

LOUISE VANDELAC PROPOSE SON CHOIX DE SOCIÉTÉ

PER

B-1137

BNQ

Bio-bulle

Le magazine du bio québécois

www.lavisbio.org

N° 56 • mars 2005

concours «Juste pour vous»

détails en page 6

le défi de bien manger

la lourdeur des allégés
le bio, toujours un choix santé?
pas le temps de cuisiner!



527

Non payant

Entr.

Bibliothèque nationale du Québec Section du
2275, rue Holt

Montréal (Québec) H2G 3H1



5110

3,99 \$ - Envoi de Poste - publications
Enregistrement n° 40882533



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.herbothèque.com

Tél. : (450) 464-1800

Avec vous depuis plus de 10 ans

Bio-bulle

Le magazine du bio québécois

NUMÉRO 56 - MARS 2005

s o m m a i r e

dossier Le défi de bien manger

- 27** LA LOURDEUR DES ALLÉGÉS
par carol vachon
- 31** LE BIO EST-IL TOUJOURS UN CHOIX SANTÉ?
par isabelle éthier
- 34** MANGER CRU? POURQUOI PAS... RECETTES DU MOIS
- 35** CONVERSATION SUR L'ALIMENTATION VIVANTE
par isabelle éthier
- 38** PAS LE TEMPS DE CUISINER
par renée frappier
- 39** SAVONS-NOUS MANGER?
par hélène laberge et jacques dufresne
- 41** RESEAU PROTEUS.NET
par isabelle éthier
- 43** TESTEZ VOS CONNAISSANCES EN ALIMENTATION
par carol vachon

production

- 13** VISITE DE FERMES BIOLOGIQUES AMÉRICAINES
par antoine gendreau-turmel

environnement

- 45** COMMENT CÉLÉBRER L'ÉCOSPHÈRE
par céline caron

chroniques du réseau bio

- 17** PROPOS DE NOS VERS TÉMOINS
par julien mcduff
- 19** DÉBROUSSAILLER LA FERTILISATION BIO
par michel aubé
- 20** COUPER LES CERCLES VICIEUX
par réjean roy
- 23** NOUVELLES DE LA FABQ
par geneviève blain



Concours

Abonnez-vous... dorlottez-vous!
Une fin de semaine santé bio à gagner
Voyez tous les détails en page 6

r u b r i q u e s

- 4** MOT DE LA RÉDACTRICE
- 5** ÉDITO BIO
- 7** ÉCHOS DES LECTEURS
- 8** BIO-CAPSULES
- 9** BIO-INFOS
- 46** PETITES ANNONCES
- 47** LIVRES EN TÊTE

- 49** CHOIX DE SOCIÉTÉ
écologie de l'alimentation
par louise vandelac

LE CASSE-TÊTE DU SIÈCLE!

Qu' AVONS-NOUS À GROGNER SI FORT CONTRE LA MALBOUFFE? L'espérance de vie n'a-t-elle pas augmenté depuis les 30 dernières années? Nous vivons plus vieux qu'avant, c'est vrai, mais sommes-nous pour autant en meilleure santé?

Il y a une vingtaine d'années, l'Association des diététistes du Canada a désigné mars comme mois de la nutrition. L'objectif est de nous inviter à prendre conscience que notre état de santé et de bien-être est intimement lié à celui de notre alimentation. Évidence pour les uns et véritable casse-tête pour les autres, cette question liée à la bonne alimentation génère sa part d'interrogations et d'inquiétude. La cause? Il devient de plus en plus difficile de distinguer le vrai du faux, le bon aliment du mauvais. Au delà de toute cette complexité montante, il faut bien sûr se rappeler que l'être humain aime se faire plaisir, et que manger en est un bien particulier qui nous affecte depuis notre tendre enfance. Le défi de manger mieux suppose de l'effort, cela va de soi. L'effort de mieux nous informer et d'accepter de remettre en question nos habitudes alimentaires. L'effort également d'y arriver sans en faire une maladie, ni pour soi, ni pour les autres!

SE RAPPROCHER DE L'ALIMENT FRAIS

C'est dans cet esprit que *Bio-bulle* vous propose ce dossier sur le défi de bien manger. On ne parle pas de maladies, ni d'obésité. On ne vise pas non plus à vous faire peur... Le menu suggère plutôt des pistes de réflexion et de solution pour cheminer vers une meilleure alimentation. L'idée principale qui ressort, vous le constaterez, est de nous rapprocher de l'aliment frais, de nous réapproprier l'acte de cuisiner, et enfin, de ne pas faire de notre alimentation une maladie, mais bien une façon de nous garder en santé et de rester agréables pour les autres. Nos collaborateurs de l'Association manger santé bio le soulignent régulièrement: une bonne alimentation éveille ce qu'il y a de meilleur en nous. Il sera entre autres question du piège des allégés, des bons et des mauvais gras, de l'avantage santé des aliments bio, des bienfaits de l'alimentation vivante ainsi que de quelques réflexions sur le savoir-manger et le temps que nous consacrons à cuisiner.

VENEZ NOUS VOIR!

Encore cette année, nous aurons la chance d'être présents aux salons de l'Expo Manger santé, celui de Montréal les 19 et 20 mars et celui de Québec les 2 et 3 avril prochains. Si vous prévoyez y être, passez nous voir pour jaser un peu. C'est toujours agréable de discuter avec vous. Vos idées et vos commentaires sont pour nous un apport précieux avec lequel nous cheminons. En terminant, surveillez notre concours inscrit à la page 6. Peut-être vous donnera-t-il le goût de faire connaître à vos amis le magazine *Bio-bulle*!

Bonne lecture!

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

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 :

Michel Aubé, Geneviève Blain, Céline Caron, Jacques Dufresne, Renée Frappier, Antoine Gendreau-Turmel, Hélène Laberge, Julien McDuff, Réjean Roy, Carol Vachon, Louise Vandelaç et Jacques Viau

Révision : Denis Dumont

Conception et montage :

Studios Sigma, tél. & fax : 418.852.3088

Courriel : sigma@videotron.ca

Impression : Les Impressions Soleil

Distribution :

Messageries Gladu, 450.585.7039

Numéro 56 - mars 2005

Date de tombée #57 : 18 février 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



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

AMECO

virage
AVDA
membre 2003



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!

CHRONIQUE TÉLÉ?

DEPUIS DES MOIS, nous entendons et nous voyons dans les médias télévisés toutes sortes de stratagèmes pour éviter de dire, de montrer et d'avouer que notre alimentation est à la dérive ou carrément mauvaise.

Que se soit dans les publicités ou dans les émissions spécialisées, toutes sortes de faussetés sont lancées au visage des téléspectateurs en ce qui concerne les gras trans ainsi que les OGM! Ces téléspectateurs se retrouvent si confus qu'ils se résignent à continuer de s'alimenter de la même manière en se disant que « ça ne doit pas être si pire que ça; après tout, il faut bien mourir de quelque chose! ».

ET LES ALIMENTS BIOLOGIQUES DANS TOUT ÇA?

On sent encore une très forte résistance à en parler à la télé, comme s'il s'agissait d'une étiquette trop lourde à porter ou comme si c'était une intrusion dans le libre choix de chacun de s'alimenter comme il le veut.

Ah ha! Justement, nous ne pouvons pas nous alimenter comme nous le voulons, car trop de choses demeurent cachées au public.

De toutes les émissions que je regarde à la télévision, certaines font état des dangers présents et cachés dans notre alimentation (ex.: Décou-

vertes, SRC). D'autres nous présentent des artisans de notre alimentation et des alternatives locales à ce que nous bouffons maintenant (ex.: CULTIVÉ ET BIEN ÉLEVÉ, Télé-Québec). Finalement, on retrouve des émissions conçues pour la « masse » (ex.: L'Épicerie et La Semaine verte, SRC).

Je ne les nomme pas toutes, mais il s'agit là d'un échantillon qui rejoint la majorité des Québécois et des Québécoises.

Dernièrement, à l'une de ces émissions, L'Épicerie pour ne pas la nommer, on nous présentait un portrait d'une entreprise bien de chez nous qui laisse sa marque sur nos tablettes en magasin; il s'agit des Biscuits Leclerc. Oui, il y a de quoi être fier de la réussite de cette entreprise, là n'est pas la question, mais lorsqu'on fait dire aux propriétaires qu'ils ont su s'adapter à la nouvelle réalité d'une alimentation saine en remplaçant les gras trans par de l'huile de canola ou de soya, là, les deux bras me tombent.

On aurait mis un représentant de Monsanto en train de vanter les mérites de ses semences transgéniques pour faire ce reportage, que cela n'aurait pas été pire. Cette situation qui se répète trop souvent dans certaines de ces émissions démontre un manque flagrant de connaissance ou de volonté de vouloir vraiment sensibiliser les auditeurs à prendre soin de leur santé et de leur corps.

Et pour ce qui est de notre bonne vieille terre, eh bien, toujours dans la même émission, on nous encourage candidement à acheter des légumes à 1\$ chez Loblaws, disant qu'il s'agit là d'une bonne affaire. Aie! Ces légumes viennent de franchir au bas mot 3000 kilomètres et plus, imaginez tout le carburant nécessaire pour les amener dans votre assiette et toute la pollution qui s'ensuit. Sans compter qu'il s'agit probablement de légumes provenant de monoculture opérée par des industriels de l'alimentation.

Pourquoi ne nous présente-t-on pas des alternatives plus locales, plus saines telles que le biologique?

Pourquoi les diffuseurs ne présentent-ils pas les deux côtés de la médaille?

Ce n'est pas assez payant, considérant les cotes d'écoute?

Je mets au défi les diffuseurs de se mettre au diapason d'une population inquiète et soucieuse d'améliorer sa santé et celle de notre planète, et de présenter des contenus plus crédibles et plus objectifs. Soyez plus critiques à l'égard de ceux qui contrôlent notre alimentation. Les résultats pourraient être surprenants!

Mais, bon! on peut toujours rêver... ♦

Claude Talbot, éditeur
ctalbot@lavisbio.org

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



Abonnez-vous...

4 Moyens faciles de s'abonner

Abonnez-vous ou renouvelez votre abonnement
à **Bio bulle**, le magazine du bio québécois
et courez la chance de gagner

une fin de semaine Santé... Bio
« Juste pour vous... »
à l'auberge
Les Jardins de L'Achillée Millefeuille

Par téléphone
418-856-5872

Par télécopieur
418-856-2636

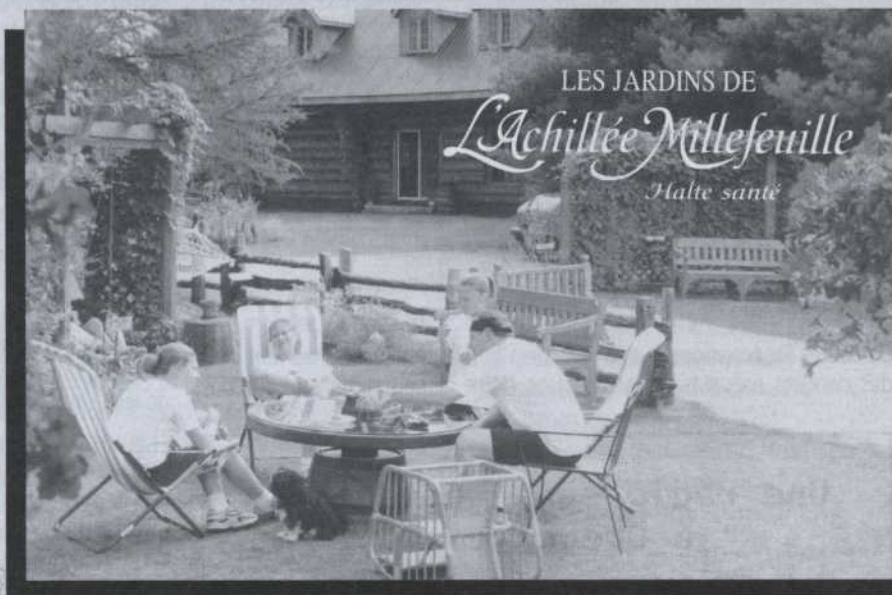
Par la poste
495, route 132
La Pocatière Québec G0R 1Z0

Par internet
abonnement@lavisbio.org

Les Jardins de L'Achillée Millefeuille est devenue à l'été 2003 la première auberge certifiée biologique au Québec. Une halte santé, un gîte accueillant, des jardins écologiques, nichés au creux de la Vallée rouge, à dix minutes du mont Tremblant dans les Laurentides, juste en bordure de la piste cyclable « Le petit train du Nord ».

Chambres inspirées de nos jardins avec salle de bain privée et balcon. Monique Lortie cuisine à partir de produits frais biologiques provenant en saison de leur jardin. Les farines sont fraîchement moulues sur meule de pierre à l'auberge même. Plusieurs autres surprises bucoliques vous y attendent, toutes bio naturellement!

Les Jardins de L'Achillée Millefeuille
4352 Ch. des Tulipes
La Conception Québec J0T 1M0
Tél : 819.686.9187 • www.millefeuille.ca



...dorlotez-vous!

Le Bio, moi j'y crois... je m'abonne!

OUI
JE M'ABONNE! **Bio-bulle**
Le magazine du bio québécois

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

- Abonnement 1 an / 10 numéros
25,99\$ + 3,91\$ (TPS & TVQ) 29,90\$
- Abonnement 2 an / 20 numéros
41,50\$ + 6,24\$ (TPS & TVQ) 47,74\$

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

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

L'avis
BIO

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

ABONNEMENT CONCOURS FIN DE SEMAINE « JUSTE POUR VOUS » 2005

Le forfait est d'une valeur de 300\$ et comprend une fin de semaine pour deux personnes :
2 nuits, 2 déjeuners et 1 souper (5 services panier gourmet).

Date limite d'inscription : 29 avril 2005

Tirage : vendredi 6 mai 2005 à 16 heures aux bureaux de L'avis bio. Le nom du gagnant sera dévoilé dans l'édition de juin 2003.

