera alors à améliorer la fonction digestive avec des enzymes ou des bactéries lactiques pour nourrir la flore intestinale. Pour en savoir plus, on peut se rendre à La Boîte à Grains ou joindre Michel Lecomte au 1 866 268-3048.



Aux Mille et Une Saisons, l'Ancêtre et La Courtisane sont fiers de contribuer à l'essor remarquable de La Boîte à Grains et leur souhaite, en ce 25<sup>e</sup> anniversaire, succès et prospérité.

**Pour l'occasion, venez profiter de nos spéciaux en magasin!**

Fromages biologiques en formats de 200 g et 325 g



Variété de thés biologiques



Four O'clock



### «J'ai perdu 32 livres et réduit ma garde-robe de 6 tailles!»

**SlimStyles® le choix de Rhonda.**



**Quel est son secret?**

De 176 livres à 144 livres! Comment Rhonda a-t-elle réussi? «Rien de plus facile. J'ai commencé à prendre du SlimStyles avec PGX et me suis mise à perdre du poids à un rythme constant.»

«Avec SlimStyles, je n'ai pas à me priver des aliments qui me font plaisir. Je peux être "sage" toute la semaine, sortir un soir pour un bon repas au resto sans pour autant cesser de perdre du poids.»

**Le PGX, qu'est-ce que c'est?**

Le PGX est un mélange de fibres diététiques naturelles et hydrosolubles qui contribue à contrôler l'appétit, éliminer les fringales, accélérer la perte de graisses, réduire la résistance insulinaire, régulariser le taux de sucre dans le sang et abaisser le niveau de cholestérol.

**Bravo à toute l'équipe!**

**natural Factors**



www.naturalfactors.com



25<sup>e</sup> anniversaire

Cahier publicitaire

## DES PROJETS EN QUANTITÉ : REPAS PRÊTS À MANGER, BOULANGERIE, BAR À JUS

**" LA BOÎTE À GRAINS EST EN CONSTANTE ÉBULLITION. NOUS PENSONS TOUJOURS À L'ANNÉE SUIVANTE. QU'EST-CE QU'ON POURRAIT APPORTER DE PLUS, QU'EST-CE QU'ON POURRAIT CHANGER DE PLUS? NOUS AVONS DES IDÉES, NOUS SAVONS QUE DANS SIX MOIS, DANS UN AN, IL Y AURA DE NOUVELLES AMÉLIORATIONS. "**



Réal Deslauriers et Pierre Ménard, les copropriétaires de la Boîte à Grains, ont des idées pleines la tête.

Pierre Ménard et Réal Deslauriers, copropriétaires de La Boîte à Grains, ont des projets pleins la tête. Avec l'ouverture d'un deuxième magasin dans le secteur Gatineau l'an dernier, avec la sensibilisation croissante du public à l'importance de

bien s'alimenter, avec l'évolution aussi des styles de vie, de nombreuses occasions se présentent.

Dans un premier temps, La Boîte à Grains envisage d'augmenter la quantité et la diversité de ses produits périssables, en particulier les mets prêts à emporter, prêts à manger. Équipée d'une cuisine complète, l'entreprise est en mesure de préparer et de vendre des plats chauds et froids, y compris des lasagnes, des plats végétariens et des salades.

" Nous avons un chef cuisinier qui donne des cours. Pourquoi ne veillerait-elle pas à la préparation de nos salades? Pourquoi n'aurait-on pas un comptoir de salades avec 12 variétés de salades différentes? Pourquoi ne préparerait-on pas des couscous, pourquoi n'aurait-on pas un comptoir pour des aliments chauds? ", demande M. Deslauriers.



La Boîte à Grains envisage aussi la possibilité d'un bar à jus de fruits et de légumes où le client pourrait obtenir une variété de saveurs. " Une bonne boisson aux protéines ne remplace pas un repas, mais elle peut le compléter ", indique M. Ménard. Du jus de carottes, du jus de raisin, des protéines, avec deux ou trois fruits et une cuillère d'oméga 3-6-9, passés au mélangeur, ça se prend bien à la place d'une tablette de chocolat, d'un sac de croustilles et d'une boisson gazeuse.

