

CHOIX DE SOCIÉTÉ : MILITER... PAR SOLIDARITÉ

PER

B-1137

BNQ

Bio-bulle



Le magazine du bio québécois

www.lavisbio.org

N° 55 • février 2005

cahier régional
québec

L'avenir à inventer

**les viandes bio
de charlevoix**

les élixirs d'aliksir

**le chocolat :
un aliment des dieux?**



www.CanadaPost.ca
www.PostesCanada.ca
905-441-114 050121
Enregistrement n° 40882533

526 Dernier Numéro:
Entr.
Bibliothèque Nationale du Québec Section du
dépôt légal
2275, rue Holt
Montréal (Québec) H2G 3H1





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



MICROPROGRAMME EN AGRICULTURE BIOLOGIQUE

SUR INTERNET

TRANSITION VERS L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE
COMPOSTAGE ET UTILISATION DU COMPOST
EN AGRICULTURE BIOLOGIQUE
PRODUCTION BIOLOGIQUE DES CULTURES EN CHAMP
PRODUCTIONS ANIMALES BIOLOGIQUES

Renseignements :

Madame Louise Lapierre
Département de phytologie
Faculté des sciences de l'agriculture
et de l'alimentation
Université Laval, Québec (Québec) G1K 7P4

Téléphone : (418) 656-2165
1 877 785-2825 poste 2165
Télécopieur : 418-656-7856
Courriel : louise.lapierre@plg.ulaval.ca
WWW.FSAA.ULAVAL.CA



UNIVERSITÉ
LAVAL

Aujourd'hui Québec, demain le monde.

En collaboration avec :



Nova Scotia
Agricultural
College



Centre d'agriculture biologique
du Canada



Agriculture and
Agri-Food Canada

Agriculture et
Agroalimentaire Canada

Les plantes médicinales vous intéressent, ainsi que la santé au naturel ?

Nous avons une formation qui répond à vos besoins, que vous soyez novice ou professionnel dans le milieu de la santé.

CERTIFICATS - ATTESTATIONS - DIPLÔMES

- Introduction à l'herboristerie *Nouveau*
- Herboriste familiale
- Herboriste
- Maître herboriste *Nouveau*
- Herboriste clinicien *Nouveau*
- Doctorat (pour 2008) *Nouveau*
- Phytothérapie
- Biologie humaine
- Formation continue *Nouveau*
- Formation en entreprise *Nouveau*
- Forfait étudiant libre *Nouveau*
- Formations à temps partiel ou complet, par correspondance ou en classe, déductibles d'impôts et reconnues par diverses associations.
- Inscription en tout temps.

SERVICES AUX ÉTUDIANTS

Tutorat par Internet et ligne sans frais,
aide au placement, journal, ateliers et plus.

PUBLICATIONS SPÉCIALISÉES

Spécial promotion 10^{ème} anniversaire

Nos formations ont été élaborées par une équipe multidisciplinaire qui inclut Danièle Laberge, une des pionnières de l'herboristerie au Québec ainsi que Anny Schneider, Moira O'Reilly et plusieurs autres thérapeutes et pédagogues chevronnés.



Herbothèque

Institut de recherche et d'éducation
en santé naturelle www.herbotheque.com

Tél. : (450) 464-1800

Avec nous depuis plus de 10 ans



Bio-bulle

Le magazine du bio québécois

NUMÉRO 55 - FÉVRIER 2005

s o m m a i r e

cahier régional

- 3** DES OCCASIONS DE DÉVELOPPEMENT
par martine côté
- dossier québec par david longuépée**
- 4** LA NAISSANCE D'UN LABEL
- 5** VERS DES TABLES D'HÔTE BIO
- 7** UNE RÉPUTATION SOLIDE ET BONNE POUR LA RÉGION
- 9** UN VERGER BIO
- 10** LES ÉLIXIRS D'ALIKSIR
- 11** BIENVENUE DANS LE RANG SAINT-JOSEPH OUEST

- 14** QUÉBEC EN PLEIN ESSOR
par isabelle joncas

rencontre

- 9** MALADE ET COMBATIVE COMME LA TERRE ET LES RIVIÈRES
par isabelle éthier

chroniques du réseau bio

- 13** MANGER SANS GRAS TRANS
par renée frappier et danielle gosselin
- 14** LE CHOCOLAT, UN ALIMENT DES DIEUX?
par carol vachon
- 15** À PROPOS DES SUCRES ET DES ÉDULCORANTS
par carol vachon
- 17** CRÉER DES LIENS, ÇA AMÉLIORE LA QUALITÉ DE VIE
par réjean roy
- 19** PRODUIRE SES PROPRES SEMENCES (2^e PARTIE)
par anne et louis major, hélène gonella et alain bolduc
- 21** NOUVELLES DE L'UNION PAYSANNE
par benoît girouard
- 22** NOUVELLES DE LA FABQ
par geneviève blain

cahier régional

QUÉBEC

L'avenir à inventer



Huitième d'une série
consacrée aux régions du Québec

Photos : La famille élargie du rang Saint-Joseph,
par Nathalie Noël;
l'agneau et sa mère, par David Longuépée

r u b r i q u e s

- 4** MOT DE LA RÉDACTRICE
- 5** ÉDITO BIO
- 6** ÉCHOS DES LECTEURS
- 8** BIO INFO
- 23** FENÊTRE SUR LE MONDE
- 24** CONSOMM'ACTION
- 25** LIVRES EN TÊTE
- 26** PETITES ANNONCES

26 CHOIX DE SOCIÉTÉ
solidarité
par françoise david

Mot de la rédactrice

QUÉBEC, UN RÉSEAU À INVENTER

POUR LES BONS QUÉBÉCOIS que nous sommes, la grande région de Québec fait partie des lieux incontournables à visiter, ne serait-ce que pour renouer avec notre histoire ou encore pour redécouvrir les richesses naturelles des paysages qui l'habitent. De Charlevoix jusqu'à Portneuf, en passant par l'île d'Orléans et la côte de Beaupré, le visage agricole se mêle aux nombreux petits villages, certains plus touristiques que les autres, ainsi qu'à des coins de nature reconnus à travers le monde!

L'HARMONISATION DES LABELS

Depuis presque trois ans, Bio-bulle explore, sur une base régulière, la facette bio d'une région bien précise. Nous en sommes ainsi rendus à notre huitième tournée régionale. Une tournée qui nous a laissés à la fois perplexes et songeurs... À notre grand étonnement, les fermes biologiques du côté de la Capitale nationale ne foisonnent pas autant qu'ailleurs. Les agriculteurs et agricultrices rencontrés font le même constat, arguant que la demande régionale pour les produits bio semble présente seulement dans des créneaux de marché très spécialisés. Tous souhaitent que les organismes régionaux et gouvernementaux prennent davantage au sérieux le développement d'une agriculture biologique évoluant dans le même esprit que les produits de terroir. C'est d'ailleurs pour cette raison que le thème choisi évoque l'avenir. Un avenir à inventer, à développer, à encourager et certainement à solidariser. C'est du moins ce que nous souhaitons à l'agriculture sise sur les terres de la Nouvelle-France! Les agriculteurs rencontrés espèrent entre autres voir évoluer harmonieusement les labels de certification biologique et d'appellation d'origine contrôlée. Un défi qui est d'ailleurs bien amorcé du côté de Charlevoix. Ce dossier vous permettra, encore une fois, de mieux connaître la personnalité de ceux et de celles qui ont un jour fait le choix de vivre d'une agriculture différente et certainement plus naturelle...

SE SOLIDARISER DAVANTAGE

Certes, l'avenir est toujours à inventer et à créer. Si on veut qu'il change et s'en porte mieux, il faut agir concrètement et faire les bons choix en matière d'alimentation et de consommation de manière générale. Mais nos gestes ne doivent pas être qu'individuels, de souligner Françoise David dans sa réflexion présentée à la fin des pages du présent numéro. Si nous voulons réellement que le monde soit porteur d'un réel vent de changement, il faudra nous solidariser davantage, unir nos forces pour mettre en place de réels contrepois économiques et politiques. N'oublions jamais que l'avenir se construit et se nourrit de nos idéaux. S'il en est un que nous souhaitons partager avec vous en ce milieu de décennie, c'est celui d'un monde où les forces vives de la société civile feraient alliance en faveur d'une alimentation saine, d'une agriculture biologique et d'une biodiversité écologique... Pourquoi ce monde ne serait-il pas chez nous?

Bonne lecture et bonne année 2005!

Isabelle Éthier, agr., rédactrice en chef
iethier@lavisbio.org

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

Canada
Programme d'aide aux publications

Emploi Québec

Bio-bulle est membre de

AMECQ
Association des médias écrits communiqués du Québec

AVDA
Alliance pour la Vieillesse
membre 2003

Bio-bulle

Le magazine du bio québécois
NUMÉRO 55 - FÉVRIER 2005

Bio-bulle est une réalisation de

L'avis BIO

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

Directeur général : Claude Talbot
Courriel : ctalbot@lavisbio.org
Rédactrice en chef : Isabelle Éthier
Courriel : iethier@lavisbio.org
Rédacteur adjoint : David Longuépée

Ont collaboré à ce numéro :

Geneviève Blain, Alain Bolduc, Martine Côté, Françoise David, Renée Frappier, Antoine Gendreau-Turmel, Benoît Girouard, Hélène Gonella, Danielle Gosselin, Marthe Guérard, Isabelle Joncas, Anne Major, Louis Major, Julien McDuff, Réjean Roy, et Carol Vachon

Révision : Denis Dumont

Conception et montage :

Studios Sigma, tél. & fax : 418.852.3088

Courriel : sigma@videotron.ca

Impression : Les Impressions Soleil

Distribution :

Messageries Gladu, 450.585.7039

Numéro 55 - février 2005

Date de tombée #56 : 21 janvier 2005

PUBLICITÉ

Pour tous vos besoins, contactez :

David Longuépée

Téléphone : 418.863.4985

Courriel : davidlonguepee@yahoo.ca

ABONNEMENT

Canada (taxes et frais de port inclus)

1 an (10 numéros) : 29,90 \$

2 ans (20 numéros) : 47,74 \$

POUR NOUS REJOINDRE :

L'avis bio, service à la clientèle

495, route 132 La Pocatière,

Québec, G0R 1Z0

Téléphone : 418.856.5872

Télécopieur : 418.856.2636

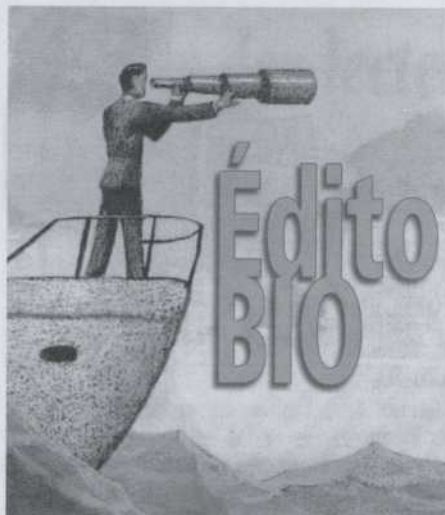
Courriel : nlarouche@lavisbio.org

Convention PAP no 10766

Dépôt légal : ISSN 1195-03-58

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





Dans cette page, nous laissons la parole au directeur général de Bio-bulle qui nous livre chaque mois le fruit de ses réflexions sur l'état du monde bio au Québec. Sa vision bien personnelle ne manquera pas de susciter vos réactions, qui à leur tour alimenteront la discussion pour faire avancer le débat. La multiplicité des opinions permettra, nous en sommes convaincus, de se faire une idée plus claire de la situation et de faire avancer les choses.

De la discussion, dit-on, jaillit la lumière. À vos plumes!

RETOUR VERS LA NATURE : PAIX ET HARMONIE

En ce début d'année, il me fait plaisir d'offrir aux lecteurs et lectrices de Bio-bulle tous mes vœux les plus sincères afin que cette année soit la meilleure. À cette fin, voici le message que je désire vous livrer.

Il n'existe aucune autre porte vers le savoir que celle ouverte par la nature, aucune autre vérité que la vérité découverte dans la nature.

Devenir un instrument de paix est une tâche aisée si nous faisons un retour à la nature. Nous avons à maintes reprises entendu dire que la solution au stress est d'aller prendre une marche à la campagne ou en forêt. La marche, disent les sages, fait des miracles pour l'esprit. La nature est la demeure du silence et de l'harmonie, donc l'hôte de notre état le plus naturel.

Loin du monde frénétique des technologies de pointe, des décisions financières, des téléphones cellulaires, des messageries électroniques, des disputes et du bruit, la nature nous invite à la découverte.

Je sais que vous entendez son appel, car tous les gens que je connais formulent le désir d'y répondre.

Lorsque nous croisons un parc sur notre chemin, nous sommes attirés par une énergie magnétique; nous désirons marcher parmi les arbres, les fleurs, et faire le vide dans notre esprit.

L'idée de partir en excursion, en pique-nique ou en camping attire même les citadins les plus endurcis.

Écouter les chants des oiseaux, des insectes et du vent dans les feuilles sont des expériences captivantes pour la majorité d'entre nous. Observer les millions d'étoiles qui brillent par une nuit sans nuages fait remonter le long de notre colonne vertébrale un flot de paix et de bonheur.

Offrons-nous la nature aussi souvent que possible. Immergeons-nous dans la paix qui y réside et constatons par nous-mêmes que la nature nous dépose dans les bras de notre source, comment le silence y est bon et comment tout semble s'y imbriquer en parfaite harmonie.

Pour ma part, une longue marche en forêt ou sur ma terre m'emplit de paix, et ce, sans égard aux préoccupations présentes. Je retire de ces promenades une nouvelle clarté d'esprit pour mon travail de tous les jours. Ce qui me semblait obscur et flou devient clair et évident.

La nature nous fait don de la paix, car en elle se manifeste le champ magnétique de notre source, là où l'âme règne et où les illusions d'aujourd'hui sont absentes.

Notre retour à la nature nous ouvrira à une foule de solutions spirituelles pour nos soi-disant problèmes.

Chaque paysan qui sommeille en nous doit donc embrasser la nature, la protéger et y semer paix et harmonie... Voilà mon souhait pour 2005. ♦

Une radio sans pesticides à Québec cité

CKRL souhaite une équipe de bénévoles animateurs, chercheurs pour réaliser une émission portant sur l'écologie.

**Début prochaine programmation :
janvier 2005**

www.ckrl.qc.ca



Claude Talbot, éditeur
ctalbot@lavisbio.org

Échos des lecteurs

OGM ≠ SANTÉ

POUR MOI qui reviens d'Europe, le choc du retour est difficile. Lorsque ce n'est pas le prix des aliments bio qui est élevé, c'est la présence d'organismes génétiquement modifiés (OGM). Ce qui me frappe le plus, ce sont les allégations littéralement mensongères que l'on peut lire sur les emballages des produits. Quantité de ceux-ci affichent « santé », « qualité », « naturel ». Pourtant, comment un produit peut-il être « santé » ou « naturel » lorsqu'il se compose d'ingrédients génétiquement modifiés?