RÉPLIQUE

JE ME PERMETS DE RÉAGIR au point de vue exprimé par M. Laguitton dans la section « Échos des lecteurs » du *Bio-bulle* de décembre et janvier 2005.

Votre article est bien triste à lire, M. Laguitton, et il ne contribue à absolument rien de constructif. Il agit plutôt comme un éteignoir. Vous vous dites découragé de ce que vous lisez dans le *Bio-bulle*... Eh bien moi, ce qui me décourage, c'est de lire quelqu'un qui se permet de critiquer tous et chacun sans proposer une seule piste d'action. Vous dénigrez toutes les initiatives mises de l'avant par le milieu de l'agriculture biologique au Québec. Moi, Monsieur, je salue toutes ces initiatives. Je compte même devenir membre du réseau ASC dès le printemps prochain. Une autre initiative que vous vous permettez de dénigrer puisqu'il s'agit de vente directe de la ferme au consommateur.

Compte tenu des enjeux écologiques et sociaux engendrés par l'agriculture industrielle, il m'apparaît essentiel de soulever le débat sur cette question, de proposer des solutions et d'offrir des alternatives telles que l'agriculture biologique. Et en ce sens, tous ceux qui contribuent activement à ce débat méritent notre respect.

BRIGITTE LEPAGE
TROIS-RIVIÈRES

UNE HISTOIRE TOUCHANTE ET INSPIRANTE

Par un petit matin blanc et frisquet, je parcours tranquillement mon *Bio-bulle* #55 en regardant les oiseaux chanter gaiement l'hymne hivernal. C'est avec beaucoup d'émotion que je lis l'article intitulé : « Malade et combative comme la terre et les rivières ». L'histoire de Céline Caron m'inspire et me touche profondément. Comme elle, je crois que c'est en rétablissant un lien étroit avec la nature que chaque individu participe au maintien et à la préservation de la vie sur Terre. Comme elle, je m'inspire de la nature dans mon processus de guérison. J'aimerais partager avec vous ma propre expérience...

ATTEINTE D'UNE MALADIE SANS TRAITEMENT EXISTANT

Depuis maintenant plus de deux ans, ma principale médecine relève de l'alimentation vivante. Mentionnons qu'en plus d'être thérapeutique, cette façon de s'alimenter est écologique et pleine de bon sens. En 2001, je tombe gravement malade. Je consulte divers spécialistes de la santé et je passe une multitude de tests, mais sans résultats concluants. Aucun diagnostic exhaustif ne peut être émis à ce jour, faute de ressources et de budget aux soins de santé pour poursuivre les recherches.

Je me retrouve face à moi-même, atteinte d'une maladie sans traitement existant, si ce n'est le droit à un amalgame de pilules aux couleurs variées, communément appelées antibiotiques. À ce moment précis, je fais une prise de conscience fondamentale : je réalise que la caste médicale a ses limites et je les vis. À cet égard, je fais le choix de prendre ma santé en main. Je n'ai rien à perdre et je crois davantage en la vie qu'en la maladie. Je renonce définitivement aux médicaments de synthèse... J'effectue des recherches qui portent sur le système immunitaire. Il va de soi que l'alimentation



est un facteur prédominant en ce qui a trait au bon fonctionnement de notre système de défense. Ainsi, petit à petit, j'en viens à m'intéresser à l'alimentation vivante.

L'ALIMENTATION VIVANTE : UNE THÉRAPIE

L'alimentation vivante est pour moi une révélation. C'est plus qu'une simple façon de s'alimenter. En fait, c'est l'ouverture à l'expansion, c'est l'occasion d'atteindre des objectifs visant la santé et le bien-être. Ainsi, c'est par la méthode empirique inspirée en grande partie des principes de l'alimentation vivante que j'arrive à établir une nourriture qui me convient personnellement. Cela prend plusieurs mois, mais mon système immunitaire finit par remonter tranquillement, et mon état général se stabilise.

En réalité, en plus de m'aider dans mon processus de guérison, l'alimentation vivante éveille ma curiosité et me permet de militer quotidiennement au nom de la vie. Quand j'opte pour des aliments vivants et peu transformés, je fais des choix judicieux quant au respect de la Terre mère et j'agis directement pour sa sauvegarde. En effet, j'ai pour conviction qu'en étant en harmonie avec l'ensemble des êtres vivants, c'est avec la vie et la santé que je reprends contact.

ESPOIR

Actuellement, je suis en convalescence et je crois fermement au retour de ma santé. Mon espoir réside dans les résultats positifs que j'obtiens depuis que je me nourris avec des aliments vivants, peu transformés, biologiques, de saison, locaux et variés. En somme, on pourrait simplement dire que l'alimentation vivante est une merveilleuse façon de se rapprocher de la nature. Il suffit d'être curieux et disponible aux saisons...

CATHERINE E. TREMBLAY
SAINTE-JULIENNE

Agri-info
Votre Librairie agricole et horticole

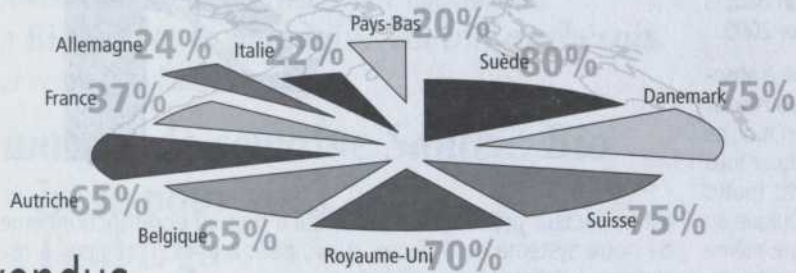
*Librairie spécialisée
en agriculture biologique,
biodynamique, santé
et médecine douce*

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

www.agri-info.ca

Bio-capsules

La part des produits bio

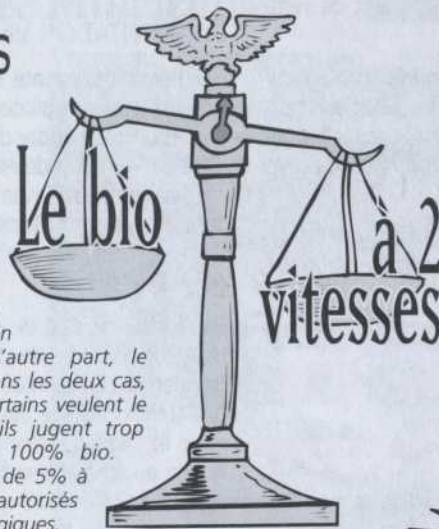


vendus
dans les supermarchés
européens

Source : AC Nielsen

Il se développe actuellement en Europe un marché biologique à deux vitesses. D'une part, la popularisation d'un bio accessible à tous, et d'autre part, le renforcement d'un bio alternatif... Dans les deux cas, la législation est remise en cause. Certains veulent le renforcement d'une législation qu'ils jugent trop laxiste. Ce sont les partisans du 100% bio. D'autres au contraire veulent élargir de 5% à 30% les produits non biologiques autorisés dans la formulation des produits biologiques.

Source : Le marché européen des produits biologiques, FNEGE, Ministère de l'Économie, des Finances et de l'Industrie, 2002



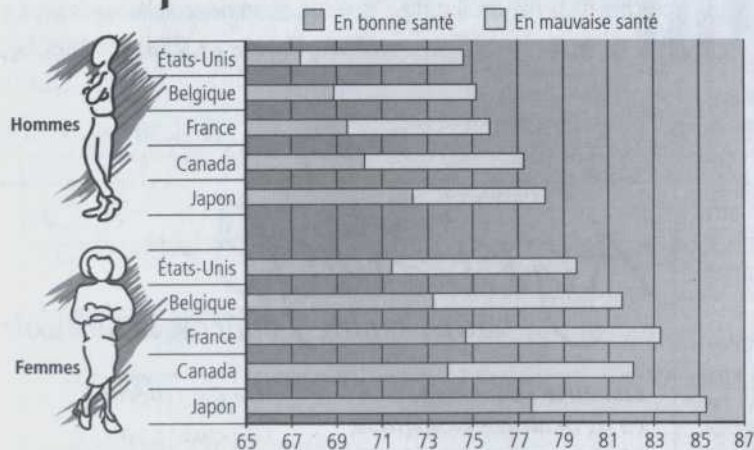
Gras trans X

Le Canada pourrait être bientôt le deuxième pays, après le Danemark, à bannir les gras trans de la production alimentaire. Ce n'est pas rien : chaque Canadien en consomme en moyenne 10 à 12 grammes par jour. Or, les chercheurs ont estimé que l'ingestion quotidienne de 2 grammes de gras trans augmente de 20% le risque de maladies cardiovasculaires. Ironiquement, les gras trans ont commencé à être utilisés dans les années 1980 pour remplacer les gras saturés, alors jugés nocifs...

Magazine Québec Science, février 2005



L'espérance de vie...



Le rapport 2001 de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) donne l'espérance de vie en bonne santé pour tous les pays du monde. Ce sont les Japonais qui continuent à vivre le plus longtemps et en meilleure santé.

World Health Report, 2001. Organisation mondiale de la Santé
Tiré de : www.reseauapteus.net

Selon la publication *The World of Organic Agriculture - Statistics and Emerging Trends*, l'Europe demeure encore le continent qui consacre la plus grande superficie de ses terres agricoles au biologique (2%). Avec 175 000 entreprises agricoles vouées à l'agriculture biologique sur ce continent, il s'agit d'une augmentation de 9% par rapport à l'an dernier.

Le Canada, quant à lui, consacre 1,3% de sa superficie agricole au biologique, selon le rapport de l'International Federation of Organic Agriculture Movements (IFOAM). C'est beaucoup plus qu'aux États-Unis, où 0,23% de l'agriculture est certifiée. Il appert cependant que le département d'Agriculture des États-Unis a accepté de couvrir les cultures biologiques avec un programme d'assurance récolte. Cette mesure pourrait encourager davantage de producteurs à se lancer dans l'aventure biologique.

Source : laterre.ca

*Vous avez des bonnes nouvelles en ce qui concerne le développement des aliments biologiques d'ici et d'ailleurs?
Faites-les-nous parvenir par courriel à iethier@lavisbio.org*

SAINT-VALLIER

TROISIÈME ÉDITION DE LA FÊTE DES SEMENCES

D'un bout à l'autre du pays, les Fêtes des semences constituent des activités très appréciées des jardiniers et jardinières durant les longs mois d'hiver. Parrainée par le Programme semencier du patrimoine Canada, un OBNL regroupant des gens passionnés par la sauvegarde et la mise en valeur des semences traditionnelles, la Fête des semences de Saint-Vallier est une rencontre entre les producteurs, les jardiniers amateurs et les curieux sur le thème de la protection du patrimoine génétique des semences. C'est une fête familiale où nous allions des activités pour les enfants et pour les adultes au cours de la journée. Sur place, les visiteurs pourront se procurer auprès des producteurs des semences à pollinisation libre et d'anciennes variétés et aussi des produits artisanaux. Des représentants du Programme des semenciers du patrimoine seront sur place afin de distribuer de l'information.

AU MENU

- Installation des kiosques de vente : 9h à 10h
- Début des activités : 10h
- Ouverture de la place des enfants : 10h30
- Atelier pour les enfants : 11h
- Possibilité de repas sur place
- Atelier sur les méthodes de conservation des semences : 13h

- Atelier d'initiation au calendrier biodynamique : 14h
- Encan de la graine (encans d'échange, apportez vos semences à échanger) : 15h
- Activité culturelle : 16h
- Clôture de l'activité : 17h

OÙ

À l'école la Ruche de Saint-Vallier
364 Principale, Saint-Vallier

QUAND

Samedi 12 mars 2005



Organisé par la Coopérative de solidarité en développement durable de Bellechasse, La Mauve de Saint-Vallier.

Tél : 418.884.2888

courriel : lamauve@globetrotter.net

LA FÊTE DES SEMENCES EN BEAUCE

Date

Dimanche 13 mars de 9h à 16h

Lieu

Salle paroissiale de Saint-Georges
200, 18^e Rue, Saint-Georges de Beauce

Événement organisé par

La Société d'horticulture La Chaudière fleurie

Information

Guy Paul Côté • 418.228.4983 • guy paul.cote@globetrotter.net

LA FÊTE DE LA FERTILITÉ DE LANAUDIÈRE

Date

Dimanche 20 mars

Lieu et heure à déterminer

Information

Véronic Massé • 450.883.3256 • academiedelenergie@hotmail.com

École Herbolist

Formation professionnelle en herboristerie
Diplômes offerts :
Herbopraticien • Herbolabricant
Herboproduit • Aromathérapeute • Naturothérapeute
Inscription en tout temps
www.ecoleherbolist.com • (514) 274-4240



LABOTTINE AUX HERBES

herboristerie et tisanderie

Le plus grand choix de plantes médicinales biologiques
service conseil professionnel
Mélange de plantes personnalisé
Produits de beauté
3778A, St-Denis, Montréal • (514) 845-1225
www.bottinauxherbes.com

Cours d'herboristerie
par correspondance
et sur Internet
www.academieverte.com • 1 866 777-7426 (sans frais)



Parce que nous possédons la science des plantes médicinales
6657, St-Hubert, Montréal (Qc) H2S 2M5 • (514) 274-4240 • fax (514) 274-0334

Universanté aliments naturels



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

UNE NOUVELLE ÉMISSION RÉGIONALE ENTIÈREMENT BIO

Le bio est-il un mode de vie? Le réseau de télévision TVCOGECO/Valleyfield consacre une série d'émissions à la production, à la transformation et à la consommation d'aliments biologiques en proposant des portraits de gens ayant adopté le « mode de vie bio ».

En guise d'exemple, la septième émission porte sur la viande de bison biologique et le premier abattoir bio au Québec. La dernière émission de la série, qui sera diffusée le 12 et le 14 avril, traitera de fromage de chèvre biologique et de sa distribution dans les restaurants.

La série, qui en est à sa seconde année, est simplement appelée *Certifié bio*. L'horaire de diffusion pour le réseau de COGECO est le mardi à 12 h 30, en rediffusion le jeudi à 21 h 30 ainsi que le samedi à 20 h 30.

