

PER

B-1137

BAnQ

UN PATRIMOINE DE SAVEURS

une réflexion de catherine plante

Bio bulle

Voir TOUTE la vie en bio!

N° 85 • novembre/décembre 2008

s'habiller solidaire

mode bio mode éthique

également dans nos pages
lisétirose et fromage... mise au point
un verger pas comme les autres
les bonnes mauvaises herbes de nos jardins
une cure alimentaire pour vous?

Client#: 526 exp : 9999

Bibliothèque Nationale du Québec Section
du dépôt légal
2275, rue Holt
Montréal, Québec
H2G 3H1

WWW.LAVISBIO.ORG



4,75\$ - Unif de Pire pub-licons
Enregistré au n° 0002531

Nouveau

Fruit d'Or

Organic • Biologique

Les petits fruits, notre passion!

Maintenant disponible
en magasin



CANNEBERGES
Biologique



Sans sucre ajouté
INFUSÉES AU
JUS DE POMME

- ✓ Sans sucre ajouté
- ✓ 100% Fruit
- ✓ 100% Biologique
- ✓ Sans additif
- ✓ Sans cholestérol
- ✓ Source de fibres



Visitez-nous au www.fruit-dor.ca • Tél. : 819 385-1058

Bio bulle

Voir TOUTE la vie en bio!

sommaire
numéro 85 • novembre-décembre 2008

OUPS...

Le crédit photo de la page couverture et de certaines photos de l'article ALINE ET SON JARDIN du numéro 82 de BIO-BULLE (mai/juin 2008) appartient à Mme Kathy Paradis.

Toutes nos excuses...

RUBRIQUES

- 4** LE MOT DU RÉDAC'CHEF
- 5** BIO INFO
- 5** PETITES ANNONCES
- 7** BIO-CAPSULES
- 8** DE VOUS À NOUS
- 32** NOUVELLES DES ORGANISATIONS
par geneviève blain
- 33** LIVRESQUES RÉCOLTES
par jacques viau

ÉFLEXION

- 34** UN PATRIMOINE DE SAVEURS
par catherine plante



Sonda Hamira Koli et son père Anla Sonda Koli produisent un coton bio et équitable. Aux acheteurs que nous sommes d'en faire un choix de consommation responsable.

A CTUALITÉ

9

LISTÉRIOSE - LE MAPAQ... AVEC OU CONTRE NOUS?
par carol vachon

D OSSIER

10

**TEST -COMMENT PRÉVENIR
LES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES**

S'HABILLER SOLIDAIRE MODE BIO - MODE ÉTHIQUE

11

LES REVERS D'UN CHANDAIL EN COTON
par catherine ferland blanchet

15

LE CHANVRE, UNE ALTERNATIVE POLYVALENTE
par catherine ferland blanchet

16

MODÉTHIK 2008, UN DÉFILÉ UNIQUE
par paméla venne

18

CHANGER LE MONDE EN S'HABILLANT?
par elsa vecchi

19

**POUR UNE SECONDE VIE
L'IMPLICATION D'UNE FRIPERIE**
par michel dumais

21

LE KARITÉ ÉQUITABLE
par cindy d'auteuil

23

L'ARTISANAT NIGÉRIEN FAIT SON NID AU QUÉBEC
par cindy d'auteuil

P RODUCTION

24

IMPOSSIBLE N'EST PAS MANIADAKIS
par dominic villeneuve

26

**DES RÉSULTATS PLUS QUE SURPRENANTS
POUR LA POMME BIO**
par andrew frève

A LIMENTATION

27

UNE PETITE CURE POUR SE FAIRE DU BIEN
par renée frappier

28

LE MISO QUÉBÉCOIS À NOTRE TABLE

29

ALIMENTS TRANSGÉNIQUES... NON MERCI!

ET DES RECETTES ÉPARPILLÉES DES PAGES 27 À 29!

J ARDINAGE

30

LES BONNES MAUVAISES HERBES



• LE MOT DU RÉDAC'CHEF •

Des découvertes... en 4^e vitesse



Le merveilleux monde du bio en est un de découvertes quotidiennes, et d'expériences de toutes sortes. Je ne sais pas si vous avez eu la chance d'y aller, mais la Fête bio paysanne qui a eu lieu en août dernier à Montréal valait le détour. Même le soleil boudeur est revenu à de meilleurs sentiments cette fin de semaine-là. La vaillante équipe s'étant rendue la veille, j'ai pris l'autobus afin de pouvoir ramener la voiture, permettant ainsi à notre graphiste Éliane de prendre des vacances bien méritées dans le coin. La journée commence on ne peut mieux avec Denis LaFrance en guise de premier bonjour, des voisins de kiosque qui nous donnent plein de trucs sur les figuiers et des visiteurs intéressés et intéressants. La seule ombre au tableau malgré ce soleil de plomb c'est lorsque j'ai eu l'idée saugrenue de demander : « L'auto, elle est automatique au moins ? » L'ombre s'est alors transformée en ténèbres avec la réponse d'Éliane : « Non, pourquoi ? ». Je ne vous raconterai pas ce qu'on a fait une partie de l'après-midi mais ceux qui se seront demandé que faisait cette auto à faire le tour du stationnement de la TOHU auront aujourd'hui une réponse à leur question... et je passe sous silence la folle équipée dans les rues de Montréal! Chers lecteurs, je vous l'affirme, vous avez une graphiste aux nerfs d'acier doublée d'une pédagogue à toute épreuve. La preuve, j'ai ramené l'auto à La Pocatière sans étouffer une seule fois!

JE M'HABILLE BIEN, JE ME SENS BIEN

Parlant folle équipée, plusieurs trouvent difficile de trouver à s'habiller à leur goût, selon leurs moyens, de façon éthique. Rassurez-vous. Il semble qu'il soit de plus en plus facile de le faire et plusieurs avenues s'offrent au consommateur, que ce soit directement du couturier dont les créations font l'objet d'un défilé de mode ou encore en donnant une seconde vie à un vêtement acheté dans une friperie. Et encore là, certains de ces commerces se distinguent par leur rôle social tout comme quelques coopératives de produits tels que le beurre de karité par exemple.

LES FRUITS DU BIO...

Si la coopération a bien meilleur goût, les fruits qui y mûrissent aussi. Parlez-en à Emmanuel Maniadakis, propriétaire du verger du même nom en Montérégie. En collaboration avec le MAPAQ, il s'est lancé dans la conversion au bio et il nous fait partager son aventure. Et parlant aventure, une primeur pour le prochain numéro : l'agronome Marcel Roy nous y fera connaître une avenue moins connue du public, l'application de la géobiologie en agriculture, pour faire suite au colloque qui se tiendra prochainement sur le sujet (voir publicité en page 25).

... ET LEUR FRAGILITÉ

Une autre expérience, plus malheureuse, a été vécue par plusieurs producteurs cet été. Destruction de fromages, fermeture, dédommagements, poursuites, mises en demeure, le dossier n'est pas encore clos au moment d'écrire ces lignes mais cet épisode nous a fait réaliser la fragilité d'un domaine qui devrait idéalement prospérer. Le Dr Carol Vachon nous apporte un éclairage supplémentaire sur cette question.

BON APPÉTIT!

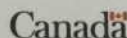
Les Fêtes (eh! oui) approchent déjà à grands pas et il faut penser aux activités de l'an prochain dont l'Expo Manger Santé et vivre vert sous la gouverne de Renée Frappier qui nous fait bénéficier de ses conseils judicieux et appétissants à chaque numéro. Et qui sait quelle nouvelle expérience me fera connaître cet événement cette fois-ci? Mais ça, c'est une autre histoire.

Michel Dumais

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 85 • NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2008

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 : micheldumais@yahoo.ca

Ont collaboré à ce numéro :

Geneviève Blain, Édith Blouin, Cindy D'Auteuil,
Catherine Ferland Blanchet, Renée Frappier,
Andrew Frève, Catherine Plante,
Carol Vachon, Elsa Vecchi, Pamela Venne,
Jacques Viau et Dominic Villeneuve

Révision : Hélène Cadieux

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 85 • novembre-décembre 2008

Date de tombée #86 : 5 décembre 2008

Parution en kiosque #86 : 26 janvier 2009

PUBLICITÉ

Pour tous vos besoins, contactez :

Jean-Pierre Amiraault

Téléphone : 418.856.5872

Courriel : jp.amiro@gmail.com

ABONNEMENT

Canada (taxes et frais de port inclus)

1 an (6 numéros) : 29,34 \$

2 ans (12 numéros) : 46,85 \$

POUR NOUS JOINDRE :

L'avis bio, service à la clientèle

495, route 132 La Pocatière,

Québec, G0R 1Z0

Téléphone : 418.856.5872

Télécopieur : 418.856.2636

Courriel : info@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 MONDE SELON MONSANTO



Le film *Le Monde selon Monsanto* est maintenant disponible en DVD depuis le 16 septembre. Ce film basé sur le livre du même nom examine les pratiques de Monsanto, le géant agricole, et s'interroge sur les conséquences de leurs actions sur la planète. Fruit d'une enquête exceptionnelle menée par la journaliste Marie-Monique Robin, le film s'appuie sur des documents inédits ainsi que sur des témoignages de victimes, de scientifiques, d'hommes politiques et de représentants d'organismes gouvernementaux. Il montre com-

ment derrière l'image de société propre et verte que décrit la propagande publicitaire se cache un projet menaçant la sécurité alimentaire du monde, mais aussi l'équilibre écologique de la planète...

COLLOQUE SUR LA GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES

25 et 26 novembre 2008 à l'Hôtel Le Victorin
19, boul. Arthabaska Est, Victoriaville

L'objectif de ce colloque est de réunir les intervenants du secteur des matières résiduelles afin qu'ils puissent échanger sur les problématiques de l'heure ainsi que faire connaître et partager leur expérience sur des avenues de solutions et de gestion.

En parallèle, le 26 novembre, journée technique sur les bonnes pratiques de collecte sélective s'adressant aux représentants des organismes municipaux.

Information : Alexis Lautard, 514.270.7110 poste 233
alautard@reseau-environnement.com • www.reseau-environnement.com

ON PARLE DE NOUS!

Suite à notre participation à la Fête bio paysanne, Vizzion50 parle de nous et de plusieurs autres exposants. Visitez www.vizzion50.com/Le%20magazine/Carnet-courant.html pour consulter la chronique parlant de plusieurs événements à caractère culturel.

LE CONTROVERSÉ

DOCTEUR SHIV CHOPRA À VICTO

À l'invitation du cégep de Victoriaville, le docteur Shiv Chopra, ex-fonctionnaire congédié par Santé Canada, prononcera le 22 janvier prochain une conférence intitulée *La véritable sécurité alimentaire - cinq technologies à enlever de nos assiettes*.

Pour le docteur Chopra, les hormones, les antibiotiques, les déchets carnés, les organismes génétiquement modifiés et les pesticides de synthèse sont à proscrire de la production alimentaire.



D'origine indienne, disciple du mahatma Gandhi, il poursuit sa lutte pour protéger les humains de l'emprise de corporations visant à utiliser des produits dangereux en agriculture. Il publiera bientôt un nouveau livre, *Rotten to the Core - Memoirs of a Health Canada Whistleblower*.

Suite à sa longue carrière scientifique, Dr Chopra en arrive à la conclusion que la solution pour le bien des êtres humains est de généraliser la pratique de l'agriculture biologique. Homme de culture, il a aussi publié de la poésie et des essais sur les liens entre les traditions spirituelles et la science moderne.

Information : Denis La France, 819.758.6401 poste 2583
dlafrance@cgpvicto.qc.ca • www.shivchopra.com

VOYAGE D'ÉTUDE EN CALIFORNIE



Le cégep de Victoriaville organise un voyage d'études en culture maraîchère et fruitière biologique du 20 février au 1^{er} mars 2009.

Le voyage vise à explorer ce qui se fait en recherche et en production dans la région Central Coast, au sud de San Francisco. Plusieurs visites sont au programme. Une journée sera consacrée à découvrir la recherche de l'université de Californie à Santa Cruz. Un 5 à 7 avec des gens du milieu, un souper-causerie, des visites du supermarché Whole Foods et du célèbre vignoble Bonny Doon complètent le voyage technique.

Les voyages d'études organisés et traduits par Denis La France sont des formations extraordinaires, déductibles d'impôts. Une possibilité hors pair d'enrichir ses compétences tout en découvrant du pays.

Information : Denis La France, 819.758.6401 poste 2583
dlafrance@cgpvicto.qc.ca

PETITES ANNONCE

À LOUER

Ferme bio avec grande maison confortable. Saison hiver, possibilité prolongation. Récoltes disponibles et plus. 2000\$ par mois négociable. Sainte-Émélie-de-l'Énergie, en montagne.

450.886.2624

À VENDRE

- Le livre du colon (1902) 25,00\$
- Semences bio de légumes (gros et détail)
- Présentoirs pour vente de semences
- Tunnel Harnois 40 pieds
- Mini-tunnels 250 pieds
- Incubateur 42 œufs
- Table à fromage artisanale

450.886.2624

PROJET MAJEUR EN BIO À L'IRDA

Trente organisations ont signé en juin dernier un protocole d'entente de cinq ans pour une Plateforme en agriculture biologique sur les terres de l'ancienne Villa Grand Coteau à Saint-Bruno-de-Montarville. L'entente réunit des chercheurs, des enseignants, des représentants municipaux, des organismes environnementaux et bioalimentaires ainsi que des associations de producteurs et de clubs-conseils, donnant un cadre formel à leur collaboration et déterminant la mission, les objectifs, les principes directeurs et les modalités de gestion de l'initiative. L'Institut de recherche et de développement en agroenvironnement (IRDA) assurera la gestion du site.



Information : Maryse L. Leblanc, agr. Ph.D., IRDA
450.778.6522, poste 250
maryse.leblanc@irda.qc.ca • www.irda.qc.ca

ORDRE NATIONAL DU MÉRITE AGRICOLE



Le nom des lauréats 2008 de l'Ordre national du mérite agricole a été dévoilé lors du gala régional qui se déroulait au Mont-Tremblant le 9 septembre 2008. Cette année, les régions visées par le concours sont les Laurentides, Montréal-Laval-Lanaudière et l'Outaouais; 86 entreprises ont posé leur candidature.

L'Ordre national du mérite agricole

Les récipiendaires nationaux de la médaille d'or ont été Agritabex (1^{er} rang), l'Herboristerie la Clef des Champs (2^e rang), Danielle Landreville (3^e rang). La médaille d'argent est allée à Intermiel (1^{er} rang), Les Gazonnières Mountainview (2^e rang), Les Serres Nouvelles Cultures (3^e rang). La médaille de bronze a été décernée à Fraisebec (1^{er} rang), Glad Crest Farms (2^e rang), Gazonnières Bastien et Fils (3^e rang).

NOS ENFANTS NOUS ACCUSERONT

un film de Jean-Paul Jaud

Chaque année en Europe, 100 000 enfants meurent de maladies causées par l'environnement. Le film raconte la courageuse initiative d'une municipalité du Gard qui décide de faire passer la cantine scolaire au bio, en finançant le surcoût sur le budget de la commune. Conscient du danger sanitaire qui menace une jeune génération exposée aux 76 000 tonnes de pesticides déversés chaque année sur la France, un maire décide de prendre le taureau par les cornes en donnant un exemple d'une politique sans comparaison. Alerter l'opinion et les pouvoirs publics sur les dérives scandaleuses d'un système économique qui fait passer ses profits et ses intérêts avant la santé de la population. Les différents intervenants du film, enfants, parents,



enseignants, soignants, journalistes, paysans, élus, scientifiques, chercheurs, livrent leurs sensations, leurs analyses, leurs angoisses, leur colère, le fruit de leurs travaux à la caméra. Chacun raconte son expérience, dénonce les abus, pose les problèmes, mais tous proposent des solutions, à condition que les différents organes de décision prennent leurs responsabilités.

Le film est sorti en salle le 5 novembre 2008. Croisons les doigts pour qu'il traverse l'Atlantique!

www.nosenfantsnousaccuseront-lefilm.com

UNE PREMIÈRE FROMAGERIE FERME SES PORTES AU QUÉBEC

La fromagerie La Voie lactée, de L'Assomption sur la Rive-Nord de Montréal, a cessé à la fin du mois de septembre de produire ses fromages L'Apprenti sorcier, Le Grand Manitou et Le Petit Portage.

Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) a rappelé tous ses produits après avoir constaté une défaillance dans son système de pasteurisation. Le ministre Laurent Lessard a affirmé que cette fermeture n'est pas liée à la crise de listériose, mais à un problème de pasteurisation. Malgré tout, Québec planche sur une campagne de promotion pour revaloriser les fromages québécois.

www.radio-canada.ca, 25 septembre 2008

UNE BELLE PROGRESSION POUR ÉCOSPHÈRE

La troisième édition du projet Écosphère qui s'est tenue à Brome a accueilli quelque 7000 visiteurs dans la fin de semaine du 27 septembre dernier, soit près de 1000 de plus que l'an passé.



PROJET ÉCOSPHÈRE

Ces chiffres, comme l'événement lui-même, traduisent bien la progression que connaissent à la fois le projet et son organisation.

Dominique LaRoche, coprésidente de cette foire environnementale, mentionne qu'il y a eu une amélioration marquée au niveau de la programmation et de la qualité des conférences offertes. Cet événement a donné également une tribune politique aux candidats de la région qui ont pu faire valoir leurs plates-formes et leurs points de vue en matière d'environnement.