Un OGM, c'est une plante artificiellement créée en laboratoire par des compagnies multinationales désirant avoir un droit d'exclusivité sur le vivant (brevet sur la plante) tout en accroissant leurs profits en vendant davantage de cocktails chimiques (ex. : plantes résistantes aux herbicides).

Mais voilà, en 2002, 75% du canola produit au Québec était génétiquement modifié (www.ogm.gouv.qc.ca). Il est d'ailleurs devenu impossible de garantir l'absence d'OGM dans le canola conventionnel produit en Amérique.

Par conséquent, une compagnie comme Fontaine Santé, qui prétend « offrir ce qu'il y a de mieux sur le marché » tout en utilisant de l'huile de canola transgénique dans presque tous ses produits, démontre un manque flagrant d'intégrité. Surtout face à une clientèle grandement végétarienne et préoccupée par sa santé.

Il faut le rappeler : **aucune étude ne prouve l'innocuité des OGM**. En fait, aucune étude à long terme n'a encore été réalisée. Attend-on encore que des milliers de gens subissent les contrecoups avant de réagir? (ex. : vache folle, DDT, plomb dans l'essence, thalidomide).

Du côté des distributeurs, particulièrement les boutiques d'alimentation naturelle, une grande responsabilité leur revient. Dans le *Bio-bulle* #48, on pouvait lire qu'Aliments de Santé Laurier refuse « systématiquement les produits irradiés ou modifiés génétiquement ». Pourtant, les étagères regorgent de produits contenant de l'huile de canola.

La question n'est également pas de savoir si l'huile contient encore des protéines ou non, ou si la lécithine de soja est en partie transformée. Le problème est que ces ingrédients sont issus de plantes transgéniques, avec les conséquences économiques, environnementales, agricoles que l'on connaît.

Dans une publicité vantant de nouveaux cultivars d'OGM que l'on pouvait lire dans *La Terre de chez nous* du 9 décembre 2004 (comme à chaque semaine), Monsanto indique clairement en petits caractères : « Vous devez trouver pour cette récolte un marché qui n'expédiera pas ce grain ou les produits transformés à partir de ce dernier vers l'Europe ». Alors où va donc ce grain GM?

Bref, tant qu'il y aura des marchés pour les OGM au Québec, les agriculteurs continueront à en faire pousser. Ainsi, devant l'inaction des transformateurs, distributeurs et gouvernements, le seul pouvoir qu'il nous reste est le boycott...

STÉPHANE GROLEAU, QUÉBEC



Les produits céréaliers biologiques près de chez vous.



Homestead Organics

Berwick, Ontario K0C 1G0
(2 heures de Montréal)

Sans frais : 1.877.984.0480
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
- ✓ Engrais biologiques et minéraux pour le jardin et la ferme

Nos détaillants au Québec :

- > Le Magasin du cultivateur, Saint-André-Avelin, 819.983.2331
- > Les Moulins BGL, Saint-André-Argenteuil & Saint-Marc-sur-Richelieu, 450.537.3774
- > La Ferme des Prés, Sainte-Marie-Salomé, 450.754.3307
- > Clarke & Fils, Lennoxville, 819.562.9444
- > Windmill Point Farm, Île-Perrot 514.453.9757
- > Distribution Amibouff, Rouyn-Noranda, 819.797.2564, La Sarre, 819.333.8790
- > Meunerie Deux-Montagnes, Saint-Eustache, 450.473.4637
- > Les animaux domestiques Quinn, Magog, 819.843.9601
- > Centre agricole Sainte-Justine, Sainte-Justine de Newton, 450.764.3403

Nous achetons les récoltes céréalières :

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

Échos des lecteurs

RÉDUIRE NOTRE CONSOMMATION DE VIANDE ET LA PRODUCTION DE FUMIER : LOIN D'UN RÊVE EN COULEURS

JE TIENS À RECTIFIER brièvement deux idées avancées par M. Sébastien Figeac dans la section Écho des lecteurs du *Bio-bulle* de novembre 2004 (no. 53) concernant le végétarisme, la gestion des fumiers et la disparition d'emplois dans le secteur agroalimentaire au Québec.

Précisons un point d'emblée : je ne suis ni végétalien, ni végétarien. Disons que je suis omnivore et que j'ai réduit ma consommation de protéines animales (viandes) pour la réorienter vers la consommation de protéines végétales (légumineuses, céréales entières, noix, tofu, seitan, etc.).

Le problème du manque de fumier ne se pose absolument pas au Québec. Alors que la Belle Province compte environ 7 millions de citoyens, il s'y produit (pour utiliser un terme industriel) annuellement plus de 7 millions de porcs (Juteau et al., 2004). Et on ne compte pas ici les cheptels bovin, ovin et autres! Certaines régions du Québec sont en surplus de lisiers, ce qui contraint les éleveurs de ces régions à acheter des parcelles boisées et y abattre les arbres afin de pouvoir épandre le lisier que leurs terres existantes ne peuvent absorber (Bibeau, 2002). De plus, malgré ces surplus de lisiers, les engrais chimiques sont abondamment utilisés au cours de la saison de croissance des cultures végétales (Juteau, 2002) puisque, pour des raisons de salubrité, les fumiers doivent

généralement être épandus sur les cultures avant leur plantation (Côté et al., 2002). Réduire notre consommation de viande et ainsi diminuer la production de fumier ne constitue pas un « rêve en couleurs », pour reprendre la boutade de M. Figeac, mais relève du développement durable.

Les changements d'habitudes ne se font pas du jour au lendemain, mais s'étalent sur plusieurs années, voire quelques décennies. Plutôt que de causer la perte de « milliers d'emplois », comme l'affirme M. Figeac, une augmentation graduelle de la consommation de protéines végétales devrait permettre aux agriculteurs établis ou nouveaux d'occuper des segments de marchés jusqu'ici peu exploités, contribuant ainsi à la diversification et à la vitalité des activités agroalimentaires... biologiques et locales, évidemment!



MARTIN CHÉNIER, PH.D. MICROBIOLOGIE
GROUPE DE RECHERCHE EN MICROBIOLOGIE DE L'ENVIRONNEMENT
INRS - INSTITUT ARMAND-FRAPPIER
MARTIN.CHENIER@INRS-IAF.QUEBEC.CA



AGRICULTURE BIOLOGIQUE

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

**Horticulture
légumière
et fruitière**



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

**BIOLOGIQUE
ORGANIC**



Fruits et légumes
biologiques
Légumes de serres
Gros et détail

Jus de pommes,
vinaigre de cidre

Aussi :
Poires, fraises
et bientôt raisins

Paniers ASC
Autocueillette
de pommes



**Verger
Aux 4 Vents**

OUVERT
les samedis et dimanches
de 13h à 17h
De la mi-juin
à la fin octobre
35 minutes
au sud du pont Champlain

404 rang de l'Église
Henryville, Qc J0J 1E0
Tél : 450.299.2183
www.verger-biologique.com
vergerbio@netc.net

DÉVELOPPEMENT DURABLE!

LORSQUE S'EXPRIME LA VOLONTÉ DES JEUNES



Le 13 février prochain, trois cellules chargées à bloc partiront à bicyclette de Saint-Jean-sur-Richelieu, de Sherbrooke et de Montréal pour se rendre jusqu'à l'Hôtel du Parlement, à Québec.

Simultanément et par solidarité, plusieurs élèves et étudiants de partout à travers le Québec fabriqueront des éoliennes à l'aide de matériaux récupérés et viendront à l'école à bicyclette.

À Québec, tous ceux qui seront présents remettront aux ministres un document contenant diverses revendications environnementales que le gouvernement devra mettre de l'avant. Une heureuse initiative du groupe Environnement Jeunesse.

POUR INFORMATION : 514.252.3016
INFOENJEU@ENJEU.QC.CA

VERS UNE SOCIÉTÉ PLUS JUSTE,
PLUS ÉGALITAIRE, PLUS ÉCOLOGIQUE

UNE CONFÉRENCE DE FRANÇOISE DAVID

Date : mardi 22 février, à 19 h 30

Lieu : Centre Mgr Laval, Beauport

Sujet abordé : Bien commun recherché : Option citoyenne responsable

POUR INFORMATION :
LES AMIÉS DE LA TERRE DE QUÉBEC, 418.524.2744

PRODUCTION DE FOIN DE COMMERCE

COLLOQUE RÉGIONAL

(il sera également question de foin bio)

Date : mardi 22 février 2005

Lieu : Hôtellerie Le Boulevard, Rock Forest

POUR INFORMATION :
GINETTE SALVAS, 819.820.3001 POSTE 252

CATALOGUE SUR LA DISPONIBILITÉ DES GRAINS BIO

Publié par le Ministère de l'Agriculture des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), ce catalogue présente la liste des fermes québécoises offrant des grains biologiques certifiés. On y retrouve le nom de l'entreprise, la variété de céréales, ainsi que la quantité disponible. Vous pouvez vous procurer ce document via internet.

Agriculture, Pêcheries
et Alimentation

Québec

POUR INFORMATION :

JOANNE D'ARAGON, TECHNOLOGISTE AGRICOLE

MAPAQ- MONTÉRÉGIE-EST

TÉLÉPHONE : 450.778.6530 POSTE 260

TÉLÉCOPIEUR : 450.778.6540

COURRIEL : JOANNE.DARAGON@AGR.GOUV.QC.CA

FÊTE DES SEMENCES

Date : dimanche 13 février 2005

Lieu : Jardin botanique de Montréal

POUR INFORMATION :

LES AMIS DU JARDIN BOTANIQUE DE MONTRÉAL, 514.872.1493

COLLOQUE EN AGROENVIRONNEMENT

Date : 23 et 24 février 2005

Lieu : Drummondville



CENTRE DE RÉFÉRENCE
EN AGRICULTURE ET
AGROALIMENTAIRE
DU QUÉBEC

Organisé par le Centre de référence en agriculture et en agroalimentaire du Québec (CRAAQ), une initiative de la Commission de conservation et gestion des sols et de la Commission de génie agroalimentaire et de l'environnement

INFORMATION : 1.888.535.2537

BESOIN D'AIDE POUR CHEMINER EN AGRICULTURE BIOLOGIQUE?

Toutes les personnes qui débutent en agriculture biologique sont invitées à adhérer à une formule de parrainage. Coordonnée par la Fondation RHA, ce programme favorise les échanges et le partage de savoir-faire entre des personnes expérimentées en agriculture biologique et d'autres qui désirent effectuer une transition.

La RHA (Reconstruction harmonieuse de l'agriculture) invite les producteurs agricoles désirant amorcer une transition ou en transition depuis peu à se joindre au BIO-RÉSEAU. Ce service leur permettra de rencontrer des producteurs biologiques d'expérience et d'obtenir un soutien dans leurs démarches vers une agriculture durable.

MÉLANIE MOREL

450.653.3199

FONDATIONRHA@BELLNET.CA

www.biosfaire.com

BIOSFAIRE
LIBRAIRIE • BOOKSTORE

Santé globale et alimentation
Jardinage et agriculture
écologique, biodynamique
Herboristerie, phytothérapie
français & english

Commandes spéciales
Service d'envois postaux

ACHAT en LIGNE sécuritaire
sur notre site INTERNET

4571, rue St-Denis,
Montréal - H2J 2L4

Tél. : 514-985-2467

800-613-3262

Fax : 514-843-8288

info@biosfaire.com

MALADE ET COMBATIVE COMME LA TERRE ET LES RIVIÈRES

Céline Caron est écologiste. Autrefois militante, enseignante, rédactrice et grande voyageuse, sa vie d'aujourd'hui est plus tranquille, ayant pour seuls témoins son conjoint Yves et l'environnement qui l'entoure. Handicapée depuis dix ans, elle compare sa maladie à celle de la Terre. « Je lutte tous les jours, comme les forêts et les rivières le font actuellement... »

PAR ISABELLE ÉTHIER, AGR.

ÂGÉE DE 66 ANS, Céline Caron pratique l'écologie au quotidien. Parler de la sauvegarde de la nature sans passer aux actes n'est pas sérieux, estime-t-elle. Bien avant sa maladie, elle vivait détachée de tout confort matériel. Ses séjours au Népal, en Chine ou encore dans le Grand Nord canadien ne l'ont jamais dérangée ou déracinée. Au contraire. « Je me sens très proche des premiers peuples comme les autochtones, les Amérindiens ou encore les Tibétains. » Nous pourrions en dire autant de son conjoint, le cardiologue Yves Tessier, qui partage sa vie depuis 38 ans. Sa maison n'a rien de cossu ni de superflu. L'odeur du feu de bois, les moustiquaires suspendues au plafond en guise de séchoir d'herbes et les céréales en train de germer dans la très petite salle de bain traduisent un mode de vie très modeste. Ne cherchez pas de boîtes de conserve ni de déchets, il n'y en a pas. Sauf peut-être les sacs de dialyse. « Je ne peux pas récupérer ces sacs et j'en utilise trois par jour. Cela me fait de la peine... » C'est d'ailleurs le seul élément pour lequel Céline s'est permis de se plaindre.

Le jour de notre entretien, la première neige tombait en abondance sur tout le Québec. Au seuil de la porte d'entrée, elle m'accueillera en me disant bien calmement qu'elle doit se rendre à l'hôpital pour remettre en place sa tuyauterie rénale. C'est donc au cinquième étage de l'Hôtel-Dieu de Québec qu'elle me racontera un peu son histoire, tout en me parlant de l'état de santé de la Terre et de l'urgence d'agir.