On songe même à ajouter quelques tables dans le magasin pour la consommation sur place. Ces changements se produiraient sans doute d'abord au nouveau magasin de Gatineau où l'on dispose de plus de place.

La Boîte à Grains songe aussi à boulanger sur place. Elle pourrait, dans un avenir rapproché, faire cuire et vendre du pain d'épeautre et du pain multigrains.



**Rabais -15%**  
"Divine Essence"

Les huiles essentielles et eaux florales biologiques "Divine Essence" vous garantissent: un produit artisanal de très haute qualité, exempt de résidus de pesticides, herbicides et autres produits chimiques.

**SENTEZ LA DIFFÉRENCE!**

**Eaux florales et Huiles essentielles chémotypées authentiques\***  
de qualité supérieure, pour usage thérapeutique

\* Garanties non-reconstituées non-diluées, non-rectifiées, issues de plantes certifiées biologiques "Ecocert", d'origine sauvage ou de culture conventionnelle



Venez voir notre vaste choix de diffuseurs d'huiles essentielles à **prix spéciaux!**



**ESSAYEZ NOTRE FAMEUSE HUILE DE ROSE MUSQUÉE DU CHILI BIO**

Idéale pour prévenir ou atténuer les rides, cicatrices et vergetures!

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

**Joyeux 25<sup>e</sup> anniversaire à toute l'équipe!**

**GENIUS**  
Enfants et adolescents

Recommandé par des Professionnels

**Formule géniale pour enfants**

Bénéfique pour:  
Déficit de l'attention (TDA)  
Hyperactivité (TDHA)  
Concentration et mémoire  
Développement du système nerveux  
Développement du cerveau, des yeux et de l'audition



Haute Concentration en OMÉGA-3 ADH et AEP, AA et AGL.

**Liquide à saveur d'orange approuvé par les enfants**

Conforme aux normes strictes européennes  
La formule la plus efficace d'oméga-3 disponible

Qualité Pharmaceutique / Distillation moléculaire  
Testé pour contaminants et métaux lourds  
Concentration et pureté garanties  
Formules professionnelles depuis 1989

**NutriPUR**

1 877 688-7478 [www.nutripur.com](http://www.nutripur.com)



Gélules molles faciles à avaler



## CERTIFICATION BIOLOGIQUE : DES CONTRÔLES RIGoureux

**LA CERTIFICATION  
DES PRODUITS  
BIOLOGIQUES EST  
OBLIGATOIRE AU  
QUÉBEC DEPUIS  
FÉVRIER 2000,  
ET EST  
RIGOREUSEMENT  
CONTRÔLÉE.**



Ghyslain Légaré,  
responsable des  
fruits et légumes  
au magasin du  
secteur Hull.

Des mentions telles que bio, biologique, écologique et organique ne peuvent être utilisées qu'à la suite d'un processus d'inspection et de contrôle réalisé à la ferme par un organisme reconnu par le Conseil d'accréditation du Québec.

Ce système de certification représente, bien entendu, une charge supplémentaire pour les producteurs et productrices bio, mais il constitue pour les consommateurs une garantie solide de la qualité des aliments et du fait que leur production s'est opérée dans le respect de l'environnement.

"Les consommateurs peuvent ainsi être assurés que nos produits ne contiennent pas de pesticides, de

venir vérifier sans préavis à tout moment, dans les entrepôts, durant le transport. Du champ jusque dans votre assiette, tout est surveillé, tout est contrôlé", poursuit M. Ménard.

Le problème provient surtout de la méfiance du consommateur. "Quand on cultive de la bonne vieille façon naturelle, le concombre n'est pas toujours droit. Il peut être croche, avoir un bouton, mais il est meilleur. Malheureusement, pour la majorité de la clientèle d'aujourd'hui, si le concombre n'est pas droit, s'il n'est pas vert, si la tomate n'est pas grosse ou parfaitement rouge, ce n'est pas bon. Le marketing de masse a eu cet effet", ajoute Réal Deslauriers, copropriétaire de La Boîte à Grains.

Les consommateurs peuvent être assurés que les produits arborant ces logos sont certifiés biologiques.