Si le nombre d'exposants demeure le même d'année en année (environ 170), c'est principalement parce que l'organisation avoue ouvertement ne pas vouloir grandir trop vite, se laissant le temps de bâtir sur ces premières expériences en vue des prochaines éditions.

Simon-Olivier Lorange, LA VOIX DE L'EST



Crèmes de jour, crèmes de nuit... très noire?

Des crèmes hydratantes qui accélèrent l'apparition du cancer de la peau? Cette découverte du Dr Allan Conney, chercheur à la Rutgers University du New Jersey, a été observée sur des souris. Après une exposition aux rayons UV, les chercheurs ont appliqué sur leurs souris quatre différentes marques de crèmes hydratantes pendant 17 semaines, cinq jours par semaine. À la fin du traitement UV, aucune souris ne présentait encore de tumeur. Mais avec le temps, les souris traitées avec les crèmes ont subi l'apparition plus rapide et plus nombreuse de tumeurs que celles sur lesquelles les chercheurs n'avaient pas appliqué d'hydratant. Pas question d'ordonner le retrait de toutes les crèmes hydratantes de la circulation cependant, la peau des souris est plus mince et plus perméable que de celle des humains et toutes les crèmes hydratantes n'ont pas le même effet.

JULIE LACHAPPELLE, LA PRESSE, 15 AOÛT 2008



Solidaires de 1,5 million de familles dans 58 pays

En 2007, les consommateurs du monde entier ont consacré 3,5 milliards de dollars à l'achat de produits labélisés Fairtrade, soit une augmentation de 47% par rapport à l'année précédente. Ce sont plus d'un million et demi de producteurs et d'ouvriers dans 58 pays en développement qui ont bénéficié de la vente de ces produits équitables.

Les ventes de jus de fruits ont presque quadruplé, celles du sucre de canne ont doublé et celles des bananes ont augmenté de 72%. Le café, premier produit équitable et assurément le plus connu, a encore vu ses ventes croître de 19% en 2007. Les producteurs de coton ont également contribué à la croissance mondiale : en un an, les ventes de produits à base de coton équitable ont plus que doublé.

WWW.FAIRTRADE.NET



En Allemagne, bio ou pas, on ne fume pas!

Un tribunal allemand a jugé que fumer « bio » n'était pas possible et a interdit à un fabricant de tabac d'apposer la mention « 100% tabac bio » sur ses paquets de cigarettes.

Le tribunal d'instance de Hambourg (nord) a condamné la société Santa Fe Natural Tobacco à ôter toute mention « bio » des petits paquets

jaunes à l'effigie d'un Indien, qu'elle commercialise sous la marque Natural American Spirit. La législation interdit les appellations ou les affirmations qui laissent entendre que les produits liés au tabac sont « naturels ». C'est la Fédération des associations de consommateurs qui était à l'origine de la plainte. Les paquets souples de la marque Natural American Spirit représentent un Indien fumant le calumet de la paix sur fond de soleil couchant. Ils n'en portent pas moins la mention *Fumer peut tuer*.

SOURCE : AFP

S'adapter au changement ou...

Pour répondre à un printemps plus précoce, la mésange pond ses œufs plus tôt.

« Dans un environnement riche en nourriture, une femelle produira une ponte nombreuse composée de petits œufs » et au contraire « lorsque la compétition vient à s'intensifier, la femelle changera de stratégie pour produire des œufs moins nombreux mais plus gros. Ainsi les nouveaux-nés, plus gros, seront-ils mieux dotés pour survivre dans ces conditions difficiles », soulignent des chercheurs du laboratoire Écologie et évolution du Centre national de la recherche scientifique (CNRS) à Paris.

« La plasticité, c'est la clé pour comprendre la capacité à répondre aux changements environnementaux. Le changement climatique, ça peut être aussi une plus grande variabilité environnementale. Il est important de connaître les espèces les mieux armées pour y faire face », souligne Thomas Tully, coauteur de l'étude.

SOURCE : CYBERPRESSE.CA



Fini, l'eau en bouteille!

La mairie de Göteborg, la deuxième ville de Suède, a décidé de ne plus acheter de bouteilles d'eau gazeuse et ne fournira plus que de l'eau du robinet à ses employés.

Depuis le 1^{er} octobre, les employés de la ville, les élus et les enseignants se voient proposer uniquement de l'eau du robinet sur leur lieu de travail. En arrêtant d'acheter l'eau embouteillée, la ville de Göteborg réalisera des économies substantielles qu'elle pourra réacheminer ailleurs.

Un mouvement de plus en plus important a émergé dans le monde entier contre l'utilisation de l'eau en bouteille, dénonçant la grande quantité de déchets en plastique occasionnée et les coûts de l'énergie pour son transport.



SOURCE : AFP

Le droit à l'alimentation

De nombreux médias occultent les principales raisons de l'actuelle crise alimentaire mondiale.

J'aimerais rappeler qu'au cours des années 80, les marchés céréaliers ont été

déréglementés sous la supervision de la Banque mondiale et que les surplus céréaliers des États-Unis et de l'Union européenne ont systématiquement servi à détruire la paysannerie et à déstabiliser l'agriculture alimentaire nationale de plusieurs pays « en développement ».

Les prêts de la Banque mondiale exigeaient la levée des barrières commerciales sur les importations de produits agricoles de base, ce qui menait au *dumping* des surplus céréaliers des États-Unis et de l'Union européenne sur leur marché local. Ce sont ces mesures et d'autres mesures semblables qui ont mené les producteurs agricoles de ces pays à la faillite.

Rappelons, par exemple, que le Malawi et le Zimbabwe étaient auparavant des pays avec des excédents céréaliers et que le Rwanda était pratiquement autosuffisant en matière alimentaire jusqu'à 1990, date à laquelle le Fonds monétaire international (FMI) a ordonné le *dumping* des excédents céréaliers des États-Unis et de l'Union européenne sur le marché intérieur, dirigeant ainsi les petits agriculteurs locaux vers la faillite.



Photo: Stock art.org

En fait, dans toute l'Afrique, mais aussi en Asie du Sud-Est et en Amérique latine, les « ajustements structurels » en agriculture sous la tutelle des institutions de Bretton Woods que sont la Banque mondiale et le FMI ont servi de manière non équivoque à la disparition de la sécurité alimentaire. Ces pays sont ainsi devenus dépendants du marché mondial, ce qui a entraîné une augmentation des importations de céréales commerciales ainsi que de ce que nous appelons, sans gêne, « l'aide alimentaire ».

La crise alimentaire mondiale ne découle pas d'une catastrophe naturelle ou d'événements imprévisibles. Elle est en fait le résultat d'un système économique inique qui considère l'intérêt privé des entreprises avant l'intérêt commun des populations et de puissants pays qui continuent d'en assujettir d'autres avec entre autres « outils » la Banque mondiale, le FMI et, pis encore, l'Organisation mondiale du commerce.

Nous devons fortement encourager « l'aide alimentaire » canadienne dirigée vers les populations dans le besoin, mais nous devons aussi et surtout, sous un autre angle, lutter contre le capitalisme débridé que l'on nous enfonce de force dans la gorge. Avant la liberté des entreprises et de la faible minorité de riches qui en tirent profit, il y a d'abord la liberté de tous les hommes et de toutes les femmes de la planète, liberté qui passe par le respect de droits fondamentaux, comme le droit à l'alimentation.

Bruno Marquis
Gatineau

Chocolat

Les Québécois et les Canadiens contribuent souvent au mieux-être de leurs semblables ailleurs dans le monde. Cela a été le cas avec le café équitable, dont les ventes augmentent de 30% par année au Canada, et cela pourrait bien être le cas avec d'autres produits de consommation équitables comme le chocolat.

L'achat de produits certifiés équitables a d'importantes conséquences. Il permet d'offrir aux producteurs des prix raisonnables pour leurs produits et d'éviter ainsi la misère à de très nombreux travailleurs. Il a aussi d'importants effets positifs sur l'environnement.

En Côte d'Ivoire, on estime que le nombre d'enfants esclaves travaillant dans les fermes et les plantations de cacao s'élève à 15 000. Et ce n'est là qu'un faible échantillon de toute la misère liée à la production du chocolat.

Je crois que nous devons tous œuvrer pour un monde où la solidarité est au cœur du développement, et que le commerce équitable est un immense pas dans cette direction.

Bruno Marquis
Gatineau

La Rosalie
Épicerie santé

Fruits, légumes, viandes et poissons bio
Suppléments et cosmétiques

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

1646 «C», chemin Saint-Louis, Sillery (Québec) G1S 1G8
Téléphone : 418.683.1936 • Télécopieur : 418.683.7976

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

10% sur tous
les produits
en magasin
Événements
Gratuits

Venez nous voir!



Listériose Le MAPAQ... avec nous ou contre nous?

Par Dr Carol Vachon, consultant en nutrition
auteur du livre POUR L'AMOUR DU BON LAIT • www.bonlait.com

LES ARMES DE DESTRUCTION MASSIVE

Ex-chercheur universitaire en facultés de médecine et d'agriculture, j'en ai vu des paniques en matière de lait en 20 ans d'étude du sujet. Le 22 mai 1996 à Longueuil, j'avais assisté personnellement avec la Coalition fromage au lait cru, que j'avais initiée, à l'exposé des scientifiques de Santé Canada contre le fromage au lait cru, un véritable tissu d'approximations qui nous avait fait bondir de nos chaises. La même hystérie reprend douze ans plus tard : faisant mine de frapper fort, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) cible la fromagerie artisanale. Exemple : avec sa Fromagerie Atwater, Gilles Jourdenais a le malheur d'être un gros détaillant fromager dans la grande ville de Montréal, bien quadrillée des médias. L'inspecteur du MAPAQ y a détruit sur le champ pour 100 000\$ de fromages, sans faire aucun prélèvement, *ni regarder du côté des viandes*. Le détaillant lui proposait plutôt de tout mettre sous scellés en chambre froide pour analyse ultérieure. Ce détaillant avait pourtant un record parfait avec *listeria*. Ce fut la même chose chez des centaines de détaillants du Québec. Conséquences : le fromager perd sa marchandise sans possibilité de remboursement et le MAPAQ, les rares indices qui lui permettraient de retracer la source de la listériose.

AVEZ-VOUS DÉGUSTÉ LISTERIA HIER?

Selon la Fédération internationale de laiteries (FIL) dans un rapport publié en 1996, il y a bien plus de *listeria* dans quantités d'aliments circulant sur vos tables, comme les viandes et charcuteries, que dans le lait : vous avez peut-être dégusté *listeria* en regardant les reportages. Elle se retrouve partout, même dans le ciboire du curé. Or une listériose peut prendre jusqu'à 70 jours avant de se manifester, donc bien difficile de savoir quand et par quoi un

individu été contaminé. Le MAPAQ n'a ciblé aucun industriel, pourtant plus propice à la contamination à cause des grands volumes manipulés. Un scénario? À l'insu de tous, un industriel pourrait avoir contaminé les détaillants, puis retiré ses produits, mais la listériose démarre. Devant son ampleur, le MAPAQ panique et cible les fromageries artisanales.

Après leur avoir envoyé le diable, le MAPAQ déclare que le lien ne peut être fait avec les fromageries artisanales visées, d'abord La Chaudière pour la salmonellose, puis la Fromagerie Blackburn, pour la listériose, des fromageries qui pasteurisent. Chez les Fromagiers de la Table Ronde et la Fromagerie Médard, on n'a toujours pas identifié la présence de la souche de la bactérie à la source de l'éclosion de listériose malgré que le MAPAQ en ait eu amplement le temps. Et ces fromageries font un suivi bactérien exemplaire à faire rougir le MAPAQ (*La Semaine verte*, SRC-radio, 13 septembre). Acharnement? Si on veut vous trouver des puces, on peut le faire, dans le vaste univers d'une ferme fromagère. C'est par ce stratagème qu'on a fait emprisonner le producteur laitier Yves Desrosiers, du Lait d'Antan, en janvier. On terrorise à bien moins que ça.

L'APPROCHE BIAISÉE DU PLUS FORT

Y a-t-il une « loi universelle » blanchissant les gros? Nourris depuis toujours de l'esprit de la grande industrie, comme c'est le cas des services d'inspection d'Amérique du Nord, ceux du MAPAQ donnent solidement l'impression de faire « une job de bras » pour les gros, tout en affirmant protéger le public. Et ces mêmes services carburent aussi à l'hystérie contre le lait cru, à laquelle le secteur fromager est vulnérable car peu fortuné. Voilà le bouc émissaire idéal! Nos fromages au lait cru ont été systématiquement ciblés. Conséquence, ils se font rares dans les comptoirs des détaillants au profit de fromages étrangers ou industriels. Un conseiller en fromagerie artisanale a vu deux prospects sur cinq abandonner leur projet de fromagerie. Bravo MAPAQ!



Photo: Stockphoto



Photo: Stockphoto

actualité

Dangereux le lait cru? Saviez-vous qu'il est légal dans la plupart des pays? Bien plus, depuis quelques années ont paru plusieurs études montrant que la consommation de lait cru renforce et équilibre le système immunitaire, tout simplement comme le lait maternel, qui renforce le nourrisson d'abord parce qu'il est du lait cru. Le Conseil de recherches médicales du Canada n'a-t-il pas défrayé des sommes importantes pour démontrer, grâce aux travaux du Dr Gustavo Bounous, retraité de McGill, que le lait cru stimule notre système immunitaire contre cancer, troubles digestifs, inflammatoires, etc.? Même si ces études sont toutes publiées dans les plus grandes revues scientifiques, on se garde bien d'en parler dans notre contexte de psychose contre le lait cru. Le MAPAQ invente de fausses accusations contre le lait cru, preuves à l'appui. Incompétence ou jeu de coulisses? Le MAPAQ subit-il des représailles pour avoir osé alléger sa loi sur le fromage au lait cru le 30 juillet?

Dans son livre *Les aliments contre le cancer*, le Dr Richard Béliveau affirme justement que des moyens naturels comme les antioxydants des aliments s'avèrent plus efficaces pour la société que la lutte médicamenteuse. Renforçant l'immunité, le lait cru n'est pas un problème, mais **une piste de solution**: la listériose ne frappe-t-elle pas les gens à l'immunité faible? Actuellement, on ne pense qu'à faire la chasse aux bactéries par tous les moyens artificiels possibles, dont la pasteurisation, qui ont la particularité de favoriser *listeria*, les spécialistes vous le diront. Loin de moi l'idée de favoriser le laxisme en matière d'hygiène, mais il est grand temps d'ajuster notre perception dans notre lutte contre les bactéries dangereuses: on laisse bien circuler nos bébés sur des planchers plus que douteux.

Photo: Stockachop

AIDER NOS FROMAGERS PLUTÔT QUE LEUR NUIRE

Le MAPAQ traite Charcuteries Maple Leaf comme un roi et traîne nos fromageries dans la boue, elles qui, en peu d'années, se sont taillé une réputation d'excellence, en particulier aux États-Unis. On pourrait les aider à exporter ou, encore mieux, attirer le touriste vers nos routes des fromages. Le MAPAQ vient de se reprocher de n'avoir pas établi de structure d'analyse bactérienne systématique. Or, de guerre lasse contre l'hystérie, nos fromagers lui proposaient depuis 15 ans de développer un fonds spécial pour ce faire et qui pourrait également servir à dédommager et responsabiliser les entreprises. Le MAPAQ pourrait également établir un groupe d'étude visant à ajuster sa perception du lait cru avec les nombreuses données scientifiques.

Le véritable fer de lance du délice fromager est le fromage au lait cru, même s'il existe d'excellents fromages pasteurisés. À quand la réparation des pots cassés et le véritable épanouissement d'un Québec fromager? ●

Test Comment prévenir les intoxications alimentaires



Photo: Stockachop

Plutôt que de céder à l'hystérie, voici un petit jeu questionnaire qui vous aidera à faire les bons choix en matière de prévention des intoxications alimentaires. Dans chaque catégorie, choisissez les précautions qui vous semblent adéquates. Et rappelez-vous, le bon sens a bien meilleur goût!

Référence: Croix Rouge canadienne,
« Oui, vous pouvez prévenir la transmission des maladies »

Précautions personnelles

- 1 Portez toujours des gants de latex.
- 2 Lavez-vous les mains après avoir manipulé des légumes crus.
- 3 Lavez-vous les mains après avoir manipulé de la viande crue.
- 4 Ne laissez personne entrer dans la pièce pendant que vous préparez les aliments.
- 5 Demandez aux enfants de se laver les mains avant de manger.
- 6 Demandez aux enfants de brosser leurs dents avant de manger.
- 7 Éloignez le chat et le chien des surfaces de préparation des aliments.
- 8 Couvrez-vous la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez.

Équipement de protection

- 1 Lavez la surface des aliments avant de commencer.
- 2 Lavez le couteau qui a servi à préparer le poulet cru avant de l'utiliser pour couper les fruits.
- 3 Portez un masque facial lorsque vous manipulez le poulet cru.
- 4 Utilisez un thermomètre à viande ou d'autres moyens pour vous assurer que le poulet est bien cuit.
- 5 Faites bouillir les légumes pendant au moins 20 minutes afin d'être certain que tous les germes sont détruits.
- 6 Ouvrez la trousse de premiers soins et déposez des pansements sur le comptoir au cas où vous vous infligeriez une blessure.

Précautions environnementales

- 1 Un ventilateur doit fonctionner en tout temps.
- 2 Gardez la cuisine à une température fraîche afin de prévenir la multiplication des germes.
- 3 Rangez la poubelle de la cuisine loin de l'aire de préparation des aliments.