FOUDROYÉE PAR UNE BACTÉRIE

Imaginez juste un instant la vitalité et le rythme de vie d'une personne qui aime dormir à la belle étoile hiver comme été, qui cultive un grand jardin et ne mange que des aliments

vivants et très peu transformés. Entre deux conférences, quelques cours donnés sur l'horticulture écologique et quelques écrits, l'écologiste parcourra le monde, la plupart du temps à pied ou à ski. Amoureuse de la vie et de la nature, elle voyagera et vivra un certain temps en Angleterre, en Suisse, en France ainsi qu'aux États-Unis. Des séjours où elle approfondira ses connaissances sur les forêts et les sols forestiers. Pour ceux et celles qui se souviennent de la revue *Humus*, l'ancêtre de *Bio-bulle*, Céline Caron y signait régulièrement des articles sur l'écologie, l'horticulture, l'arboriculture et la pédogénèse. En 1994, elle se rendra en Nouvelle-Zélande au congrès international organisé par l'IFOAM (International Federation of Organic Agriculture Movements) pour y donner une conférence sur les vertus du bois raméal fragmenté pour la régénération des sols agricoles. Ce sera sa dernière conférence internationale... Elle en reviendra clouée au lit et lourdement handicapée. La cause: une bactérie dont on ignore encore le nom. Tombée dans un coma profond, elle y restera pendant trois mois, après quoi elle devra réapprendre progressivement à parler, à écrire, à retrouver sa mobilité et ses facultés. Ses reins ayant été atteints, elle devra intégrer l'autodialyse dans son quotidien. Condamnée au fauteuil roulant, la courageuse et combative écologiste réussira à retrouver l'usage d'une jambe. Plutôt que de s'apitoyer sur son sort, elle a choisi de voir sa vie comme un défi. « Pas un soleil ne se levait sans que je me dise que j'allais un jour être capable de marcher. » Après trois ans de chaise roulante, elle réussira à se déplacer à l'aide d'une canne quadripode. Aujourd'hui, malgré ses handicaps physiques, elle a retrouvé son intelligence et l'esprit qui l'anime. Elle ne voyage plus, mais poursuit son militantisme écolo-

« Si nous prenons position pour la vie, avec amour, passion et respect, nous ferons une différence. »

Céline Caron

gique. « J'ai toujours dit que j'étais atteinte d'une maladie planétaire, un peu comme la Terre est actuellement attaquée de toutes parts. » L'écologiste va plus loin dans ses convictions: « Si je me suis sortie vivante de cette maladie, la Terre s'en sortira elle aussi... »



Photo: Isabelle Ethier

UN MORAL À TOUTE ÉPREUVE

Nous sommes à l'hôpital, blotties dans une petite salle fermée par un rideau. Tout en se faisant soigner et traiter par l'infirmière, la patiente sourit et ne manque pas une occasion



Viandes de bœuf et de porc biologiques • Charcuteries
Bœuf Angus noir vieilli à sec provenant exclusivement de notre élevage.
Vaste choix de coupes de bœuf et de porc, et de charcuteries sans gluten transformées à la ferme dans notre propre boucherie CI.
Vente en gros (carcasse) également offerte.
Bœuf et porc disponibles à l'année.
Certifié Québec Vrai.

Passez nous voir à la ferme!

561, Haut-de-l'Île, Sainte-Monique-de-Nicolet, Qc, J0G 1N0
Tél/téloc.: (819) 289-2720
Courriel: odell@infoteck.qc.ca
André Lemire, Hélène Rouillard et Judith Lemire

de me faire remarquer la gentillesse et le sens professionnel de tout le personnel du département de néphrologie. Vous ne vous plaignez jamais, lui ai-je demandé? Vous auriez pourtant plusieurs raisons de le faire... « Je n'ai jamais été fâchée par mon état de santé, dira-t-elle. C'est difficile, la vie, vous savez. Lorsqu'on prend le temps de bien comprendre et d'observer la nature, on s'aperçoit que la survie exige beaucoup d'effort. Un chêne âgé de 500 ans traverse bien des difficultés avant d'en arriver là; le petit poussin qui vient au monde déploie une force inouïe pour rester en vie; c'est la même chose pour les humains. La douleur et les difficultés font partie de la vie, c'est inscrit dans la nature. Nous ne devons pas en avoir peur ni les fuir. » Une telle sérénité devant la vie ne peut être qu'inspirante. Cette attitude, l'écologiste l'applique pour elle-même et chaque fois qu'elle poursuit sa lutte pour la sauvegarde des forêts et des écosystèmes terrestres. Son regard n'est jamais haineux, bien qu'il soit souvent désolé. Et pour cause...

LE SENS DU SACRÉ

« Côté la grandeur et la splendeur de la nature et du vivant n'est pas facile à faire dans cette vie artificielle, croit Céline Caron. Les êtres humains sont des analphabètes de la

nature, poursuit-elle. Nous vivons comme si nous étions les seuls êtres vivants sur cette planète. Or, l'eau, les arbres, la flore et tous les écosystèmes ne sont pas que des accessoires, ce sont des éléments vivants essentiels à notre survie, et il faut en prendre soin. La pensée pour l'alimentation saine a évolué, et je m'en réjouis. Cela dit, il faut être capable de faire des liens entre nos exigences matérielles et les pressions qu'elles exercent sur l'environnement. Si l'agriculture tue l'eau, le sol, les insectes, si elle est insensible aux diverses formes et sources de vie, si elle repousse toujours les frontières de nos forêts, elle n'est pas écoviable. » Pourtant, nos anciens semblaient beaucoup plus proches de la nature que nous le sommes actuellement. Que s'est-il passé au juste? « La planète Terre était sacrée pour les Amérindiens, qui ont pourtant vécu des millénaires en Amérique sans effet sur l'abondance des ressources. Progressivement, nous avons habité le territoire en désacralisant tout sur notre passage. Qui peut retourner sur le lieu de son enfance et boire l'eau sans se poser des questions? »

APPRENDRE À VIVRE AUTREMENT

Son regard sur l'état de la planète n'est pas totalement sombre. Elle se réjouit de l'ouverture d'esprit qui se développe vis-à-vis les environ-

nementalistes. « Il n'y a pas si longtemps, les écologistes étaient considérés comme des farfelus. L'ouverture d'esprit n'y était pas, se rappelle Céline. C'est difficile de se parler et de se comprendre dans un tel climat bourré de préjugés de part et d'autre. » Si cette fervente militante vit en autarcie avec très peu de confort, elle est en même temps très consciente du fait que la société actuelle est loin d'un tel mode de vie. « Ce n'est pas un retour en arrière que de tendre vers un mode de vie simple et sans superflu, nuance-t-elle. C'est un pas en avant et dans la bonne direction. Celle de la sauvegarde de la planète. Nous avons le choix actuellement de ne rien changer dans notre façon de vivre et de continuer à consommer comme nous le faisons. C'est la voie de l'extinction. Si, au contraire, nous voulons défier les prophètes de malheur qui annoncent que les humains feront partie de la sixième extinction, nous devons apprendre à vivre beaucoup plus modestement. » Serons-nous capables? « Nous le serons si nous nous arrêtons et si nous nous changeons de l'intérieur », de répondre Céline Caron. La discussion se poursuit sur le sens que l'on donne à notre vie, sur les religions et la valeurs. Bien qu'elle n'adhère à aucune forme de religion, l'écologiste s'inspire très souvent des bouddhistes et des Amérindiens.

Universanté aliments naturels

Produit québécois

HMS-90

Régénère les cellules
Hausse le système immunitaire

CONFÉRENCES MENSUELLES

Marc Goyer, naturopathe
(sur rendez-vous)

450.377.4922
1.877.377.4922

32, Ste-Cécile, Valleyfield • Jean-Paul Masse, propriétaire



Organisme de Certification
Québec Vrai

Julie Fréchette, agr.
DIRECTRICE DES SERVICES

Téléphone : 819-289-2666
Télécopieur : 819-289-2999
quebecvrai@bellnet.ca

390, Principale, Ste-Monique, Qc J0G 1N0



Conception et gestion de projets
Agroalimentaire et environnement

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

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

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

Courriel : info@sol-air.net • Site Web : www.sol-air.net

« Tout est lié, répétera-t-elle à plusieurs reprises. Nous nous sommes détachés du vivant. Nous nous sommes imposé un rythme de vie qui multiplie toujours nos besoins matériels, exerçant du même coup des pressions sur l'environnement. Le pire dans tout cela, c'est que plusieurs individus sont au fait de cela, mais sont incapables de passer de la connaissance à l'action. »

RETOURNER DANS LA NATURE

Qu'est-ce qui fait que l'on arrive à passer aux actes, lui ai-je simplement demandé? « Nous avons besoin de chocs et de grandes catastrophes, poursuit-elle. La Terre parle actuellement, et elle continuera de le faire au cours des prochaines années. Va-t-on un peu plus comprendre? Je l'espère. La nature est parfaite. Ça fait des millénaires qu'elle fonctionne. Nous devons prendre le temps de la regarder, de

SÉJOUR DANS LE COMA

Selon le corps médical de l'hôpital de Nouvelle-Zélande, la survie de Céline Caron après une telle attaque relève du miracle. Son état de santé général avant sa maladie et sa forte constitution expliquent ce miracle. Son conjoint, pourtant médecin et cardiologue attaché à l'hôpital Saint-Sacrement de Québec, prendra le temps d'être à ses côtés pendant son long coma. À chaque jour, il la stimulera à l'aide de fleurs, de branches d'arbres et de feuilles. Il a même fait venir ses petites boîtes à musique afin de les faire jouer contre son front. Un enregistrement de chants de grenouilles a également fait partie des stimulations quotidiennes.

Le couple avait toutes les assurances nécessaires pour s'offrir de l'aide à domicile. « Le premier jour où Yves est retourné travailler, se rappelle Céline, la personne que nous avions trouvée s'est désistée le matin même. J'étais en chaise roulante, presque aveugle, et je pouvais à peine me servir de mes bras. Je me suis dit : tant pis, je vais m'organiser toute seule. » Dix années plus tard, l'écologiste réussira à marcher lentement, avec aide. Seule, avec son quadrupède, elle parvient régulièrement à monter à pied la longue côte de plus d'un demi-kilomètre dans la forêt sise entre la route et sa résidence.

**Personne
ne peut détruire
notre amour
et notre engagement
pour la planète Terre.
Et avec l'amour,
tout est possible.**

Céline Caron

l'observer et d'apprendre à vivre en respectant davantage les ressources. Nous nous sommes complètement débranchés de la nature sauvage, et c'est très malheureux. C'est une source d'enseignement extraordinaire. Essayez juste un instant d'analyser l'entraide et la coopération entre les éléments de la nature; c'est très inspirant. » Dans sa croyance, l'écologiste ne se considère pas plus importante qu'un arbre ou un papillon. L'Homme n'a-t-il pas été créé pour achever la création, lui ai-je simplement demandé? « Dites-moi ce que les humains ont amélioré au juste? » Cette amoureuse de la nature a tout de même confiance dans l'avenir puisque selon elle, nous sortons toujours plus forts de nos difficultés. « On ne peut rien changer aux cycles naturels. L'humanité quant à elle peut encore changer. C'est pourquoi je trouve important de dire et de redire essentiellement les mêmes choses chaque fois que l'occasion m'est encore donnée d'écrire ou de parler. » Céline Caron mijote d'ailleurs un projet de livre. « J'y vais une saison à la fois dans ce projet. C'est un luxe que d'écrire, vous savez. Il faut que je laisse tomber des tâches de mon quotidien, ce qui n'est pas toujours possible. » D'autant plus qu'elle doit vivre plus lentement depuis 10 ans.

ET NOS ENFANTS...

Croyez-vous au moins que nos enfants feront mieux que nous? « Il faudra les éduquer à devenir courageux et déterminés, estime-t-elle. Sans quoi ce sera encore plus difficile, voire impossible pour eux de changer. Envoyez-les dans la nature plus souvent, apprenez-leur à se débrouiller et à s'amuser avec rien, en utilisant leur imagination. À observer la beauté des rivières et des forêts... Constatez avec eux l'état actuel de la planète. Essayez avec eux de trouver des façons de diminuer nos déchets. Ils vous poseront des questions, et l'éducation se fera. Je trouve dommage que plusieurs jeunes enfants de sociétés dites modernes n'aient

jamais été mis en contact avec une forêt vierge, belle et en santé... Combien d'entre eux pensent que l'eau vient du dépanneur, les œufs de l'épicerie? Il faut se rapprocher du vivant avec eux et agir avec eux. Sans actions, les mots ne valent rien du tout. » Par choix, l'écologiste n'a pas eu d'enfant, l'état actuel de la planète étant trop pitoyable... Ce qui ne l'empêche pas toutefois de tourner son regard vers notre façon de les élever. « Il faut réviser cette façon de trop les dorloter matériellement et de les surprotéger. Nous les handicapons sans le savoir! »

Attentive à la nature, elle y puise sa force et son courage. « Il n'y a rien d'autre qui me rend plus heureuse que de vivre en pleine relation avec l'eau, la terre, le sol et la forêt. » Malgré son état de santé fragile, elle poursuit sa lutte pour restaurer la Terre. Elle n'a jamais eu peur de la souffrance, ni des difficultés. « Nous sortons toujours plus forts lorsque nous savons faire face aux obstacles et aux embûches; c'est écrit dans la nature même de chaque être vivant! » La Terre s'en sortira, sourit Céline Caron. Mais c'est une grande malade, et il faudra apprendre à la soigner en conséquence. L'écologiste a toujours considéré sa vie comme un beau et grand défi à vivre en symbiose avec la nature. Et ça se poursuit malgré tout...

LE RETOUR ET LA CONTINUITÉ

De retour à Château-Richer, son lieu de résidence, l'accumulation de neige nous oblige à faire à pied le sentier qui mène à la maison. Céline marche tranquillement dans la neige avec, comme appuis, sa canne et mon bras. Nous faisons quelques arrêts pour nous reposer et contempler la forêt environnante. Elle parlera fièrement de sa terre, bordée d'arbres, acquise il y a quelques années et mise à la disposition d'une jeune ex-stagiaire, Kathleen Côté, qui, depuis deux ans, la cultive en régie biologique. « C'est une façon pour nous d'aider la relève à avoir accès à un lopin de terre. Ses grands jardins se font en partie à l'aide de stagiaires, des étudiants en horticulture. J'ai toujours eu de l'aide, reconnaît Céline. C'est tellement plus facile de travailler en coopération... » Sa journée n'est pas terminée puisqu'elle doit nourrir les poules et se faire deux autres dialyses. Elle continue de sourire et me souhaite bon retour... Je venais d'entendre une belle leçon de vie... ♦

MOT DU PRÉSIDENT NOUVEAU

Comme le beaujolais nouveau qui arrive en même temps à l'automne. Eh oui, vous avez un nouveau président, élu à l'occasion de notre réunion du 26 novembre. Nouveau mais répété, devrais-je écrire, à l'instar du « beaujo », comme disent les Français, car j'ai eu l'agréable opportunité de diriger l'association de 1996 à 2000. Notre chère Renée Frappier vient donc de terminer un terme de deux années de présidence avec l'enthousiasme, la minutie et la détermination qu'on lui connaît si bien. Grande pointure à chausser. Bien non, Renée ne s'éclipse pas, pour notre plus grand bonheur. Ce serait ne pas la connaître. Elle concentrera ses énergies et son savoir-faire à l'organisation de l'Expo et à des dossiers primordiaux auxquels elle s'affaire depuis un certain temps, comme le dossier des employés et les demandes de subventions.



CAROL VACHON, PRÉSIDENT
ASSOCIATION MANGER SANTÉ BIO

AU NOM DE L'ASSOCIATION et en mon nom personnel, moi qui l'ai côtoyée depuis près de 15 ans, je tiens à exprimer toute ma reconnaissance et mon admiration pour cette pionnière qui a tant fait avancer le concept d'alimentation saine au Québec. Il faut le souligner, grâce à Renée et à d'autres avant-gardistes, l'Association constitue le groupe pionnier en alimentation saine depuis près de 25 ans, d'où a émané le noyau d'enseignants en alimentation qui ont fait tant de nouveaux adeptes partout en Amérique française. L'an 2005 sera peut-être le 20^e anniversaire officiel de l'AMSB, mais son ancêtre, l'APRAS, l'Association des personnes-ressources en alimentation saine, existait déjà officiellement des années avant 1985, l'année de son enregistrement. Mille mercis, Renée!