SOURCE : LATERRE.CA, 14 JANVIER 2005

LE RALLYE DU COMPOSTAGE EN AGRICULTURE

L'objectif du Rallye est d'aller à Rimouski, La Pocatière, Saint-Hyacinthe et Joliette (les 21, 22, 23 et 24 mars) pour informer les producteurs agricoles et les intervenants en agroenvironnement de ces régions sur le potentiel du compostage en agriculture.

Quand : du 21 mars 2005 au 24 mars 2005

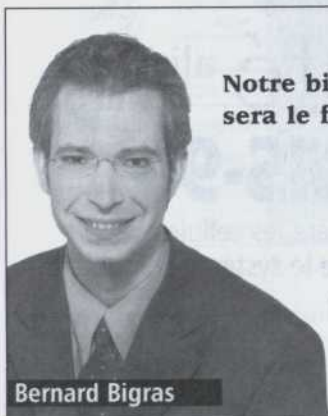
Organisateur : Conseil canadien du compostage (CCC)

Lieu : Rimouski, La Pocatière, Saint-Hyacinthe, Joliette

Information : contactez Jessica ou Fanny
au 1.877.571.4769 ou www.compost.org

LE BŒUF BIO FAIT FUREUR DANS LE BAS-SAINT-LAURENT

Le marché d'alimentation IGA de Matane serait le premier de la chaîne au Québec à offrir du bœuf bio depuis janvier dernier. Cette viande se retrouve aussi à la Boucherie méchoui Sylvain Bernier à Rimouski et à la Ferme Bio-Rousseau à Saint-Gabriel. « Notre objectif, de dire Johanne Dubé et Gilbert Beaulieu, propriétaires de la ferme Dubeaubœuf, c'est de vendre 100 bouvillons par année. »



**Notre bien-être futur
sera le fruit de nos actes
d'aujourd'hui...**

Le député de Rosemont-La Petite Patrie
Bloc Québécois
Porte-parole en Environnement
et Développement durable
2105, rue Beaubien Est
Montréal (Québec) H2G 1M5

Bernard Bigras

La demande pour le bœuf biologique de la Ferme Dubeaubœuf de Sainte-Félicité a été telle que le marché d'alimentation IGA a écoulé les 600 premières livres en moins de deux jours. Déjà, ajoute-t-elle, nous nous sommes entendus pour avoir un bœuf par semaine, plus si la demande l'exige.

Selon le gérant des viandes chez IGA, le bœuf bio se rapproche de celui à l'ancienne, alors que les méthodes d'engraissement n'étaient pas celles d'aujourd'hui. « Le grain de la viande est plus égal, indique-t-il. La tendreté est semblable, mais elle goûte davantage. C'est aussi une viande moins persillée, c'est-à-dire qu'elle contient moins de gras. Elle nous arrive en quartier. Elle est conservée et préparée à part de façon à ce qu'elle n'entre pas en contact avec celle que nous préparons habituellement. »

EXTRAIT D'UN ARTICLE DE ROMAIN PELLETIER
TIRÉ DE LA VOIX GASPÉSIENNE

CERTIFICATION BIOLOGIQUE

NOUVEAUX ORGANISMES RECONNUS ET APPROUVÉS PAR LE CAAQ



Suolo e Salute Srl, basé en Italie, pour les produits étiquetés biologiques de toute origine (sauf Québec)

QC&I International Services s.a.s, basé en Italie, pour les produits étiquetés biologiques de toute origine (sauf Québec)

Les Ateliers St-Joseph inc.

Pour un service d'ébénisterie respectueux de la nature...

Après plus de 20 ans
dans le domaine de
l'ébénisterie générale,
nous nous tournons
vers l'avenir en vous
offrant toute une gamme de "produits écologiques".



-Ébénisterie générale -Meubles écologiques
-Objets décoratifs -Jouets d'enfants et autres...

Comme fabricant, nous voulons vous offrir
une alternative écologique...

Visitez-nous : www.atestjoseph.ca

Email: adm@atestjoseph.ca

téléphone:(418)365-7821 Télécopieur:(418)365-7915

Bio-infos

À ce jour, le CAAQ a accrédité 59 organismes de certification appartenant à différents pays d'où l'on importe différents aliments biologiques certifiés.

LA CERTIFICATION BIO QUÉBÉCOISE RECONNUE EN CORÉE DU SUD

La Corée du Sud a officiellement reconnu en décembre 2004 le système de contrôle des produits biologiques administré par le CAAQ ainsi que les différents programmes de certification que celui-ci a accrédités. Toute entreprise québécoise qui désire exporter ses produits vers ce pays d'Asie bénéficie pleinement de cette reconnaissance.

SOURCE : www.caaq.org

LE GUIDE DES ALIMENTS AVEC OU SANS OGM



CONTIENT DES RENSEIGNEMENTS SUR PLUS DE 1000 PRODUITS

Fait par Greenpeace, ce guide vous permet de faire des choix éclairés afin d'éviter les aliments qui peuvent contenir des OGM (organismes génétiquement modifiés).

Vous connaissez les entreprises soucieuses de vous garantir une alimentation saine sans OGM et celles qui vendent des produits pouvant contenir des OGM. Par exemple, saviez-vous que... les chaînes Loblaw's (Provigo et Maxi) et Métro

(Super C) n'ont pas encore retiré les OGM

de leurs produits de marque maison comme *Le Choix du Président* et *Sélection Mérite*...

Commandez-le par téléphone en composant le **1.800.320.7183**

CÉGEP DE VICTORIANVILLE

STAGE EN CULTURE MARAÎCHÈRE BIOLOGIQUE

Le Service de formation continue du Cégep de Victoriaville met en place du 25 avril au 7 octobre 2005 (à confirmer) une formation en culture maraîchère biologique. Ce projet unique aura lieu sur une ferme école de 2 hectares située aux Jardins de Pierrot à Victoriaville, une ferme maraîchère ASC produisant près de 300 paniers. La session de formation dure 24 semaines à raison de 24 heures par semaine pour un total de 560 heures.

APPRENTISSAGE PRATIQUE PAR PROJET

Un enseignant, accompagné d'un technicien, passe un été au champ dans un contexte d'apprentissage par projet, avec les élèves qui apprennent tous les aspects de la culture maraîchère de champ. Compostage,



plasticulture et biodynamie sont aussi au programme. Ils apprennent également à prendre les commandes, à organiser la livraison aux clients et même à vendre en kiosque.

COURS AU PROGRAMME

Planification et production de plants • Stage de production horticole • Production horticole de champ • Application sécuritaire des biopesticides • Mise en marché des produits horticoles • Biodynamie • Récolte et entreposage des cultures

DIPLÔMATION

Une attestation reconnaissant la formation sera décernée par le Service de formation continue et pourra être reconnue pour la poursuite des études.

COÛTS

Entre 1000\$ et 1500\$ selon le nombre d'inscriptions et les aides financières disponibles.

INSCRIPTION OU RENSEIGNEMENTS

Guylaine Martin
819-758-6401 poste 2702, martin.guylaine@cgpvicto.qc.ca

Pour le contenu des apprentissages contacter Denis La France, enseignant au 819-758-6401, poste 2583, dlafrance@cgpvicto.qc.ca
www.cgpvicto.qc.ca

COURS OFFERTS

INSTITUT DE TECHNOLOGIE AGROALIMENTAIRE CAMPUS DE SAINT-HYACINTHE

7 mars 2005

Transition et certification en production agricole biologique (6 heures)

21 mars 2005

Fabrication de compost à la ferme (6 heures)

23, 24, 30 et 31 mars 2005

Introduction à l'herboristerie (24 heures)

Pour information : Diane Falardeau, 1.888.353.8482, poste 201
formation.continue@agr.gouv.qc.ca



Des vins sains et savoureux
de certification biologique Québec Vrai

Livraison partout au Québec
à l'achat d'une caisse de 12 bouteilles

7100 rang Saint-Vincent
Saint-Benoît de Mirabel

Téléphone :
450.258.2099 • 1.877.309.2099

negondos@videotron.ca
www.negondos.com

UNE OFFRE COMPLÈTE POUR LA CULTURE BIO

L'original compost tourbe et crevettes



Produit approuvé pour l'agriculture biologique
par Garantie Bio Ecocert.
Disponible en vrac et en sacs.

Algues liquides pures

BioGroPur

Produit approuvé pour l'agriculture biologique
par Garantie Bio Ecocert.
Disponible en format de 20 litres et plus.

Algues séchées

BioGro

Produit approuvé pour l'agriculture biologique.

De la mer... à la terre!

Les produits Aquaterre
sont distribués par

**LES COMPOSTS
DU QUÉBEC INC.**



Service à la clientèle : 1 800 463-1030

VISITE DE FERMES BIOLOGIQUES AMÉRICAINES

1300 ACRES DE CÉRÉALES ET DE LÉGUMES BIO!

À Penn Yan, dans l'État de New York, un couple de spécialistes en application de pesticides ont réussi une transition biologique sur leur ferme de plus de 1300 acres, tout en développant une meunerie pour la commercialisation et en innovant constamment par une meilleure compréhension de leurs sols et de leurs systèmes de cultures.

PAR ANTOINE GENDREAU-TURMEL

UN PEU D'HISTOIRE

EN 1991, la ferme familiale du père Martens, à Penn Yan, dans l'État de New York, fut partagée entre les trois frères; Klaas Martens hérita de sa part, qu'il cultive depuis avec son épouse, Mary Howell Martens. Leurs débuts en agriculture ne furent pas aisés, mais les Martens avaient toutefois un avantage important par rapport à leurs voisins: leur contrôle des mauvaises herbes était presque parfait, puisque Klaas avait développé une expertise dans le domaine de la planification des traitements et des combinaisons d'herbicides. Mary, quant à elle, possède une maîtrise en agronomie et fut pendant plusieurs années la responsable gouvernementale du programme d'application de pesticides sur les vignes de la région. D'ailleurs, le couple aime bien se rappeler le début de leurs fréquentations, alors qu'ils ont passé de nombreuses

heures romantiques à discuter des mérites de tel produit chimique par rapport à tel autre.

Pourtant, comme la plupart des agriculteurs conventionnels, Klaas et Mary n'utilisaient pas les engrais et pesticides de synthèse par choix, mais plutôt parce qu'ils ne voyaient pas de solutions de rechange.

L'EFFET DES PESTICIDES SUR LA SANTÉ

Après ses longues journées de pulvérisation d'herbicides, Klaas revenait à la maison trempé de pesticides malgré sa combinaison d'astronaute. Il souffrait alors invariablement de maux de tête et d'estomac. Tout en essayant de se convaincre qu'il ne



Photo: Patricia Goulet

Klaas Martens et Mary Howell Martens, la belle aventure du bio à deux.

Sarclieur à céréales (peigne)

Pour un sol sain ...

Hatzenbichler

LA TECHNIQUE AGRICOLE QUI PREND SOIN DU SOL



AGRI-DISTRIBUTION J.M. inc.

23, de la Station, Sainte-Martine (Qc) J05 1V0

Tél. : 450.427.2999 ☎ Fax : 450.427.7224 ☎ Cell. : 514.952.1226

s'agissait que d'un virus, le couple savait bien que Klaas était en train de s'empoisonner.

Dix ans plus tard, après avoir répondu à une petite annonce dans un journal agricole concernant des occasions pour la culture du blé biologique, les Martens cultivent 1300 acres de céréales, de soya, de maïs et de légumes de transformation (haricots, chou et maïs sucré) sous contrat. De plus, ils opèrent depuis 1996 une petite entreprise de moulées biologiques pour l'alimentation animale, laquelle a pris une forte expansion avec l'achat, en 2000, d'une vieille meunerie.

LA TRANSITION

Une fois la décision prise de cheminer vers l'agriculture bio, les Martens durent apprendre comment travailler dans un système biologique. Ils ont rencontré quelques agriculteurs bio d'expérience dans leur région, qui se sont avérés être la meilleure source d'information, d'inspiration et d'encouragement. Les Martens ont également reçu l'aide des agriculteurs plus âgés, qui se souvenaient comment on pratiquait l'agriculture avant l'avènement des produits agrochimiques.

La transition peut être frustrante pour certains agriculteurs, et les Martens admettent que sans les exemples de succès des agriculteurs bio-

logiques de leur région, ils auraient peut-être conclu que l'agriculture biologique ne fonctionne pas.

Comme beaucoup de producteurs considérant la transition à l'agriculture biologique, les premières questions que les Martens posèrent furent « Qu'est ce qu'on peut utiliser en remplacement des engrais pour maintenir la fertilité des sols? » et « Qu'est ce qu'on achète comme machinerie pour contrôler les mauvaises herbes? ». Ils ont rapidement compris qu'en agriculture biologique, on ne peut pas simplement remplacer les intrants chimiques par des intrants naturels. Les Martens savent maintenant que l'agriculture bio requiert un changement d'approche tant au plan de la vision que de la gestion de l'agro-écosystème. Il faut développer une vision globale, et comprendre que chaque facteur de production est inter-relié et ne peut être considéré de façon isolée.

GESTION DE LA FERTILITÉ DES SOLS

Sur la ferme des Martens, la gestion des sols repose en grande partie sur la rotation des cultures et sur l'utilisation de couvre-sol. On utilise également des quantités modérées de feuilles d'arbres compostées, de fumier de poulet composté ainsi que de quelques autres fertilisants approuvés par leur organisme de certification. Les Martens tentent par contre d'acheter le moins possible d'intrants pour améliorer la fertilité des sols, préférant se concentrer sur l'amélioration

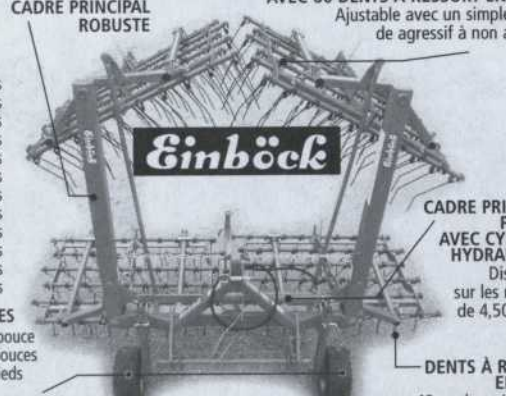
LE SYSTÈME DE ROTATION DES MARTENS

- 1- Céréale d'hiver avec couvre-sol de trèfle rouge détruit au printemps
- 2- Maïs
- 3- Soya (non fertilisé, puisqu'il suit le maïs)
- 4- Céréale avec couvre-sol de trèfle rouge (parfois répété une 2^e année)
- 5- Haricots ou choux

N.B. : si le maïs est récolté suffisamment tôt, ils peuvent semer un engrais vert de seigle après la récolte.