Réponses
Précautions personnelles : 3-5-7-8
Équipement de protection : 1-2-4 (N.B. Bien rincer les légumes crus suffit à enlever les contaminants qu'ils pourraient contenir.)
Précautions environnementales : 3



Denise Garrido, gagnante Miss Terre 2008
Tous les vêtements sont en chanvre 100%
Photo : Boutique NuVert

S'habiller bio et éthique n'est peut-être pas si compliqué que l'on pense. S'habiller bio, c'est avoir une préférence pour le coton bio, le chanvre, le bambou, les matières naturelles... S'habiller éthique, c'est faire appel au commerce équitable d'une part et c'est aussi recycler ses vêtements ou les donner à d'autres qui en profiteront d'autre part. Tout compte fait, ce n'est pas si compliqué et difficile et les articles de ce dossier nous feront découvrir différentes facettes de ces vêtements, de leur origine jusqu'à leur mise en valeur lors de défilés.

Quelques liens utiles...

www.fibrethik.org Le site de la coopérative renferme une partie de l'étude Équicoton, ainsi que la liste de leurs partenaires.

www.synairgis.com Compagnie québécoise de conseil en développement durable et projets responsables. En 2006, synAIRgis réalise l'étude Équicoton, qui donnera naissance à fibrEthik.

CNUCED (Conférence des Nations Unies sur le commerce et le développement)

www.unctad.org/infocomm/francais/coton/descript.htm

Le document SOWING SEEDS OF CHANGE d'Organic Exchange est disponible au www.organicexchange.eu/Documents/Section1_SowingSeedsofChange.pdf

NuVert 2071 rue St-Denis, 514.845.2576

www.chanvredunord.com

Du chanvre à Saint-Jérôme!

www.ecolution.com Ht Naturals Ecolution

www.abaka.ca Entreprise québécoise de design et de confection de vêtements écologiques fait au Canada. 70% de leurs produits contiennent du chanvre, mais la plupart sont mélangés avec du bambou ou du coton biologique, par exemple.

Les revers d'un chandail en coton...

La venue du Gore-Tex est certes récente, mais la production de denrées alimentaires et la confection de vêtements en coton, en chanvre et en lin sont quant à elles millénaires! Imaginez: 3200 ans avant Jésus-Christ, l'Inde recourt déjà au coton! Pour sa part, le chanvre ravit l'Homme depuis 10 000 ans, rapporte Agriculture et Agroalimentaire Canada. Cinq millénaires av. J.-C., les pharmacies, garde-manger et garde-robes chinois contiennent d'ores et déjà la plante originaire d'Asie centrale. René Mongeau, agronome, renvoie quant à lui à 10 000 av. J.-C., en Turquie, les premières traces de production de lin.

Malgré la hausse des ventes de fibres synthétiques depuis la Seconde Guerre mondiale, le coton équivaut encore aujourd'hui à 40% des ventes de fibres vestimentaires. Incursion dans une culture très polluante, mais dorénavant promise à des jours meilleurs par la production biologique et le commerce équitable.

Par Catherine Ferland Blanchet

PETITE INTRODUCTION AU COTON!

Asie, Afrique, Amérique du Nord, Amérique centrale, Europe de l'Est; le coton est cultivé à travers le monde. À eux seuls, les quatre premiers pays producteurs, la Chine, les États-Unis, l'Inde et le Pakistan, sont responsables de 70% de la production mondiale. Suivent ensuite le Brésil, l'Afrique de l'Ouest, l'Ouzbékistan et la Turquie. La Conférence des Nations Unies sur le commerce et le développement (CNUCED) rappelle qu'en 2005, sur la centaine de pays producteurs de coton, 80 sont des pays en développement. fibrEthik, coopérative de solidarité sans but lucratif d'importation et de promotion du coton équitable et biologique, estime que 99% des producteurs résident au sein des régions rurales de ces pays. Responsables de 75% de la production mondiale de coton, leurs possessions respectives se résument généralement à un demi-hectare de terre. Les deux tiers d'entre eux habitent la Chine et l'Inde.



Dans l'état du Gujarat, en Inde, dans le village de Bhimashur, Mme Bhima Rani Ben Hakhavay cultive 7 acres de coton bio, ce qui l'a aidée à remettre sa vie sur les rails après le séisme qui a détruit sa maison en 2001. Le commerce équitable change des vies, pour vrai.

Le coton est une plante fragile. Ses besoins en éléments nutritifs sont élevés; l'apport d'amendements, de fertilisants et la rotation des cultures s'avèrent généralement indispensables. En outre, la production cotonnière est pluviale ou irriguée. Le CNUCED affirme que 1300 espèces d'insectes s'attaquent au coton. Sans parler des maladies! Ces chiffres expliquent une variation considérable de la productivité selon les régions. En 2003, le rendement du coton-fibre s'élève à 1058 kilos par hectare (kg/ha) en Chine, à 757 kg/ha aux États-Unis, mais diminue à 312 kg/ha en Inde (remonté depuis à 404 kg/ha). « Les fermiers chinois et états-uniens, en plus des machines performantes et des tests de sols, disposent de moyens pour irriguer leurs terres, (des pompes par exemple) » observe Marc-Henri Faure, directeur

Le prix du coton en Inde (par kg)

7 roupies	Culture conventionnelle	13 roupies
4 roupies	Culture bio / équitable	26 roupies
Coût de production		Prix de vente

Le coût élevé des intrants chimiques explique la différence

de fibrEthik. Il ajoute : « Le coton exige un apport constant en eau, à des intervalles spécifiques. Or, 65% des champs de coton indiens sont dépourvus de moyens d'irrigation et il en est de même en Afrique. Les producteurs s'en remettent à la pluie. »

Une fois récoltées, les fibres sont séparées des graines, compressées sous formes de balles (une balle = 218 kg), puis entreposées. Cependant, préalablement à leur vente, un classeur s'assure de leur qualité. En 1992, le ministère américain de l'Agriculture (USDA) développe un système de mesures pour déterminer la qualité d'un coton : le HVI, High Volume Instrument Measurements. Certains pays possèdent néanmoins leurs propres normes nationales, tels que la

Tanzanie ou le Bénin. En résumé, la qualité d'un coton dépend de sa couleur, de sa pureté, de la longueur de sa fibre ainsi que de sa résistance, et varie même d'une région à l'autre. La couleur et la nepposité de la fibre (Marc-Henri Faure explique qu'une nep est une agglomération de fibres mortes. La nepposité s'exprime donc par le nombre de neps contenues dans un échantillon de coton d'une grandeur précise) causent des difficultés à certaines variétés maliennes, alors qu'une autre est réputée pour la finesse, la longueur et la résistance de ses fibres. Les cotons égyptiens et péruviens sont reconnus pour leur qualité, grâce à la longueur des fibres. Mais attention! Qualité de la fibre ne rime pas nécessairement avec équité et environnement protégé...

CRUEL, LE COTON CONVENTIONNEL

Marc-Henri Faure considère que la production cotonnière compte parmi les cultures les plus polluantes du monde. « Le problème, ce n'est pas la fibre, convient-il. C'est ce qu'en fait l'humain. Le coton entre dans la fabrication d'une quantité phénoménale de vêtements, ce qui commande inévitablement des superficies colossales. » Souvent signe de monoculture, le coton est également associé à la déforestation puisqu'il ne supporte pas l'ombre.

L'utilisation des produits chimiques constitue un problème alarmant, comme le démontrent certaines statistiques dévoilées par fibrEthik : 8000 produits chimiques entrent dans la culture et la transformation de la fibre et c'est environ 1,5 litre de pesticides qui est utilisé dans la culture du coton requis pour la fabrication d'un seul t-shirt! En 1999, au Mali, on aspergea les champs de coton de 2 625 000 litres d'insecticides.

En fait, selon le Pesticide Action Network of North America (PANNA), les cultures cotonnières engouffrent



GRAINS ET SEMENCES

blue river

Variétés de maïs-grain biologique

- 08K18 2450 UTM
- 081A2 2525 UTM
- 17B16 2675 UTM
- 22F20 2750 UTM
- et plusieurs autres

● Semences certifiées biologiques

- Avoine AC Rigodon
- Blé AC Barrie
- Épeautre
- Orge AC Encore
- Orge nue CDC Mc Gwire
- Sarrasin
- Seigle
- Soya OAC Prudence 2450 UTM
- Soya OAC Oxford 2750 UTM
- Soya Laurent 2500 UTM

● Centre de séchage et de transformation certifiés biologiques

● Vente et achat de grains biologiques

LIVRAISON PARTOUT AU QUÉBEC



3680, LES 60, NICOLET (QUÉBEC) J3T 1P4
TÉL. : (819) 293-2001 • 1 866 293-2001 • TÉLÉC. : (819) 293-2002
COURRIEL : info@semencesrdr.com

www.semencesrdr.com

Le prix du coton comparé¹



Sans les subventions gouvernementales, qualifiées de dumping illégal par l'OMC, la culture cotonnière américaine n'est pas économiquement viable.

annuellement 10% des pesticides appliqués de par le monde et près de 25% des insecticides. La flore et la faune subissent évidemment les contre-coups de cette malgérance. En 1995, en Alabama, 240 000 poissons sont morts suite au lessivage de pesticides provenant d'une culture cotonnière. Le gaspillage causé par les mauvaises techniques d'irrigation caractérise également le coton. Chaque plant requiert plus ou moins 700 mm d'eau, volume qui grimpe à 1300 mm en incluant les pertes. Bordée par l'Ouzbékistan et le Kazakhstan, la mer d'Aral a perdu le tiers de son volume et la moitié de son ancienne superficie depuis le détournement des fleuves Amou-Daria et Syr-Daria au cours des années 1960 pour irriguer le coton et d'autres cultures. Aujourd'hui, la teneur en sel de l'eau potable de cette région génère d'importants problèmes de santé pour les habitants, comme les maladies rénales et les diarrhées, informe l'UNESCO.

En 1989, la compagnie Monsanto crée le coton Bt (*Bacillus thuringiensis*), un OGM capable de tuer la chenille Boll worm. Actuellement, le coton OGM couvre 26% des terres destinées à la

production de produits chimiques, mais il évite peut-être l'achat de produits chimiques, mais il coûte six fois plus cher et agit différemment selon le type de sol et de climat. En outre, la graine OGM reconnaît uniquement le ver de la capsule, mais l'Inde abrite une multitude d'autres ravageurs, ce qui contraint les producteurs à employer d'autres pesticides!

Les conséquences environnementales de la production cotonnière se répercutent évidemment sur le plan social. Les produits chimiques affectent la santé des travailleurs cotonniers, la formation des producteurs étant parfois inadéquate. Une étude sur la contamination environnementale par les pesticides du coton au Bénin et au Sénégal remarque d'ailleurs que « les accidents mortels dus aux intoxications humaines par les insecticides du coton sont fréquents. »² D'autre part, les politiques économiques sous-jacentes à cette culture aggravent la situation d'un grand nombre de producteurs. Les subventions des pays riches à leurs producteurs, octroyées en Chine et aux États-Unis entre autres, favorisent « une surproduction de coton, et entraî-

nant l'effondrement des prix à des niveaux inférieurs au coût de production des producteurs », soutient fibrEthik. D'après un rapport publié par Oxfam en juin 2007, en éliminant les subventions aux producteurs américains, les revenus de 10 millions d'Africains augmenteraient de 2,3 à 5,7%. En dépit de cette aide, moult producteurs américains s'endettent, puisque l'argent est destiné aux plus riches d'entre eux. En Inde, l'endettement accule même certains producteurs au suicide...

L'étude *Des enfants esclaves dans notre coton*, réalisée par fibrEthik, dénonce que « six des sept principaux producteurs de coton du monde ont massivement recours au travail des enfants ». Les jeunes travaillent des journées de 12 heures et s'exposent à de dangereux produits chimiques pour de maigres salaires. En Inde, le plus grand producteur de graines de coton verse de 40 à 52 roupies [1\$CAN équivaut à environ 40 roupies] par jour à chaque enfant, moins les déductions pour le transport et la nourriture. En Ouzbékistan, « les enfants gagnent à peine cinq cents pour chaque kilo de coton qu'ils récoltent » et en Chine, des producteurs cotonniers provinciaux payent des écoles pour qu'elles y envoient les élèves.

« SANS OGM ET SANS PRODUIT CHIMIQUE, S'IL VOUS PLAÎT! »

Opter pour le coton biologique certifié qui, de surcroît, augmente le besoin en main-d'œuvre par ses exigences en travail manuel, devient alors un choix logique. En outre, le bio se révèle aussi avantageux pour l'eau puisque l'absence des produits chimiques préserve sa



Les produits céréaliers biologiques près de chez vous.



Homestead Organics

Sans frais : 1.877.984.0480

9 détaillants au Québec... contactez-nous!

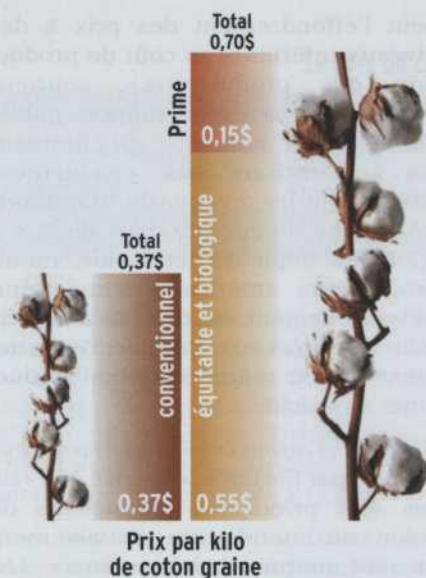
www.homesteadorganics.ca

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



qualité. Des cours offerts aux producteurs permettent d'améliorer l'état des connaissances afin qu'ils gèrent mieux l'eau, notamment. Les primes monétaires bio et équitable facilitent également l'accès à une pompe. Ils contrôlent ainsi mieux l'arrosage. L'Organic Trade Association estime qu'en 2006, aux États-Unis, près de 2500 hectares de cultures cotonnières étaient biologiques et les prévisions pour 2007 avoisinaient les 3000 hectares. Dans son document *Sowing Seeds of Change*, l'organisme Organic Exchange dévoilait une augmentation de 292% entre les récoltes 2000-2001 et 2004-2005 de coton bio. Les projections prédisaient un taux de croissance annuel de 22% pour la récolte 2005-2006.

Mais acheteurs, restez vigilants car au Canada, l'appellation biologique n'est pas contrôlée pour le textile. Suivez les conseils de M.-H. Faure : l'étiquette cousue sur le vêtement qui affiche le logo d'un certificateur signifie que le coton, la fibre est biologique. Les logos Skal Eko, Gots ou Ecocert Control désignent quant à eux une culture et une transformation biologique du coton.

En 2003, une première filière de coton équitable prenait forme à l'association Max Havelaar France – Max Havelaar étant l'un des trois organismes certificateurs autorisés par la Fairtrade Labelling Organizations (FLO). Le lancement des produits se concrétise en 2005, mais l'initiative reçoit de nombreuses critiques. L'organisme travaille de concert avec Geocoton, – anciennement Dagris, un groupe français dont les activités économiques se concentrent majoritairement sur la production et la commercialisation de la fibre de coton – une compagnie en faveur des cultures génétiquement modifiées, allègue un article du *Monde diplomatique*. Marc-Henri Faure décèle chez cette filière une continuité des politiques impérialistes françaises en Afrique : « Le coton Max Havelaar n'est pas transformé dans les pays producteurs. Or, c'est ce qui paye davantage. C'est la raison pour laquelle notre coton provient d'Inde et non d'Afrique. » En effet, la coopérative fibrEthik, fondée

par plusieurs acteurs québécois de la mode éthique et du commerce durable suite à une mission de six mois en Inde de la compagnie synAIRgis, vend des t-shirts confectionnés en Inde. fibrEthik travaille principalement avec deux groupes de producteurs de coton et deux usines de transformation et de fabrication des vêtements. Les producteurs sont payés un total de 0,70\$CAN par kg, incluant la prime équitable (FLO) et biologique de 0,07\$CAN chacune, contrairement à 0,37\$CAN par kg pour le conventionnel.³

D'un autre côté, la coopérative agit également à titre d'agent pour des compagnies québécoises qui confectionnent des vêtements : elle crée des liens entre elles et les producteurs de coton équitable et biologique. Respecterre, Lilidom et Oom Ethikwear, partenaires de fibrEthik, offrent des vêtements plus éthiques et écologiques. Les cotons biologiques de Patagonia et de MEC sont également de source fiable.

La coopérative fibrEthik diversifiera-t-elle prochainement sa gamme de vêtements ? « Nous sommes présentement à la recherche de financement pour monter une filière de coton bio et équitable en Afrique. Afin de ne pas concurrencer les Indiens, nous aimerions privilégier autre chose que des t-shirts » Avis aux (riches) intéressés !

¹ Tous les graphiques et tableaux de cet article ont été tirés de l'étude Équicoton dont l'intégrale est disponible sur www.fibrethik.org.

² Il s'agit de l'Étude de la contamination environnementale par les pesticides du coton : Cas du Bénin et du Sénégal, réalisée par le Conseil ouest et centre africain pour la recherche et le développement agricole (CORAF).

³ Le prix du coton biologique ET équitable est donc de 0,7069\$CAD le kilo de coton graine. Il faut comprendre qu'une chemise de 300g, 100% coton, nécessite 400g de coton, soit 1kg de coton graine. En plus du prix plus élevé, le coton bio-équitable permet aux producteurs d'économiser jusqu'à 50% de leurs coûts de production.