LE CA NOUVEAU EN ENTIER

À cette nouvelle cuvée au CA, Ginette Caron, nouvelle venue, me remplacera à la vice-présidence. Pierre Goyer, également nouveau au CA, agira à titre de trésorier, Julie Roux prendra la tâche de secrétaire, alors que Sylvie Deschênes et Ginette Doyon épauleront à titre de conseillères. Est-ce terminé? Je ne le souhaite pas. Peut-être de nouveaux venus viendront s'ajouter au CA qui pourrait s'agrandir? Et j'ai un secret à vous confier: brasser la soupe à la tête de l'AMSB, c'est des moments combien stimulants et enrichissants dans cette camaraderie qui nous tient tous ensemble. Alors!

LES ACTIVITÉS À VENIR

Je tiens d'abord à souligner la passionnante conférence sur les OGM donnée par notre jardinier national, Yves Gagnon, les 24 novembre et 1^{er} décembre. De toutes les conférences auxquelles j'ai assisté sur le sujet, Yves s'est démarqué en nous en faisant vivre la passion, pas à pas dans son jardin et au travers de la longue histoire de la sélection génétique naturelle qui a donné nos plantes comestibles familières. Bravo, Yves!

Surveillez le bandeau-annonce des deux prochaines conférences, soit celles de Renée, « Reconnaître et cuisiner avec les bons gras », le 9 février à Montréal et le 16 à Québec, ainsi que la mienne, « Quand l'intestin va... tout va », le 30 mars à Montréal et le 6 avril à Québec. Laissez-vous allécher par le texte sur les gras, que Renée signe ci-contre.

Pour l'avenir, il y a le projet d'offrir de nouveau le colloque que nous avons organisé annuellement en association avec l'expo Manger Santé de 1997 à 2003. La formule est en gestation. Il y a enfin les demandes de subventions pour le projet majeur de cuisine santé populaire avec volet mobile ainsi que celui de la promotion de la consommation biologique au Québec. Ces projets sont liés à la constitution d'un éventuel poste de direction qui s'occupera de la permanence administrative à l'AMSB.

DÉBAT SUR LA MALBOUFFE

Se dessine aussi la tenue d'un débat de société sur la malbouffe. Qu'est-ce que la malbouffe? Pourquoi la société ne se donnerait-elle pas les moyens d'agir en suscitant la levée d'une taxe sur la malbouffe? Comment utiliser les fonds recueillis? Et quoi d'autre, en un ou plusieurs débats où seront invités des intervenants et des spécialistes de tous les courants, incluant l'industrie de la restauration rapide. Il faut savoir que *Bio-bulle* est pour quelque chose dans ce débat en gestation puisque cette réflexion s'est amorcée lorsque j'ai eu l'occasion d'y écrire sur le sujet. L'Association pourrait s'impliquer dans d'autres débats. À suivre.

En souhaitant vous voir venir nombreux à nos activités et accompagnés du plus grand nombre de vos relations, je vous souhaite la plus merveilleuse Saint-Valentin, dans l'amour, les retrouvailles et l'harmonie. ♦



NE MANQUEZ PAS !

 <p>RENÉE FRAPPIER AUTEURE, CONFÉRENCIÈRE ET PROFESSEUR EN ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE</p> <p>« Reconnaître et cuisiner avec les bons gras »</p>	<p>Montréal Mercredi 9 février 2005</p> <p>Québec Mercredi 16 février 05</p>	<p>MONTREAL Collège de Maisonneuve métro Pie IX 3800, Sherbrooke Est Local B-4420</p>
<p>— AUSSI —</p>  <p>CAROL VACHON DR EN PHYSIOLOGIE MÉDICALE, CONSULTANT CHRONIQUEUR ET AUTEUR EN NUTRITION</p> <p>« Quand l'intestin va... tout va »</p>	<p>Montréal Mercredi 30 mars 05</p> <p>Québec Mercredi 6 avril 05</p>	<p>QUÉBEC Collège Bellevue, 1605, Chemin Sainte-Foy Petit amphithéâtre</p>

1 866 336-1005

www.mangersantebio.org






MANGER SANS GRAS TRANS

Les gras trans sont mis au banc des accusés. Plus tôt nous apprendrons comment les éviter, et mieux nous nous porterons. N'attendons pas l'application d'une réglementation qui peut prendre des années.

TIRÉ DE LE GUIDE DES BONS GRAS, DE RENÉE FRAPPIER ET DANIELLE GOSSELIN, ÉDITIONS MAXAM, 1999

LEUR NATURE ET LEURS EFFETS SUR LA SANTÉ

Les gras trans apparaissent lors du processus d'hydrogénation (durcissement) des huiles. Donc, les huiles partiellement hydrogénées, les margarines ordinaires et les shortenings d'huile végétale ou les graisses végétales en contiennent. Ce ne sont pas des gras que l'on retrouve naturellement dans les aliments. On rend solide un gras liquide pour prolonger la durée de vie des produits sur les tablettes, sachant que cela peut raccourcir la nôtre!!! À vouloir toujours baisser les coûts de production, c'est indéniablement dans la qualité que l'on sabre.

Les gras trans font monter le mauvais cholestérol (LDL) dans le sang et diminuent le bon cholestérol (HDL). Plus on consomme de gras trans ou de gras partiellement hydrogénés, plus notre cholestérol sanguin augmente. Des études épidémiologiques ont aussi montré que les gens qui consommaient beaucoup de gras trans dans leur diète étaient de deux à trois fois plus à risque d'avoir des problèmes cardiovasculaires cinq ou dix ans plus tard. De plus, ils bloquent les processus normaux des acides gras essentiels, en particulier ceux des oméga 3.

LES SOURCES DE GRAS TRANS

On les retrouve dans tous les aliments faits de shortenings et d'huiles partiellement hydrogénées. La liste est longue: biscuits, biscottes, gâteaux, pâte à tarte, pâtisseries, prêt-à-manger, certains beurres d'arachide, etc. Recherchez sur les étiquettes: huile partiellement hydrogénée, shortening d'huile végétale, graisse végétale et... laissez le produit sur la tablette!

ET LA QUALITÉ DES ALIMENTS...

Même si un aliment est étiqueté sans gras trans, il n'est pas nécessairement de grande qualité. Il faut vérifier si les ingrédients ne sont pas que de la farine enrichie et du sucre ou du sel... Nous n'avons plus le choix, ouvrons l'œil!

POUR EN SAVOIR PLUS

Venez assister à la deuxième soirée conférence de l'Association Manger Santé Bio. J'y expliquerai clairement comment reconnaître les bons et les mauvais gras et apprendre à les cuisiner. Je répondrai aux questions que les gens se posent sur l'achat et l'utilisation des gras dans la cuisine. Où trouver les oméga 3, 6 et 9? Comment éviter les gras trans? Peut-on chauffer les bons gras? Quels en sont les avantages et les inconvénients sur la santé? Une conférence qui réussira à expliquer clairement tout ce qu'il faut savoir à ce sujet, à éviter la confusion qui souvent règne dans ce domaine et à nous indiquer les meilleurs choix autant en termes de quantité que de qualité, sans oublier le plaisir gastronomique. Cette soirée conférence sera suivie d'une démonstration culinaire. C'est un rendez-vous à ne pas manquer pour notre santé et celle de notre famille. Info: Association Manger Santé Bio, 514.332.1005, 1.866.336.1005 ou www.mangersantebio.org

EXPO MANGER SANTÉ

sur le BIO et la SANTÉ GLOBALE

**200 Exposants • Dégustations
Ateliers • Démonstrations culinaires**

MONTRÉAL

Palais des congrès

19 et 20 mars

QUÉBEC

Terminal des croisières
Espaces Dalhousie

2 et 3 avril

ENTRÉE :10\$

SAMEDI 10H À 18H • DIMANCHE 10H À 17H

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



L'ingrédient à son meilleur
depuis 1977



Maitre Huilier
depuis 1983

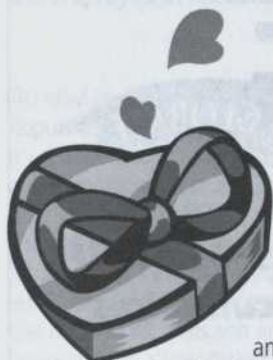


Herboristerie
depuis 1978

Association
**MANGER,
SANTÉ** bio

LE CHOCOLAT UN ALIMENT DES DIEUX?

Cadeau d'amoureux s'il en est un, le chocolat fait jaser. S'il a mérité ce titre, ne serait-ce pas en partie à cause d'une substance euphorisante, la phényléthylamine, retrouvée naturellement dans le cerveau, et qui produit une sensation de bien-être? Elle aurait particulièrement influencé les maniaques du chocolat, souvent célibataires, à la recherche de l'âme sœur. Mais le visage du chocolat se voit terni par les additifs, sucres et gras de mauvaise qualité qu'y ajoutent les fabricants de barres de toutes sortes.



LE CHOCOLAT tire son origine du cacao, dont on traite la noix pour en extraire la pâte de cacao, qui sera séparée en beurre (riche en gras) et en poudre de cacao. Cette dernière est la fraction la moins calorique. Attention donc au chocolat blanc, qui est fait de beurre de cacao (blanc), de sucre et de gras laitier.


Mais le vrai chocolat? Avec un contenu des deux tiers en cacao, un chocolat plutôt amer fera pâlir d'envie ces barres et friandises dopées au gras, au sucre raffiné et autres multiples additifs de faussaire. Mais c'est encore autour de 45% des calories qui sont issues du gras et d'un peu de sucre. La solution? Surveillez l'étiquette pour vous assurer que le premier ingrédient est du cacao et non des gras et des sucres.

*gibier à plumes
et volailles bio*

*pintades, perdrix, faisans,
canards, oies, poulets
et dindes biologiques*

*moulées bio
pour tous les animaux*

*céréales
et grains bio*



Ferme des Prés

www.fermedespres.com
Sainte-Marie-Salomé (Québec)
Tél.: (450) 754-3307
Fax: (450) 754-3948



ECOCERT
ASC
membre Équiterre



PAR CAROL VACHON

VALEURS NUTRITIVES?

Le chocolat n'est pas dénué de valeurs nutritives tout en n'étant pas un aliment de choix. Toutefois, il comporte des centaines d'éléments nutritifs – magnésium, phosphore, vitamines – mais les plus significatifs sont le potassium, et surtout les antioxydants maintenant si généralement reconnus pour leurs propriétés protectrices contre le vieillissement, le cancer et autres maladies dégénératives. Malheureusement, comme dans le thé, le lait en empêcherait l'absorption.

Pas vide en calories (250 calories / 100 g), le vrai chocolat a donc pu contribuer à l'embonpoint des individus prompts aux fringales. Quand à ses supposés effets nocifs, ils seraient plutôt attribuables à la mauvaise qualité des friandises au chocolat que constituent barres commerciales et consorts.

Les recherches montrent que le cacao n'est pas spécialement allergène. Bien sûr qu'il est un excitant de par son apport en caféine, mais il arrive loin dans la liste des aliments qui en sont riches. Dans plus d'une dizaine de recherches, il n'a jamais entraîné l'hyperactivité chez l'enfant. Toutefois, il ne faut pas se surprendre si son enfant en devient plus actif... Les recherches n'ont pas fait de lien avec l'acné, qui pourrait être favorisée par le mauvais chocolat.

Et le cholestérol? Le type de gras du cacao n'est pas propice à l'augmenter, mais il y a un petit risque d'augmenter l'agrégation plaquettaire, donc de favoriser la formation de caillots et les risques d'accidents cardiovasculaires.

L'INTÉRÊT DE LA CAROUBE

Pour sa part, la caroube, fruit du caroubier, est un substitut au cacao, en partie à cause de son coût de revient plus bas. Moins riche en gras, elle est à peu près aussi calorique que le chocolat, mais à cause de son contenu en sucre. À noter qu'il est question ici de calories naturelles. On peut remplacer jusqu'à un tiers du chocolat par de la caroube sans trop affecter le goût.

La caroube est exempte en stimulants et aurait des propriétés anti-diarrhéiques. Mais attention, l'industrie y ajoute souvent de l'huile végétale partiellement hydrogénée et d'autres ingrédients suspects. Pour savourer santé, laissez d'abord vos yeux goûter à la liste d'ingrédients. Cuisinez à la caroube. Disponible en poudre, elle peut servir dans vos préparations. Un peu de cannelle (on en met souvent trop) peut aider à retrouver un goût satisfaisant.

Toutefois, la meilleure protection contre la dérive des fringales est encore de n'en acheter qu'une faible quantité à la fois. En avoir moins augmente la saveur et, surtout, augmente les chances que nous prenions le temps de le déguster. ♦

A PROPOS DES SUCRES ET DES ÉDULCORANTS

La consommation de sucre est passée lentement de zéro, au tournant de l'an 1000, à quatre livres par année au 18^e siècle, puis a explosé à 50 livres en 1830 en Amérique du Nord, où elle s'est par la suite accrue à 90 livres en 1890, à 110 livres en 1987, pour atteindre des sommets à 158 livres par an en 1999. L'OMS se donne comme objectif de réduire ce gigantesque 30% des calories quotidiennes à 10%. Lourde tâche, compte tenu du fait que la population est devenue droguée au sucre, et que cela heurte les profits de l'industrie. On inclut dans les sucres, en ordre décroissant de leur pouvoir sucrant : fructose, sucrose, glucose, maltose, galactose, lactose.

CAROL VACHON

À PARTIR DU TEXTE D'UNE CONFÉRENCE DONNÉE PAR ANNE-MARIE ROY, DIÉTÉTISTE

IL FAUT SAVOIR que le raffinage du sucre comprend de nombreuses étapes faisant intervenir des réactifs du genre : chaux, anhydride sulfureux, sulfoxyde de sodium, alcool isopropylique, bleu anthraquinonique... Pas très conforme à notre biologie, n'est-ce pas? Le but est d'obtenir un beau sucre blanc, sans arrière-goût, en lui enlevant des « impuretés » telles que les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments... Aujourd'hui, l'industrie du sucre favorise le HFCS (high fructose corn sirup) pour son contenu en fructose, car il a le plus fort pouvoir sucrant des sucres naturels. Or, contrairement au glucose, dont l'ingestion coupe l'appétit, le fructose augmente la prise alimentaire et constitue un important facteur d'obésité.

Les dégâts du sucre sont multiples. Le sucre accroît : 1- la carie dentaire; 2- l'hypoglycémie et le diabète; 3- l'obésité (car il accroît l'appétit, la dépendance et réduit le goût des aliments



non sucrés); 4- les carences vitaminiques, par exemple, celle en vitamines du complexe B; 5- l'acidification de l'organisme; 6- les maladies cardiovasculaires, la cataracte, l'arthrite, etc. De plus, le sucre réduit la formation osseuse, la force du système immunitaire, etc.