N.B. 2 : parfois, la céréale est semée dans le soya, juste avant que les feuilles jaunissent; le semis se fait alors soit par avion (le mieux), soit par tracteur à la volée (quelques rangs de soya sont écrasés, le semis est plus irrégulier).

LA SOLUTION DE DÉSHERBAGE HERSE ÉTRILLE Einböck



SECTION DE 1,50 M SUSPENDUE AVEC 60 DENTS À RESSORT EN ACIER
Ajustable avec un simple levier, de agressif à non agressif

CADRE PRINCIPAL ROBUSTE

CADRE PRINCIPAL PLIABLE AVEC CYLINDRE HYDRAULIQUE
Disponible sur les modèles de 4,50 mètres et plus

DENTS À RESSORT EN ACIER
49 cm long / 7 mm Ø

LARGEUR DE TRAVAIL DISPONIBLE

1,50 mètres
1,80 mètres
2,10 mètres
3,00 mètres
4,50 mètres
6,00 mètres
9,00 mètres
12,00 mètres
15,00 mètres
18,00 mètres
20,50 mètres
24,00 mètres

ÉQUIVALENCES

7mm	= 1/4 pouce
49 cm	= 19 pouces
1,50 m	= 5 pieds

ROUES DE SUPPORT AJUSTABLES

La herse étrille Einböck est indispensable pour désherber les cultures de légumes, de pommes de terre, les grandes cultures, les pâturages, pour préparer les lits de semences, etc.

Importateur pour l'Amérique du Nord

HWE AGRICULTURAL TECHNOLOGY LTD.

B.P. 1515, CDN-Embrun (ON) K0A 1W0

Téléphone : 613.443.3386 • Fax : 613.443.1389

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

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 Seaplants, Dartmouth N.S.

Production

des cycles naturels de recyclage des éléments nutritifs.

Un aspect intéressant de la gestion de la fertilité des sols chez les Martens est leur utilisation du gypse, un amendement calcaire, afin d'apporter du calcium (Ca) pour équilibrer leurs sols, qui sont naturellement très riches en magnésium (Mg) et qui ont un pH élevé. Klaas se sert donc du gypse afin d'obtenir un ratio Ca:Mg de 12:1. Plusieurs applications seront réalisées si nécessaire, puisque les Martens utilisent toujours de petites doses pour leurs amendements. Comme Klaas le dit si bien : « Les sols, comme la nature, n'aiment pas les changements brusques ». Selon les observations de Klaas, cette technique permet notamment de diminuer la pression des mauvaises herbes, surtout pour la sétaire.

De plus, les Martens se méfient des fumiers non compostés, qui sont généralement contaminés par les graines de mauvaises herbes. Ils limitent également leurs apports de fumier composté qui, selon Klaas, augmente la pression des mauvaises herbes non mycorhizées (qui ne sont pas colonisées par ces champignons bénéfiques du sol), comme le chénopode et l'amarante. Les applications de composts, de fumiers et de minéraux broyés se font d'ailleurs toujours sur les couvre-sol pour permettre une meilleure transformation et assimilation des éléments nutritifs, tout en limitant la prolifération des mauvaises herbes dans les cultures commerciales.

TRAVAIL DU SOL

Le travail primaire du sol consiste en un labour de printemps peu profond. Lorsqu'il y a moins de résidus, on utilise parfois uniquement les disques de la charrue. Selon Klaas, le labour rallonge la dormance des mauvaises herbes. Il essaye donc de labourer très peu de temps avant de semer, afin de donner une longueur d'avance à sa culture.

GESTION DES MAUVAISES HERBES

Depuis la transition à l'agriculture biologique et l'adoption de leur approche à la gestion des sols, le chiendent et le souchet ne posent plus de problèmes. Pourtant, le souchet était très problématique avant. L'explication viendrait du fait, selon Klaas, que les microorganismes du sol sont très différents depuis la transition et que, alors que le sarclage permet d'abîmer les racines des adventices, les microorganismes vont les affaiblir encore plus.

Pour les Martens, la présence d'une mauvaise herbe indique un problème de sol particulier.

La présence des mauvaises herbes viendrait d'ailleurs, selon eux, corriger les déséquilibres du sol. Klaas note entre autres que le chénopode et l'amarante sont des plantes qui ne s'associent pas aux mycorhizes et qui sont favorisées par un sol très riche. Lorsque l'environnement du sol est propice aux mycorhizes, ces deux plantes ne poussent pas.

Pour le désherbage mécanique, trois peignes différents sont utilisés. Un peigne à dents droites est utilisé pour les céréales. Un peigne avec des dents à 85 degrés, qui est très agressif, est utilisé pour le soya. Cette plante possède un système racinaire vertical, en profondeur, contrairement à celui du maïs, qui est plutôt superficiel. On utilise donc, pour le maïs, un peigne avec des dents à 45 degrés, moins agressif.

Finalement, les Martens possèdent un sarcloir monté au centre du tracteur, qui permet de travailler très près des rangs, et un sarcloir lourd pour désherber entre les rangs.

PROJETS EXPÉRIMENTAUX

Les Martens, toujours à l'affût des innovations permettant d'améliorer leurs pratiques culturales, développent divers projets expérimentaux afin de mieux connaître la fertilité et la fertilisation des sols ou afin de perfectionner leurs stratégies de lutte aux mauvaises herbes.

Dans le cadre d'une étude avec l'université Cornell, ils tentent de mieux comprendre les mécanismes de la fertilisation biologique du maïs et visent la création de chartes de calibration de la fertilisation avec des amendements organiques, en fonction des analyses de sol. Cette étude vise également à analyser les effets de la fertilisation avec un compost riche en azote par rapport à un compost plus riche en carbone. C'est à suivre...

Une autre étude menée à la ferme des Martens vise à mieux comprendre la relation entre le phosphore et le calcium dans les sols. Ils notent, entre autres, que les taux de phosphore ont tendance à évoluer fortement au cours d'une même année ainsi qu'à baisser lorsque la teneur du sol en calcium monte, ces deux éléments se combinant pour former du phosphate tricalcique. Les Martens ont toutefois remarqué que le soya et les légumineuses ont la capacité d'extraire ce phosphore du sol, possiblement grâce aux mycorhizes.

Enfin, Klaas planifie adopter prochainement un système de désherbage mécanique par GPS, où les champs seront cartographiés au centimètre près, ce qui lui permettrait de sarcler « à l'aveuglette », même la nuit! ♦

LIBERTÉ

Lait Yogourt Crème sure



BIOLOGIQUE



LIBERTÉ

1 Avenue Liberté
Candiac, Québec
J5R 3X8

www.liberte.qc.ca

ESCALE CHEZ LES MENNONITES

Après la visite de la ferme des Martens, notre groupe d'agriculteurs s'est arrêté à la ferme de la famille Hoover, une visite qui s'est avérée stimulante tant sur le plan agricole que sur le plan culturel, les Hoover faisant partie de cette famille religieuse appelée les mennonites.

PAR ANTOINE GENDREAU-TURMEL

VISITER LES HOOVER, c'est un peu revenir 150 ans en arrière. Ils font partie d'une communauté d'environ 400 familles mennonites, réparties sur une centaine de kilomètres. Ils s'habillent avec de très beaux vêtements traditionnels, fabriqués à la main, et envoient leurs enfants dans des écoles mennonites de rang, où une trentaine d'enfants de tous les âges font classe ensemble. Au plan technologique, les Hoover ont l'électricité, mais ne veulent pas de voiture. Enfin, même si ce n'est pas le cas de tous les mennonites, la plupart des membres de la famille Hoover et des mennonites de la région pratiquent des métiers traditionnels : agriculteurs, charpentiers, menuisiers ou forgerons. Les Hoover appartiennent à ce qu'il est convenu d'appeler un vieux ordre (*Old Order*).

Du côté agricole, les Hoover ne font de la production laitière certifiée biologique que depuis 2004. Même s'ils n'ont jamais adhéré à l'agriculture conventionnelle, ils ne pratiquaient pas l'agriculture biologique certifiée. Ce sont des raisons économiques liées au faible prix pour le lait conventionnel qui les ont menés à changer légèrement leur régie de culture et de troupeau afin de satisfaire aux normes de la certification biologique.



Les Hoover, bio dans l'âme...

Un des ajustements nécessaires fut d'améliorer le compostage des fumiers, puisque les fumiers frais ne peuvent être épandus qu'au moins 90 jours avant la récolte. Pour répondre aux normes de leur certificateur, les Hoover doivent maintenir le compost à une température oscillant de 130 à 160 °F pendant 15 jours tout en le retournant au moins cinq fois pendant cette période. Pour ce faire, ils compostent leur fumier en andain en utilisant retourneur d'andain tiré par un tracteur lorsqu'il faut brasser le compost. L'utilisation du tracteur étant en quelque sorte un compromis avec leur philosophie, ils ont décidé d'en acheter un, mais d'en fabriquer au moins une partie. C'est ainsi que les roues du tracteur des Hoover sont faites d'acier et furent fabriquées par le père Hoover! Pour le retourneur d'andain, les pneumatiques sont acceptables, car la machine n'est pas autopropulsée! ♦

APPROUVÉ pour l'agriculture biologique
par **Garantiebio-Ecocert**



**Protéinates
Cuivre Zinc Manganèse**

- Meilleure fertilité
- Corne des sabots plus résistante

Vitamine E élevée

- Moins de cellules somatiques
- Meilleure fertilité
- Meilleure immunité

Niveau de fer faible

- Moins d'interactions
avec les autres minéraux

Sélénium organique

- Moins de cellules somatiques
- Meilleure fertilité
- Meilleure immunité

FABRIQUÉS À PARTIR DE PROTÉINATES,
PLUS ASSIMILABLES POUR VOS VACHES

1 800 361-7082

LACTOVIE

Prémélange de minéraux, protéinates et vitamines pour vaches laitières

belisle
pour une production qui évolue

POURQUOI LES MENNONITES ET LES AMISH SONT-ILS CONSIDÉRÉS COMME DE BONS AGRICULTEURS?

ON DÉNOMBRE 850 000 mennonites et amish répartis à travers tous les continents. Leur présence se concentre surtout en Amérique du Nord. Il existe une douzaine d'ordres différents ayant chacun leurs spécificités et leurs croyances. Par exemple, certains ordres adhèrent à l'utilisation de l'automobile, alors que d'autres se transportent encore à l'aide de chevaux.

La majorité des membres de ces communautés ne sont plus agriculteurs, même si la plupart possèdent suffisamment de terre pour vivre en autarcie. Les fermes appartenant aux mennonites et aux amish fonctionnent sans intrants chimiques. On dit que ces gens possèdent un profond respect pour le sol. Ce bien représente pour eux une ressource merveilleuse qui les rapproche de Dieu. Des études ont révélé que ces agriculteurs obtiennent plus de rendement à l'acre en utilisant moins d'énergie que les agriculteurs contemporains conventionnels.

Les mennonites et les amish font partie d'une famille chrétienne appelée les anabaptistes, ce qui veut dire baptisés à nouveau, qui, elle, est née dans le sillon du mouvement réformiste de Luther. Sous l'influence de Menno Simons, les mennonites ont tout d'abord voulu se rapprocher des enseignements du Christ et des pratiques des premiers chrétiens. Ils partagent depuis plus de 400 ans, à divers degrés, ces principales croyances :

- l'Église est une communauté d'adultes convertis et volontaires, séparée de l'État;
- au sein de l'Église, devant Dieu, tous sont égaux, sans hiérarchie;
- l'importance capitale de l'entraide mutuelle et de la non-violence;
- la nécessité de mener une vie simple.



PROPOS DE NOS VERS TÉMOINS QUI SERA LE MEILLEUR POUR LE VERMICOMPOSTAGE?

Les deux premiers mois les plus froids de l'hiver sont terminés. Cette période nous a donné le temps de glaner des informations, d'approfondir de nouvelles connaissances, de faire la sélection de nos semences, de commander nos plants auprès de nos producteurs bio pour être certains d'avoir les variétés désirées, et ceux qui font leurs propres semis s'y préparent déjà.

Mais pendant ce temps, que font les habitants de nos trois jardins?

PAR JULIEN MCDUFF, PRÉSIDENT DU RJÉ
ILLUSTRATIONS : RAPHAËL HÉBERT

Jaf-ver, Con-ver et Chimi-ver Monsieur le Président du RJÉ, nous levons nos « vers » à cette nouvelle année qui nous permettra enfin d'expliquer au monde entier qui nous sommes et de dire comment nous contribuons au mieux-être de la planète! Nous nous emballons peut-être un peu, mais en tout cas, pour le monde en entier qui lit le *Bio-bulle!*

Le président Messieurs, quelle déclaration impressionnante, et j'en suis heureux, mais comment se fait-il qu'en ce temps de l'année, vous soyez aussi alertes et pleins d'énergie? Ne devriez-vous pas être six pieds sous terre, enduits de mucus et endormis en attendant le retour de la chaleur?

Jaf-ver, Con-ver et Chimi-ver Monsieur le Président du RJÉ, avez-vous déjà oublié que c'est grâce à vous que nous sommes aussi alertes, car vous nous avez demandé cette année de faire une expérience de vermicompostage afin de voir lequel de nous relèverait ce défi avec le plus d'éclat?