Je composte, tu compostes, nous compostons!

Plus que des avantages, c'est même une nécessité environnementale.

- Le premier des 3 'R': **REVALORISER**. Parce que revaloriser c'est aussi Réduire, Réutiliser et Recycler.
- Composter aide aussi à **RESPECTER** le protocole de Kyoto (une famille de 3 personnes peut réduire ses émissions de gaz à effet de serre de plus de 200 kilos par an en fabriquant du compost).
- Le vermicompost permet de faire du compostage à l'intérieur (nécessite peu d'espace et d'entretien).
- **RESPONSABILISE** face à la gestion de nos déchets (outil éducatif).
- Permet de faire partie de la solution plutôt que du problème (action directe).
- Contribue à la conservation de l'eau, de l'air, du sol et de l'énergie.
- Parce que c'est avantageux pour la santé, l'environnement et les générations futures :

Allez-y, vermicompostez!

DISPONIBLE EN TROIS GRANDEURS



la ferme
Pousse-menu
Aliments Biologiques

Pour plus d'information :
T. (514) 486-2345

vermicompost@pousse-menu.com

La ferme Pousse-menu

216 promenade Ronald, Montréal-ouest, QC H4X 1M8
(Autobus 90 ouest du métro Vendôme)

www.pousse-menu.com



Une alternative... polyvalente!



En 1938, le Canada interdit la culture du chanvre industriel sur son territoire. Soixante ans plus tard, la plante recouvre finalement sa légalité grâce au RÈGLEMENT SUR LE CHANVRE INDUSTRIEL du gouvernement fédéral. Malgré cela le chanvre, à l'instar du lin, est peu voire aucunement cultivé pour sa fibre au Canada. Les producteurs cultivent plutôt ces plantes pour l'industrie alimentaire (graines, huiles).

Par Catherine Ferland Blanchet

En 2005, c'est plus de 300 permis qui étaient délivrés au Canada pour la production de chanvre industriel, principalement au Manitoba, en Saskatchewan et en Alberta, où le nombre d'hectares destinés à cette culture est le plus important. Mentionnons que le chanvre industriel contient moins de 0,3% de tétrahydrocannabinol (THC), la substance reconnue pour ses effets psychotropes. La teneur en THC des variétés utilisées comme drogues s'élève à 10, 20 et même 30%. Les avantages du chanvre sur le plan environnemental sont multiples. Sa vigueur et la rapidité de sa croissance éliminent presque la nécessité des pesticides, il requiert moins d'eau que le coton et atteint sa maturité en trois ou quatre mois. Toutefois, faute de transformateurs, la culture de chanvre textile se révèle peu attrayante pour les producteurs d'ici. Il y a quelques années, l'entreprise Fibrex Québec, maintenant fermée, transformait les fibres de lin et de chanvre. L'Alliance commerciale canadienne du chanvre explique que l'étoffe est généralement importée d'Europe de l'Est (Roumanie, Hongrie) et de Chine, ce qui limite les informations disponibles quant à la culture et à la transformation du chanvre.

Fin des années 1990, début des années 2000, le MAPAQ procède à des essais de production de lin et de chanvre textiles dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean. L'objectif consiste notamment à vérifier la faisabilité de ces cultures sous les conditions climatiques régionales. Le rouissage est une étape essentielle pour l'extraction des fibres de ces deux plantes. Or, la réussite de ce procédé exige une alter-

nance convenable entre les périodes sèches et humides lorsque les plants, une fois coupés, reposent au champ. « Les conditions automnales ne se sont pas révélées propices pour la production d'une fibre de qualité puisque les jours secs ont été en nombre insuffisant », explique Sylvie Denis, agronome. Elle considère que des essais pourraient être menés au sud de la province, où le chanvre et le lin textiles auraient peut-être un meilleur succès. Toutefois, le maïs-grain et les autres cultures subventionnées par l'Assurance stabilisation agricole leur feraient alors compétition.

D'après Agriculture et Agroalimentaire Canada, la fibre du chanvre est plus longue, plus résistante, plus abondante et plus isolante que celle du coton. Par ailleurs, pour le site www.rueduchanvre.com, le chanvre est antibactérien et ses fibres « débarassent le corps de l'humidité absorbée très rapidement ce qui permet aux vêtements en chanvre de vous maintenir au chaud l'hiver et au frais l'été ». Mercedes Murciano, de la boutique NuVert, considère que le coton et le chanvre sont incomparables. Ce magasin montréalais détaille notamment des articles 100% chanvre de la compagnie californienne Ecolution, une chose rare puisque la plupart des entreprises mélangent le chanvre à d'autres fibres,



Photo: Catherine Ferland Blanchet, Boutique NuVert

telles que le coton biologique, le lin ou le bambou. Camisoles, chandails, cardigans, pantalons, jupes, sacs, bijoux, souliers, pour homme et pour femme: NuVert propose une large gamme d'articles en chanvre, pur ou non, dont les prix oscillent entre 10\$ et 150\$.

Les nombreuses utilisations du chanvre – textile, construction, alimentation, papier, etc. – seront explorées en détail lors d'un futur dossier de Bio-Bulle...

..Blogue Tendance Mode..

Le plus grand blogue concernant la mode au Canada!

- | | | |
|------------------|----------------------|---------------|
| .. Mode féminine | .. Tendances à venir | .. Maternité |
| .. Ventes | .. Accessoires mode | .. Emplois |
| .. Défilés | .. Boutiques | .. Mannequins |
| .. Conseils | .. Coiffures | .. Chaussures |

www.blogtendancemode.com



ModÉthik 2008 3^e édition



L'atelier de t-shirts recyclés en pleine ébullition...

L'événement ModÉthik 2008, reconnu comme étant le seul salon donnant l'exclusivité à la mode éthique et équitable au Québec, a eu lieu les 18, 19 et 20 septembre 2008 à la Biosphère et rassemblait sous un même toit les designers et les artisans d'ici et d'ailleurs dont les pratiques sont éthiques, écologiques et socialement responsables. Parmi eux, Myco Anna, Harricana, Preloved, Oom, Créations Encore, Second Skin, 3E, Masacoche, Audas, Estrella Bijoux, Olga Tigirlas, Mir HandBags, REF Collection, Dita et Bella, Knink Uniketik, Orphanage Clothing et bien d'autres.

Par Paméla Venne
Recherchiste et éditrice
www.blogtendancemode.com

Christiane Garant, la présidente de Myco Anna, était la porte-parole de l'événement qui était organisé par FEM International (Femmes entrepreneures du monde), un organisme sans but lucratif fondé en 2004 par Lis Suarez-Visbal. L'organisation est engagée à promouvoir la consommation responsable et à enseigner aux femmes entrepreneures l'incorporation des pratiques responsables dans leurs projets d'affaires.

Au programme, deux journées et demie remplies d'activités, de conférences et d'ateliers interactifs, sans oublier le lancement de « L'ABC de la mode éthique au Québec », des défilés de

mode chics et éthiques et de nombreux stands de créateurs québécois et internationaux engagés.

L'événement a attiré un plus grand nombre de visiteurs cette année et beaucoup de bénévoles étaient impliqués. Ils ont travaillé très fort pour la réussite de l'événement, toutefois, la majorité des exposants auraient espéré recevoir encore plus de visiteurs et de présence de la part des médias. Les exposants sont unanimes sur le fait que l'événement aurait attiré beaucoup plus de visiteurs s'il avait eu lieu dans un endroit passant tel le centre-ville de Montréal. L'événement était une belle vitrine sur les designers

ALIMENTS TRIGONE

Spécialisé en décortilage
de sarrasin, chanvre et épeautre biologiques

Production à contrat pour agriculteurs
certifiés N.O.P et C.E.E
avec quelques années d'expérience en bio

POUR RÉCOLTE 2008
Épeautre et sarrasin

POUR RÉCOLTE 2009
Chanvre


Biologique
depuis 1986

Certifié par
Ecocert
Canada



418.259.7414 • 1.877.259.7491

Transformé à Saint-François par les Aliments Trigone inc.
www.alimentstrigone.com • bio@alimentstrigone.com

Goûter à la formation continue

Agriculture biologique MICROPROGRAMME

Quatre cours offerts 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

Hiver 2009: 12 décembre
Automne 2009: 14 août

Contactez-nous

Madame Johanne Lemieux
(418) 565-2131, poste 3854 ou
1 877 785-2825 poste 3854
johanne.lemieux@fsaa.ulaval.ca

www.fsaa.ulaval.ca/agribio.html





Developpé avec la collaboration du
gouvernement du Canada



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



Photo: ModEthik

Éthique rime avec chic, alors pourquoi hésiter?

de mode éthique et a permis les échanges entre les éco-designers et les visiteurs. ModÉthik qui demeure pour l'instant un événement un peu marginal, a un besoin primordial de subventions du gouvernement pour rayonner et attirer la population et les médias.

Comme le dit Tamara Rubilar, de Estrella bijoux, « La mode éthique au Québec est en plein essor, avec chaque jour de nouveaux éco-designers, des boutiques éthiques et des événements, mais le travail de sensibilisation ne fait que commencer, car choisir d'acheter un vêtement éthique c'est un choix de consommation responsable, et changer les habitudes des consommateurs, en tenant compte du monopole du marché *made in China* n'est pas une tâche facile! »

Seul outil en son genre au Canada, *L'ABC de la mode éthique au Québec*, la première étude de marketing et le seul répertoire en mode éthique au Québec a été lancé en collaboration avec ethiquette.ca, le carrefour du consommateur responsable.

D'après le guide, la province de Québec avec sa culture distincte et sa sensibilité aux questions sociales, semble le centre canadien de mode éthique le plus développé, tant au niveau de la production que de la consommation. La clientèle de mode éthique au Canada est un marché jeune et éduqué, majoritairement des femmes entre 20-40 ans. Les consommateurs aimeraient se trouver des articles mode éthiques plus facilement et sont prêts à payer plus pour les obtenir.

Les éco-designers devront analyser les besoins et les intérêts du consommateur qui recherche la mode éthique et faire preuve de beaucoup d'imagination car selon la porte-parole Christiane Garant, « La beauté et le look unique d'une création sont ce qui en premier lieu attirent le consommateur, vient ensuite le côté vert du produit mode. Les consommateurs de mode qui souhaitent consommer de façon responsable et éthique doivent acheter ce qu'ils aiment vraiment et le garder longtemps. Acheter moins et acheter mieux! »

Il est primordial que les éco-designers s'interrogent afin d'améliorer les produits et découvrir des moyens de sensibiliser le public à la mode éthique. Selon Christiane Garant, « il y a de la place pour de nouvelles lignes éthiques au Québec, mais elles devront trouver leur créneau et se différencier de la compétition. » •

www.feminternational.org

www.modethik.org

www.mycoanna.com

www.ethiquette.ca



Photo: ModEthik



Photo: ModEthik

On peut aussi décorer éthique, comme plusieurs l'ont appris lors de l'atelier de confection de tapis

dossier



Changer le monde en s'habillant?

La troisième édition du Salon de la mode éthique de Montréal vient de fermer ses portes et c'est l'occasion de répondre à ces deux questions : qu'est-ce qu'un vêtement éthique? Et peut-on contribuer à changer le monde en s'habillant bio et écolo?

par Elsa Vecchi

Journaliste, chroniqueuse et rédactrice de mode

Pour être véritablement éthique, un vêtement doit être biologique, il doit donc provenir de matières cultivées sans pesticides, de façon durable et doit assurer au travailleur un revenu et des conditions de travail décentes. Le plus connu et le plus prisé aujourd'hui est le coton bio mais le lin, le chanvre, la microfibre de pulpe de bois sont aussi des solutions de rechange au traditionnel coton qui est la culture la plus polluante au monde. Polluante puisqu'elle absorbe à elle seule 25% des pesticides utilisés dans le monde alors qu'elle n'occupe que 3% des surfaces cultivées de la planète.

La culture en elle-même du coton est une activité hautement dangereuse puisque ses fibres intoxiquent les voies respiratoires de ceux qui le cultivent. 25 millions de personnes sont contaminées chaque année dans le monde! Sans compter la consommation d'eau, d'énergie et les dégâts engendrés par les traitements comme les colorants ou le blanchiment qui font des articles en coton les produits de consommation courante parmi les plus polluants de la planète. Quant à l'inverse le coton bio, nourri au compost et cultivé sans pesticides, évite l'appauvrissement des terres par la rotation des cultures et est acheté plus cher aux producteurs.

Vos achats permettront ainsi de protéger le savoir-faire traditionnel d'ethnies aux quatre coins du monde, permettront à des producteurs de vivre décemment sans compter que vous ferez du bien à la planète. Et puis pour votre confort personnel, vous vous rendrez vite compte que le coton bio est particulièrement doux au toucher.

La boucle vertueuse est ainsi bouclée. Autant de raisons pour dire oui aux vêtements éthiques! De plus en plus de marques l'ont compris et proposent des vêtements en coton équitable. Citons par exemple People Tree, Edun de Bono et Ideo qui étaient présentes à ce 3^e Salon de la mode éthique de Montréal. Et les acheteurs, c'est-à-dire

nous, semblons suivre ce mouvement, apprenait-on au cours du même salon, puisqu'en 2007, les ventes globales de tous les produits de commerce équitable ont enregistré une croissance globale de 47% par rapport à l'année précédente! La France et le Royaume-Uni sont aujourd'hui les leaders de cette mode éthique et

deviennent des exemples suivis au Canada, dont le centre névralgique dans ce domaine est bien la province de Québec. De quoi se réjouir! Si vous souhaitez connaître la liste des points de vente de vêtements équitables au Québec, rendez-vous sur le site www.vousetesici.ca et bon magasinage! •

Portrait d'une styliste qui fait avancer la mode éthique

Mariouche Gagné, présidente et designer • Harricana

Qui a dit que porter une veste de fourrure était antinomique avec la notion de mode éthique? Certainement pas Mariouche Gagné qui nous prouve même le contraire. Après des études de design, entre autres, à la prestigieuse Domus Academy à Milan, elle lance Harricana en 1994. Le concept et le slogan sont « fait à partir du manteau de votre mère ». Ici il est question de recycler des vêtements en fourrure déjà portés. L'idée est simple mais il fallait y penser. Elle lui est venue il y a 15 ans alors qu'elle participait à un concours de design parrainé par le Conseil canadien de la fourrure. Elle y présentait un vêtement de ski réversible en fourrure et comme il lui manquait le matériel nécessaire pour compléter sa collection, elle a recyclé le vieux manteau de fourrure de sa mère. Une idée d'affaire originale était née et en quelques années, la jeune femme s'est fait connaître grâce à ses manteaux, vestes, gants, chapkas, sacs et autres accessoires pour l'hiver. Tout y est élégant, sport-chic et éthique pour toute la famille!



Photo: Vincent Poirier / L'Express photo

Atelier-boutique Harricana : 3000 rue St-Antoine Ouest à Montréal - info@harricana.qc.ca

Vêtements délicats, porteurs de sens

Coup de cœur pour Ideo



VOUS ÊTES PORTEUR DE SENS
MODE ÉCOLOGIQUE ET ÉTHIQUE

Ideo est une jeune marque française qui a vu le jour il y a 6 ans d'une rencontre entre deux jeunes femmes : une styliste, Antoinette, et Rachel, une jeune diplômée d'une grande école de commerce. Toutes deux souhaitaient une mode différente, plus de communication avec les producteurs, moins de pression, bref une mode équitable. Cela a donné une ravissante ligne de vêtements en coton biologique pour les femmes et les hommes que l'on peut trouver depuis un an à Montréal dans plusieurs boutiques. Tuniques, T-shirts, robes, jeans, cette ligne fait mentir ceux qui proclament que la mode éthique est forcément folklorique et caricaturale. Ici les détails sont délicats, les imprimés et les coupes tendance, comme la ligne bébé qui a vu le jour depuis peu de temps et qui ne devrait pas tarder à arriver au Québec. On a déjà envie d'acheter pour nos tout-petits les barboteuses aux détails floraux, les T-shirts, robes et pantalons tout doux.

Ideo : chez Belle et Rebelle : 6321, rue St-Hubert à Montréal
et La Bulle Sothy : 5032, rue Marquette à Montréal



Photo : Friperie Le Pavois

Pour une seconde vie

Un programme d'activités valorisantes offrant interaction et soutien, ça vous dit quelque chose? Et si je vous parle du Pavois? Ce dernier nom évoque déjà quelque chose de plus précis pour plusieurs personnes de l'ancien quartier Limoilou à Québec.

par Michel Dumais

ET L'ON A À CŒUR L'ENVIRONNEMENT

Créé en février 1989, cet organisme à but non lucratif chapeaute actuellement quatre entreprises d'économie sociale œuvrant dans le domaine de la restauration (La cafétéria du Pavois, La cafétéria des Commissaires), dans celui de la reprographie, de l'impression et de l'info-graphie (Les copies du Pavois) et dans le domaine de la récupération de vêtements (La friperie du Pavois). C'est cette dernière qui a retenu notre attention pour cet article.

Issu des besoins de la communauté par la mobilisation de parents et de jeunes adultes vivant un problème de santé mentale (schizophrénie, troubles affectifs bipolaires, etc.), le Pavois offre un programme de réadaptation à plusieurs paliers dont les buts sont l'insertion sociale, le soutien aux études et l'intégration au marché du travail d'adultes vivant un problème de santé mentale. Son conseil d'administration est composé de trois membres du Pavois (personnes ayant un problème de santé mentale), de quatre parents ainsi que de deux personnes du réseau de la santé. Mme Lisette Boivin, directrice générale, a bien voulu nous parler de l'organisme qui fait flèche de tout bois avec ses préoccupations humaines et environnementales.