Le sorbitol, le mannitol, le xylitol, l'isomalt, le lactitol et le maltitol sont retrouvés naturellement en petites quantités dans les fruits. Ils sont non cariogènes et, étant peu absorbés, ne favorisent pas l'obésité. Mais l'industrie ajoute de grandes quantités de ces substances sous forme synthétique dans les aliments, au risque de favoriser diarrhées, flatulence et côlon irritable.

Quant aux édulcorants artificiels, cyclamates et saccharine, on en interdit l'ajout aux aliments parce qu'ils ont une action cancérogène. Est venu à la rescousse l'aspartame (NutraSuc ou Égal) pour son « acceptabilité » par l'organisme. Ah oui! Jusqu'à maintenant, la FDA américaine a reçu plus de 7000 plaintes de symptômes : maux de tête, vertiges, vision embrouillée, changements d'humeur, douleurs abdominales et crampes musculaires.

L'aspartame a aussi le défaut d'augmenter la calciurie et l'appétit, de déstabiliser les diabétiques, et d'entraîner des crises d'épilepsie et des tremblements chez le 2% de la population atteinte de phénylcétonurie. Attendez, ne partez pas! Il en reste... L'aspartame est instable dans les liquides à la température ambiante, mais surtout à la chaleur. Il se décompose en diverses substances très suspectes pour la santé (méthanol, formaldéhyde, acide formique, acide dicétopipérazine...). Quant au sucralose (Splenda), il est encore plus transformé que le sucre blanc, car on y a ajouté du chlore. Et on n'a pas encore pensé à ce que cause un cocktail de ces toutes ces substances mentionnées dans l'article. Vive la chimie alimentaire! Ça vaut la peine de se tenir averti. ♦

Association
**MANGER,
SANTÉ**

cocoa camino

BARRES DE CHOCOLAT
CHOCOLAT CHAUD
CACAO EN POUDRE
SUCRE

**PRODUITS CERTIFIÉS
BIOLOGIQUES ET ÉQUITABLES**

Lorsque vous achetez un produit Cocoa Camino, vous venez directement en aide aux producteurs de cacao et de sucre avec lesquels nous travaillons en Amérique latine et dans les Caraïbes. Ils reçoivent un prix équitable pour leurs produits, ce qui leur permet de demeurer sur leurs terres, de nourrir leurs familles et d'envoyer leurs enfants à l'école. Ces producteurs agissent aussi comme fervents protecteurs de leurs terres, car ils pratiquent une agriculture certifiée biologique. Résultat? Une chaîne de production durable, une gamme de produits de qualité supérieure et un monde meilleur.

Coopérative La Siembra | www.cocoacamino.com

ALINA
LES SPÉCIALISTES
DES ALIMENTS NATURELS

99, St-Germain Ouest, Rimouski G5L 4B6
(418) 723-0355 • 1-877-723-0355
Fax : (418) 723-0233
www.coopalina.com

Conseils de naturothérapeutes sur place.

- Aliments sains, complets et biologiques
- Fruits et légumes biologiques
- Produits du commerce équitable
- Viandes biologiques
- Suppléments alimentaires et cosmétiques

Nouvelles heures d'ouverture

Lundi, mardi, mercredi et samedi de 9h à 19h
Jeudi et vendredi de 9h à 21h
Dimanche de 11h à 19h



BONS VŒUX ÉCOLOGIQUES DU PRÉSIDENT

En ce début de la nouvelle année, j'aimerais vous offrir mes vœux écologiques. Je vous souhaite une année où l'écologie sera présente dans chacune de vos interventions, une année où vous deviendrez des adeptes du jardinage, une année où vous choisirez le RJÉ pour apprendre de nouvelles façons de jardiner dans le respect de l'environnement.

JULIEN MCDUFF, PRÉSIDENT DU RJÉ

PERMETTEZ-MOI de vous remémorer la première bordée de neige de décembre. Dans la nuit de vendredi à samedi des 11 et 12 décembre, nous avons accueilli quelque 30 à 45 centimètres de neige selon les régions. Jardins, arbres, arbustes et haies étaient recouverts d'un manteau blanc enjolivant le paysage. Comme je vous l'avais promis lors de la dernière chronique, laissons les occupants de nos trois jardins nous décrire comment ils ont vécu cette première bordée de neige.

JARDINS « RÉALITÉ »

Étant donné qu'il y aura trois abeilles, trois vers et trois grenouilles, représentant trois jardins différents, nous devons définir des règles pour les reconnaître facilement. Je suggère un surnom aux occupants. Ainsi, les occupants du jardin autofertile (JAF) se nommeront *Jaf-beille*, *Jaf-ver* et *Jaf-nouille*, ceux du jardin conventionnel bio se nommeront *Con-beille*, *Con-ver* et *Con-nouille*, et pour compléter l'équipe, les occupants du jardin qui utilisent des produits chimiques se nommeront *Chimi-beille*, *Chimi-ver* et *Chimi-nouille*.

NOMINATION DES REPRÉSENTANTS

Jaf-beille Monsieur le Président du RJÉ, merci de nous donner enfin la parole, et j'apprécie l'écoute que vous aurez pour nous. Pour ma part, mon allocution de ce mois sera assez



brève, car vous savez, en décembre, nous ne butinons pas beaucoup; mais j'aimerais poser ma candidature comme porte-parole de notre jardin autofertile.



Président Je vois de la détermination dans votre énoncé, Jaf-beille. Est-ce que Jaf-ver et Jaf-nouille appuient votre candidature?



Jaf-ver C'est oui pour moi, car elle a une plus grande facilité de déplacement que moi.

Jaf-nouille C'est O.K. pour moi, car c'est une alliée pour moi: en butinant les fleurs, elle attire de nouveaux insectes que je peux bouffer.

Con-ver Monsieur le Président du RJÉ, les remerciements d'usage ayant été faits par Jaf-beille, je ne m'allongerai pas sur le sujet. Comprenez-vous le jeu de mot, Monsieur le Président? Étant un long leader, c'est moi le plus grand porte-parole de notre jardin conventionnel bio.

Président Cela me plaît, votre implication spontanée comme leader de votre jardin, mais je dois demander s'il y a unanimité au sein de votre groupe. Con-nouille et Con-beille, qu'en pensez-vous? « Nous avons une question pour Con-ver. Dis-nous ce que tu feras pour nous? »

Con-ver Je pourrai vous aviser lorsqu'il y aura du danger au jardin en rampant très rapidement d'un bout à l'autre du jardin et en repérant les endroits les plus sécuritaires pour vous deux.

Con-nouille C'est O.K. pour moi.

Con-beille Moi aussi, c'est O.K.

Chimi-nouille Moi, je n'irai pas par quatre chemins. Vous deux, Chimi-ver et Chimi-beille, avez-vous objection à ce que ce soit moi le représentant de votre groupe? Sinon, je me convertis au bio! – Nous n'avons aucune objection à la grosse bourrée au chimique.

Chimi-beille En passant, Chimi-nouille, si tu te convertis au bio, tu vas probablement être malade! Ha! Ha! Ha!

Chimi-nouille Ça c'est de la vraie démocratie: tu imposes tes idées et tu fais des menaces pour être sûre qu'elles seront acceptées. Yé! Go! C'est parti.

LA PREMIÈRE BORDÉE DE NEIGE VUE PAR LES TROIS PORTE-PAROLE

Chimi-nouille La neige, c'est quoi, ça? Moi, connais pas, car, vous savez, je suis au repos enterré jusqu'au printemps prochain... Donc, bonne année.

Jaf-beille Je connais la neige, mais à ce temps de l'année, je me repose à l'intérieur en savourant un délicieux mélange de miel et de sucre comme récompense du bon travail accompli.

FORMULAIRE D'ADHÉSION AU RJÉ 2005



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

Nom et prénom : _____

Conjoint (nom et prénom) : _____

Adresse : _____ Ville : _____ Code Postal : _____

Téléphone : () _____ Télécopieur : () _____

Courriel : _____

Cotisation pour l'année 2005 :

Membre du RJÉ seulement : 20,00\$

Membre du RJÉ (20,00\$) + dix (10) revues *Bio-bulle* (25,00\$, valeur de 29,90\$) : 45,00\$

Je ne veux pas que mes coordonnées soient publiées dans la liste des membres.

Faites parvenir votre chèque au nom du « Regroupement pour le Jardinage Écologique » à l'adresse ci-dessus.

Le réseau bio

Con-ver Bon, ça a bien l'air que c'est moi, Monsieur le Président, qui vais être obligé de parler de ce que cela apporte au jardin. Avant de vous parler de la neige, j'aimerais vous parler de comment j'ai vécu la fermeture de mon jardin conventionnel bio.

Mes bons jardiniers, j'aimerais vous préciser qu'il n'est pas obligatoire à l'automne de passer la bêcheuse. Vous pouvez simplement enlever les mauvaises herbes; la flore bactérienne sera moins perturbée, celle-ci continuera le travail, et votre jardin s'en portera mieux. Saviez-vous que, cette année encore, j'ai été mutilé et même presque coupé en deux par la bêcheuse? La nature est toujours clémente avec nous. Cette année, avant que tombe la première neige, il y a eu quelques jours de pluie, ce qui a créé une mince couche de glace isolant le sol. Lorsque la neige est tombée, cela était merveilleux, car celle-ci créa un isolant naturel pour préserver le sol des trop grands gels.

Le président du RJÉ nous a réunis, moi, Jaf-ver et Chimi-ver, afin de vérifier l'état du sol après la première neige. Nous avons constaté que le sol n'est pas gelé sous l'épais paillis du jardin auto-fertile, pas plus que dans les jardins conventionnels bio ou chimique. Nous pourrions continuer nos travaux et nous ferons une nouvelle vérification du sol un peu plus tard durant l'hiver. Nous vous en informerons.

Bonne année, les jardiniers, de la part de vos collègues Jaf-ver, Con-ver et Chimi-ver, qui continuent le travail pendant que vous préparez la prochaine saison. ♦

RJÉ RÉGION DE MONTRÉAL

Vous êtes intéressés à faire pousser vos légumes d'une façon écologique? Venez rencontrer des gens qui partagent ce même idéal, des gens en contact avec la nature et qui veulent agir en harmonie avec elle. Eh bien joignez-vous à eux. Des activités et des ateliers sont organisés chaque mois.

Rencontre le dimanche 20 février, de 9h à 12h.

À cette rencontre, chacun apprendra à faire le plan de son potager en tenant compte de la rotation des cultures, du compagnonnage; nous parlerons de compost, des engrais naturels...

Pour plus d'informations, communiquez avec Jany Lavoie au 514.385.6985. ♦



LES ENGRAIS NATURELS

McINNES

depuis 1989

Stanstead (Québec)

819-876-7555

fax 819-876-1166

www.biobiz.ca • engrais@biobiz.ca

Sans fumier • Sans boue d'égout • Sans remplissage

Bio-gazon
(8-2-3)

Bio-jardin
(4-3-6)

Bio-roche
(amendement, basalte)

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

Mica

Gluten de maïs
(10-0-0)

Garantie Bio-Ecocert

le leader des organismes de certification biologique au Québec

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

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

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

50, route du Président Kennedy
bureau 250

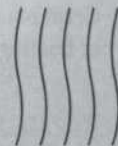
Lévis (Québec)
G6V 6W8 CANADA

info@garantiebio-ecocert.qc.ca

Téléphone : 418.838.6941

Télécopieur : 418.838.9823

www.garantiebio-ecocert.qc.ca





JARDINAGE AUTOFERTILE (JAF) CRÉER DES LIENS, CA AMÉLIORE LA QUALITÉ DE VIE!

Combien de liens pouvons-nous créer entre le jardin autofertile et ce qu'il y a autour de lui? La permaculture, c'est de créer des liens entre les différents éléments disponibles. Plus on crée de liens entre ceux-ci, et plus chacun d'eux en profite pour améliorer la performance et la rentabilité de l'ensemble. Le résultat pour le jardin est une meilleure santé, une plus grosse production, et pour nous, une économie de temps et de dépenses pour y arriver, et cela, sans booster nos plantes. Le jardin va aider les autres éléments à mieux performer eux aussi. On peut donc dire que créer des liens, ça améliore la qualité de vie. Lorsqu'on crée beaucoup de liens entre le jardin et son environnement, on a alors un jardin autofertile en permaculture. On me demande souvent quels peuvent bien être ces liens, autres que celui entre le vent et les arbres? (haies brise-vent).

PAR RÉJEAN ROY

JE VAIS VOUS FAIRE une brève description des liens qu'on peut créer entre le jardin et l'entourage afin d'améliorer le jardin, notre qualité de vie et notre environnement. Pour avoir plus de détails, vous pourrez en trouver dans différents livres de permaculture, suivre les activités de formation en culture autofertile, ou encore vous joindre au groupe du RJÉ (Regroupement pour le jardinage écologique). Mon but aujourd'hui n'est pas de tout détailler, mais seulement de vous donner une idée de l'étendue des possibilités.

On peut créer des liens entre les éléments de la nature et l'environnement.

1- LES ÉLÉMENTS DE LA NATURE

Le vent

On peut aménager l'ensemble du terrain de façon à utiliser le vent pour aérer, sécher, etc., ou on peut s'en protéger par un brise-vent.

Le soleil

On peut l'utiliser directement comme d'habitude; on peut l'utiliser indirectement en le faisant dévier sur un mur ou une surface lustrée pour le diriger vers les endroits qui en ont besoin. On peut aussi utiliser son effet réchauf-

fant pour nos alliées, grenouilles ou couleuvres, et on peut, au contraire, créer de l'ombrage pour certaines plantes ou certaines activités.

L'eau

On peut utiliser la pluie, la neige, le ruissellement, les étangs, les plans d'eau, etc. comme sources d'approvisionnement pour l'arrosage. On peut utiliser le plan d'eau comme abri pour nos alliés qui travaillent au jardin ou comme protection du jardin contre le gel et les variations trop rapides de température, phénomène bien connu des riverains.

Les Moissons Dorées



Produits certifiés bio seulement

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

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

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

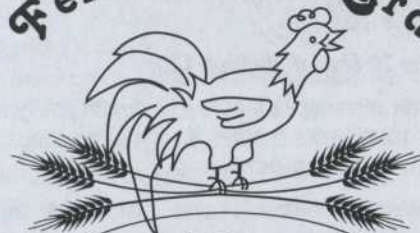
101, chemin Couture, Compton, Québec J0B 1L0

Tél. : 819.835.9308 • Fax : 819.835.0442

www.produitsdelaferme.com/moissonsdorees/index.html

m.godro@sympatico.ca

Ferme Bio-Rard



Poulet et moulée
Biologique

Produit
du Québec



Bio-Rard,
une ferme familiale
où l'on se soucie
de l'environnement...
et de vous!