Le président Vous avez raison, je vous ai offert de vous joindre à mes vers rouges à fumier (*Eisenia foetida*) qui sont dans ma boîte de vermicompost à l'intérieur de ma résidence. Parce qu'il y fait chaud et humide, vous ne serez pas en diapause et vous continuerez votre travail dans ma boîte de vermicompostage. En passant, Messieurs, il y aura un article complet sur le vermicompostage à l'automne pour répondre aux questions des nos lecteurs.

Chimi-ver Monsieur le Président du RJÉ, c'est moi le premier qui tenterai de vous décrire notre anatomie. Nous sommes membres de la classe des oligochètes parce que nous rampons au moyen de muscles circulaires et longitudinaux situés sous notre épiderme. Chaque segment porte des soies qui nous aident à nous ancrer au sol pour nous déplacer. N'essayez pas de nous faire fumer, car nous n'avons pas un système respiratoire bien développé. C'est notre peau, en restant humide, qui nous permet de respirer.



Jaf-ver Pour continuer ce bel exposé scientifique, j'ajouterais que nous sommes des annélides, ou organismes au corps segmenté. Le péristomium est le premier segment et porte notre bouche. Celle-ci est surmontée d'un lobe saillant en forme de langue qui se nomme le prostomium. Le dernier segment est le périprocte; il porte l'anus.

Le clitellum, ce genre d'anneau que vous pourrez voir seulement chez les adultes prêts à se reproduire, est de couleur orange durant la période de fécondité. Nous avons des organes mâles et femelles, mais l'accouplement est nécessaire pour assurer notre fécondation mutuelle. Après l'accouplement, nous portons chacun un cocon contenant entre un et trois embryons. Le cocon glisse du clitellum vers la tête pour ensuite tomber au sol.

Con-ver Ils en savent des choses, mes confrères, mais saviez vous aussi que ce qui distingue les espèces de vers de terre est le nombre de segments qui séparent le péristomium du clitellum? Donc, si moi, Con-ver, j'ai 10 segments et que Chimi-ver en a 11, c'est que nous sommes deux espèces différentes. Intéressant, n'est ce pas? La forme et la taille du clitellum

FORMULAIRE D'ADHÉSION AU RJÉ 2005



Regroupement
pour le jardinage écologique
C.P. 134, Drummondville (Qc) J2B 6V6
Tél. : 1 877 388.6571
www.rje.qc.ca • membre@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.



L'engrais naturel efficace

à base de fumier de poule pondeuse



Avec CALCIUM

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.

varient également d'une espèce à l'autre. Nos tumescences génitales, qui ressemblent souvent à des petites bosses ou à de petits boutons, se trouvent toujours sur notre face ventrale. Nos tubercules de la puberté se présentent sous la forme d'une paire de lobes, d'une bande ou de pyramides. Elles sont habituellement situées sur les côtés du clitellum. Nous sommes 25 espèces répertoriées à ce jour au Canada, mais il y en a certainement beaucoup d'autres à découvrir!



Chimi-ver Monsieur le Président du RJÉ, nous allons maintenant vous dévoiler notre identité ainsi que la catégorie à laquelle nous appartenons. Moi, Chimi-ver je suis un ver du fumier (*Eisenia foetida*) surnommé aussi « tiger worm ». Je mesure de 30 à 60 mm, je suis dans la catégorie des épiges. Donc, je vis en surface du sol, au niveau de la litière et dans les matières organiques en décomposition. Mes cocons résistent très bien en temps de sécheresse, ce qui assure la survie de mon espèce.

Jaf-ver Moi, je suis un ver méridional (*Aporrectodea trapezoides*); je mesure de 80 à 140 mm, ma particularité est que je vis en permanence dans le sol dans des galeries horizontales; la catégorie à laquelle j'appartiens se nomme les endogés, et j'aime bien me tenir autour des racines des plantes dans vos jardins.

Con-ver Quant à moi, je vis de nuit, car je suis un ver nocturne rampant (*Lumbricus terrestris*); je mesure de 90 à 300 mm, vous pouvez me trouver partout au Canada, et j'en suis la plus grande espèce. J'appartiens à la catégorie des anéciques, je vis dans des galeries verticales et je viens faire mes provisions à la surface du sol tout en restant prudemment accroché par la queue à l'entrée de mon terrier.

Le président Mes amis Jaf-ver, Con-ver et Chimi-ver, vous mettez la barre haute pour vos consœurs les abeilles et les grenouilles, qui viendront dans les prochains mois nous parler de leurs familles respectives. Je suis très fier de vous et je vous demande maintenant de retourner dans mon bac de vermicompost continuer votre bon travail afin de déterminer lequel de vous trois contribuera le mieux à mon compost. On se revoit au printemps dans vos jardins respectifs.

À bientôt! ♦



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



Le réseau bio



DÉBROUSSAILLER LA FERTILISATION BIOLOGIQUE

On ne peut se le cacher, la tendance en horticulture suit celle de l'agriculture biologique, et les gens prennent conscience du fait qu'un engrais naturel agit efficacement tout en n'entraînant pas de pollution dans l'environnement. En centre-jardin, on assiste à une véritable explosion du nombre d'engrais naturels. Malheureusement, leur provenance n'est pas toujours vérifiable. À cela, je vous conseille de faire des recherches et de demander des informations aux conseillers sur place. Vous pouvez même vérifier leurs sources si cela vous rassure.

PAR MICHEL AUBÉ, HORTICULTEUR ET PRODUCTEUR BIO

ENTRE VOUS ET MOI, un sol sain (c'est-à-dire un sol vivant ayant humus, micro-organismes, texture et structure correctes et balancées) ne devrait pas nécessiter d'amendements très souvent ni en grande quantité. Mais regardons la réalité en face : la cour arrière d'un bungalow en banlieue d'une grande ville est bien loin d'un milieu forestier en équilibre où il n'y a que peu de pertes organiques. Dans la plupart des cas, le sol autour de la maison de banlieue n'est que du remblayage; après la construction, il y a fort à parier que l'entrepreneur n'a pas payé une somme astronomique afin d'avoir la meilleure qualité de terreau disponible. Dans ce cas, nous devons donc repartir de loin avec un taux de micro-organismes très bas et une texture ainsi qu'une structure non équilibrées et défaillantes.

LES ÉTAPES À SUIVRE

Voici l'étape par laquelle on doit commencer lorsqu'on doute de la qualité du terrain sur lequel on veut cultiver. Le premier conseil que je vous donne est d'ajouter un bon compost afin d'apporter matière organique et vie biologique en plus grande quantité dans votre sol. Il est également préférable de laisser sur place les débris de végétaux d'une saison à l'autre : ceci permettra d'améliorer la structure du sol.



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

Par la suite, on distingue deux catégories de « cultivateurs » : ceux qui laissent Mère Nature faire seule toutes les étapes et ceux qui lui donnent un petit coup de pouce au point de vue fertilisation. Pour les premiers, il n'y a rien de plus à ajouter. Par contre, pour les autres, je peux suggérer certaines pistes. Vous pouvez utiliser quelques fois un engrais à base d'algues marines en pulvérisation foliaire afin d'apporter une vaste gamme de minéraux aux plantes visées. On trouve également de nouveaux engrais à bases minérale, végétale et animale sur le marché ainsi que de l'azote minéral chilien, de la poudre minérale glaciaire, du basalte et plusieurs autres. Du côté végétal, mis à part les algues, on trouve différentes farines de végétaux comme la luzerne, le gluten de maïs, le soja, le canola, etc. Bien sûr, il y a aussi les fertilisants animaux respectueux de ceux-ci comme les guanos de chauves-souris ou d'oiseaux marins, les fumiers de vers et autres. On retrouve différents champignons utiles à la plante (mycorhizes, rhizobiums) ainsi que des formulations d'enzymes aidant à l'assimilation des minéraux et autres composés organiques et inorganiques. Plusieurs de ces nouveaux engrais et additifs sont d'ailleurs certifiés OMRI¹, ce qui nous donne la paix d'esprit quant à leur utilisation.

Il y a bien sûr une limite à la quantité d'engrais qu'on doit mettre dans un potager ou une culture en vue d'une certaine productivité. En effet, si on abuse, on peut nuire au milieu et aux plantes, et ce, même avec un engrais bio. On doit donc respecter les doses suggérées ou même en mettre moins. Pour ma part, je tends vers le jardin autofertile en commençant avec un bon apport de BRP (bois raméal fragmenté), un peu de compost et d'algues marines. Si on prend une plante médicinale, elle aura souvent plus de propriétés actives en grande concentration si on la laisse se débrouiller seule sans la pousser avec des béquilles (fertilisants).

Profitez bien de vos jardins et n'oubliez pas que l'INTENTION première sera le gage du succès à suivre. ♦

¹ Organic Materials Review Institute (OMRI), organisme de certification américain, à but non lucratif.

depuis 1989
Stanstead (Québec)
819-876-7555
fax 819-876-1166
www.biobiz.ca • engrais@biobiz.ca

Bio-gazon (8-2-3)
Bio-jardin (4-3-6)
Bio-roche (amendement, basalte)
Os fossile (phosphate de roche, 0-13-0)
Mica
Gluten de maïs (10-0-0)

Sans fumier • Sans boue d'égout • Sans remplissage



JARDINAGE AUTOFERTILE ET PERMACULTURE COUPER LES CERCLES VICIEUX

La gestion de la pollution causée par l'azote et le phosphore est difficile parce qu'on se retrouve dans le cercle vicieux des engrais chimiques. Il peut être facile de gérer le tout autrement avec la permaculture, car celle-ci nous permet de remplacer le cercle vicieux par un cycle de la nature. Voici comment!

PAR RÉJEAN ROY

COMMENT RÉGLER le problème de la pollution de l'environnement occasionnée par l'azote et le phosphore? Actuellement, en agriculture, on cherche à l'arrêter en géant la façon d'utiliser les fumiers et les engrais selon les quantités employées et leur distribution sur les terres. Cette façon de procéder nécessite une coordination, des lois, des plans d'actions et la confiance que ces prévisions seront appliquées sur le terrain. Beaucoup de facteurs peuvent faire en sorte que ces solutions soient difficiles à appliquer, ou encore plus ou moins efficaces sur le terrain. On doit compter avec les caprices de la nature, les erreurs humaines et le manque de conscience ou d'honnêteté de certaines personnes, etc. À court terme, ces solutions étaient indispensables, mais à long terme, elles seront inefficaces parce qu'on ne se sera pas préoccupé du problème à sa base. Le cercle vicieux qui s'ensuivra va continuer d'aller en augmentant, et la simple gestion du problème ne sera bientôt plus suffisante. Un jour ou l'autre, nous devons regarder la question dans son ensemble et prendre nos responsabilités. Ce sont nos actions qui ont engendré le cercle vicieux qui nous cause tous ces problèmes, qu'ils soient d'ordre environnemental, de gestion ou de santé. C'est à la source que nous devons concentrer nos efforts.

AVANT L'ARRIVÉE DES FERTILISANTS CHIMIQUES

Regardons de façon schématisée ce qui se passait avant l'arrivée des fertilisants chimiques (schéma #1). Tout était sain, on fertilisait avec des fumiers et des paillis sains. Tout allait relativement bien, et la nature pouvait même se permettre un certain lot d'agressions ou de perturbations naturelles ou artificielles. Elle avait ce qu'on peut appeler une « capacité de réserve » lui permettant de maintenir un bon équilibre et la santé de ses occupants sans laisser de traces.

L'APPARITION DES ENGRAIS CHIMIQUES

Regardons maintenant ce qui s'est passé avec l'apparition des engrais chimiques (schéma #2). Au début, dans un milieu sain et équilibré, on utilisait encore des fumiers sains et équilibrés. L'impact des engrais chimiques a donné des résultats en apparence minimes. La nature a maintenu la santé et l'équilibre, mais au prix de voir disparaître sa capacité de

schéma 1

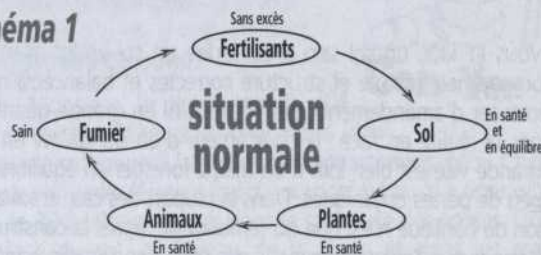


schéma 2



schéma 3



réserve. L'ensemble fonctionne encore bien, mais l'équilibre et la santé de chacun de ses éléments ont été fragilisés, et à la longue, on retrouve dans le système du fumier déséquilibré contenant des quantités excessives de phosphore et d'azote.

Ceci nous amène dans une troisième situation (schéma #3). L'ensemble de l'apport de fertilisants est en déséquilibre. Le fumier est malsain et déséquilibré parce qu'il provient d'animaux fragiles et instables. On y introduit des engrais malsains et déséquilibrés parce qu'ils sont fabriqués artificiellement et qu'ils ne contiennent que trois ou quatre de la centaine d'éléments dont la nature a besoin. On ajoute tout cela à un milieu déjà perturbé et qui n'a plus de capacité de réserve. On avait détruit cette réserve seulement avec l'apport de l'engrais chimique dans un milieu sain. Maintenant, on a un double apport, soit l'engrais chimique et le fumier malsain, et on l'applique dans un milieu déjà perturbé et qui n'a plus de capacité de réserve. Pouvait-on sérieusement s'attendre à autre chose

La société des plantes

Semences de culture artisanale certifiées biologiques, 148 variétés de légumes anciens et plantes aromatiques avec un accent mis sur le goût, la rusticité et la beauté.

Catalogue gratuit à partir de notre site:
www.lasocietedesplantes.com

Ou 2,50\$ pour la version papier 207 rang de l'Embaras
Kamouraska, G0L 1M0 (418) 492-2493

lasocietedesplantes@globetrotter.net

Le réseau bio

que des plantes, des animaux et des humains malades ainsi qu'à un milieu perturbé? Il était prévisible que pour maintenir le tout en vie, nous serions obligés d'aider chacun d'eux à coup de pesticides, d'antibiotiques et d'un million de procédures de soutien. Est-il surprenant après cela de voir disparaître des espèces de plus en plus rapidement chaque jour? Le seul temps dans l'histoire où l'on a vu disparaître des espèces aussi rapidement, c'est lors des grands bouleversements. L'être humain se veut-il vraiment le responsable de ce grand bouleversement non naturel?