"La valeur nutritive de la tomate que nos grands-parents cultivaient en 1900 était de beaucoup supérieure à celle d'aujourd'hui. À force d'être engraisés chimiquement, les sols sont épuisés. Les humains en subissent aussi les contrecoups. À force de manger du chimique, le système immunitaire s'affaiblit", affirme M. Deslauriers.



fongicides, d'herbicides ou d'engrais chimiques de toutes sortes", explique Pierre Ménard, copropriétaire de La Boîte à Grains.

Les contrôles sont très rigoureux. "Même quand un producteur est accrédité, des inspecteurs peuvent

**De toute l'équipe de Solgar,  
félicitations à La Boîte à Grains**

Combattez le stress avec



**Rhodiola**  
60 capsules végétales  
prix spécial  
**18,99 \$**  
rabais de 20 %

**Complexe de  
vitamines B**  
50 mg.  
100 capsules végétales  
prix spécial  
**12,99 \$**  
rabais de 20 %



*Félicitations pour  
vos 25 années  
en affaires!*

**Flora vous invite à prendre le thé !**

Lors de tout achat de 50,00 \$ ou plus,  
vous recevrez **GRATUITEMENT** une boîte d'un  
assortiment de tisanes BIJA délicieuses,  
rafraîchissantes et curatives.  
(Valeur de détail suggérée : 6,99 \$)



**BIJA** **FLORA**

Offre valable du 14 au 31 mai 2005 ou jusqu'à épuisement des stocks



Cahier publicitaire

25<sup>e</sup> anniversaire

## COSMÉTIQUES : LA PEAU EST UN ORGANE QUI ABSORBE...

**LES PRODUITS NATURELS ET BIOLOGIQUES DE LA BOÎTE À GRAINS NE SERVENT PAS QU'À S'ALIMENTER. CERTAINS EXTRAITS DE PLANTES, COMME LES GRAINES DE PAMPLEMOUSSE ET L'HUILE DE MÉLALÉUCA À FEUILLES ALTERNES, SONT LARGEMENT UTILISÉS POUR LES SOINS DE LA PEAU, EXPLIQUE SARINA CERRELLI, PROPRIÉTAIRE DE L'ENTREPRISE SIMPLEMENT NATUREL, DONT LES PRODUITS SONT VENDUS À LA BOÎTE À GRAINS.**



Exempts de produits chimiques, ces produits sont fabriqués à la main par Mme Cerrelli dans son laboratoire. Le processus impose une fabrication en petites quantités et ces cosmétiques ont une date de péremption de trois ou quatre mois.

Leur principal avantage, outre leur efficacité démontrée, c'est l'absence de produits chimiques. " Tout ce qui se met sur la peau s'absorbe par la peau, explique Mme Cerrelli. La peau est un organe qui absorbe. Si elle touche à quelque chose de nocif ou toxique, elle en subira les effets. Dans nos produits, il n'y a que des ingrédients naturels et comestibles."



Linda Jolicoeur, caissière au magasin du secteur Hull, jette un coup d'oeil sur les cosmétiques.

d'argile de Mme Cerrelli contiennent aussi des huiles essentielles de lavande et de Mélaleuca à feuilles alternes.

Mme Cerrelli a commencé à fabriquer ses cosmétiques, il y a près de 20 ans. Elle achetait alors ses extraits de plantes à La Boîte à Grains qui, en retour, a décidé d'offrir ses produits au grand public. Les gens, mentionne-t-elle, sont de plus en plus conscients de la valeur des produits naturels, tant pour leur valeur intrinsèque que pour le prix.

" Bien des gens qui achètent nos crèmes hydratantes naturelles sont surpris de payer 20 ou 25 \$ au lieu de 60 ou 70 \$, et la qualité est meilleure. Ils les apprécient beaucoup et nous livrent de nombreux témoignages."



25 ans de succès... Bravo!

**fredal**  
solutions.com

15, Valcourt, Gatineau  
Tél. : 819-561-0007

400-1066, Somerset, Ottawa  
Tél. : 613-789-5521

... d'une vision

... à son implantation

... à son succès !

Merci de soutenir la population outaouaise depuis 25 ans dans ses nouveaux choix de santé !

**LA REVUE**  
**Cheminement**<sup>MD</sup>  
POUR MIEUX VIVRE NOTRE RÉALISATION



Protéines et huiles végétales

Couvre les cheveux blancs dès la 1<sup>ère</sup> application

La coloration qui prend soin de vos cheveux!