OÙ L'ON VISE L'INSERTION

L'organisme compte actuellement trois employés réguliers, dont une éducatrice spécialisée responsable de la gestion de la friperie et du suivi socioprofessionnel, une assistante gérante et un employé qui voit au bon fonctionnement quotidien de l'entreprise. Entre 15 et 20 membres y réalisent un stage d'insertion à temps partiel tout au long de l'année (caisse, rotation des vêtements, tri, étiquetage, etc.).

Ces expériences de travail permettent aux stagiaires, entre autres choses, de développer leur potentiel et leur autonomie, d'améliorer leur confiance en soi, de créer des liens sociaux et un sentiment d'appartenance, bref d'améliorer leur qualité de vie. Cette qualité de vie améliorée joue sûrement sur la santé mentale et physique de la personne, diminuant par conséquent certains frais reliés à l'hospitalisation par exemple. De plus, cette entreprise permet aux gens du quartier de se vêtir à prix modique avec des vêtements triés de façon à offrir la meilleure qualité possible.

En ce qui a trait au volet environnemental, par ses activités de récupération (bac de récupération), de réutilisation (revente) et de recyclage de vêtements, la friperie du Pavois met tout en œuvre afin de rendre accessibles des vêtements de qualité tout en s'assurant que les vêtements non sélectionnés soient acheminés pour le recyclage. Afin d'accroître la demande pour les produits de la friperie et ainsi favoriser une augmentation de la consommation des matières réutilisées et recyclées, celle-ci organise à plusieurs reprises durant l'année différents types de promotion : vente surprise, liquidation de fin de saison, ventes selon certaines fêtes, tirage de prix, etc. De plus, il y a différents services offerts à la clientèle : mise de côté, collecte de vêtements, etc., tout ceci afin de maximiser les retombées pour l'entreprise et l'environnement. D'ailleurs, ces actions

Programme d'études collégiales (DEC)

Gestion et exploitation d'entreprise agricole

Production légumière et fruitière biologique

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



Cégep de Victoriaville
La réussite en action !

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

dossier

portent fruit puisque les ventes augmentent d'année en année.

Pour ce qui est de la récupération, de la réutilisation et du recyclage, déjà en 2002, un rapport notait que l'organisme avait récupéré près de 79 000 livres de vêtements usagés. De ce nombre, 32 000 livres (40%) de vêtements de bonne qualité ne nécessitant aucune réparation avaient été vendus; 41 600 livres (52%) de vêtements usagés nécessitant des retouches pour être réutilisés avaient été acheminés à l'or-

ganisme La Commode qui s'occupait par la suite de les écouler. Finalement, 5200 livres (8%) de vêtements en trop mauvais état pour être vendus ou recyclés avaient été recueillis par la collecte des ordures municipales.

« Situé tout d'abord sur la 1^{ère} Avenue avec Les copies du Pavois, l'organisme a connu un tel succès qu'il a fallu assez vite penser à s'agrandir. C'est pourquoi nous avons déménagé il y a quatre ans à l'adresse actuelle du 799 de la 4^e Avenue » note Madame Boivin. « Et nous avons fait un bon coup car l'achalandage n'a pas diminué, au contraire. Il est difficile de dire combien de personnes passent chaque jour, mais avec un chiffre de vente d'environ 72 000\$ pour des articles d'environ 2\$, on peut facilement constater qu'il en passe beaucoup. Le magasin actuel compte environ 3000 pieds carrés avec un petit entrepôt d'environ 400 pieds carrés, le tout situé sur un étage ».

La directrice générale est optimiste pour les prochaines années. « Dans nos projets futurs, nous espérons atteindre la rentabilité afin de pouvoir couvrir les dépenses et les salaires pour bien faire fonctionner la friperie. Nous y sommes presque arrivés. Il faudra également trouver un débouché pour nos vêtements non vendables, trouver une façon de les recycler afin de ne pas surencombrer notre entrepôt. Il faut noter que depuis que l'organisme La Commode a fermé ses portes, c'est une voie de réacheminement que nous n'avons plus ».

Au moment de l'entrevue, Mme Boivin s'affairait aux derniers préparatifs de la participation du Pavois au défilé de mode conjointement avec d'autres friperies dans le cadre de l'Économie sociale en Fête.

Si la grande richesse de la friperie passe par ses bénévoles, stagiaires et employés, il ne faut pas être étonné de voir ces vêtements usagés qui retrouvent la vie, oui, mais qui donnent également une autre chance à la vie. ●



La Friperie a pignon sur la 4^e Avenue à Limoilou.

**UN CA^dEAU
POUR
Un bio
nOËL...**

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

- **Abonnement 1 an
6 numéros**
 - 1^{er} abonnement
25,99\$ + 3,63\$ (TPS & TVQ) : 29,62\$
 - 2^e abonnement
13,00\$ + 1,81\$ (TPS & TVQ) : 14,81\$
 - TOTAL : 44,43\$**
- **Abonnement 2 ans
12 numéros**
 - 1^{er} abonnement
41,50\$ + 5,79\$ (TPS & TVQ) : 47,29\$
 - 2^e abonnement
20,75\$ + 2,90\$ (TPS & TVQ) : 23,65\$
 - TOTAL : 70,94\$**

Merci de soutenir Bio-Bulle
et Joyeux Noël!



**Abonnez-vous, prolongez ou renouvelez
votre abonnement à Bio-bulle
d'ici le 31 décembre 2008
et abonnez un ami à seulement
la moitié du prix!**

JE M'ABONNE... (je renouvelle : mon # d'abonné est _____)

J'ABONNE MON AMI[E]...

Nom : _____

Nom de l'organisme (si applicable) : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Province : _____ Code postal : _____

Téléphone : _____

Télécopieur : _____

Courriel électronique : _____

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

**L'avis
BIO**

495, route 132, La Pocatière (Québec) G0R 1Z0
Tél. : 418.856.5872 • Téléc. : 418.856.2636 • Courriel : abonnement@lavisbio.org
Le formulaire est aussi disponible à www.lavisbio.org

Le CECI appuie des productrices de beurre de karité depuis plus d'une douzaine d'années en Afrique de l'Ouest: au Burkina Faso, au Mali, en Guinée et au Niger. Grâce à sa campagne **BON POUR VOUS, BON POUR ELLES**, le CECI vise à sensibiliser les entreprises et les consommateurs canadiens à l'achat de beurre de karité issu du commerce équitable.



Centre d'étude
et de coopération internationale
www.ceci.ca/karite



Le beurre de karité est le résultat d'un savoir-faire traditionnel transmis de mère en fille.

« L'OR »

DES FEMMES AFRICAINES

L'arbre à karité, que l'on retrouve exclusivement en Afrique et majoritairement dans la région soudano-sahélienne, produit un fruit vert-jaune de la taille d'un abricot et de la texture de l'avocat (mais en version sucrée!) contenant une noix dont on extrait la matière grasse servant à la production du beurre de karité. La transformation du beurre de karité est une activité traditionnellement réservée aux femmes africaines qui le produisent par pilonnage des amandes et barattage manuel. Le beurre de karité est utilisé en Afrique depuis des millénaires par les femmes africaines et leur famille. Il sert principalement pour les

Karité équitable Bon pour vous Bon pour elles!



Par Cindy D'Auteuil

Centre d'étude et de coopération internationale (CECI) • cindy@ceci.ca

soins corporels et comme corps gras pour la cuisson des aliments.

VERTUS ET UTILISATIONS

Le beurre de karité naturel procure des effets apaisants, hydratants et protecteurs grâce à sa composition exceptionnellement riche en insaponifiables, en acides gras, en latex et en vitamines A, D, E, F et K.

Il peut être utilisé à l'état pur ou comme ingrédient servant à la formulation de divers produits de soins pour le corps, le visage, les lèvres et les cheveux. On l'utilise entre autres comme baume à massage pour soulager les muscles endoloris. Mélangé à des huiles essentielles de première qualité, le beurre de karité peut également procurer bien-être et relaxation à son utilisateur. Ce produit est aussi reconnu pour atténuer les effets du vieillissement de la peau puisqu'il stimule la régénération cellulaire. Il aide à maintenir l'éclat naturel, l'élasticité et la souplesse de la peau. Idéal pour les femmes enceintes dont le ventre ne cesse de prendre de l'expansion au fil des mois!

Contrairement à l'extraction réalisée à l'aide de composants chimiques, le beurre de karité fabriqué selon les techniques ancestrales, c'est-à-dire par barattage manuel ou par pression mécanique à l'aide de moulins et de pilons, conserve toutes ses propriétés intrinsèques. Un beurre pur, naturel et non raffiné chimiquement se distingue par sa couleur beige-jaune, sa texture lisse et son odeur typique.

BON POUR VOUS....

Les gens se questionnent de plus en plus sur les effets à long terme des cosmétiques qui contiennent souvent une forte proportion de composants

chimiques. Le beurre de karité certifié équitable et biologique, un produit spécifiquement africain, offre une alternative sensée et entièrement naturelle.

Le karité naturel est fabriqué selon le savoir-faire traditionnel africain, sans aucun additif chimique. Les nombreuses vertus du karité sont maintenant reconnues internationalement, comme en témoigne l'étiquetage de nombreux produits cosmétiques. Pourtant, en quantité infinitésimale, la présence de karité n'apporte rien, surtout s'il a été extrait à l'aide de solvants chimiques. Ce n'est pas le cas du beurre de karité naturel et équitable produit par certaines coopératives appuyées depuis plusieurs années par le CECI, un organisme canadien de coopération internationale basé à Montréal. Les femmes membres de ces organisations fabriquent un beurre végétal, non raffiné et 100% naturel. Siby, au Mali, et Léo, au Burkina Faso, sont deux exemples de ces coopératives.

BON POUR ELLES!

Le karité équitable, s'il est bon pour vous, est aussi **bon pour elles**. Véritable activité génératrice de revenus, la fabrication et la commercialisation du beurre de karité, via des coopératives, procurent aux femmes d'Afrique de l'Ouest un revenu cinq fois supérieur à la seule vente des noix non transformées. De plus, grâce aux primes du commerce équitable, les coopératives investissent dans leur



Pour connaître toutes les entreprises québécoises qui commercialisent le karité certifié équitable, consultez la section Où acheter le karité du site www.cec.ca/karite

communauté: construction de centres d'alphabétisation, prise en charge des orphelins du sida, formation des femmes en gestion et en commercialisation, etc. La fabrication du beurre de karité donne aussi la parole aux femmes africaines. Par exemple, en juin dernier, 14 femmes de la coopérative malienne La Maison du karité se sont présentées aux élections communales, du jamais vu!

UN VIRAGE VERT QU'ON SOUHAITE DURABLE...

Après l'industrie alimentaire et celle du vêtement, c'est donc l'industrie cosmétique et esthétique qui décide d'emprunter le virage vert. Les produits de soins corporels écologiques et engagés ont de plus en plus la cote auprès des consommateurs canadiens. Selon un sondage réalisé en 2006 par la firme Léger Marketing, près de la moitié des Canadiens préfèrent des produits cosmétiques fabriqués à base d'ingrédients naturels et certifiés biologiques, et 48% seraient prêts à payer plus cher pour un produit cosmétique certifié équitable.

Le beurre de karité équitable répond aux exigences des consommateurs. La certification équitable leur garantit que les productrices de karité ont été justement payées pour leur labeur et qu'elles travaillent au sein d'une

organisation démocratique où les bénéfices sont partagés équitablement entre tous les membres.

Souvenez-vous lorsque vous ferez vos emplettes de Noël: vos achats équitables comptent pour les productrices et les producteurs du Sud!

Joyeuses Fêtes! •

Le karité certifié équitable Une nouveauté sur le marché canadien

Si depuis le début de l'année 2008 on peut se procurer du beurre de karité certifié équitable au Canada, c'est grâce aux démarches et au travail acharné des femmes membres de l'Union de Léo (UGPPK-S/Z • www.ugppk.com). Cette coopérative, représentant 2500 femmes membres productrices de la municipalité de Léo, au Burkina Faso, est parvenue à obtenir les certifications à la fois équitable et biologique, assurant du coup à ses membres et à leur famille un revenu et un niveau de vie plus élevés.

L'Union de Léo a débuté ses démarches pour être certifiée équitable auprès du Fairtrade Labelling Organizations International (FLO) en 2004 en tant que chef de file pour ce produit. C'est finalement en juillet 2006 que les standards sont adoptés par le FLO: le prix minimum équitable garanti aux productrices est de 2,75\$CAN le kilo, en plus d'une prime au développement de 0,28\$CAN le kilo. La certification équitable permet à la coopérative d'acheter le karité de ses membres



à un prix beaucoup plus intéressant pour elles, c'est-à-dire de deux à cinq fois plus élevé que sur le marché standard. La prime équitable est quant à elle investie dans des projets sociaux tels que les luttes contre l'analphabétisme et le VIH/SIDA.

De fait, bien que les volumes commercialisés au prix équitable ne représentaient en 2006 que 11,6% des exportations, soit 8 tonnes sur 69, l'Union de Léo a considérablement augmenté son chiffre d'affaires. Le revenu moyen des productrices a pratiquement quadruplé, passant de 57\$CAN par année en 2005, à environ 114\$ en 2006 et à près de 200\$ en 2007.

Herb
arôme inc.
La Bottine aux Herbes

Le plus grand choix
de plantes médicinales
biologiques

Produits d'officine

Services de consultation

Préparation
de produits de beauté
personnalisés
sans agents
de conservation
chimiques

*Parce que votre peau
est le reflet
de votre santé!*

3778 A, rue St-Denis à Montréal • 514.945.1225

www.labottineauxherbes.com

**ACADÉMIE
Herboliste**

Formation traditionnelle
et professionnelle
en herboristerie
et aromathérapie

Herboriste conseiller
Herboriste praticien-naturopathe
Aromathérapeute-naturopathe
Herbolaborant • Herbolaborateur
Herboriste familiale
(cours à la carte, étudiant libre)

Service de conférences
et d'ateliers en région

Programme personnalisé

Cours en classe,
par correspondance
et téléchargeables

Consultez
le calendrier des formations
sur notre site internet

6657, rue St-Hubert à Montréal • 514.274.4240

www.academieherboliste.com

L'artisanat nigérien fait son nid au Québec

Quand Ibrahim Moussa débarque au Québec avec ses nombreux produits d'artisanat nigérien, il en repart toujours beaucoup plus léger, après avoir fait le tour des boutiques spécialisées en art africain. Depuis cinq ans, le président du GIE DANI (Groupement d'intérêts économiques qui vise le développement de l'artisanat au Niger) se déplace au Québec afin de faire connaître les produits artisanaux de son pays et rencontrer chaque fois de nouveaux intéressés.

par Cindy D'Auteuil

Tout a commencé grâce au partenariat développé avec le CECI, le Centre d'étude et de coopération internationale (www.cec.ca) et son programme de volontariat Uniter-ra. Aujourd'hui, Ibrahim Moussa se dit très satisfait de l'accueil réservé à son artisanat : « Les Québécois apprécient beaucoup notre travail, sont très sensibles au commerce équitable et semblent heureux de pouvoir se procurer de tels articles, qui en quelque sorte les font voyager! ».

Né de la volonté commune de 13 coopératives artisanales réparties sur tout le territoire du Niger, le GIE DANI compte 227 ateliers et fait vivre 2836 artisans dont 1078 femmes. La philosophie du groupement est orientée vers le commerce équitable cherchant à améliorer les conditions de vie des artisans, à perfectionner leurs démarches commerciales et à assurer une meilleure équité au commerce vers l'extérieur. En ayant choisi le commerce équitable, le GIE sort l'artisan de la pauvreté.



Les métiers les plus représentés sont ceux de la bijouterie, de la maroquinerie, de la cordonnerie, de la poterie et de la vannerie. Les bijoux touaregs sont très nombreux et sont essentiellement fabriqués en argent, bronze et laiton. Les sacs, poufs, coussins et portefeuilles en cuir sont issus de la région de Maradi réputée pour sa chèvre rousse, ou de Zinder, reconnue pour sa maroquinerie fine et tressée. « Toutes ces influences rendent compte de notre diversité d'expression sociale et culturelle qui, bien entendu, se reflète dans l'artisanat des différentes régions et ethnies du pays », conclut Ibrahim Moussa.

Pour en savoir plus : www.artisanatequitable-niger.com •

Où trouver ces produits?

Visitez le kiosque du GIE DANI lors du prochain Salon des métiers d'art, qui se tiendra à Montréal du 5 au 21 décembre 2008.

Quelques boutiques partenaires à Montréal :

Couleurs d'Afrique (1556 Mont-Royal Est)

Giraffe (3997 St-Denis)

Boutique Dunia (4432 St-Denis)

Dix Mille Villages (Pointe-Claire)

Pour joindre le GIE DANI au Québec, contactez Arnaud Deharte au 514.875.9911 #297

Bio bulle

Voir TOUTE la vie en bio

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

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

Alimentation

Santé

Toute l'information

Agriculture

Tous les enjeux

Jardinage

Tout bio!

Environnement

Choix de société

6 numéros par année / 25,99\$+Tx

ABONNEZ-VOUS!