BRISER LE CYCLE!

On doit briser ce cycle. L'histoire nous rappelle que ce ne sont pas les gouvernements ni les groupes dirigeants qui corrigent les erreurs, mais les citoyens qui, chacun chez soi, améliorent la situation. Ces marginaux donnent ainsi l'exemple à tous les gens voulant que les choses changent. Lorsqu'il y a assez de monde mis à contribution, la pression fait bouger les dirigeants et les gouvernements. Que ce soit dû à leur nouvelle ouverture de conscience ou à la peur de ne pas être réélus, cela n'a pas d'importance. Les choses commencent alors à changer. Tout changement est profitable, que ce soit pour le meilleur ou pour le pire. Si c'est pour le meilleur, tout le monde est satisfait, et si c'est pour le pire, d'autres personnes feront des pressions et amèneront d'autres changements à nouveau pour le meilleur ou pour le pire, et ainsi de suite. N'est-ce pas là le lot de chaque génération? Profiter du meilleur de ce qui a été fait avant, améliorer le tout en corrigeant ce qui ne va pas et en y ajoutant de nouvelles erreurs qui seront à leur tour corrigées par la génération qui suit...

LA PERMACULTURE : UN MOYEN

Chacun de nous doit faire sa part. C'est en donnant l'exemple ou en faisant des pressions sur les dirigeants en pointant ceux qui donnent

l'exemple que le monde va changer pour quelque chose d'un peu mieux. La permaculture nous donne un moyen de changer les choses sur notre propre terrain. Elle permet à ceux qui le désirent d'améliorer leur qualité de vie, de faire leur part pour l'environnement et ainsi donner l'exemple.

En permaculture, on ne cherche pas à gérer le problème. On cherche à l'éliminer à la base pour éviter son apparition dans le cycle. On laisse à la nature le soin de gérer l'azote et le phosphore – et bien d'autres choses – à sa façon, avec la bonne dose et au bon moment. On ne fait qu'aider la nature pour qu'elle se gère elle-même. Par exemple, il existe des bactéries ayant pour rôle de fixer dans le sol l'azote présent dans l'air, et il y a des champignons qui font de même pour le phosphore, et ainsi de suite pour tout ce qui existe dans la nature depuis toujours. Ces éléments sont présents dans le sol – un sol sain – et ne demandent pas mieux que de jouer leur rôle. Ces micro-organismes et ces cycles naturels sont toujours en étroite association avec les plantes, les animaux et d'autres éléments présents dans la nature. Lorsque c'est la nature qui fait le travail, elle le fait au bon moment et selon la quantité demandée par les plantes (leur interrelation est donc extrêmement importante). Il n'y a donc pas de déficience, ce qui garde les plantes fortes, en santé et avec une production abondante. Il n'y a pas d'excès non plus, donc pas de perte polluant la nature. Les plantes, les animaux, et les fumiers ne créeront pas de surplus, pas de pollution et donc pas de cercle vicieux non plus. Avec comme résultat final la simplification de la gestion des fumiers et l'économie sur les intrants (achat d'engrais chimiques et d'autres pesticides et antibiotiques).

DES EXEMPLES AU JARDIN

Pour y arriver, il suffit de quelques actions visant à recréer des aménagements ressemblant à ceux de la nature. On peut répartir dans le jardin des plantes qui aident à fixer l'azote ou le phosphore, et ainsi les rendre disponibles pour les autres plantes de notre culture qui en ont grandement besoin sans être aptes à en produire pour elles-mêmes. Pour avoir de bonnes récoltes sur le terrain, il faut non seulement bien agencer la variété des plantes entre elles, mais maintenir le sol toujours couvert de paillis. De plus, plusieurs petits plans d'eau répartis au jardin permettront à ces organismes et à ces cycles naturels de vivre, de travailler, de se nourrir et de cohabiter au jardin.

On apprend comment gérer ces éléments de façon naturelle dans les quelques jours de formation en jardinage autofertile et en permaculture. Pour plus de détails sur ces formations, consulter les annonces qui paraissent régulièrement dans *Bio-bulle*. Ces informations sont utiles tant pour les jardiniers que pour les agriculteurs, car la nature est la même partout; seuls les outils utilisés et le type de plante changent. On peut adapter la permaculture autant pour les grandes surfaces que pour les petits jardins ainsi que pour tous types de production végétale ou animale. ♦



Saint-Justin.
L'unique.

*La seule
eau minérale pétillante
du Québec
mise en bouteille de verre
à la source.*

SAINT-JUSTIN

minérale naturelle gazeifiée
carbonated natural mineral water
750 ml

*Pour plus d'informations
(514) 482-7221
ogem@qc.aira.com*

*Nicole Lelièvre
Présidente*

Procurez-vous des produits biologiques
à prix abordables
ainsi qu'un revenu d'appoint.

www.revenusdomicile.com

Daniel Dubé 418.598.3840

Le réseau bio



FORMATION EN CULTURE BIOLOGIQUE

Jardinage autofertile (JAF), Permaculture, Alimentation saine, Santé, Consultation pour résolution de problèmes en jardinage autofertile.

ON PRÉPARE LA SESSION DE PRINTEMPS-ÉTÉ. De nouveaux lieux et de nouvelles dates s'ajoutent régulièrement en fonction des demandes. Donnez votre nom dès maintenant, car les organisateurs attendent d'avoir un nombre suffisant de personnes pour fixer des dates. Si vous désirez vous inscrire à une des activités de formation, communiquez directement avec le responsable de votre région. Si vous désirez organiser un nouveau groupe, veuillez communiquer avec nous pour obtenir de l'aide en téléphonant à Réjean Roy au 819.396.0266, par courriel à sevades@9bit.qc.ca; visitez le site www.automneenchanson.ivic.qc.ca ou le site du RJÉ, www.rje.qc.ca. Les activités de formation sont d'une durée de 6 heures, et le coût varie d'un endroit à l'autre selon le nombre de participants. L'inscription est obligatoire.

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

Région	Personne à contacter	Téléphone	Courriel
Asbestos	Lucie Lemelin	819.828.0367 514.388.9099	respir@aei.ca
Baie-Comeau Sept-Îles	Barbara Otrysko	418.589.5681	botrysko@globetrotter.net
Belœil	Chantal Deslauriers	450.464.2945	
Val-d'Or	Marco Vincent David Martineau	819.765.2738 819.761.2177	
Lac-Saint-Jean (Nord)	Josiane Pelletier	418.374.2700	srg@destination.ca
Saint-Pierre- les-Becquets	Yvon Tousignant	819.263.2014	
Outaouais	François Leduc	613.943.2924	larouemedicinale@sympatico.ca
Beauport	Nathalie Lévesque	418.667.8589	nathalielevesquehuis@hotmail.com
Rimouski	Michèle Belisle	418.736.5446	michesecrete007@hotmail.com
Sainte-Anne- des-Monts	Rose-Anne De L'étoile	418.763.3949	
Stukely-Sud	Valérie Lanctot-Bédard	450.297.4590	vlb@floramédicina.com
Drummondville	Carole Lesage	819.396.0266	

Dates : 26 février, 12-13 mars, 14 mai

(cours 1-introduction, 2- Les règles, 3- Les étapes, 4- Construction de buttes)

21-22-23 mai 2005

(cours 3-les étapes, 5-le plan d'eau, 6-butte contour)

les jeudis soir, débutant le 17 mars

(cours 13, Alimentation saine et cuisine naturelle)

FORMATION DISPONIBLE EN RÉGION

Cours 1- Introduction à la permaculture (théorie); 2- Les règles du jardinage autofertile (théorie); 3- Les étapes du jardinage autofertile (théorie); 4- Construction des buttes permanentes (travaux pratiques); 5- Aménagement d'un plan d'eau efficace au jardin (théorie et travaux pratiques); 6- La butte contour et les cultures spéciales (théorie); 7- La maison saine (théorie et visite); 8- L'entretien d'un jardin autofertile (travaux pratiques); 9- Le design, 1^{re} partie (théorie et pratique); 10- La santé c'est pas gratis; 11- Les céréales; 12- Les germinations (théorie et pratique); 13- Alimentation saine et cuisine naturelle (théorie et cuisine).

C'est tellement simple que si vous complétez 4 jours de cours avant la fin du printemps, vous pourrez réussir votre jardin autofertile dès cette année!

Richard
PRODUITS DE L'ÉRABLE CERTIFIÉS BIOLOGIQUES

Nos produits
Sirop en divers formats
Beurre, tire, sucre mou,
pain de sucre dur et cornets

Et un service de dégustation
de tire sur la neige et sucre chaud

114, chemin Taché Ouest, Saint-Cyprien • 418.963.2269 • jyrichard@sympatico.ca

Le Rassembleu

Fromage à pâte ferme
et persillée
de lait de vache

Fromagerie fermière
biologique
317, route 158
Sainte-Sophie
(Québec) J5J 2V1
Tél.: (450) 530-2436

Le réseau bio



FABQ
FÉDÉRATION D'AGRICULTURE
BIOLOGIQUE DU QUÉBEC

NOUVELLES DE LA FABQ

PAR GENEVIÈVE BLAIN, AGR., SECRÉTAIRE GÉNÉRALE



GUIDE DE TRANSITION EN AGRICULTURE BIOLOGIQUE (NOUVELLE ÉDITION)

LA FÉDÉRATION D'AGRICULTURE BIOLOGIQUE DU QUÉBEC vient de recevoir de nouveaux exemplaires du *Guide de transition en agriculture biologique*. Ce document se veut un outil de référence destiné aux producteurs agricoles qui souhaitent s'informer sur les étapes à franchir pour effectuer une transition vers l'agriculture biologique, ainsi qu'aux intervenants qui souhaitent fournir à leurs clients, collaborateurs, employés, enseignants, étudiants ou autres, de l'information pratique sur le sujet.

On y retrouve de l'information sur la définition de l'agriculture biologique, la loi sur les appellations réservées, la certification, l'approche agronomique en production biologique, la transition de l'agriculture conventionnelle à l'agriculture biologique, la mise en marché, des conseils pour réussir sa transition ainsi que des ressources et informations utiles.

Pour vous procurer une ou plusieurs copies, veuillez communiquer avec la FABQ au 450.679.0540, poste 8391. Les guides sont disponibles gratuitement grâce à la participation financière du MAPAQ dans le cadre de son *Programme de soutien au développement de l'agriculture biologique*.

Collège d'Alfred
UNIVERSITÉ
de GUELPH

OAC
Ontario Agricultural College

**Diplômes
d'études
collégiales:
2 ans en français!**

Collège d'Alfred
de l'Université de Guelph
C.P. 580, rue St-Paul
Alfred (Ontario)
Canada K0B 1A0

Des **alternatives** en agriculture!

Agriculture et
développement international
Agriculture des régions chaudes

Agriculture biologique
Culture des plantes
aromatiques et médicinales

Pour connaître tous les programmes offerts consultez le:

www.collegedalfred.ca

Pour plus de renseignements : bureau de liaison, (613) 679-2218 poste 318 ou info@alfredc.uoguelph.ca

EXPO MANGER SANTÉ

Le plus grand événement au Québec

sur le BIO et la SANTÉ GLOBALE

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

*Pour le plaisir de
manger et vivre mieux!*

*Amenez votre famille et
vos amis !
Bienvenue à tous !*



Porte-parole
Patricia Tulasne
Comédienne et auteure

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



ORPHÉE
Maître Huilier
depuis 1983



Herboristerie
depuis 1978

Le réseau bio

Association
**MANGER,
SANTÉ**  bio

LE MEILLEUR EST DEVANT NOUS!



Depuis des semaines, la plupart se sont habitués à un froid stimulant propice aux sports d'hiver. Maintenant, les journées s'allongent, le soleil est particulièrement brillant. Le meilleur est devant nous. L'hiver nous a obligés à un peu plus d'introspection préparatoire à de nouveaux départs. À vos jardins ceux qui se seront gavés de nouvelles connaissances durant la saison morte pour les voir renaître sous la forme de beaux fruits et légumes frais qui transpireront leurs soins attentifs.

PAR CAROL VACHON, PRÉSIDENT
ASSOCIATION MANGER SANTÉ BIO

OUI, J'AIME L'HIVER et ses activités, mais je dois reconnaître que la présidence d'un organisme fait compétition avec les activités de plein air. Le travail de direction de Renée les dernières années me paraît d'autant plus méritoire. Toute notre reconnaissance à cette pionnière inspirée et tenace.

Il s'est glissé une erreur dans mon *Mot du président* du dernier numéro (février). Les noms de Mmes Ginette Doyon et Ginette Caron ont été inversés : la nouvelle vice-présidente est Ginette Doyon alors que Ginette Caron, nouvelle venue au conseil d'administration, occupera un poste de conseillère.

VERS UN PLUS GRAND RÉSEAUTAGE

Dans un proche avenir, le CA s'attardera plus spécifiquement à favoriser le réseautage avec les organismes impliqués en alimentation, agriculture, écologie et dans le mieux-être de tous. L'objectif est que notre action atteigne un plus grand nombre de gens et d'organismes possible dans le but d'aider à mener à bien notre mission auprès de la population : améliorer notre santé et notre bien-être par des aliments de haute qualité et par les plus grands plaisirs culinaires.

L'EXPO MANGER SANTÉ VOUS ATTEND

L'équipe de votre association ne ménage pas ses efforts pour garnir votre ordinaire d'activités extraordinaires. Pour une huitième fois, l'Expo Manger Santé vous attend les 19 et 20 mars, à Montréal, et les 2 et 3 avril, pour une cinquième fois, à Québec. Ces retrouvailles santé et saveur sont maintenant devenues un rendez-vous automatique et enthousiaste par une portion toujours plus grande de la population.