**Bon**  
25<sup>e</sup> anniversaire  
à  
**La Boîte à Grains!**

www.naturadif.com

**J L D R**  
INFORMATIQUE

819.246.7704

SOLUTIONS INFORMATIQUES AVANCÉES

- Consultation et analyse de besoins
- Intégrateur de solutions d'affaires (processus-procédures)
- Vente de logiciels
- Vente d'équipements
- Entretien et réparation
- Support technique
- Installation de réseaux
- Formation en milieu de travail

**Félicitations à toute l'équipe!**

Jean-Louis Des Rosiers  
110 Adrien-Robert, Hull (Qc) J8Y 3S2  
819-246-7704 poste 11 • 819-246-5080  
jldr@jldrinformatique.ca • www.jldrinformatique.ca



Cahier publicitaire

25<sup>e</sup> anniversaire

## APPRENDRE À CUISINER LES ALIMENTS BIO ET NATURELS

**APPRÉCIER LES ALIMENTS NATURELS ET BIOLOGIQUES, C'EST BIEN. POUVOIR LES CUISINER CHEZ SOI, C'EST MIEUX. LES RECETTES ABONDENT. CERTAINES SONT FACILES ET S'ADRESSENT AUX DÉBUTANTS. D'AUTRES INTÉRESSENT DAVANTAGE LES CONNAISSEURS ET AMATEURS D'ALIMENTS PLUS EXOTIQUES. MAIS QUE L'ON EN SOIT À SES DÉBUTS OU EXPERT CUISINIER, LA BOÎTE À GRAINS A DES COURS ADAPTÉS AU NIVEAU DE CHACUN.**



Tanya Wodicka, spécialiste de la cuisine bio et traiteuse professionnelle depuis une quinzaine d'années (dont sept pour l'Association manger santé BIO du Québec), anime les cours de cuisine de La Boîte à Grains, qu'elle a conçus, et transmet des recettes qu'elle a développées au cours des 20 dernières années.

Les cours se divisent en trois niveaux :

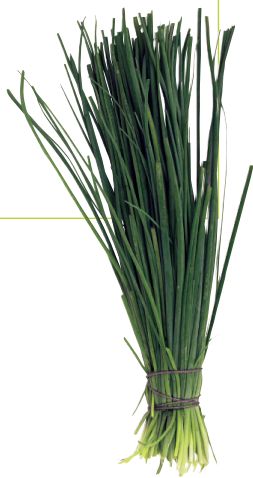
- Au pays de la cuisine-santé (niveau 1) — Ce cours permet de découvrir la cuisine-santé dans toute sa simplicité. Il s'adresse à ceux et celles qui veulent en savoir plus sur les aliments naturels dont les céréales, les légumineuses, le tofu, les légumes et les fruits. On y aborde aussi la germination, les protéines, les huiles pressées à froid et la confection de sushis. Après un volet théorique, les participants préparent eux-mêmes une ou deux des 8 ou 10 recettes disponibles à chaque cours. Les plats soigneusement décorés sont ensuite dégustés sur place et les élèves peuvent apporter les restes à la maison.

- Cuisine internationale — Des menus gastronomiques qui s'adressent aux aventuriers qui voudront savourer les épices exotiques de l'Inde, du Vietnam et de la Thaïlande, des plats mexicains et méditerranéens, des mets amérindiens et la cuisine d'hiver aux courges, citrouilles et ciel!
- Cuisine-santé pour connaisseurs (niveau 2) — Les participants pourront approfondir leurs connaissances à l'aide d'ateliers sur le pain, le lait de soya, la germination sur terreau et le seitan, en plus d'apprendre les vertus des algues, des fines herbes, des aliments biologiques et de mieux comprendre leurs besoins nutritionnels.

Mme Wodicka enseigne aussi à utiliser des fleurs comestibles pour décorer les plats. Au printemps, les crocus et les tulipes feront d'excellentes décorations qu'on peut manger. Pour en savoir plus,



on peut visiter le site Web de Mme Wodicka à [www.tanyawodicka.com](http://www.tanyawodicka.com). Les prochains débuts ont lieu au mois de septembre prochain.