WWW
lavisbio
.org

ou 418
856.5872

demandez Hélène

Disponible aussi en kiosque, demandez-le



Impossible n'est pas Maniadakis

Par Dominic Villeneuve



Lorsqu'il s'est intéressé à la culture biologique en 2002, Emmanuel Maniadakis, un pomiculteur de Franklin en Montérégie, a trimé dur pour convaincre son entourage du bien-fondé de son projet. Tous ceux qu'il rencontrait sur son chemin tentaient de le dissuader de convertir son verger de sept acres. « C'est impossible à grande échelle. Tu vas y laisser ta chemise », se faisait-il répéter inlassablement. Fort de sa réussite six années plus tard, M. Maniadakis fait aujourd'hui un pied de nez à ses détracteurs... mais travaille toujours aussi dur pour produire des fruits débordants de saveur et de santé.

« La culture biologique, c'est très demandant, et encore plus dans les pommes », indique d'entrée de jeu celui qui possède le Verger biologique Maniadakis depuis 1992 avec sa conjointe, Penilope. « Il ne faut pas compter ses heures et avoir les reins solides. Ça prend du temps pour obtenir le même rendement. C'est encore difficile aujourd'hui. Notre production demeure précaire, mais on y croit. J'aime le *challenge*. On me disait que c'était infaisable; moi, je dis que c'est possible ».

AMOUREUX DE LA TERRE

Emmanuel Maniadakis a réussi la conversion de son verger traditionnel en culture biologique notamment en raison de son grand attachement pour la terre. Né à Montréal, il a passé son enfance en Grèce, taillant des vignes et des oliviers en compagnie de son oncle.

« Il m'emmenait partout, raconte-t-il. J'étais toujours dans les champs. J'ai toujours aimé la terre, ce contact privilégié avec la nature ».

Lorsqu'il a procédé à l'acquisition du verger de 35 acres situé à environ une heure au sud de Montréal, M. Maniadakis était loin de se douter que ce retour à la terre allait lui causer des problèmes de santé.

Lui qui venait de quitter le domaine de la construction-rénovation en raison d'irritations provoquées par la poussière et la moisissure a trouvé sur sa route une source encore plus grande de désagrément. « Les produits chimiques utilisés



De rêve en pommes et jusqu'en château, Emmanuel Maniadakis aura déjoué tous les pronostics pessimistes. Une réussite faite de longues heures et d'opiniâtreté, à l'image du bio d'ici!

en culture traditionnelle sont très nocifs. C'est du vrai poison! On ne pouvait pas sortir de la maison durant des jours au moment des épandages. J'avais des vomissements, des migraines, des étourdissements... », se souvient le pomiculteur de Franklin.

En 1998, les importants dommages causés aux pommiers par la crise du verglas ont permis aux Maniadakis d'entrevoir l'avenir différemment. Pas moins de 20 des 35 acres de production ont dû être rasés.

Le producteur de pommes a alors voulu mettre sur pied un verger haute densité (quatre pieds entre chaque arbre; rangées d'une largeur de dix pieds), l'un des premiers de la province, tout en réduisant l'utilisation de produits chimiques toxiques.

EXIT

LES PRODUITS CHIMIQUES

Quelques années plus tard, Emmanuel Maniadakis a poursuivi son virage vert en entamant la conversion de ses sept acres de pommiers à haute densité en culture biologique. « C'était ça où on vendait le verger. Je n'étais plus capable de supporter les produits chimiques, même si on en utilisait beaucoup moins. Mon fils était même devenu allergique », souligne-t-il.

C'est alors qu'il a tout mis en œuvre pour créer un véritable écosystème propice à la culture de la pomme. Ses recherches et ses lectures lui ont permis de se documenter à fond sur les maladies et les insectes tant redoutés par les pomiculteurs. Fort de ces connaissances et de l'aide de partenaires de l'industrie, il a développé des techniques, des trucs pour éloigner les insectes nuisibles et attirer leurs prédateurs. Les oiseaux sont également une donnée importante à prendre en considération.

« C'est difficile de jouer avec les produits naturels. C'est beaucoup plus facile de faire un traitement chimique. En bio, tu manques ton coup et ta récolte est finie.

On sait quels insectes apparaissent à telle période de l'année. Il faut juste prendre les dispositions pour qu'ils ne fassent pas de ravages. Il faut rester vigilant; tout est dans la prévention », affirme M. Maniadakis, qui a reçu une

cinquantaine de personnes chez lui en août dernier lors de la deuxième journée en pomiculture biologique.

Comme ailleurs en province, les pires ennemis de la pomme sont la tavelure, une maladie qui laisse des traces visibles sur la pelure du fruit, et le charançon de la prune, un insecte aux allures de char d'assaut extrêmement difficile à éliminer. Des cultivars y sont néanmoins moins sensibles.

PEU DE PRODUITS, BEAUCOUP D'EFFORTS

Le pomiculteur tait jalousement ses techniques, développées au terme d'années de tests et d'essais/erreurs. Chose certaine, il s'agit d'un savant mélange d'applications de produits naturels, comme de l'argile et du soufre, mais principalement d'interventions physiques (taille, plantation, éradication de plantes, installation de pièges, savon, etc.). « Le bio, c'est une philosophie. Il n'y a pas de recette miracle, ni de mode d'emploi. Tout dépend de l'environnement immédiat de la production. Moi, ma recette, c'est peu de produits, parce qu'ils coûtent cher, mais beaucoup d'efforts », assure le pomiculteur.

Parallèlement à cette préoccupation de tous les instants, Emmanuel Maniadakis a dû fabriquer et adapter plusieurs équipements agricoles à sa réalité. En effet, les sarcleuses et les arroseuses vendues par les manufacturiers étaient trop larges pour sillonner les étroites rangées de son verger sans risquer d'endommager les arbres. Et comme les tracteurs d'une largeur de 42 pouces ne courent pas les rues, c'est par commande spéciale en provenance d'Italie que M. Maniadakis a pu en acheter un, puis un second. Son ingéniosité a été mise à l'épreuve, un défi qu'il fallait relever pour rendre la production rentable. « Pour la taille des arbres (deux fois par année), on utilise un gros compresseur à air avec 1000 pieds de tuyau. C'est la pression qui actionne le sécateur. C'est plus rapide que de tout faire ça manuellement. C'est important, parce que la taille facilite les arrosages et favorise la belle coloration des fruits. Même si c'est bio, les gens veulent manger de belles pommes », explique-t-il.

D'autre part, le pomiculteur n'a pas hésité à investir pour garantir à ses pommiers les meilleures conditions de croissance possible. Ainsi, dès 2003, un aspiro-propulseur a été installé dans le verger, une éolienne d'une hauteur de 33 pieds qui peut également servir en culture traditionnelle (plantes, fruits, arbres, etc.). Celle-ci a pour mandat d'aspirer

la chaleur qui se retrouve dans le ciel jusqu'à 200 pieds d'altitude (jusqu'à 10°C Celsius de plus!) et de la redistribuer au sol. Alimenté au propane, l'aspiro-propulseur contre les risques de gel tout en contrôlant l'humidité dans tout le verger. M. Maniadakis a tellement été impressionné par les possibilités de l'appareil qu'il est devenu distributeur pour l'entreprise Chinook Wind Machines.



Une éolienne hors de l'ordinaire pour un verger unique.

MOMENTS DE DÉCOURAGEMENT

Pour faciliter la transition, les Maniadakis avaient conservé au début deux acres de pommiers en culture traditionnelle, afin de s'assurer d'un modeste revenu. Le producteur de pommes exploitait également le verger de son père, ce qui lui a permis d'amoindrir les impacts financiers d'une aventure aussi périlleuse.

« Une chance qu'on a pris nos précautions parce qu'on ne serait jamais passés au travers. Il y a eu plusieurs moments de découragement. Trois ans avant d'obtenir une certification, c'est long. Pendant ce temps-là, tu ne vends pas tes pommes, tu les donnes. Ça en prend des lois pour s'assurer de la qualité du produit et du processus, mais c'est trop long. C'est ce qu'on a trouvé de plus dur », insiste Emmanuel Maniadakis.

Fort heureusement, la demande liée aux produits biologiques est en forte croissance, et particulièrement pour des pommes produites ici même, au Québec. À l'heure actuelle, à peine une poignée de pomiculteurs, petits et grands, ont obtenu leur certification.

Au-delà des contraintes de production, la commercialisation est un autre important enjeu, relevé avec brio par le Verger biologique Maniadakis. Ainsi, les fruits sont vendus évidemment sur place, mais également au marché public de Dollard-des-Ormeaux, dans quelques épiceries santé de la métropole et en province par l'entremise de deux distributeurs. « Les consommateurs raffolent de notre produit. Ce qui me rend le plus fier, c'est quand des gens me disent que ça fait des années et des années qu'ils n'ont pas croqué dans une bonne pomme parce qu'ils sont allergiques aux pesticides. Ça, c'est vraiment valorisant », note Emmanuel Maniadakis, qui aimerait maintenant transformer ses pommes localement en jus biologique. ●

production

Le désherbage mécanique avec

Einböck

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 :

Frontlink Inc.
285874 Airport Road, Norwich, On N0J 1P0
Tél. : 519.468.3518 • Sans frais : 1 877 553.2524
Courriel : hgscholten@frontlinkinc.com • Fax : 519.468.3520

COLLOQUE
L'application des connaissances de la géobiologie à l'agriculture

Mardi 9 décembre
de 8h30 à 17h30
Érablière du Cap, Saint-Nicolas
Coût : 60\$
(dîner du temps des sucres inclus)

Rencontres
Conférences
Comptes-rendus d'études en cours sur 9 fermes du Québec
Échanges

Découvrez comment la géobiologie peut influencer sur vos rendements

Une collaboration du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation et du Club environnemental Bio-Action
Information et inscription : Mme Irène Fraser - MAPAQ • 418.837.7105, poste 236



Pomme bio en Montérégie-Ouest

Des résultats plus que surprenants

Par : Andrew Frève, M.Sc., agronome
Conseiller en agriculture biologique pour le MAPAQ en Montérégie-Ouest

Le 8 août 2006, nous avons organisé une journée de démonstration dans un verger en transition biologique à Franklin, en Montérégie-Ouest et un article avait été écrit dans le numéro 72 de *Bio-bulle* (octobre 2006). Le 6 août 2008, nous y sommes retournés pour une journée de démonstration et de discussion alors qu'il obtenait ses lettres de noblesse en production biologique avec la certification Québec vrai. Ce verger, c'est le Verger biologique Maniadakis. Près d'une cinquantaine de personnes ont participé à cette journée rendue possible grâce au MAPAQ de la Montérégie-Ouest, au CLD du Haut-Saint-Laurent, à l'Institut de recherche et de développement en agroenvironnement (IRDA) et aux propriétaires du verger, Emmanuel et Pénelope Maniadakis.

La possibilité de produire des fruits de qualité en pomiculture biologique est constamment mise en doute. La demande pour ces denrées augmente sans cesse et peut générer des revenus additionnels intéressants pour les producteurs lorsque la récolte est de qualité. Or, en pomiculture, la production biologique exige des efforts considérables et amène souvent des résultats décevants. Le consommateur s'attend à des pommes de qualité mais le producteur doit y mettre toute la vigilance nécessaire et c'est ce que cette journée a démontré. Le Verger biologique Maniadakis produit des fruits de haute qualité depuis les débuts de sa transition.

RECETTES GAGNANTES POUR QUALITÉ ACCRUE

Dans l'article de 2006, je vous expliquais le cheminement du propriétaire et les quelques recettes qu'il concoctait pour contrôler les ennemis de la pomme. Vous pouvez vous reporter à cet article (disponible au www.lavisbio.org) ainsi qu'au site du MAPAQ à l'adresse www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Regions/monteregie/evenements/journeespomiculture/

Comme le mentionnait notre hôte, la recette gagnante est : la **PRÉVENTION**, la **PRÉVENTION** et la **RÉPULSION**. La pomme de qualité est très difficile à obtenir en culture bio comme en culture conventionnelle. Afin de faciliter la prévention, il faut tailler. Un petit feuillage laissera passer la lumière et facilitera les applications de produits tout en

améliorant la précision des applications. La taille d'été limitera la grosseur du plant à traiter au début de l'année suivante soit lorsque les bourgeons doivent être couverts de produits antiparasitaires. Une grappe de petite taille, 1 à 2 fruits, permettra à ces derniers de prendre du calibre.

En plus de ces recettes gagnantes, ce verger est situé sur un site privilégié en raison du brise-vent de conifères qui freine certains insectes. L'emplacement sur le haut de la colline protège aussi du voisinage indésirable des pestes. Des pommiers à l'abandon de chaque côté du verger ont été détruits il y a plusieurs années et le sol du verger est très riche, « un sol vivant », qui favorise la dégradation rapide des résidus. Pour maintenir cette fertilité, du fumier de mouton est utilisé. Le fumier frais est composté à la ferme ou appliqué à l'automne.

LA COMMERCIALISATION

Les variétés de pommes produites au verger répondent aux demandes des clients. La production est vendue à plusieurs petits commerçants et aussi au Marché de l'Ouest à Montréal. Le Surround qui est resté sur les fruits est comme un bain de boue qui protège la pomme. Ce qui pourrait être perçu comme un désagrément est donc utilisé lors de la vente directe, alors que les deux types de fruits sont en démonstration. Le client qui est informé du produit qui recouvre la pomme est content d'acheter celle-ci avec sa tenue protectrice. Il y a aussi de l'auto-cueillette les fins de semaine. Afin d'agrémenter le site, un château a été érigé du haut duquel on peut voir Montréal. Il occupe également les jeunes enfants pendant que les parents récoltent (une valeur ajoutée pour l'agrotourisme!).

De la publicité a été faite dans plusieurs médias et un site Internet a été construit (www.vergerbiologique.com) afin d'annoncer leurs produits. La commercialisation n'est pas parfaite, les petits acheteurs sont faciles à inclure dans la distribution mais les plus gros, ou les grandes chaînes, ne semblent pas prêts à négocier. Il y a du progrès mais la haute qualité produite n'est pas encore assez connue. De plus, il y a l'auto-cueillette qui est plutôt rare en août. Les gens pensent plus framboise et bleuet que pomme. De la publicité s'imposerait donc pour la pomme à cette période.

CONCLUSION

Cette journée a fourni, sur une base collective, de l'information valable aux participants intéressés par la pomiculture biologique et aux autres producteurs qui gèrent leur production en mode conventionnel et qui veulent utiliser des techniques plus écologiques. Ces méthodologies de production méritent d'être mises à l'essai dans d'autres vergers moins bien situés ou protégés afin de

confirmer qu'il est maintenant possible de produire des pommes de qualité en production biologique au Québec. Des projets devraient se concrétiser dans ce sens avec l'IRDA, le verger Maniadakis et des vergers en transition ou en situation problématique.

Toutes nos félicitations aux propriétaires du verger! ●



Emmanuel Maniadakis a su créer et améliorer au fil du temps les outils qui l'aident à produire des fruits de grande qualité comme ce sarclure Weed badger.



Une petite cure, pour se faire du bien!

De plus en plus de gens sont attirés par les « cures ». Pourquoi et qui peut faire de telles cures?

Par Renée Frappier
Professeure en alimentation naturelle et cofondatrice de l'Association Manger Santé Bio

Renée Frappier
est l'auteur du GUIDE DE L'ALIMENTATION
SAINE ET NATURELLE, tomes 1 et 2
et co-auteur du GUIDE DES BONS GRAS.

POURQUOI ET POUR QUI?

Les raisons sont multiples et selon leur nature, les cures peuvent varier d'intensité et de durée. Plusieurs souhaitent simplement reposer leur système digestif, d'autres éliminer des déchets et des toxines accumulés par un régime alimentaire inadéquat. Pour d'autres encore, c'est au nom de la prévention ou pour rajeunir. Une grande majorité des adeptes de cures s'y adonnent pour perdre du poids ou chasser des dépendances physiques ou émotionnelles, parfois même pour reposer le mental et retrouver la paix intérieure. Ce ne sont pas les raisons qui manquent!

Combien de temps?

Soit un repas par jour, une journée par semaine ou davantage, selon la cure.

Types de cures

Aux jus de fruits ou de légumes et d'herbe de blé
Aux tisanes dépuratives
Aux bouillons de légumes
Aux fruits et légumes crus
Aux légumes cuits à la vapeur
Aux microalgues (spiruline ou SUPER BLUE GREEN) avec des jus

Le choix se fera selon la constitution, le poids, la condition physique, la capacité psychologique de l'individu et son environnement.

LA CURE QUE JE PRÉFÈRE

Une journée entière de jus par semaine pendant le nombre de semaines souhaité. Cette méthode est douce et équilibrée et permet une digestion rapide, tout en assurant à notre corps un apport intéressant de glucose et de divers nutriments et en évitant les effets désagréables possibles. Il est conseillé de choisir des jus de légumes BIOlogiques où le vert aura prédominance. Idéalement, les jus devraient être fraîchement extraits, sinon, achetez des jus de qualité. Durant cette journée, on peut boire un verre de jus de 250 mL aux deux heures. Il est important de bien *insaliver* le fameux liquide. Pour rendre cette boisson encore plus efficace, on peut y ajouter 15 mL de poudre verte (spiruline ou autres *greens*), de la germination et passer le tout au mélangeur. Je suis une adepte des jus verts, je m'en régale presque à chaque matin de la semaine avant de prendre mon petit-déjeuner, pour une énergie et un pouvoir digestif accrus!