DES CONFÉRENCES À VENIR

Surveillez le bandeau-annonce des deux prochaines conférences, soient la mienne, « Quand l'intestin va... tout va », le 30 mars, à Montréal, et le 6 avril, à Québec, et celle de Marie-Josée Rioux, « L'hypoglycémie et la dépendance au sucre », le 27 avril, à Montréal, et le 4 mai, à Québec. Lors de ma conférence, il sera question du tourbillon d'interactions entre les aliments et la flore intestinale, de leurs conséquences pour notre santé, notre bien-être et nos émotions, sans oublier à quel point nos humeurs, à leur tour, peuvent affecter l'intestin, nous intoxiquer ou nous alléger. Il sera question d'impacts sur la longévité et en diverses situations comme la ménopause, rendement au travail, etc. ♦



Boucherie 
Saint-Vincent
VIANDES BIOLOGIQUES CERTIFIÉES

Marché Atwater de Montréal
138, avenue Atwater, Étal No 12,
Montréal (Québec) H4C 2G3
Téléphone: (514) 937-4269 • Télécopieur: (514) 937-4260

Association
**MANGER,
SANTÉ**

 bio

 Montréal 30 mars 05 Québec 6 avril 05	<p>« Quand l'intestin va... tout va » CAROL VACHON DR EN PHYSIOLOGIE MÉDICALE, CONSULTANT CHRONIQUEUR ET AUTEUR EN NUTRITION</p>	Membres : 10 \$ Non-membres : 20 \$ Tarif Jeunesse : 5 \$
 Montréal 27 avril 05 Québec 4 mai 05	<p>« L'hypoglycémie et la dépendance au sucre » MARIE-JOSÉE RIOUX COACH EN NUTRITION ET NATUREPATHE STAGIAIRE</p>	19 h à 21 h 30

MONTRÉAL
Collège de Maisonneuve
méto Pie IX
3800, Sherbrooke
Est Local B-4420

QUÉBEC
Collège Bellevue,
1605, Chemin Sainte-Foy
Petit amphithéâtre

1 866 336-1005 www.mangersantebio.org



La Coopérative d'Alentour est fière d'introduire
« Artisan Tradition », une marque privée de produits
biologiques et naturels qu'elle a développée exclusivement
pour les boutiques d'aliments naturels et fruiteries au Canada.

« Artisan Tradition » permet aux consommateurs d'avoir le plaisir de magasiner dans les magasins d'aliments naturels puisque ce sont les seuls endroits où ils peuvent se procurer ces produits tout en leur faisant bénéficier d'une saine alimentation à prix avantageux.

« Artisan Tradition » est une marque de qualité offrant toutes les garanties pour les lignes de produits biologiques.

« Artisan Tradition » incite les consommateurs à continuer à profiter des conseils avisés offerts dans leur magasin de santé préféré.

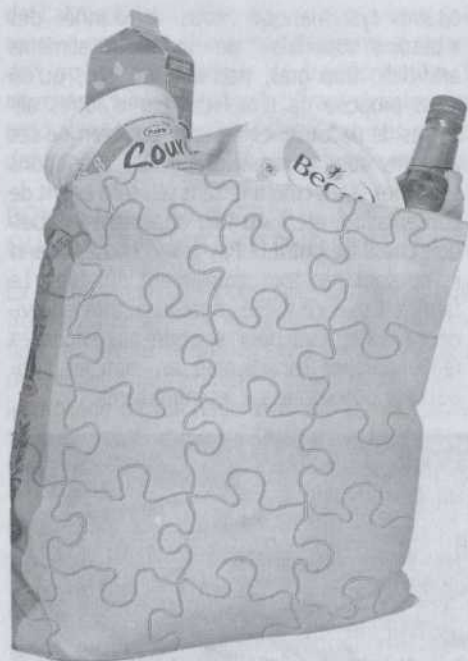
La Coopérative d'Alentour encourage toute la population du Québec à goûter ces produits et à leur faire une place de choix dans leur garde-manger!

Les produits « Artisan Tradition » sont disponibles dans les gammes suivantes : produits biologiques et naturels en vrac, craquelins et grignotines de riz biologiques, huiles biologiques et de première pression à froid, viandes biologiques, pains biologiques et pizzas biologiques congelées. D'autres lignes de produits sont présentement en développement.

Demandez les produits « Artisan Tradition » à la boutique d'aliments naturels ou la fruiterie la plus près de chez vous.

Venez déguster ces nouveaux produits au Salon Expo Manger Santé kiosque 707 de la Coopérative d'Alentour!





TOUTEFOIS, la diète méditerranéenne inclut, entre autres aspects, plus de fruits et légumes, et comprend des gras naturels (la margarine et les huiles raffinées n'y ont pas la cote) et moins saturés. En effet, nous savons qu'il y a une question de qualité dans les gras : choisissons

LA LOURDEUR DES ALLÉGÉS

Le « faible en gras » et le « sans gras » sont à la mode, panique oblige, devant l'épidémie d'obésité et consorts. Pourtant, les Méditerranéens mangent aussi gras, sinon plus, que nous tout en étant moins affligés d'obésité et de troubles cardio-vasculaires. Se pourrait-il que nous nous trompions encore de cible après les paniques contre le cholestérol des œufs, la margarine que les médecins conseilleraient beaucoup moins s'ils savaient comment elle est produite, etc.?

Association
**MANGER
SANTÉ** bio

PAR DR CAROL VACHON
PH. D. PHYSIOLOGIE HORMONALE, CONSULTANT EN NUTRITION

des aliments sources de gras essentiels. Et que penser alors de la pléthore d'aliments dits « allégés »? Y gagnons-nous au change? Pas sûr!

Les traditions alimentaires nous avaient apporté des aliments et des préparations culinaires qui étaient les fruits d'une longue série d'essais et d'erreurs échelonnés au cours des siècles, dans la recherche de nouvelles saveurs et pour obtenir un meilleur bien-être et une vitalité accrue. Nos ancêtres étaient beaucoup plus « scientifiques » que nous ne le pensons. Malheureusement, aujourd'hui, nous avons pas mal perdu contact avec nos traditions alimentaires. Progressivement, depuis 100 ans, l'industrie alimentaire s'y est substituée en

plaçant la rentabilité des aliments bien avant leur valeur nutritive. Nous n'avons plus les mêmes guides, soumis à un battage publicitaire incessant ayant introduit nombre de produits alimentaires sans intérêt, quand ils ne sont pas tout simplement nocifs.

DES ALIMENTS PAUVRES, REMPLACÉS PAR LEUR VERSION ALLÉGÉE?

Il y a plus de trente ans, nous constatons que l'essentiel des rayons d'épicerie offrait des aliments transformés, raffinés, peu ou pas nutritifs, et même anti-nutritifs. Le comptoir des fruits et légumes, qui, heureusement, s'est agrandi depuis, occupait la portion congrue de

*Ferme
Logi-Bio*
Ferme certifiée Québec Vrai

Produits disponibles :

*Veaux sous la mère entiers ou en découpe
frais ou congelés*

*Oies de Baie-du-Febvre entières ou découpées
fraîches ou congelées*

Fruits et légumes en saison

Paniers ASC, viande et maraîchers

Lucie Rioux

Tél. : 1-450-783-6684

Fax. : 1-450-783-2284



*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*



ECOCERT.

ASC
membre Équiterre

Ferme des Prés

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

Tout en un
**100%
BIO**



Misobio vous procure de façon naturelle tous les nutriments et éléments essentiels dont votre organisme a besoin quotidiennement:

- protéines, acides aminés essentiels, plus d'une 50 d'enzymes...
- vitamines du complexe B; riboflavine, B6, B12....
- minéraux, zinc, manganèse, fer, cuivre, calcium, potassium, phosphore...
- une grande quantité d'isoflavones...
- une source importante de phytostérols, d'acide gras oméga-3 (acide linoléique) et de lécithine...
- probiotiques, lactobacilles et autres micro-organismes...

Tous ces éléments contenus dans MisoBio aident:

à soutenir le système immunitaire, les os, les vaisseaux sanguins...

à réduire le mauvais cholestérol...

à protéger contre les maladies cardiovasculaires...

à éliminer les radicaux libres, métaux lourds, toxines;

à prévenir certains cancers: sein, estomac, prostate, peau, foie...

à atténuer les effets désagréables de la ménopause...

à réduire les problèmes digestifs, d'élimination, les intolérances et allergies alimentaires

POUR EN SAVOIR PLUS, LISEZ :

Un aliment aux mille vertus... Le miso par Christine Veer (ISBN 0-9735878-0-6)

MisoBio est disponible dans les magasins de produits naturels et biologiques.

l'espace magasin. On offre donc beaucoup d'aliments de pacotille qui pourraient être classés comme malbouffe. Or, les allégés visent le plus souvent à « revamper » ces aliments. Est-ce aller dans la bonne direction? Non!

QU'EST-CE QU'UN ALIMENT SANTÉ?

En général, un bon aliment n'a pas besoin d'être allégé: il est bon. On n'aurait pas idée d'alléger l'amande sous prétexte qu'elle contient 55% d'huile. Simplement, il s'agit de tenir compte de sa densité calorique. Au contraire, on ne fait pas une société bien forte en remplaçant Coke régulier par Coke diète, un aliment anti-nutritif. Il y a des biscottes qui se sont mérité le label « Visez santé » de la Fondation des maladies du cœur simplement après réduction de leur contenu en gras saturé, mais leurs ingrédients de base restent la farine blanche, le sucre, le shortening, etc. On ne fait pas une société bien forte...

À PROPOS DU LAIT

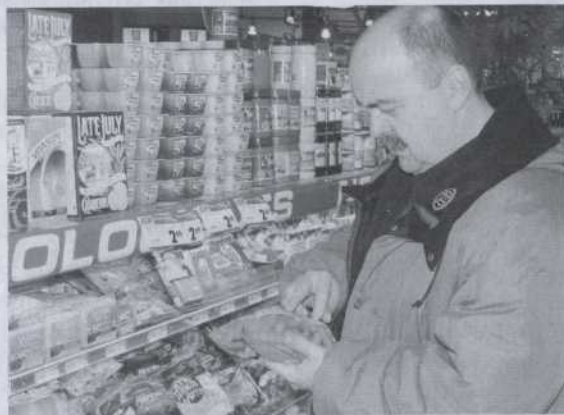
La situation est totalement différente avec le lait, un aliment particulièrement nutritif. Mais est-il si sage de remplacer le lait régulier 3,25% par ses versions totalement ou partiellement écrémées? On a trop focalisé sur le fait que son gras est saturé. D'abord, il est constitué de gras à chaîne plutôt courte, ce qui en fait des gras assez bien assimilés. Mais surtout, le lait fortement dénaturé par pasteurisation, homogénéisation, etc. perd une grande partie de sa valeur nutritive et est moins bien toléré. Par exemple, le lait cru (intact) réduit l'intolérance au lactose. Moins bien nourri, le corps devient moins apte à assurer son bon fonctionnement, entre autres, à bien métaboliser les gras.

Autre exemple. Le fer est particulièrement bien assimilé quand il vient du lait maternel. Mystère, dira-t-on! Bien non! Tout simplement, l'assimilation de ce fer est favorisée par diverses substances du lait lorsqu'elles sont intactes. Faites chauffer le lait maternel, ces substances sont altérées, ce qui risque de rendre le fer moins disponible. Le lait maternel renforce le nourrisson surtout parce qu'il est consommé nature, cru.

L'ALLÉGÉ: LE MIRAGE DU « SANS GRAS »

C'est avant tout l'apport nutritif global de notre alimentation – vitamines, bons gras, etc. – qui permet à notre corps de bien gérer ses gras, sucres, etc. Le conditionnement publi-

citaire systématique nous a donné des « besoins superflus » de nombreux aliments artificiels, trop gras, trop saturés, etc., qu'on nous propose de remplacer par d'autres aliments de pacotille « allégés ». Combien de ces aliments sont caractérisés par les allégations suivantes: sans colorant, sans sel, sans agent de conservation, etc.? Au fait, apportent-ils quelque chose de nutritif? Pas grand chose, quand ils ne sont pas tout simplement nuisibles. Le fabricant met ce faible contenu nutritif en évidence et s'arrange pour répondre aux exigences réglementaires canadiennes en matière d'étiquetage obligatoire sur les ingrédients.



Sans gras, sans sucre, santé, nouveau, amélioré, comment s'y retrouver?

LES ALIMENTS SANS GRAS SONT RICHES EN SUCRE

Pour obtenir le « sans gras », les entreprises remplacent la plupart du temps le gras par du sucre et divers agents de conditionnement chimiques, pour que le produit « allégé » présente non seulement une saveur acceptable, mais également une texture qui ne le déclassera pas trop relativement aux produits concurrents. On nous fera manger plus de sucre, plus sain pour les profits de l'entreprise que pour la santé.

Plus un aliment est naturel, mieux il est assimilé. En fait, les allégés sont, en général, plus transformés que leur contrepartie d'origine. Justement, le lait écrémé est plus allergène pour certains, possiblement parce que sa digestion est perturbée par l'absence de gras. Plus nous nous acharnerons à transformer le lait, plus nous dériverons vers un succédané de moins en moins bien toléré. Et consommons de bons gras polyinsaturés dans les huiles végétales, noix...

ET LE « SANS SUCRE »?

L'industrie alimentaire conventionnelle vante aussi le « sans sucre » pour aller chercher une clientèle peu sensibilisée aux véritables enjeux

Le réseau bio

de l'alimentation. Alors là, avec le « sans gras » combiné au « sans sucre », on a une chimie particulièrement agressive puisque le fabricant doit opérer des prodiges de transformation. Orientons-nous vers les marchés d'aliments naturels offrant des aliments frais et une gamme de produits utilisant des ingrédients naturels, par exemple, en sucrant avec des jus de fruits alliant saveur naturelle et valeur nutritive.