Bon 25<sup>e</sup> anniversaire!



Boisson santé de soya multi-grains ou de riz basmati certifiée biologique.



Cuisinez les muffins Moulin Abénakis fait avec nos farines biologique, 2 sachets de 12 muffins chacun.



«NATURE'S PATH TIENT À FÉLICITER LA BOÎTE À GRAINS POUR SA RÉUSSITE EN AFFAIRE DEPUIS 25 ANS. NOUS SOMMES FIERS D'ÊTRE PARTENAIRE AVEC UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE ET PROFESSIONNELLE.»

Nature's Path vous offre une gamme de produits biologiques variée tel :

- céréales
- gaufres
- granolas
- biscuits
- barres de céréales
- craquelins
- pain manna

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

**LA BOÎTE À GRAINS EST DEVENUE, AU FIL DES ANS, UN ACTEUR ÉCONOMIQUE IMPORTANT DANS LA RÉGION DE L'OUTAOUAIS. D'ABORD À TITRE DE PIONNIÈRE DU CRÉNEAU DES ALIMENTS NATURELS ET BIOLOGIQUES, DONT ELLE EST LE CHEF DE FILE INCONTESTABLE, MAIS AUSSI COMME INTERMÉDIAIRE POUR LA VENTE DE PRODUITS RÉGIONAUX DE QUALITÉ.**

## LES PRODUITS RÉGIONAUX À L'HONNEUR



“ Par exemple, nous avons d'excellentes boulangeries dans le secteur Hull, notamment Le Pain d'Alain et le Saint-Honoré, précise Réal Deslauriers, copropriétaire de La Boîte à Grains. Nous achetons de leurs produits et nous les revendons.” Cela permet à ces boulangeries d'augmenter leur chiffre d'affaires et d'élargir leur base de clientèle.

La Boîte à Grains s'est aussi associée à la Coopérative de solidarité (nouvelle appellation de l'ancien

dépanneur Sylvestre, du secteur Wrightville). “ Le dépanneur a été transformé en minirestaurant, explique M. Deslauriers. La coopérative se spécialise dans le prêt à manger, des sandwiches et des salades de toutes sortes.” Leurs produits, faits d'aliments naturels et biologiques, sans produits chimiques, sont vendus dans les deux magasins de La Boîte à Grains.

La Boîte à Grains travaille aussi beaucoup avec des producteurs de la Petite-Nation, notamment dans le secteur des viandes sauvages. Les clients peuvent se procurer des pâtés de caribou, de sanglier, etc.

Les deux magasins vendent aussi des fromages de la Petite-Nation. “ Nous vendons des fromages bio de base, bien sûr, mais nous nous spécialisons surtout dans les fromages de lait de chèvre et de lait de

brebis. Ceux-là, les consommateurs ne les trouveront pas ailleurs”, assure M. Deslauriers.

L'achat local ne se limite pas aux aliments. La Boîte à Grains vend aussi des cosmétiques naturels, dont certains sont fabriqués dans la région, tels les produits de soin pour la peau *Simply naturel*, fabriqués par Sarina Cerrelli, du secteur Aylmer. Ce sont des produits naturels faits à partir d'extraits de plantes.

“ Notre philosophie d'achat est claire, ajoute Pierre Ménard, copropriétaire de La Boîte à Grains. Nous encourageons d'abord l'achat local, puis dans l'ordre, régional, provincial, national, continental et mondial.”



Pureté continuelle  
Continual Cleansing

Énergie sans fin  
Endless Energy



127g - 27<sup>99</sup>\$  
380g - 59<sup>99</sup>\$



149g - 27<sup>99</sup>\$  
445g - 59<sup>99</sup>\$



Voici **greens+ daily detox** - offrant une détoxification quotidienne douce, mais approfondie et complète et **greens+ extra energy** constitue la solution de recharge santé au café ou aux boissons énergisantes sucrées, et ce, avec les bienfaits supplémentaires d'ingrédients antioxydants.

Introducing **greens+ daily detox** - a gentle yet deep and thorough daily cleanse and **greens+ extra energy** the healthy alternative to coffee or sugary, energy drinks - with the added bonus of antioxidants.