Une autre cure « douce » qui remplace le système digestif consiste à manger des pommes pendant toute une journée : fraîches, râpées ou en compote. Voilà deux cures simples et accessibles à tous. Bien sûr, il existe d'autres

cures beaucoup plus corsées à base de jus de radis noirs, d'artichauts, de pissenlits, de plantes appropriées aux propriétés diurétiques, de composés de fibres issues du psyllium noir, etc. Si vous sentez qu'une telle cure est pour vous, renseignez-vous auprès d'un(e) herboriste ou dans les magasins d'aliments naturels.

AU-DELÀ DE LA CURE

Au-delà de la cure, le plus important demeure la décision d'améliorer notre façon de nous nourrir quotidiennement, c'est l'unique solution pour réaliser une « cure à vie » sans égal. Il suffit de prendre conscience de ce dont notre corps a besoin pour conserver ses acquis, améliorer son énergie et sa forme et ce, le plus longtemps possible. Choisir des aliments entiers, manger des légumes en abondance, préférer un bon yogourt ou quelques fruits frais aux desserts gras et sucrés, etc. Pour tout apprendre de la cuisine saine et naturelle, rien de plus facile car les livres et les cours ne manquent pas à cet égard. Bien manger est loin d'être une punition, c'est la découverte de saveurs exquises et LA cure par excellence pour une santé optimale. •

Pour célébrer la saison...

Recette tirée du GUIDE DE L'ALIMENTATION SAINE ET NATURELLE,
tome 1, de Renée Frappier

Potage céleri-courge bio

1 courge musquée (BUTTERNUT) en morceaux
6 tiges de céleri en gros morceaux
2 gros oignons jaunes en quartiers
1 pomme de terre en quartiers
30 ml (2 c. à s.) d'huile de canola bio

Faire revenir le céleri et les oignons dans l'huile quelques minutes.
Ajouter les morceaux de courge et de pommes de terre et remplir le chaudron d'eau (un peu plus que la moitié).
Couvrir et cuire.
Passer le tout au mélangeur.
Assaisonner (sel, poivre, feuilles de céleri et de persil ciselées).

Facile, rapide, délicieux et quelle belle couleur!



alimentation

Bio-K⁺
CL1285[®]

Le plus puissant des probiotiques

présente :



N'oubliez pas vos sacs !

- ALIMENTATION
- ÉCOLOGIE
- SANTÉ GLOBALE

13-14-15 MARS 12^e édition

Palais des congrès - Montréal

MONTRÉAL : Vendredi de 11 h à 20 h, samedi de 10 h à 18 h
et dimanche de 10 h à 17 h

28-29 MARS 9^e édition

Centre des congrès - Québec

QUÉBEC : Samedi de 10 h à 18 h et dimanche de 10 h à 17 h

ENTRÉE 10\$. Gratuit pour les moins de 12 ans
www.expomangersante.com

2009



Sac cadeaux en coton
distribués à chaque matin
lors de l'ouverture.
Quantité limitée !



Le miso québécois à notre table

Les lecteurs du magazine Bio-BULLE connaissent très bien cet aliment exceptionnel qu'est le miso. Si j'en glisse encore un mot dans cet article, c'est pour se rappeler l'importance d'en boire quotidiennement pour notre santé. Connue en Chine depuis 2500 ans et au Japon depuis le VIII^e siècle, on reconnaît ici ses valeurs gastronomiques, nutritionnelles et thérapeutiques depuis quelques décennies seulement.

Par Renée Frappier

Je trouve exceptionnel que nous puissions nous procurer un des meilleurs miso fabriqué ici par deux passionnés, Suzanne Dionne et Gilbert Boulay des Aliments Massawippi. Ils utilisent du soya et des céréales d'ici, certifiées biologiques. Ce fameux miso est une pâte fermentée, savoureuse, à haute teneur en protéines. Ses techniques millénaires de fabrication s'apparentent à celles des vins et des fromages. Fabriqué à partir de fèves soya, d'une céréale comme le riz ou l'orge, de sel et d'eau et mis à fermenter (quelques semaines à plus de deux ans), il peut être de couleur jaune pâle à brun foncé. On le tartine ou on le dilue. C'est si simple!

Des chercheurs japonais lui attribuent des effets protecteurs contre plusieurs maladies dont le cancer du sein. 75% des Japonais commencent leur journée avec un bouillon de miso, un aliment alcalinisant et énergisant sans les effets nocifs du café. Qui dit mieux? Buons aussi notre miso quotidien! •

Le miso... du bouillon, mais encore?

Cette recette est tirée du livre *LE MISO, PLUS QU'UN ALIMENT... LA VIE*
de Suzanne Dionne, des Aliments Massawippi.

Pasta aux tomates crues et au miso

Voici une façon toute rafraîchissante de préparer les pâtes. La saveur de la roquette, qui rappelle celle du cresson, se marie merveilleusement bien à celle de la tomate. Le secret de la réussite : la fraîcheur des tomates.

Pour 4 à 6 personnes

- 6 tomates bien mûres de grosseur moyenne coupées en dés
- 1 oignon coupé en dés
- 2 c. à soupe de miso dilué dans 1 c. à soupe d'eau
- 3 gousses d'ail pressées
- 2 c. à soupe de feuilles de roquette hachées finement (facultatif)

Mélanger tous les ingrédients et laisser reposer 1/2 h. Servir à la température de la pièce sur des pâtes longues au choix (spaghetti, spaghetti, fettucini, tagliatelles, etc.), tièdes ou chaudes.



Aliments transgéniques... Non merci!

Par Renée Frappier

Les aliments manipulés génétiquement, aussi appelés transgéniques, sont très présents sur le marché nord-américain : des tomates, des pommes de terre, du maïs, de la levure, du canola, des fèves soya (utilisées dans une multitude d'aliments préparés tels que le pain, les pâtes, les bonbons, les tartes, les biscuits, la margarine, les saucisses et les substituts de la viande).

Des ingrédients manipulés génétiquement (glucose, amylase, catalase et présure) sont également utilisés dans un vaste éventail de produits, dont la farine, les céréales, les jus de fruits, les boissons gazeuses, des sirops et dans de nombreux aliments préparés utilisés (malheureusement!!) par une grande partie de la population et ce, à leur insu.

Si Monsanto et quelques autres mettent tant d'énergie, de ressources humaines et financières à fabriquer des aliments qui n'existent pas comme tels dans la nature et qui sont potentiellement néfastes pour la santé, c'est que cela rapporte gros et pour longtemps. Quand aurons-nous une équipe de

politiciens qui prendra son rôle au sérieux et qui agira au nom de la santé publique? En attendant ce jour béni, c'est à nous, citoyens et citoyennes, de nous impliquer et de faire les bons choix.

De plus en plus de produits alimentaires contiennent des aliments transgéniques. Si la tendance se maintient, dans quelques années, il sera difficile de trouver des aliments naturels... et nous ne le saurons même pas, car ces aliments « transgéniques » ne sont pas encore identifiés! On ne comprendra jamais assez l'importance d'exiger des aliments naturels, sains et de culture BIOlogique. C'est logique et légitime!

L'Association Manger Santé Bio **est en faveur de l'étiquetage obligatoire des OGM**. Nous avons remis un mémoire lors de la consultation générale sur les nouveaux enjeux de la sécurité alimentaire au Québec. Toutes ces consultations sont nécessaires et font ressortir les attentes de la population, des organismes et de plusieurs experts. C'est au niveau du suivi et de l'application des recommandations que le tout stagne.

Pour le département de la Santé publique au Québec c'est un moratoire et non l'étiquetage qui serait à mettre de l'avant.

La population et plusieurs organismes l'ont maintes fois affirmé et l'Association Manger Santé Bio a ajouté sa voix en demandant au gouvernement du Québec de choisir de ne pas permettre l'utilisation des OGM dans ses pratiques en agriculture pour l'environnement et pour la santé publique et d'exiger l'étiquetage obligatoire sur son territoire.

Devant l'inaction, continuons à prendre notre santé en main et agissons de notre mieux pour la santé publique. •

Soupe au miso

Délicieuses pâtes japonaises et miso : un mariage parfait!

60 g de pâtes udon coupées en morceaux de 5 cm
1 L (4 t) d'eau 225 g de tofu mou en cubes
1 oignon vert émincé 20 mL (4 c. à thé) de miso

Dans une casserole, porter l'eau à ébullition et y faire cuire les pâtes pendant 8 minutes.

Ajouter les cubes de tofu et l'oignon. Poursuivre la cuisson 2 minutes de plus. Retirer du feu, ajouter le miso dilué dans un peu de bouillon et déguster.

Boisson chaude pommes et canneberges

Ce mariage des saveurs sait réchauffer toute la famille. Et en prime, cette boisson est bénéfique pour la santé!

1 bâton de cannelle
250 mL de jus de canneberges bio
500 mL de jus de pommes bio
Mélanger, réchauffer et déguster.

Sans OGM, juste de la saveur...

Spaghetti ail ail ail

Cuire des spaghettis bio soba, c'est-à-dire fabriqués à base de sarrasin et de blé. Émincer de l'ail cru et du persil.

Arroser les pâtes d'un peu d'huile d'olive, de quelques gouttes de tamari et ajouter l'ail et le persil. Ce plat ultra simple est nutritif et garant d'une bonne santé.

N.B. Les effets thérapeutiques de l'ail se retrouvent dans l'ail cru.



Association
**MANGER,
SANTÉ** bio

5 PARTENAIRES MAJEURS



Pour le plaisir
de mieux se nourrir!

Devenez membre et encouragez la tenue d'activités éducatives auprès de nos jeunes.

INFOS: 514.332.1005
www.mangersantebio.org



Les bonnes mauvaises herbes

Dans le monde merveilleux du bio, nous savons que la Nature est bien faite et que chaque plante qui pousse de façon spontanée a son rôle dans l'équilibre écologique.

Nous savons aussi qu'il vaut bien mieux avoir un sol recouvert qu'un sol nu. Et que ce qu'on appelle « mauvaises herbes » ne sont que des plantes dont on n'a pas encore découvert ou reconnu les bienfaits.

Pourtant...

par Édith Blouin

Notre besoin de beauté est si grand et notre peur de l'inconnu si présente, bien que souvent inconsciente, que le besoin de contrôler son environnement se fait pressant. On fauche, on arrache, on taille-bordure, et la moindre brindille qui retousse nous titille. Notre sentiment de bien-être est proportionnel à l'impeccabilité des lieux. Une fois les allées dégagées et chaque massif bien défini par une seule et même espèce, on respire mieux. C'est comme si quelques choux gras venaient obscurcir notre harmonie intérieure. Étrange n'est-ce pas?

Nous sommes seulement moins patients que Mère Nature qui, elle, tolère les individus hirsutes et rebelles tout en tendant vers l'équilibre. Elle sait qu'elle parviendra au climax, comme nous, au Nirvana. En attendant cet état, elle tire avantage de la situation et nous aurions grand intérêt à faire de même.

UNE MÊME CHOSE, DEUX VISIONS

Non qu'il faille laisser aller notre jardin à l'envahissement! J'opte pour une cohabitation raisonnable plutôt que pour l'éradication complète et intégrale.

Les arguments en faveur de leur élimination

Elles dérobent lumière, humidité et minéraux. Elles hébergent insectes et germes pathogènes. Elles donnent du mauvais lait, de la mauvaise laine, la fièvre des foins et des dermatites. De plus, elles sont disgracieuses et les herbicides qu'on emploie pour les combattre assainissent les cultures.

Les arguments en faveur d'une cohabitation raisonnable

Elles protègent le sol de l'érosion et de l'effet de battance (destruction de la structure sous l'effet de la pluie avec formation d'une pellicule ou

d'une mince croûte superficielle, continue et consistante, dite de battance) tout en entretenant des liens avec la vie du sol en plus de l'aérer. Leur présence atténue l'effet des fluctuations météorologiques et entretient une structure optimale du sol. Elles enrichissent le sol en éléments nutritifs en les rendant accessibles et elles participent à la formation de l'humus. Elles abritent et nourrissent la vie, dont les insectes (la majorité est utile), oiseaux et animaux sauvages. Elles contribuent à la magnificence du paysage par la diversité de couleurs, de textures et de formes. Bref, elles occupent, soignent et cultivent la terre quand on néglige de le faire.

Les bénéfices marginaux

Se battre contre les adventices ou les mauvaises herbes, c'est de l'énergie qu'on dépense. Savoir les apprêter, c'est de l'énergie gagnée.

Toutes nos indésirables ne font pas de bons légumes mais plusieurs méritent notre attention. C'est le cas de ces annuelles : le pourpier, l'amaranthe, le chou gras, le galinsoga et le mouron des oiseaux. De plus, on retrouve certaines d'entre elles sur les tablettes de pharmacie pour leurs vertus enfin reconnues. Elles y sont vendues à fort prix, une fois desséchées et triturées. Je vous propose ici de les essayer au summum de leur vitalité en toute gratuité.

Un préalable toutefois : absolument bien s'assurer de savoir à qui on a affaire. Dans le doute, s'abstenir en attendant de consulter plus compétent que soi.

Muni d'un seau propre ou d'un tablier de cueillette, d'une paire de ciseaux ou d'une serpette, il y a moyen de dégager ses plantes cultivées tout en préparant son dîner.

Il suffit de sélectionner les bonnes mauvaises herbes des mauvaises! Pour débiter, on évitera de consommer toute plante au suc laiteux (excepté le pissenlit). On se contentera de celles mentionnées plus haut.

Une cueillette propre allège l'étape de nettoyage qui autrement pourrait s'avérer fastidieuse. On taille donc seulement les beaux individus délestés de leurs racines. Sorti du jardin, on plonge et on remue bien nos herbes dans un grand contenant rempli d'eau. Une fois rincées, on répète l'opération avec dynamisme et vigilance. On doit déloger toute petite chose qui pourrait s'y abriter.

CHACUNE A SES PARTICULARITÉS

Le mouron, s'il est taillé aux ciseaux, donnera de tendres tiges fraîches tout l'été. Comme le pourpier, on le préférera cru en l'intégrant comme élément de mesclun.

La saveur discrète des jeunes pousses de galinsoga, d'amaranthe et de chou gras permet de les incorporer

POUR MIEUX COHABITER AVEC CES BONNES MAUVAISES HERBES, IL FAUT SAVOIR QUE...

UN SEUL PLANT produit des milliers de graines.

LES GRAINES sont viables plusieurs dizaines d'années.

LEUR FLORAISON est des plus discrètes.

CERTAINES D'ENTRE ELLES ont un cycle de vie très court (trois à quatre semaines).

LEUR VIGUEUR est telle qu'un plant arraché peut s'enraciner de nouveau.

INTERVENTIONS POUR UNE BONNE GESTION

PRATIQUEZ LA TECHNIQUE DU FAUX-SEMIS et bénéficiez d'un engrais vert facile à faire.

SACHEZ LES RECONNAÎTRE au stade de plantule.

PAILLEZ VOS CULTURES ou binez par temps ensoleillé ou venteux de façon à défavoriser l'enracinement.

ENLEVEZ LES PLANTS avant leur floraison.

Vigoureuses, ultra-fraîches et concentrées, les plantes sauvages prennent place à notre table en petite quantité. Une poignée de pourpier, un soupçon de mouron... comme un rituel régulier. Un moment qui permet d'aller avec son enfant à la rencontre du monde sauvage, comme pour l'appropriiser ou pour s'y réconcilier.



Pourpier

dans les plats cuisinés tels que les quiches et les soupes en remplacement des épinards. Comme elles sont abondantes, on peut faire provision de leurs feuilles en les blanchissant et en les congelant.



Galinsoga en fleurs

Le pourpier (*Portulaca oleracea* - Purslane) qui forme de grosses tiges dodues et de grasses feuilles collées au sol se plaît en sol riche et ensoleillé. Il a connu la popularité comme élément de la diète du peuple crétois, reconnu pour sa longévité. En effet, sa richesse en acides gras oméga 3 agit comme protection cardiovasculaire en améliorant la fluidité des membranes cellulaires. La feuille est aussi riche en antioxydants. Des cultivars ont déjà été développés tant sa texture et son goût sont agréables. Des commerces l'offrent sous forme de gélules.



Chou gras en graines

Le mouron des oiseaux (*Stellaria media* - Chickweed) avec ses tiges élastiques et ses petites feuilles à l'allure délicate, peut se transformer en denses touffes. Cette plante fluette qui présente parfois plus de tiges que de feuilles aiderait à dissoudre la graisse corporelle. Elle est d'ailleurs vendue à cette fin en capsules. Les herboristes connaissent ses vertus toniques et antirhumatismales et l'utilisent aussi en onguent pour traiter les problèmes de peau.

Frank Morton, semencier pour Wild Garden Seed a l'audace d'offrir des graines de cette stellaire dans son catalogue. D'après lui, elle est appelée à sortir de l'ombre et à devenir aussi prisée que la mâche. Il sait bien que tout le monde en a dans son jardin mais peut-être pas là où vous la voulez et au stade où vous la voulez... On l'apprécie hachée fin sur des rondelles de tomates recouvertes d'huile, de sel et d'ail, en tant que composante d'un mesclun avec cerfeuil, chicorée, endive et cresson ou encore mélangée à du fromage frais, un peu d'oignon et du citron en guise de tartinade.

L'amaranthe à racine rouge (*Amaranthus retroflexus* - Pigweed) s'offre généreusement par sa présence et par ses nutriments. Elle serait une des plantes les plus riches en bêta-carotène et en calcium. On la dit également riche en fer. On l'apprivoise aisément dans son assiette si on a fait cuire préalablement ses feuilles de façon à les attendrir quelque peu.