-Vente de moulée
et de poulet
biologiques
certifiés



- Achat de grains bio
avec certification

Mario, Annie, Donald et Karine Bérard

384, rang Casimir, Ange-Gardien, Qc (450) 293-3448

2- La forêt

La forêt est une source immense d'alliés de toutes sortes. Elle est le meilleur brise-vent, elle crée un microclimat et, comme elle produit, elle peut nous permettre de faire de bonnes récoltes de noix, de fruits, de bois, de champignons, etc.

3- Les animaux

On peut tirer avantage de certains animaux sauvages désirables, tout comme on peut faire des aménagements de façon à être protégé des indésirables. Certains animaux domestiques peuvent être très utiles au jardin. Il y a les chats, qui éliminent les rongeurs, les chiens, qui tiennent les chevreuils à distance avec leurs aboiements et leur urine (marquage du territoire avec l'urine odorante du mâle surtout), etc.

4- Le contour du jardin

La façon de créer un jardin autofertile avec sa butte contour nous permet de dévier les animaux comme le chevreuil, empêche l'entrée au jardin des mauvaises herbes, permet de canaliser les excès d'eau hors du jardin, etc. (jour #6 de la formation en jardinage autofertile : La butte contour et les cultures spéciales).

5- Les chemins

La forme et l'emplacement des allées et des différents chemins peuvent servir à d'autres usages que les allées et venues. Ils peuvent servir à dégager la vue pour laisser passer le soleil ou un paysage agréable, permettre de canaliser le vent de façon à l'augmenter là où on en a besoin pour mieux aérer, ou encore dévier celui-ci loin des endroits fréquentés lorsqu'il est porteur d'odeurs désagréables. Ils peuvent servir de barrière anti-feu, car dans les cas d'urgence, chaque seconde gagnée peut sauver une vie. Les chemins peuvent aussi servir à couper l'accès des mauvaises herbes vers le jardin.

6- La maison

On mettra à proximité de la maison les autres éléments qui nécessitent le plus notre présence. Lorsqu'on ajoute la maison aux autres éléments, le tout peut très bien canaliser le vent selon nos besoins. Les murs de la maison peuvent servir à supporter toutes sortes de choses comme des grimpants ou encore des aménagements pour les alliés (oiseaux, chauves-souris, libellules, etc.) en passant par les abris pour les volailles et autres animaux, les pique-niques, etc. Les murs peuvent réfléchir le soleil là où il était impossible de cultiver. Mais surtout, les murs de la maison sont une bonne source de chaleur, été comme hiver, pour la serre, le poulailler, ou pour semer des plantes

plus fragiles aux rigueurs de l'hiver, comme les kiwis, qui vont mieux résister s'ils sont semés près des fondations.

7- Les environs

Les champs des voisins peuvent être une source d'insectes pollinisateurs si ces espaces sont eux aussi aménagés de façon écologique. Ils peuvent aussi nous apporter une vue et des odeurs agréables. Si c'était le contraire, on pourrait trouver le moyen de dévier l'odeur ou de bloquer la vue.

8- Les voisins

Il ne faut pas oublier que notre entourage inclut aussi les êtres humains. Il faudra donc tenir compte des activités des adultes et des enfants ainsi que de leurs besoins. Ils peuvent être d'ordre esthétique, matériel, physique et émotionnel. On peut faire, avec nos voisins, des échanges de temps, de travail, de matériel, de plantes, des achats de groupe, échanger des recettes ou encore des pique-niques, etc.



La liste ne se termine pas là. Il y a beaucoup d'autres liens dont nous discutons dans les cours de jardinage autofertile et de permaculture. Les combinaisons peuvent se multiplier à l'infini; seule notre imagination est notre vraie limite.

Pour en savoir plus, vous avez la possibilité de participer aux rencontres de jardinage du RJÉ dans les différentes régions. Vous aurez ainsi plusieurs occasions de visiter des jardins, autofertiles ou non, chez les différents membres du regroupement (RJÉ). Vous avez aussi la possibilité de suivre une formation de quelques jours en jardinage autofertile dans votre région. Il vous suffit de regarder les annonces de jardinage autofertile dans le magazine *Bio-bulle* et de communiquer avec l'organisateur dans une région près de chez vous afin de vous joindre à un groupe, ou m'appeler au 819.396.0266. À bientôt! ♦

PRODUIRE SES PROPRES SEMENCES (DEUXIÈME PARTIE)

TRADUIT DE *HOW TO SAVE YOUR OWN VEGETABLE SEEDS*, DE L'AUTEUR HEATHER APPLE, PAR ANNE ET LOUIS MAJOR, HÉLÈNE GONELLA ET ALAIN BOLDUC, DE QUÉBEC

LA REPRODUCTION VÉGÉTATIVE

Ici, la reproduction ne se fait pas par graines; les parents produisent une réplique identique à eux-mêmes par moyens végétatifs. Ex.: les tiges (ou stolons) produites par un plant de fraise, les tubercules de pomme de terre et les gousses d'ail.

Les plantes qui se reproduisent de cette façon sont faciles à multiplier, car le croisement entre les variétés différentes ne peut pas s'effectuer. Il y a cependant certaines précautions à prendre. La première, c'est le risque de répandre des maladies. Il est facile pour la maladie de passer d'une génération à l'autre. Il faut donc surveiller la santé des plantes et choisir seulement celles qui sont en santé pour la reproduction. Par exemple, si vous gardez des pommes de terre, sélectionnez les tubercules qui sont les plus beaux et qui sont entourés d'autres plantes en santé. Ne gardez jamais des pommes de terre qui ont des galles, ou des tubercules de plantes immatures qui sont jaunâtres ou dont les feuilles sont roulées: ces plantes sont probablement infectées par un

virus. Lorsque vous ajoutez de nouveaux tubercules à votre collection, il est préférable de les faire croître séparément des autres pour la première année; de cette façon, vous pouvez vérifier s'ils sont infectés par des virus.

L'autre précaution pour la reproduction végétative est purement mécanique. Soyez certains que les variétés qui sont plantées l'une à côté de l'autre ne puissent se mélanger. Par exemple, si vous plantez différentes variétés de pomme de terre (de la même couleur) l'une à côté de l'autre, plantez-les assez loin l'une de l'autre de façon à ce que les tubercules des différents plants ne puissent se mélanger.

LES LÉGUMES AUTOPOLLINISATEURS

Lorsqu'une plante se pollinise seule, cela signifie qu'elle possède la partie mâle et la partie femelle, ce qui rend possible le transfert du pollen sans l'aide des insectes ou du vent. Les plantes autopolinisatrices sont: les fèves, les pois, la laitue, les tomates, les piments et les aubergines. Voici donc la façon de procéder pour les fèves, les pois et la laitue.

acti-sol.ca

L'engrais naturel efficace

à base de fumier de poule pondeuse



L'alimentation des poules pondeuses contient une bonne quantité de calcium nécessaire à la fabrication de la coquille de l'œuf.

7% se retrouve naturellement dans le fumier.

Le calcium agit sur la croissance des végétaux comme sur celle des enfants.

Quel que soit votre type de culture biologique, nous avons la formulation pour nourrir votre sol et favoriser la saine croissance de vos végétaux. Nos engrais sont approuvés pour l'Agriculture Biologique par les organismes suivants : **Garantie Bio-Ecocert, Québec Vrai et OMRI**. Contactez-nous et c'est avec plaisir que nous évaluerons le **programme idéal** pour répondre à vos besoins.

Tél : (819) 224-4147 • Téléc : (819) 224-4041
info@acti-sol.ca • www.acti-sol.ca

Également offert dans la plupart des centres-jardins.

Les fèves

La pollinisation a lieu habituellement avant que les fleurs ouvrent. Il y a rarement de croisements. Pour éviter les croisements occasionnels, il est quand même préférable de séparer les variétés de 2 à 3 mètres (environ 10 à 12 pieds) et de semer entre elles une autre variété de plantes pouvant servir de barrière au pollen.

Il y a des maladies virales et bactériennes qui affectent les fèves; retirez les plantes malades de votre jardin et ne gardez que les graines provenant de plants sains. Pour récolter, laissez sécher la gousse jusqu'à ce que les feuilles tombent. Ensuite, retirez les plants et mettez-les à l'abri pour les laisser sécher. Même si la température est quelque peu humide, les gousses mures continueront à sécher; celles qui sont presque mures peuvent toutefois rancir et pourrir. Dans ces conditions, il est important d'aller régulièrement au jardin et, avant la pluie, de cueillir les gousses qui ont commencé à sécher pour compléter le séchage à l'intérieur.

Les variétés de fèves en buisson « Bush » et grimpantes « Pole » sont pour la plupart autopollinisatrices, mais la variété « Runners » ne l'est pas. Cette dernière variété a des fleurs très ouvertes qui sont régulièrement visitées par les abeilles et les oiseaux-mouches. Les différentes variétés devraient être séparées de 400 mètres (1300 pieds).

Les fèves peuvent être enlevées de la gousse manuellement ou par battage; plus la gousse est sèche, plus c'est rapide. L'idéal, c'est de faire sécher la gousse au soleil de façon à ce qu'elle laisse littéralement sortir les graines.

Voici la méthode rapide qu'utilise Dan Jason, de Salt Spring Seeds : au jardin, après une journée ensoleillée, les fèves peuvent être suffisamment sèches, mais habituellement, je les étends sur la table ou dans la serre et je les laisse devenir si sèches qu'elles expulsent littéralement leurs graines. En m'assurant qu'elles ne tombent pas sur le sol, je les écrase avec mes mains (comme si je pétrissais du pain) de façon à ce que les bords soient ramenés vers le centre. Il est préférable de porter des gants de jardinier pour cette opération afin de se protéger les mains. De cette manière, les fèves se ramassent en dessous, et on n'a qu'à enlever les gousses vides qui les recouvrent. Ce processus prend environ 5 minutes, et à la fin, il ne reste que 5% de gousses à trier. Les fèves qui ne sont pas ouvertes sont nettoyées à l'aide d'un jet d'air (compresseur). En une ou deux minutes, celui-ci souffle les débris et la paille.

Les pois

Comme les fèves, les pois s'autopollinisent avant que la fleur n'ouvre, de sorte que le croisement est improbable. Puisque c'est toujours possible, on préfère distancer deux variétés d'environ 15 mètres (50 pieds) et/ou utiliser une barrière végétale pour éviter le transfert du pollen. Plantez les pois au début du printemps, car la température chaude diminue le taux de germination et la quantité de graines produites. Laissez les gousses mûrir et les plants sécher avant de récolter les graines. Écossez et laissez sécher les graines le plus possible avant de les entreposer.

La laitue

Bien que la laitue soit autopollinisante, la pollinisation se fait quelques fois par des insectes. Des variétés différentes doivent être séparées par au moins 3 mètres (10 pieds) ou par une barrière empêchant la pollinisation. La laitue cultivée peut aussi être pollinisée par d'autres variétés sauvages ou frisées. Donc, il faut éviter la pousse de ces dernières dans un périmètre de 60 mètres (200 pieds).

On peut démarrer les plants à l'intérieur et, quand les dangers de gel sont passés, les mettre à l'extérieur. Pour les plantes mères, choisissez les plants ayant les meilleures caractéristiques de leur variété. Ne gardez jamais les semences des plantes qui poussent trop vite (en orgueil) parce que la qualité génétique peut avoir changé.

Les plantes donneront leurs graines quand les tiges auront de 0,7 à 1,5 mètre (2 à 5 pieds) de hauteur. Les variétés de laitue qui ont la tête ferme auront besoin d'assistance pour que les tiges puissent émerger, c'est-à-dire lorsque la laitue a atteint sa pleine maturité; on doit alors couper en forme de X le dessus de la tête ou ouvrir les feuilles au sommet.

Des fleurs jaunes se forment en abondance sur une période d'environ un mois. Quand les graines sont mures, elles ont l'apparence d'un duvet. Puisqu'elles deviennent mures successivement, il est recommandé de faire plusieurs récoltes pour avoir un maximum de graines. Sinon, les graines qui sont prêtes les premières seront perdues. Donc, quand vous voyez des graines mures, secouez la tête du plant dans un sac de papier brun, laissez-les sécher pendant plusieurs jours et entreposez-les dans un endroit frais et sec.



JARDINAGE AUTOFERTILE (JAF) ACTIVITÉS DE FORMATION EN CULTURE BIOLOGIQUE

On prépare déjà la session du printemps. De nouveaux lieux et de nouvelles dates s'ajoutent régulièrement en fonction des demandes. Si vous désirez vous inscrire à une des activités de formation, communiquez directement avec le responsable de votre région.

Si vous voulez organiser un groupe dans votre région, veuillez communiquer avec nous en téléphonant au 819.396.0266, par courriel à sevades@9bit.qc.ca, ou visitez le site www.automneenchanson.ivic.qc.ca ou le site du RJÉ: www.rje.qc.ca Les sessions de formation sont d'une durée de 6 heures, et le coût varie d'un endroit à l'autre selon le nombre de participants (inscription obligatoire).

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



LE QUATRIÈME CONGRÈS DE L'UNION PAYSANNE ÉTATS GÉNÉRAUX ET FORTE PRÉSENCE DES AGRICULTEURS BIOLOGIQUES

L'Union paysanne vient de clore son quatrième congrès en réaffirmant qu'elle est bel et bien un syndicat agricole et citoyen, même si l'UPA dit le contraire; la forte présence d'agriculteurs biologiques en témoigne d'ailleurs. L'Union paysanne a redit son intention de travailler à la tenue d'États généraux sur l'agriculture, en collaboration avec tous les intervenants du secteur agricole. Le plan d'action adopté misera sur cette redéfinition de nos politiques agricoles et de l'agriculture durable de demain par l'ensemble des agriculteurs, intervenants et citoyens concernés. Le temps des huis clos est terminé, et l'agriculture doit devenir un débat de société. On ne peut pas réclamer sans cesse de l'aide à la société sans que celle-ci ait aussi son mot à dire.

par BENOÎT GIROUARD
UNION BIOLOGIQUE PAYSANNE • 450.475.1119

LE CONGRÈS a également voté un blâme sévère à l'endroit de la ministre de l'Agriculture, Mme Françoise Gauthier, qui fait fi des recommandations du BAPE dans le dossier de la production porcine, de même qu'avec le rapport Bolduc dans le sirop d'érable, qui revient sur ses promesses d'étiquetage des OGM, qui a laissé pourrir la situation du revenu des agriculteurs, qui continue d'encourager une politique d'industrialisation et de spécialisation de l'agriculture.

LA LUTTE AUX OGM PREND LE PLANCHER!

L'atelier de réflexion sur les OGM a permis de constater le ras-le-bol ambiant concernant la lutte aux OGM. Beaucoup de travail et d'effort ont été faits depuis deux ans par de nombreux groupes afin de faire reculer les OGM; des victoires ont été remportées, pensons entre autres à l'abandon du blé transgénique par Monsanto. Cependant, le jeu de cache-cache entrepris par la ministre révèle combien le manque de courage politique est présent. Le Québec a à sa portée l'étiquetage des OGM, ce qui aurait un impact très puissant sur le reste de l'Amérique du Nord, et les compagnies le savent, donc leur lobby auprès de nos gouvernants est entré dans la danse.