Marie-Hélène Prémont  
Médaille d'argent aux Olympiques d'Athènes 2004

DOULEURS MUSCULAIRES COURBATURES - BLEUS

ARNICA GEL  
Gel apaisant

MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE  
BOIRON® 75g

Lorsque le corps de Marie-Hélène encaisse autant que son vélo.

Soulagement rapide des traumatismes mineurs quotidiens. Les ingrédients naturels du gel Arnica de Boiron conviennent à toute la famille pour apaiser les bleus, réduire l'enflure et soulager les muscles endoloris et les courbatures. Le gel Arnica de Boiron est ni gras, ni collant. Utilisez-le pour un soulagement rapide des douleurs dues aux sports et aux activités quotidiennes. Action rapide.

**POUR LES ALIMENTS NATURELS ET BIOLOGIQUES, LA CONGÉLATION EST UN PROCÉDÉ QUI PERMET D'ASSURER LA LONGÉVITÉ DES PRODUITS TOUT EN CONSERVANT LEUR QUALITÉ, LEURS PROTÉINES ET L'ENSEMBLE DE LEUR VALEUR NUTRITIVE.**

## LES PRODUITS CONGELÉS BIO : QUALITÉ ET VARIÉTÉ

Pour les consommateurs d'aliments naturels et biologiques, les produits congelés représentent une solution pratique dans la mesure où de nombreux individus et familles, où les deux conjoints travaillent, n'ont souvent pas le temps de cuisiner. " La disponibilité croissante de produits naturels et biologiques congelés permet à ces personnes d'acheter des plats de qualité qu'ils peuvent mettre au four ou au four à micro-ondes. C'est vite et c'est efficace ", explique Réal Deslauriers, copropriétaire de La Boîte à Grains.

La demande de produits congelés augmente rapidement, précise-t-il, dans l'ordre de 10 à 12 % par année, et se concentre dans le secteur des mets préparés. Évidemment, les magasins des secteurs Hull et Gatineau de La Boîte à Grains offrent une grande variété de ces plats cuisinés, y compris des repas complets.

Le consommateur peut aussi trouver en magasins une diversité d'autres produits bio et naturels congelés tels des fruits et légumes, des jus, des



Irène Larente, préposée au comptoir des produits congelés, s'assure de bien mettre en valeur les viandes biologiques offertes.

gaufres, des viandes, du poisson, ainsi que du soja et du riz glacé comme substitut de crème glacée. " La variété augmente de mois en mois et nous recevons constamment de nouveaux produits d'excellente qualité ", fait remarquer M. Deslauriers. Les desserts congelés de soja (sans organismes génétiquement modifiés) ou de riz connaissent d'ailleurs une grande popularité.

Côté volailles et viandes, La Boîte à Grains propose à sa clientèle toutes les coupes de veau, d'agneau, de bœuf, de porc, de poulet, de dinde et aussi de gibier. Les amateurs de poissons et fruits de mer pourront savourer du saumon, de la truite sauvage et des crevettes biologiques.

M. Deslauriers n'exclut pas la possibilité que La Boîte à Grains confectionne elle-même un jour ses propres plats congelés. C'est sûrement à suivre.

## FATIGUÉ D'ÊTRE FATIGUÉ?

PURE HEMOTONIC  
FORMULES AUX HERBES ADAPTÉES  
À VOTRE GROUPE SANGUIN

### TONIFIE

- Votre foie, vos intestins et vos reins
- Vos systèmes nerveux, immunitaire et circulatoire

### DONNE

- Plus d'énergie
- Meilleure élimination
- Meilleur sommeil



Pour connaître votre groupe sanguin, venez rencontrer Michel Le Comte, n.d. le 31 mai de 10h00 à midi (sur rendez-vous au 1-866-268-3048)

DermaMed<sup>MD</sup>  
produits thérapeutiques naturels



## L'ULTIME PROTECTION EN MATIÈRE DE SOINS SOLAIRES



Voyez nos promotions en magasin!

Félicitations à La Boîte à Grains

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

D'autres produits DermaMed sont en vente à La Boîte : produits thérapeutiques naturels, suppléments 100 % organiques, soins pour la peau et le corps, soins pour les cheveux et produits thérapeutiques pour enfants.

Essayez notre crème tout usage primée!