Le chou gras (*Chenopodium alba* - Lamb's quarter) s'avère être un proche parent du quinoa. On lui reconnaît aussi une valeur nutritive non négligeable. Très riche en vitamine A, bonne source de protéines (très similaire à celle de l'œuf), il contient des vitamines du complexe B et de la vitamine C. Tout comme l'épinard, son cousin, il contient de l'acide

oxalique et peut accumuler des nitrates. Les personnes plus sensibles devront donc le consommer avec modération.

Le galinsoga velu (*Galinsoga ciliata* - Quick weed) fait probablement partie du palmarès des adventices les plus détestés des jardiniers. Envahisseur efficace, on ne lui fait pas la charité. Il arrive subtilement, tout petit et innocent mais aussitôt qu'on a le dos tourné, il se met à grainer. Et le cycle repart aussitôt car ses graines n'ont pas besoin de dormance. Ça y est, il a pris possession des lieux, occupé le territoire. Sa faiblesse : il est frileux. En attendant le gel, le galinsoga peut enrichir nos plats ou la terre si on le retourne dans le bon temps. Riche en protéines, vitamines et minéraux dont le fer, on cuit et on apprête ses feuilles comme celles du chou gras.

Je dois avouer que depuis que je me régale du pissenlit en salade à chaque printemps, je ne trouve plus qu'il y en a autant. Et pourtant, quand vient le temps de nettoyer mes plates-bandes, j'en rencontre tellement! À ceux que je décide d'arracher, j'aime à demander pardon et à dire merci. Pardon pour la diversité génétique que j'amoindris (il existe au-delà de 20 espèces de pissenlits). Merci pour tous les bénéfices apportés au sol, aux autres plantes, aux abeilles et à tout le reste qui m'échappe. Car je présume que la nature est plus intelligente que moi. J'essaie aussi de faire bon usage des plants arrachés : ils seront destinés à la confection d'infusion, de salade, de purin ou pour enrichir le menu et la litière de la basse-cour. J'arrache et j'arrache avec cœur et conscience. Car, si elles ne revenaient plus... je m'en inquiéterais! •

jardinage

Les Moissons Dorées



Produits certifiés bio seulement

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



Nouvelles de la FABQ

Pour une agriculture bio, soutenue et reconnue

Par Geneviève Blain, secrétaire générale de la Fédération d'agriculture biologique du Québec

MOT DE M. GÉRARD BOUCHARD,
PRÉSIDENT DE LA FABQ

Plusieurs productions vivent une situation difficile mais pour les producteurs biologiques les enjeux sont différents. La demande dépasse l'offre dans plusieurs cas et la consommation ne fait qu'augmenter. Les produits issus de l'agriculture bio répondent aux valeurs qu'exigent le respect de l'environnement et la saine alimentation. Pour développer le secteur bio, un million de plus par an pour cinq ans a été annoncé par le ministre de l'Agriculture, M. Laurent Lessard, le 13 juin 2008. Le Québec a l'un des meilleurs cadres réglementaires qui répond aux normes internationales alors qu'au niveau canadien rien n'est en place. Notre Table filière existe depuis longtemps et se démarque par son efficacité et sa compréhension des situations complexes.

Rien ne vient lier les quelques services offerts. Il n'y a aucune incitation à effectuer une transition. Plusieurs producteurs ne répondent pas aux critères de certains programmes : l'assurance récolte, les paiements anticipés... Les difficultés pour ceux qui démarrent ou qui entrent en transition sont immenses en raison de la complexité du cahier de charges. Les enjeux en mise en marché sont immenses et notre réussite passe par là. Les réseaux de distribution sont parfois inefficaces ou inexistants. L'information sur les marchés est peu ou pas disponible. Il y en a encore place au développement pour la transformation d'aliments bio.

Pour augmenter l'offre produite ici, par des gens d'ici, il y a des conditions gagnantes à mettre en place et pour ce faire, il faut se regrouper. Il faut plus de services, comme la mise sur pied de clubs conseils bio en région, la création d'un guichet d'information, des congés de cotisations pour la relève et les nouveaux agriculteurs ainsi qu'une reconnaissance et un financement adéquat provenant de l'État. Rien de moins qu'une production biologique soutenue et reconnue.

Pour obtenir la reconnaissance de l'agriculture bio, il faudra beaucoup d'énergie, de patience et de solidarité. Si nous voulons être reconnus, il faudra d'abord se reconnaître et pour cela, il faut se donner une plateforme pour discuter, décider et mettre de l'avant des projets sinon, ce seront les autres qui décideront pour nous, les agriculteurs. Les bases existent déjà à la FABQ et à l'UPA. Les portes sont ouvertes, il s'agit d'y entrer et d'y travailler. C'est avec les gens de ma fédération que nous travaillons à l'amélioration de nos conditions et au développement de notre agriculture. Je vous invite à participer activement aux activités de votre organisation syndicale.

PROJET FRUITS ET LÉGUMES BIO

Un des objectifs du projet **Atelier de maillage : Favoriser la mise en marché des produits biologiques** est le développement d'un projet rassembleur pour le secteur des fruits et légumes biologiques. Ce projet a été réalisé grâce à un appui financier du MAPAQ dans le cadre du Programme de soutien au développement de l'agriculture biologique (PSDAB).

Suite aux consultations qui ont eu lieu auprès des producteurs, des intervenants et des acheteurs par le biais d'entrevues, de rencontres ou de sondages, un projet de mise en marché a été développé. Ce projet aura pour cible d'accroître la présence des aliments du Québec auprès de la grande distribution (chaînes, magasins spécialisés, fruiteries, etc.).

Le projet **Accompagnement en mise en marché** se définit en trois volets :

Mettre en place un **canal d'information** lié à la mise en marché pour le site web de la FABQ.

Coordonner la réalisation de l'**activité maillage-atelier mise en marché** deux fois l'an.

Effectuer la **liaison avec les chaînes, distributeurs et autres acheteurs**, avec les producteurs et ce, par produit.

Pour plus de détails sur le projet, consultez le site www.fabqbio.ca dans la section horticulture bio, nos projets.

La Fédération est présentement à la recherche de soutien financier afin d'aller de l'avant avec ce projet rassembleur dans les plus brefs délais.

BIO LOCAL, C'EST GÉNIAL

La Fédération a profité de « La Virée bio à vélo » qui a eu lieu au Saguenay-Lac-Saint-Jean du 15 au 17 août 2008 pour lancer son nouveau slogan « Bio local, c'est génial ». Les visiteurs ont été invités à porter fièrement le chandail arborant cette nouvelle signature. Ce slogan a été développé afin de ne surtout pas oublier l'importance de faire la promotion de l'achat d'aliments biologiques québécois.

Des chandails à manches courtes avec le slogan « Bio local, c'est génial » sont disponibles auprès de la FABQ au coût de 20\$ chacun (taxes incluses). Pour en commander, faire parvenir votre chèque libellé à l'ordre de la FABQ à l'adresse de la FABQ en spécifiant la grandeur voulue (médium, large, extra large). •

POUR NOUS CONTACTER

Fédération
d'agriculture biologique du Québec

555, boulevard Roland-Therrien, bureau 100
Longueuil, Québec J4H 3Y9

Téléphone : 450.679.0530

Télécopieur : 450.670.4867

Courriel : fabq@upa.qc.ca

Site Internet : www.fabqbio.ca

Recevez à chaque deux semaines le bulletin d'information de Biosfaire via courriel en vous inscrivant à info@biosfaire.com.

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

Les plantes agricoles et leurs maladies

Roger Doucet, Berger, Austin (Québec), 2008, 456p., 23 x 20 cm, illustrations et photos en noir et en couleurs, 49,95\$.

Le développement des connaissances en agronomie est proprement vertigineux. Les pratiques culturales et les nouveaux outils de précision ont beau être en constant raffinement, ils restent tributaires de la recherche fondamentale en physiologie végétale.

Voici donc un ouvrage de référence pour tout étudiant en agriculture, tout agriculteur en situation de travail ou de perfectionnement et même pour toute personne qui s'adonne au jardinage ou à l'horticulture.

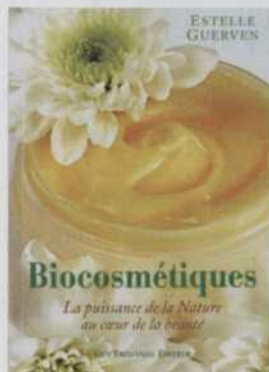
Auteur de nombreux ouvrages en agriculture, et plusieurs fois primé, Roger Doucet a consacré toute sa vie à l'enseignement et à la recherche aux renommés Institut de technologie agricole (I.T.A.) et Station de recherche agricole de Saint-Hyacinthe, au Québec.



Biocosmétiques

La puissance de la Nature au cœur de la beauté

Estelle Guerven. Guy Trédaniel éditeur, Paris, 2008, 224p., 22 x 16 cm, illustrations et photos en couleurs, 37,95\$.



Protéger la peau, corriger ses petites imperfections ou lutter contre les premiers signes de l'âge, telles sont nos attentes à l'achat d'un produit cosmétique. Pour répondre à ces exigences, la cosmétologie naturelle a beaucoup progressé et propose désormais toute une gamme de soins intégrant des principes actifs réellement performants, issus du monde entier, pour l'entretien de notre beauté.

Des cosmétiques qui respectent la nature et l'environnement autant que notre propre nature et qui n'ont rien à envier aux produits conventionnels haut de gamme, souvent hors de prix.

Sommairement, ce livre nous explique pourquoi adopter des cosmétiques naturels et bio et comment connaître et choisir les actifs les plus efficaces en fonction de notre peau.

Le bouleau

L'arbre à la peau d'argent

Bernard Bertrand, avec la complicité d'Annie-Jeanne Bertrand. Éd. de Terran, France, 2008, 192p., 21 x 15 cm, illustrations et photos en noir et en couleurs, 23,95\$.

Dix-huitième et plus récent livre de la superbe collection *Le compagnon végétal* de l'ethnobotaniste français Bernard Bertrand, glaneur d'anecdotes et de proverbes, de pratiques oubliées, de recettes perdues dans les grimoires. Passionnant, cet ouvrage porte sa marque, précise et poétique à la fois.

Arbre « pilier » de civilisations, le bouleau est généreux par essence... Il offre ce qu'il y a de mieux : sève, sirop et sucre pour l'alimentation; sève encore, feuilles et bourgeons pour la médecine; écorce pour l'artisanat; brindilles pour les usages domestiques, tels le balai... À tous ces atouts, il faut ajouter les chapitres botanique et écologique, si riches par leur diversité...



Ethika

L'abc de la mode éthique et répertoire du Québec

The abc of ethical fashion and repertoire of Quebec

Collectif de Ethiquette.ca. FEM International, Montréal, 2008, 36p., 28 x 20 cm, photos en couleurs, 10,00\$.

La mode éthique ici et ailleurs. Qui est le consommateur? Mode éthique. Mode écolo. Mode équitable.

Étude de marché bilingue, français et anglais, réalisée par l'organisme « Ethiquette.ca ». Première tentative d'étudier ce secteur de marché et de démontrer que le phénomène est en pleine croissance et comment. Il s'agit d'un outil unique pour les designers, les détaillants et les académiques, les aidant à comprendre les comportements, les besoins et les intérêts du consommateur éthique d'aujourd'hui.



BIOFAIRE
LIBRAIRIE - BOUTIQUE

Visitez notre site
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

Les livresques récoltes



Un patrimoine de saveurs

Ruralys est une entreprise d'économie sociale située à La Pocatière au Bas-Saint-Laurent. Ce centre d'expertise et d'animation en patrimoine rural s'est donné une mission de conservation et de mise en valeur des patrimoines paysagers, archéologiques et bâtis. Par le biais du projet Verger conservatoire de la Côte-du-Sud, Ruralys inventorie les vergers de la région afin de retracer, de caractériser et de cultiver les variétés anciennes de pommes, de poires et de prunes. Depuis cinq ans, Ruralys en a retracé près de 35 différentes variétés.

Une compote de pommes de Duchesse, une belle Wealthy en collation, une tarte d'Alexandre ou de Saint-Laurent d'hiver au sirop d'érable, un petit verre de cidre d'Astrachan... Vous préférez la poire? Pourquoi pas un jus ou une mistelle de Beauté flamande avec une tarte tatin de Favorite de Clapp? Ou encore, tombez dans les prunes de Damas en confiture et croquez une juteuse Reine-Claude...

Par Catherine Plante
géographe et agente de développement à Ruralys



Photo: Ruralys

Tout cela est bien alléchant, ne trouvez-vous pas? Sûrement me demanderez-vous: Mais d'où viennent tous ces fruits? De chez vous et chez nous, vous répondrai-je!

Ces quelques exemples de variétés fruitières poussent au Québec (dans ce cas-ci sur la Côte-du-Sud¹). Leurs noms vous surprennent peut-être et vous sont probablement inconnus pour la plupart, et pour cause: ces variétés ne sont pas disponibles dans les supermarchés. Sachez cependant que vos grands-parents et arrière-grands-parents ayant vécu au Québec ont déjà savouré la grande diversité de fruits qui étaient jadis produits dans diverses régions du Québec.

L'horticulture fruitière ancienne² est un patrimoine oublié qui renaît grâce à la mission de sauvegarde et de mise en valeur que s'est donnée l'organisme Ruralys et ses membres.

UN PATRIMOINE DE SAVEURS

«C'est la pomme de mon enfance!» m'a dit il n'y a pas si longtemps une belle grand-maman, des étoiles dans les yeux. Et si ses petits-enfants lui faisaient plaisir en plantant un ou deux pommiers de cette variété qu'elle aimait tant? Ils perpétueraient ainsi une tradition savoureuse qui, si l'on porte attention au nombre de petits vergers abandonnés ici et là dans la campagne québécoise, est menacée par l'oubli.

Si vous en avez l'espace, que diriez-vous de planter à votre tour dans votre jardin quelques arbres fruitiers patrimoniaux? N'êtes-vous pas tenté par une action à la fois de développement durable et de sauvegarde de la biodiversité alimentaire du Québec? Ah! j'oubliais... Pas le temps! Et si nous prenions le temps? C'est vrai, la société d'aujourd'hui vit rapidement et le «tout prêt» vient à sa rescousse: tartes congelées, confitures et compotes des supermarchés, fruits en conserves, etc., sans compter tous les autres types de mets

préparés et les milliers de kilomètres parcourus par ces aliments. Rapidité et efficacité pour société pressée. Pourtant, cette rapidité entraîne entre autres une diminution du choix... d'où l'oubli de ces variétés fruitières anciennes: Alexandre, Astrachan, Calville, Saint-Laurent d'hiver, Favorite de Clapp, Damas, Reine-Claude, etc.

Mais ne remarquez-vous pas certains changements dans les modes de vie des Québécois? Les produits du terroir sont à la mode chez les consommateurs, de nouveaux produits sont créés partout au Québec à partir des ressources offertes par le territoire, le mouvement Slow Food est en vogue. Il semble qu'on ait décidé de découvrir le territoire à travers les richesses qu'il offre, de consommer les produits d'ici.

Je fais partie de la génération des 25-35 ans. Je vois des changements dans le mode de vie des gens de mon âge: on veut prendre son temps, respirer, revenir à certaines valeurs traditionnelles... ces valeurs traditionnelles du temps de nos grands-parents qui doivent être préservées au risque d'être perdues. N'oublions pas que l'identité du terroir, ce sont ses savoir-faire. Et il y en a des centaines! Pensons seulement à la conservation des fruits! Nos parents avaient laissé de côté ces techniques, nous les appliquons à nouveau: confitures, prunes en conserves, compotes de pommes, gelées, etc. Et quel plaisir cela procure! Comme certains le disent si bien: «C'est pas grand-chose mais ça fait du bien».

Prenons donc le temps de redécouvrir nos racines par la biodiversité qui animaient nos campagnes et nos villes il y a de cela pourtant pas si longtemps.

Redécouvrir un patrimoine de saveurs, ça vous dit? Mine de rien, votre qualité de vie s'en portera mieux. Appelons cela des petits bonheurs... ●



Prunes de Damas bleues

Pomme Wealthy

Poire Favorite de Clapp

Pomme St-Laurent d'hiver

Photo: Ruralys

¹ La Côte-du-Sud est une région «historique» et «culturelle» regroupant les MRC de Bellechasse, Montmagny, L'Islet et Kamouraska.

² Pour en apprendre plus sur l'horticulture et les variétés fruitières de la Côte-du-Sud, voir Ruralys (2008) Cultiver un patrimoine oublié: les variétés fruitières anciennes de la Côte-du-Sud. www.ruralys.org / ruralys@bellnet.ca

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



NOUVEAU

Granules plus fins

(granulométrie 225 SGN)

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



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

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

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 ₂ O)	3,00%	Composition organique minimum	50,00%
Calcium (Ca)	9,00%	Teneur maximale en humidité	20,00%

LIVRAISON DISPONIBLE PARTOUT AU QUÉBEC

LES ŒUFS D'OR INC.

34, rue Chénier
 Val-d'Or (Québec) J9P 3S3
 Tél: 819.824.4419
 Fax: 819.824.4418
[www.ecolo-](http://www.ecolo-nature.com)

CONTACTEZ-NOUS!

UN CA^dEAU POUR Un bio nOËL...

*Abonnez-vous,
renouvelez ou prolongez
votre abonnement à Bio-bulle
d'ici le 31 décembre 2008
et abonnez un ami à seulement
la moitié du prix!*

*Utilisez le coupon d'abonnement
en page 20
ou le formulaire en ligne
à www.lavisbio.org
et obtenez
UN DEUXIÈME
abonnement
à seulement*

13\$ + taxes

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