Face au recul de la ministre sur la question de l'étiquetage, face aux lobbys qui paralysent la démocratie citoyenne, les membres de l'atelier ont envisagé de créer un mouvement de fauchage des OGM, à l'instar de ce qui s'est fait en France, afin de réveiller nos dirigeants à la volonté des Québécois.

Une réflexion sera entreprise prochainement afin de mener à une coalition sur cette action.

DE LA VISITE DE FRANCE

Le congrès de l'Union paysanne a reçu la visite de M. Yves Manguy, ancien porte-parole de la Confédération paysanne, maire de commune française et faucheur d'OGM. Sa visite a permis de constater que les requêtes de l'Union paysanne sont d'une similitude frappante avec celles de l'homologue français et démontrent la nécessité de donner un autre droit de parole au Québec agricole, au lieu de s'en tenir au monopole de l'UPA. L'UPA a quand même fait disparaître ou laissé disparaître 80% des fermes, donc de ses membres, depuis 50 ans.

Finalement, l'Union paysanne est plus que jamais tournée vers l'avenir afin de repenser l'agriculture en collaboration avec le monde agricole et les citoyens du Québec. ♦



FABQ
FÉDÉRATION D'AGRICULTURE
BIOLOGIQUE DU QUÉBEC

NOUVELLES DE LA FABQ

PAR GENEVIÈVE BLAIN, AGR., SECRÉTAIRE GÉNÉRALE

PARMI LES 48 RÉSOLUTIONS adoptées lors du dernier congrès de l'UPA, qui a eu lieu en décembre dernier, deux d'entre elles concernent directement le développement de l'agriculture biologique québécoise. Il s'agit du Programme de soutien au développement de l'agriculture biologique et des normes canadiennes sur les produits issus de l'agriculture biologique.

Lors du congrès, M. Pierre Gaudet a fait une intervention au sujet de la ministre de l'agriculture. « Celle-ci ne semble pas du tout au courant de ce qui se passe dans ce secteur, a fait valoir le président de la FABQ. Il y a des gens qui ne font pas leur job, ou plutôt, il y a des gens qui ne sont pas capables de passer leur message... »

L'UPA EN FAVEUR D'UN ÉTIQUETAGE OBLIGATOIRE DES OGM

L'UPA se prononce maintenant en faveur d'un étiquetage obligatoire des OGM, à la suite d'une recommandation d'une table de travail à laquelle Pierre Gaudet a été très actif. L'UPA devrait partir en consultation auprès des producteurs sur les OGM. Cela pourrait être une

occasion pour les producteurs de se distinguer et d'aller chercher une plus-value pour leurs produits. ♦

Nous vous présentons en encadré le détail des deux résolutions.

NORME CANADIENNE SUR LES PRODUITS ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

CONSIDÉRANT que pour conserver la crédibilité de l'appellation biologique, il est important que le Canada protège les consommateurs par une réglementation;

CONSIDÉRANT que le Québec a établi une norme réglementée reconnue, notamment aux États-Unis et répondant aux exigences du Codex Alimentarius, référence mondiale des normes en agriculture biologique;

CONSIDÉRANT l'impossibilité pour le Québec de faire reconnaître sa norme dans les pays de l'Europe et de l'Asie, puisque ceux-ci reconnaissent uniquement les normes provenant de pays et non de provinces;

CONSIDÉRANT l'échéancier du 31 décembre 2005 pour l'obtention par le Canada de la reconnaissance de sa norme biologique en Europe et au Japon;

CONSIDÉRANT qu'Agriculture et Agroalimentaire Canada (AAC) propose une norme biologique non réglementée qui ne répond pas au Codex Alimentarius et qui n'a donc aucune chance d'être reconnue en Europe et en Asie;

CONSIDÉRANT les conséquences sur la pérennité même des entreprises biologiques québécoises et canadiennes advenant le cas où le Canada n'obtiendrait pas la reconnaissance de sa norme en Europe et en Asie;

LE CONGRÈS GÉNÉRAL DE L'UPA DEMANDE

A-Au ministère fédéral Agriculture et Agroalimentaire Canada (ACC) :

de travailler à la mise sur pied d'une norme biologique équivalente à celle qui est présentement en force au Québec et chez nos principaux partenaires commerciaux;

d'accompagner le Québec dans une démarche de démonstration du niveau de conformité du système québécois auprès de nos principaux partenaires commerciaux;

B-Au ministère provincial de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) :

de faire des pressions sur AAC pour assurer le suivi de nos demandes;

C-à l'UPA :

d'appuyer la Fédération d'agriculture biologique du Québec (FABQ) dans ses démarches auprès du MAPAQ et d'AAC.

PROGRAMME D'AIDE AU DÉVELOPPEMENT DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

CONSIDÉRANT que le MAPAQ a mis en place un programme de soutien au développement de l'agriculture biologique 2002-2005;

CONSIDÉRANT que les crédits alloués ont subi une coupure de 65% pendant la troisième année du programme, et ce, sans aucun préavis;

CONSIDÉRANT que la troisième année du programme se termine en mars 2005 et que le secteur a encore besoin d'un appui du MAPAQ pour poursuivre son développement;

CONSIDÉRANT que les organismes requérants ne disposent pas de ressources financières à la hauteur des contributions exigées par le programme;

CONSIDÉRANT que l'aide accordée à chaque projet est insuffisante et freine la réalisation d'actions permettant l'atteinte des objectifs visés;

LE CONGRÈS GÉNÉRAL DE L'UPA APPUIE la Fédération d'agriculture biologique du Québec (FABQ) dans ses démarches auprès du MAPAQ pour renouveler le programme de soutien et y apporter les modifications nécessaires;

LE CONGRÈS GÉNÉRAL DE L'UPA DEMANDE au MAPAQ

d'allouer au programme les crédits annoncés, soit 1 M\$ par année;

de reconduire le programme de soutien pour les prochaines années;

de réduire le taux de contribution demandé aux requérants dans ce programme;

d'augmenter la limite octroyée pour la réalisation de projets.



Fenêtre sur le monde

COUP D'ŒIL SUR LA BIODIVERSITÉ AGRICOLE

UN HÉRITAGE EN PÉRIL

Comme nous l'avons vu dans la dernière chronique, la biodiversité se porte mal sur la planète. L'Union mondiale pour la nature estime d'ailleurs qu'un amphibien sur trois de même qu'un oiseau sur huit et un mammifère sur quatre sont menacés d'extinction. Pourtant, ce ne sont pas les forêts ou les terres humides qui souffrent le plus de la perte de biodiversité, mais bien les champs et les étables.

PAR ANTOINE GENDREAU-TURMEL

PLUS DE 40% DE LA SUPERFICIE TERRESTRE est composée de terres agricoles, et la biodiversité de celles-ci est tout aussi importante que celle des montagnes et des déserts. Pourtant, l'Organisation pour l'agriculture et l'alimentation (FAO) de l'ONU estime que 75% de la biodiversité agricole a été perdue au cours du 20^e siècle.

Alors qu'en 1900, l'humanité se nourrissait de plus de 2500 différentes espèces de légumes, aujourd'hui, notre espèce dépend de quelque 75 légumes pour assurer sa subsistance. Plus encore, alors que 10 000 espèces végétales différentes ont été utilisées par l'être humain pour sa consommation et l'alimentation animale depuis les débuts de l'agriculture, aujourd'hui, seulement 150 espèces végétales nourrissent la plupart des humains. De ces 150 végétaux, 12 espèces assurent à elles seules 80% des apports énergétiques, le blé, le riz, le maïs et la pomme de terre représentant 60% de ce total.

Même constat du côté de l'élevage : sur les quelque 30 espèces de mammifères et d'oiseaux d'élevage, seulement 14 assurent 90% des disponibilités alimentaires d'origine animale. De surcroît, outre le nombre d'espèces utilisées pour l'agriculture (diversité des espèces), la diversité génétique au sein des espèces est tout aussi fondamentale. Et à cet égard, le rythme d'extinction est très élevé, tant pour les races d'élevage que pour les variétés de fruits, de légumes et de grains.

Une récente étude de la FAO, publiée en 2000, a révélé que sur quelque 6300 races d'animaux d'élevage recensées, 1350 sont menacées d'extinction ou sont déjà éteintes. La situation est encore pire au plan des variétés végétales. En 100 ans, l'Amérique du Nord a perdu 7000 variétés de pomme et 2500 variétés de poire. Nous dépendons aujourd'hui des souches de quatre des quelque 5000 variétés de pomme de terre que cultivaient les autochtones du Pérou. Après avoir perdu 30 000 variétés de légumes en 100 ans, nous assistons, à chaque année, à l'extinction de milliers de variétés supplémentaires.

À QUI LA FAUTE ?

Comment expliquer cette terrible perte de biodiversité agricole ? L'arrivée de l'agriculture industrielle et la concentration dans l'industrie des semences ont agi comme un rouleau compresseur sur la diversité des espèces comme sur la diversité génétique. Des centaines de milliers de variétés végétales sont disparues parce qu'elles ont été jugées impropres à la production commerciale. Leurs grains, fruits ou racines n'étaient pas suffisamment homogènes, étaient trop fragiles pour être récoltés mécaniquement, être transportés sur des milliers de kilomètres ou être entreposés pendant de longues périodes. Souvent, des variétés de fruits ou de légumes sont disparues uniquement parce qu'elles ne ressemblaient pas aux fruits et légumes « parfaits » des circulaires et des publicités.

Pourtant, on ne s'est jamais demandé si les variétés de fruits, de légumes et de céréales qu'on exterminait possédaient des caractéristiques particulières, comme une résistance à certaines maladies, des qualités nutritives spécifiques ou la capacité de s'adapter à certaines conditions climatiques, par exemple. Il est désormais trop tard pour se poser la question, l'extinction d'une espèce, d'une race ou d'une variété particulière étant irrémédiable...

Les experts sont alarmés par la diminution rapide de la diversité génétique agricole. Disposer d'un vaste « réservoir génétique », d'une vaste panoplie de traits particuliers et de caractéristiques uniques permet de sélectionner des plantes et des animaux susceptibles de s'adapter aux évolutions du milieu. La biodiversité offre également aux scientifiques la matière première pour mettre au point des cul-

tivars et des races qui sont plus productifs, plus résistants aux maladies, mieux adaptés aux conditions locales ou carrément plus nutritifs. Agir comme nous le faisons actuellement, en éliminant une bonne partie de la diversité génétique agricole, revient à mettre tous les œufs de la sécurité alimentaire mondiale dans le même panier et à risquer, à moyen terme, d'avoir cruellement besoin d'une biodiversité qui fut largement éliminée.

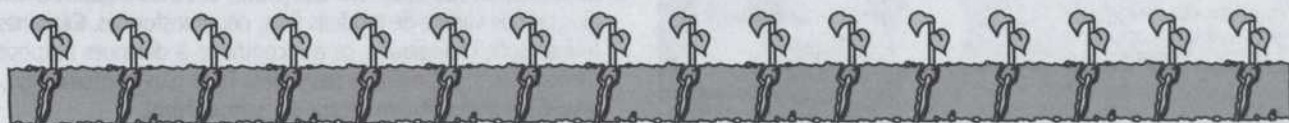
UNE LUEUR D'ESPOIR

À chaque fois que la bêtise humaine frappe de façon massive, de petits groupes de citoyens se forment, se mobilisent avec les moyens disponibles, et tentent de sauver ce qui peut l'être. C'est ainsi qu'un peu partout sur la planète, des groupes travaillent avec acharnement à préserver ce qu'il reste de la biodiversité agricole. Le groupe le plus connu au Québec est celui des Semenciers du patrimoine, un réseau pancanadien d'échange et de préservation de semences à pollinisation libre. Il s'agit d'un organisme sans but lucratif de jardiniers et d'agriculteurs qui « produisent et préservent des semences de variétés traditionnelles de fleurs, de légumes, d'herbes médicinales rares ou oubliées, dans le but de sauvegarder cet important patrimoine génétique ».

Enfin, rappelons-nous que la biodiversité agricole ne se limite pas à la diversité génétique de nos cultures et de nos animaux d'élevage. La biodiversité agricole inclut également toute la faune et la flore sauvages des écosystèmes agricoles. Les vers de terre, les insectes pollinisateurs, les oiseaux et les micro-organismes du sol font également partie de la toile de la vie en milieu agricole. À ce sujet, notons que plusieurs études, qui sont entre autres rapportées par la FAO, reconnaissent à l'agriculture biologique une capacité supérieure de protection de la biodiversité, notamment en ce qui a trait aux oiseaux, aux arthropodes, aux insectes prédateurs et à la flore sauvage. ♦

Pour plus d'information :

www.seeds.ca
www.seedsavers.org
www.slowfoodfoundation.com



EXPOSITION DE NOS ENFANTS AUX PESTICIDES QUELQUES PISTES D'ACTION

Dans la chronique précédente, nous évoquons une étude québécoise qui a décelé des traces d'insecticides organophosphorés dans 98,7% des échantillons d'urine d'enfants en bas âge. Puisque la source de cette exposition n'est pas liée à l'usage de pesticides dans l'environnement immédiat des enfants, les chercheurs pointent l'alimentation comme étant la principale source d'exposition des enfants aux pesticides.

PAR ANTOINE GENDREAU-TURMEL

TEL QUE NOUS LE SIGNALONS, il est très difficile de connaître avec certitude les conséquences à long terme d'une alimentation contenant de faibles quantités de pesticides. Nous savons par contre que l'exposition à certains types de pesticides à court et moyen termes, à de plus fortes doses, est liée à l'émergence de plusieurs problèmes de santé. Ainsi, plusieurs pesticides organophosphorés sont reconnus comme étant des perturbateurs endocriniens (i.e.: qui imitent l'action des hormones) auxquels les enfants sont particulièrement sensibles. D'autres pesticides ont été liés à de nombreux types de cancer, notamment au cancer du cerveau chez l'enfant et à la leucémie infantile.

Face à ces risques, comment agir pour soustraire nos enfants à l'exposition aux pesticides? Plusieurs options s'offrent aux parents, enseignants et éducateurs:

1. Donner à nos enfants une alimentation à 75% biologique. Des chercheurs de l'Université de Washington ont utilisé ce seuil pour dis-



tinguer les « enfants bio » des « non bio ». Il se trouve, à la lumière de leurs résultats, que manger biologique au moins à 75% réduisait l'exposition alimentaire des enfants à des niveaux négligeables « ne posant ainsi plus de risques significatifs à leur santé pendant cette période critique du développement ». Pour faire encore mieux, on peut ne nourrir nos enfants qu'avec des fruits et légumes biologiques! En effet, une autre étude américaine qui évaluait l'exposition de 110 enfants aux pesticides a trouvé des quantités mesurables de

métabolites de pesticides dans l'urine de tous les enfants échantillonnés, à l'exception d'un enfant dont les parents affirmaient n'acheter que des fruits et légumes biologiques!

2. Si les fruits et légumes biologiques s'avèrent moins disponibles, choisir des fruits et légumes exempts de la liste suivante : pommes, poires, pêches, raisins, pois, fèves, tomates, fèves vertes, fraises, épinards, poivrons, melons, laitues et certains jus. Toujours selon nos voisins du sud, ces aliments sont les plus susceptibles de contenir des résidus de pesticides à haut risque. Les données existant au Québec, colligées par le MAPAQ en 2003, révèlent la présence de résidus au-dessus des normes principalement dans des échantillons de laitue romaine ainsi que dans ceux de framboises et de fraises, dont une partie provenait des États-Unis. L'échantillonnage au Québec est par contre relativement limité comparativement à celui des États-Unis: seules 14 cultures sont ciblées.

3. Se joindre à un projet de garderie bio ou en démarrer un. L'organisme Équiterre a mis sur pied un réseau de garderies bio qui offrent, pendant la saison des récoltes, des légumes biologiques provenant de fermes biologiques locales. Ces centres de la petite enfance (CPE) sont maintenant au nombre de 20 et sont situés dans plusieurs régions du Québec. S'il n'y a pas de garderie bio près de chez vous, ou s'il n'y a aucune place de disponible, vous n'avez qu'à en créer une! Un guide, *Pourquoi et comment devenir une garderie bio*, est disponible en format pdf pour aider les garderies ou centres de la petite enfance à effectuer le virage bio. La liste des garderies ainsi que le guide sont disponibles au www.equiterre.qc.ca/agriculture/garderiebio.

4. S'impliquer au niveau de l'alimentation des enfants à l'école. On peut, par exemple, introduire l'idée de la création d'un lien entre une ferme bio et la cafétéria scolaire. Voilà comment ont démarré les projets Farms to School et Farms to Cafeteria, qui sont de plus en plus populaires aux États-Unis. Devant l'ampleur du phénomène de l'obésité chez les jeunes, des cafétérias scolaires s'approvisionnent maintenant auprès de fermes locales et offrent aux jeunes des bars à salade ainsi qu'une plus grande variété de produits frais, peu transformés. Certaines de ces fermes sont biologiques, ce qui contribue à diminuer l'exposition alimentaire des enfants aux pesticides. Pour plus d'information, voir le www.foodsecurity.org/farm_to_school.html.

LES ALGUES MARINES ACADIENNES
UN CADEAU DE LA MER À LA TERRE

VOUS DÉSIREZ AMÉLIORER LA SANTÉ DE VOTRE TROUPEAU NATURELLEMENT?
FIEZ-VOUS AUX PRODUITS DE MARQUE ACADIE

LES ALGUES MARINES ACADIENNES possèdent naturellement tous les OLIGO-ÉLÉMENTS essentiels à la santé de votre troupeau. Elles améliorent aussi :

- La fertilité
- La quantité et la qualité du lait
- La santé des pattes et des sabots
- Et agit de façon remarquable sur la santé globale de vos animaux

LES ALGUES ACADIENNES SONT GARANTIES:
sans OGM
sans pesticides
sans insecticides
sans solvants
et sans farine animale

D **DistriVal Canada**
LIMITÉE - LIMITED
1-800-881-9297
ou visitez nous au
www.distriVal.qc.ca

Aussi disponible
Engrais Biologique pour
grande culture

fabriqué par ACADIAN Seaplant, Dartmouth, N.S.

LIQUEURS D'HERBES ET EAUX-DE-VIE MÉDICINALES

Markus Kobold, 2001, 127 pages, France, 9\$

Comment faire de l'eau-de-vie aux pousses de sapin ou au raifort, du ratafia de basilic, de l'élixir de café, du gènépi. Plus de 170 recettes faciles à composer. Vous retrouverez certainement de vieilles saveurs inoubliables issues de racines, d'écorces, de fleurs, de baies ou de plantes médicinales.



LUPIN, POIS, FÉVEROLE... EN COMPLÉMENT DE L'HERBE CULTIVER SON AUTONOMIE EN PROTÉINES

Collectif, 2002, France, 69 pages, 20\$



Ce cahier, publié dans la collection *Les cahiers techniques de l'agriculture durable*, se centre sur l'approvisionnement en protéines pour l'alimentation animale. Plaçant l'autonomie protéique dans le contexte politique et scientifique actuel (avec « la nouvelle donne des OGM »), il explique ce que sont et à quoi servent les protéines chez les ruminants et chez les animaux monogastriques comme le porc. Différentes sources de protéines sont présentées, en particulier le lupin, la féverole et le pois. Destinés à tous les agriculteurs « qui se posent des questions » sur leur système de production mais aussi aux personnes qui enseignent ou qui travaillent avec la terre et les animaux.

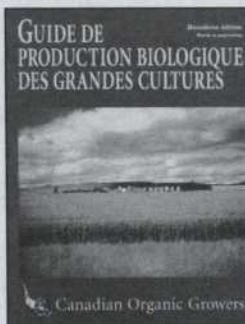
« qui se posent des questions » sur leur système de production mais aussi aux personnes qui enseignent ou qui travaillent avec la terre et les animaux.

GUIDE DE PRODUCTION BIOLOGIQUE DES GRANDES CULTURES

Janet Wallace, 2001, Canada, 306 pages, 40\$

Un ouvrage de référence pour les cultivateurs qui veulent effectuer la transition vers la culture biologique. Vous y trouverez des informations sur les méthodes de cultures et les données économiques nécessaires à votre lancement.

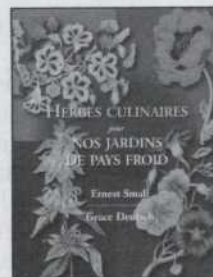
Au sommaire : le sol, les rotations de cultures, les grandes cultures céréales, légumineuses à grains, cultures à feuilles larges (canola, lin, pomme de terre, tournesol, sarrasin...) et cultures fourragères. Aussi disponible en version anglaise.



HERBES CULINAIRES POUR NOS JARDINS DE PAYS FROID

Ernest Small, G. Deutsch, 2001, Canada, 191 pages, 30\$

Un guide complet et convivial pour la culture de plus de 50 herbes culinaires, y compris plus de 100 cultivars, dans les conditions climatiques moins qu'idéales auxquelles font face les jardiniers du Nord. Vous y trouverez des conseils pratiques pour profiter pleinement de la courte saison de jardinage : choix de l'emplacement en fonction de la lumière et de la chaleur; protection contre le vent et les poches d'air froid; construction de plates-bandes surélevées, pour un sol plus chaud et mieux drainé, le paillis contre les rigueurs de l'hiver, sans oublier les dates de gelée et les protections contre le gel.



Superbement illustré, l'ouvrage renferme des photos et des dessins botaniques en couleur.

LES HUILES ESSENTIELLES POUR VOTRE SANTÉ

Guy Roulier, 2001, France, 336 pages, 42\$



Traité pratique d'aromathérapie : propriétés et indications thérapeutiques des essences de plantes.

Ce guide pratique complet vous apprendra à bien utiliser les huiles essentielles dans tous les domaines du mieux-être : forme, beauté, santé. D'emploi immédiat, abondamment illustré et regorgeant de conseils et de formules, il sera utilisé aussi bien par la mère de famille que par le praticien. C'est un ouvrage de référence à conserver à portée de main.

Agri-info

Votre Librairie agricole et horticole

Librairie spécialisée
en agriculture biologique,
biodynamique, santé
et médecine douce

Marthe Guérard
Tél : 450.653.3489
Sans frais : 1.866.653.3489
Télec : 450.461.9867
info@agri-info.ca

www.agri-info.ca



Choix de société

ÉCOLOGISTES, MILITANTS SOCIAUX, ALTERMONDIALISTES : SOLIDARITÉ!

Lorsqu'on observe la marche du monde, en ce moment, on ne peut que s'inquiéter: l'Arctique fond, le Bangladesh vient de vivre de terribles inondations, les Gonaïves se remettent à peine de l'ensevelissement des villes haïtiennes de cette région, les guerres et le sida déciment l'Afrique et... Georges Bush vient d'être réélu! Rien pour pavoiser!



FRANÇOISE DAVID
PORTE-PAROLE • OPTION CITOYENNE

POURTANT, il est réconfortant d'observer que des milliers de citoyennes et de citoyens, partout sur la planète, se mobilisent et posent toutes sortes de gestes, individuels et collectifs, pour contester le « désordre établi ». Certains cultivent désormais bio. D'autres, je m'y suis mise récemment, compostent, même en ville! Des paysans et paysannes indiennes revendiquent de conserver leur droit de propriété sur leurs semences et leurs pratiques ancestrales. Les mouvements comme le slow food ou la simplicité volontaire ne font plus rire d'eux. Vraiment, une conscience environnementale se développe.

Ici-même, au Québec, nous avons gagné le retrait du projet de la centrale thermique du Suroît. Mais attention, le gouvernement du Québec a autorisé la construction d'une centrale assez semblable à Bécancour. Et on parle de projets de terminaux méthaniers à l'est de Québec sans que les conséquences sur l'environnement soient vraiment prises en compte. Le gouvernement Charest vient de passer une loi spéciale interdisant à des citoyennes et citoyens « tannés » de la pollution occasionnée par la motoneige de recourir aux tribunaux durant 18 mois. Tout cela en même temps qu'il nous parle sans rire de développement durable!

Cela m'amène à penser qu'il ne suffira pas de poser des gestes individuels ou au sein de nos communautés pour soigner notre planète meurtrie

par les assoiffés de profits. Nous devons réaliser que ces puissants qui nous dirigent doivent être combattus démocratiquement et résolument par des collectivités qui exercent leur citoyenneté. La prise en main de nos vies doit s'accompagner d'une réflexion politique sur l'organisation du monde et les intérêts en cause.

Commençons à effectuer des liens entre les phénomènes politiques, économiques, environnementaux et sociaux. Par exemple, les Gonaïves ont été dévastées par des pluies torrentielles à cause de la déforestation massive d'Haïti. Et d'où vient cette déforestation? D'abord de la colonisation française, qui a procédé à des coupes énormes et sauvages pour la production de la canne à sucre. Et aujourd'hui, les femmes haïtiennes cuisinent au bois parce qu'elles sont

trop pauvres pour acheter une cuisinière ou un simple poêle au gaz propane. Résultat: une catastrophe écologique et humaine qui a provoqué, c'est heureux, un grand élan de générosité de la part de la population québécoise, montréalaise surtout.

Je souhaite donc que des liens étroits soient créés entre ceux et celles qui travaillent à un environnement sain et au respect de la nature et tous ceux et celles qui luttent contre la pauvreté, les guerres, les maladies évitables, toutes les formes de discrimination et d'exploitation des êtres humains. Un autre monde est possible... si nous nous unissons! ♦

MES SOUHAITS POUR 2005?

Une année de paix et de plus grande harmonie entre les humains. Une année où l'on s'interroge sur nos choix sociaux, politiques, environnementaux. Où l'on travaille en solidarité pour améliorer les conditions de vie de nos communautés, laissant loin derrière nous les chicanes de clocher, les disputes de chapelle, les ego qui desservent nos causes.

Je nous souhaite de manger bien et mieux, et que les aliments santé deviennent accessibles à toutes les couches de la population.

Bonne année!

Petites annonces

À LOUER

Terre certifiée bio dans la Montérégie Ouest

320 arpents; sol: limon-sablonneux (300 drainés) pour location à moyen ou long terme.

450.246.7397

À VENDRE

Batteuse à grain #35 motorisée. Talle 8' large, très bon état. Possibilité de location de terrain pour camping ou jardinage biologique à 30 minutes de Montréal.

450.782.2305

RECHERCHE

Achèterais exploitation de tous genres dans le secteur bio.

819.345.5712

FORMATION

Ateliers Biodynamie et jardinage

- 22 janvier: Qu'est-ce que la biodynamie • Le geste biodynamique
- 29 janvier: Le calendrier biodynamique
- 12 février: Planification de la saison avec le calendrier biodynamique
- 26 février: Semis (terreau, variétés, conseils pratiques...)
- 19 mars, 9 avril: Arbres fruitiers: taille, entretien, propagation
- 16 avril, 23 avril: Arbres fruitiers: badigeon, greffage, plantation
- 30 avril: Compost • Préparation du sol • Travaux printaniers
- Semences biodynamiques (commandes postales)
- Plants d'arbres fruitiers et petits fruits
- Paniers de fruits et légumes biologiques (tout au long de l'année)
- Transformation artisanale: Lactofermentations (cornichons, choucroute), fines herbes, tisanes, onguents.

Laurier Chabot et France Lemaire, Sainte-Catherine de Hatley
819.843.8488 • laurier.chabot@sympatico.ca

Soulagez votre foie!



Le froid, le manque d'exercice, la rareté de la lumière, les repas lourds et les festivités de Noël sont une recette parfaite pour que la digestion soit plus difficile durant l'hiver! On se retrouve donc souvent avec une digestion lente, un foie engorgé et un estomac irritable. La **Clef des Champs** vous offre des plantes médicinales et des extraits de première qualité élaborés à partir d'ingrédients :

**Biologiques • Sans OGM • Non irradiés
Non fumigés • Solvants traditionnels**

Votre meilleure garantie d'efficacité et de pureté!

www.clefdeschamps.net

Tél.: 819-322-1561 • Téléc.: 819-322-1562



germination en pots, 40 sortes de graines et plus

Produire, transformer et consommer des aliments sains, douze mois par année, à la campagne et à la ville, est maintenant chose facile et simple.

GERMINATIONS

ET POUSSES...

APPAREILS SPÉCIALISÉS
POUR UNE ALIMENTATION SAINE

culture intérieure sur terreau, d'herbes et de pousses



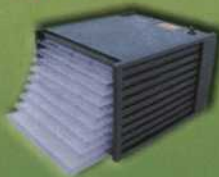
DÉSHYDRATEURS

Qu'il soit question de germination en pots, de germination sur terreau, de conservation par la déshydratation ou de transformation en jus de céréales, fruits, légumes, noix et autres, le Petit Centre D'Art répond à vos besoins et vous offre déshydrateurs, extracteurs à jus, germoirs, mélangeurs et semoirs.

WWW.PCDA.COM



MÉLANGEURS



EXTRACTEURS



PETIT CENTRE D'ART

C.P. 25177, Sherbrooke QC, J1J 4M8

819-822-2161 / 800-780-2161

LIVRAISON PARTOUT

Depuis que je bois santé, j'ai mes favo...riz



natur-a RIZ original et RIZ vanille
sont comme moi : bio et logiques.

Depuis que je ne bois pas n'importe quoi...
je les ai adoptés ! Fini le temps où il fallait
compromettre le goût pour boire santé !

natur-a RIZ est une boisson faite
de riz brun entier biologique : c'est
une boisson santé et c'est délicieux !

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



Ma conception de la vie