BONS ET MAUVAIS GRAS : QUELQUES VÉRITÉS ET QUELQUES NUANCES

La tradition culinaire nous avait donné des huiles naturelles pressées à froid à partir de noix, de sésame, etc. Cela inclut l'huile d'olive, dont il faut rechercher la qualité extra-vierge. Au contraire, l'industrie nous a donné des huiles extraites à chaud et raffinées, au goût fade parce que le procédé de raffinage éliminait les substances naturelles donnant la saveur caractéristique de l'huile tout en étant protectrices pour la santé. En même temps, pour des raisons de stabilité et de goût, l'industrie éliminait l'acide alpha-linolénique, l'acide gras à la base de tous les gras oméga-3 et dont on reconnaît tant les bienfaits pour la santé. Ajoutez à cela la baisse de consommation de poisson au cours du 20^e siècle, autre bonne source de gras oméga-3, et notre apport est tombé à sa portion congrue. Il y a donc importance de nous les restituer pour avoir des artères en santé, un meilleur équilibre hormonal, un système immunitaire renforcé, une peau plus présentable et une myriade d'autres actions bénéfiques : les gras oméga-3 sont essentiels à toutes nos fonctions. On en a un apport adéquat à faible coût en consommant une à deux cuillerées à thé d'huile de lin de qualité, incorporée à nos autres aliments. Attention, veillons à ne pas chauffer l'huile de lin.

L'acide alpha-linolénique se retrouve surtout dans la graine de lin et, en moins grande quantité, dans les graines de chanvre, de citrouille, de colza (canola), de noix de Grenoble et de fève soja. Ce sont des garde-manger santé en petit format apportant également leurs antioxydants, œstrogènes végétaux, lignanes, mucilages, etc. Les étagères de ces petits garde-manger offrent également les autres gras essentiels, les gras oméga-6. Ces derniers sont toutefois plus répandus dans l'alimentation, de sorte que l'individu soignant un tant soit peu son alimentation les retrouve en quantité appréciable. Quand aux oméga-9, dont on parle de plus en plus, il faut préciser qu'ils ne sont pas des gras essentiels. Ils aident à réduire le cholestérol, mais apparemment moins que les oméga 3 et 6. Les huiles d'olive, d'amande et, en moins grande quantité, d'arachide en sont particulièrement riches. Une recherche récente leur attribue une action directe potentielle contre le cancer du sein, indépendamment des autres substances bénéfiques de l'huile. En conclusion, rappelons-nous qu'un aliment est à la fois un édifice complexe et subtil. Consommons-le naturel et intact pour en faire bénéficier au maximum notre santé.

LES NOIX ET LES GRAINES : UN CHOIX SANTÉ SURPRENANT

Voici 10 bonnes raisons d'inclure des noix et des graines dans l'alimentation.

(Tiré du livre *Le guide des bons gras*, de Renée Frappier et Danielle Gosselin, en réédition en 2003)

1. Elles constituent une bonne source de protéines (environ 15%) et d'amidon (de 15% à 25%).
2. Leurs gras sont surtout monoinsaturés et polyinsaturés. Cependant, il faut se rappeler que ces aliments sont concentrés en matière grasse. Les excès sont donc à éviter.



McGill
Campus Macdonald

Transformer vos RÊVES en RÉALITÉ.

Le campus Macdonald de l'Université McGill est un établissement de recherche et d'enseignement des plus respectés dans le domaine de l'environnement, de l'agriculture, de la biotechnologie et des sciences de la santé. Il abrite la Faculté des sciences de l'agriculture et de l'environnement, l'École de diététique et de nutrition humaine et l'École de l'environnement de McGill.

Notre mission est d'aider les étudiants à bâtir l'avenir.

Nous vous donnerons les moyens de changer les choses de manière concrète et positive grâce à notre enseignement axé sur la pratique et à nos connaissances clés en recherche.

Tél. : (514) 398-7925
www.mcgill.ca/macdonald



3. Elles fournissent les acides gras essentiels dont nous avons absolument besoin.
4. Les noix et les graines sont aussi riches en : minéraux, oligo-éléments, vitamines, antioxydants et fibres alimentaires.
5. Avec toute cette richesse nutritive, il n'est pas surprenant d'affirmer que manger des noix et des graines s'avère bénéfique pour la santé du cœur.
6. Elles demandent un minimum de transformation et d'énergie, de la récolte à l'achat.
7. Elles sont faciles et rapides à apprêter.
8. L'augmentation de la consommation de noix et de graines encouragerait la plantation de noyers, de noisetiers, et la culture de lin, de fleurs de tournesols, etc. Un plus pour l'air et la nature!
9. Elles font partie du règne végétal et se situent au début de la chaîne alimentaire, plus écologiques et moins polluées que les gras animaux.
10. Associées aux légumineuses, elles représentent une alternative à la viande comme source de protéines.

Comment peut-on les déguster autrement qu'en collation?

- ❖ Crues, nature, trempées ou germées, il suffit de les incorporer à de superbes salades de légumes ou de fruits frais.
- ❖ Ajoutées entières aux plats de légumineuses et de céréales.
- ❖ Ajoutées moulues aux céréales du matin, aux salades, aux sauces et aux jus...
- ❖ Sous forme de beurre, tartinées sur du pain, émulsionnées avec de l'eau pour en faire d'excellentes sauces à salades et trempettes ou additionnées à un jus au mélangeur. ♦

ASSOCIATION
MANGER
SANTÉ

CES FAMEUX GRAS TRANS

Le Parlement canadien a adopté une résolution pour interdire l'utilisation d'acides gras trans dans les produits alimentaires. Le Canada sera donc le deuxième pays à interdire les gras trans après le Danemark. L'entrée en vigueur de cette résolution est prévue pour décembre 2005. Les États-Unis emboîteront le pas dans cette direction au début de l'année 2006.

Les gras trans se retrouvent dans les gras partiellement hydrogénés. Ils ont commencé à être utilisés dans les années 1980 pour remplacer les gras saturés (d'origine animale surtout), alors jugés nocifs. On a longtemps pensé que les gras partiellement hydrogénés étaient plus sains que les gras saturés, qui, rappelons-le, contribuent au développement de maladies cardiovasculaires. De plus, l'hydrogénation des huiles permet de les protéger de l'oxydation et de favoriser une meilleure conservation des aliments. L'hydrogénation des huiles vise également à les solidifier pour en faire des gras solides comme les margarines.

Mais on a ensuite découvert les effets nocifs des gras trans. D'abord, ils ont des effets similaires à ceux des gras saturés. Le mot trans est lié à la configuration (forme moléculaire) de l'acide gras. La configuration que l'on retrouve normalement dans les acides gras indispensables pour notre corps est de type cis. Or, lorsque les huiles sont partiellement hydrogénées, des configurations cis sont changées en configuration trans.



Photo: Claude Vallée

PLUS NÉFASTES

D'après des études récentes, les gras trans ont des conséquences encore plus néfastes que les gras saturés. En effet, ces gras augmentent le taux de LDL sanguin (« mauvais » cholestérol), réduisent le taux de HDL (« bon » cholestérol) et augmentent le taux de Lp(a), une lipoprotéine qui est, elle aussi, associée à certaines maladies cardiaques et cérébro-vasculaires.

Au Canada, la loi qui interdira la vente d'aliments contenant plus de 2% de gras trans devrait être effective d'ici un an. En attendant, il est conseillé d'éviter les aliments qui contiennent des huiles hydrogénées.

Ces produits peuvent être reconnus aux mentions « shortening », « huile hydrogénée » ou « huile partiellement hydrogénée » dans la liste des ingrédients. Les nutritionnistes recommandent de réduire la consommation de gras trans à moins de 1% des calories consommées, soit environ 2 à 3 grammes par jour pour un adulte.

POURQUOI TANT S'INQUIÉTER?

Plus nous consommons des aliments transformés, plus nos risques de nous exposer aux gras trans seront élevés. Actuellement, ces gras font partie de nombreux aliments offerts sur les tablettes d'épicerie. Méfions-nous même des biscuits et des biscottes portant l'allégation santé.

Découvrez nos produits québécois !

Nous vous offrons:

- ★ Huiles essentielles pures et Hydrolats BIO du Québec
- ★ Huiles essentielles pures et Hydrolats d'importation
- ★ Vaste gamme de produits préparés de qualité exceptionnelle : mélanges pour le diffuseur & produits de Bonté, huiles à massage & parfums naturels.

Bref de tout sous un même toit pour joindre l'utile à l'agréable !
commandez directement en téléphonant : 1.866.596.3406
et via notre site web : www.aliksir.com



AlikSir inc.
Économusée de l'herboristerie :
Huile Essentielle



LE BIO EST-IL TOUJOURS UN CHOIX SANTÉ?

« Si vous me parlez des aliments frais ou peu transformés, rétorque l'agriculteur Jean Morin, il n'y a pas de mauvais bio. Si vous vous en tenez strictement à la qualité nutritive et à la saveur, l'aliment bio est toujours un choix santé. » Rencontré chez lui à Sainte-Élizabeth de Warwick, ce producteur de lait bio fait partie des ceux et celles qui participent activement au développement de l'agriculture biologique. S'il croit au système de certification mis en place pour encadrer et gérer l'appellation biologique, il est en même temps agacé par l'usage abusif du mot biologique. « C'est qu'il est devenu un argument santé pour des aliments qui ne le sont pas toujours... »

PAR ISABELLE ÉTHIER, AGR.

LE DÉVELOPPEMENT de l'agriculture biologique a induit chez la population le désir de se rapprocher de la nature et de s'interroger sur la source et la qualité des aliments consommés. Cette réputation d'aliment santé semble être remise en question lorsque les grandes marques proposent leurs alternatives bio. « Le bio est actuellement aspiré par tout le réseau de mise en marché traditionnel, souligne le producteur. L'industrie alimentaire a également saisi l'occasion d'offrir un vaste choix de produits transformés vendus sous l'appellation biologique. Or, le phénomène qui se produit de plus en plus est que l'appellation biologique sert à redorer l'image corporative de grosses entreprises bien

connues comme Kraft, Weston et d'autres marques déjà réputées. » Ce phénomène étant, comment, à titre de consommateur, repérer le vrai du faux? « Le meilleur choix sera toujours d'acheter le plus frais possible, poursuit Jean Morin. Plus la nourriture offerte a été cuisinée par l'industrie, plus il faut s'interroger sur la qualité nutritive réelle... »

60% DU BIO QUE L'ON MANGE VIENT DE L'EXTÉRIEUR

De plus en plus d'épiceries offrent une gamme d'aliments frais bio. Or, une portion importante de ces aliments proviennent de l'extérieur du pays. Se pose dès lors ce fameux dilemme :

concilier la santé des aliments, celle de la planète et celle de ma région. Autrement dit, entre les carottes biologiques en provenance des États-Unis et les conventionnelles produites localement, le choix n'est pas toujours aussi simple. Je veux bien consommer bio, mais est-ce mieux si ce choix implique des coûts de transport et toute la pollution qui s'ensuit? Le volume d'aliments biologiques produits au Québec est actuellement inférieur à la demande. Cela dit, une certaine quantité de ce volume est, malgré cela, vendue à l'extérieur



Jean Morin

Photo : Isabelle Ethier

Semences biologiques certifiées

Pour l'amateur ou le professionnel

Demandez notre catalogue

Horticlub (Amateur) ou Norseco (Professionnel).

2914, boul. Curé Labelle, Laval (Québec) H7P 5R9

Tél: (514) 332-2275

Fax: (450) 682-4959

Tél: 1-800 561-9693

Fax: 1-800 567-4594



NORSECO



Photo: Jean Morin

LA SAVEUR DE L'ALIMENT

« Il ne faut pas se le cacher, concède Jean Morin. Nous sommes, la majeure partie du temps, très égoïstes dans notre façon de consommer. Nous voulons que ce soit bon, que ça goûte bon. Or, il se trouve que les aliments frais biologiques, parlons entre autres des légumes, sont beaucoup plus savoureux. Faites l'expérience de déguster et de comparer une simple carotte bio avec une autre produite

de manière conventionnelle. La saveur n'est pas du tout la même. Aussi paradoxal que cela puisse paraître, je crois que le bio a maintenu sa cadence de développement jusqu'à maintenant en grande partie à cause de l'horreur alimentaire que nous offre l'industrie. Les aliments que l'industrie nous propose sont de plus en plus transformés, lessivés et falsifiés. Je crois que les gens ont tendance à vouloir retrouver le bon goût et l'authenticité des aliments. Le fait que le mode de production biologique implique l'absence de produits chimiques est également un atout central en faveur de notre santé. »

LA SANTÉ DES RÉGIONS

Concrètement, il semble que ce soit dans les régions plus éloignées des grands centres que les fermes biologiques se développent le plus. « Si je prends l'exemple du lait, explique le copropriétaire de la ferme Louis d'Or, la grande majorité des quelque 7000 fermes laitières conventionnelles sont situées près des grands centres de Montréal et de Québec. Inversement, les 59 fermes laitières bio se retrouvent surtout dans les régions périphériques. J'ai vu des agriculteurs biologiques remettre en culture des terres abandonnées depuis plusieurs années. Plusieurs régions de la province maintiennent un bon rythme de développement grâce, entre autres, à la progression des fermes biologiques. Étant souvent de taille réduite, ces fermes commercialisent leurs produits en dehors des circuits de vente traditionnels. » Résultat: l'épicerie ne nous permet pas toujours d'exercer nos choix alimentaires en faveur des régions, surtout si l'on veut consommer bio. Que faut-il faire? « Explorer d'autres lieux alternatifs où l'on offre des produits bio, commente Jean Morin. Je crois beaucoup au dicton de l'organisme Solidarité rurale disant « tant vaut le village, tant vaut le pays ». Dans le même esprit, nous pourrions également dire :

de la province. Concrètement, cela veut dire qu'il peut y avoir des tomates bio du Québec vendues ailleurs au Canada et aux États-Unis même si la demande intérieure n'est pas comblée. « Les marchés étant ce qu'ils sont, ouverts et mondialisés, ce phénomène fera toujours partie du paysage, prétend ce père de quatre enfants. Si l'on veut pouvoir vendre nos produits à l'extérieur du pays, il faut accepter le mouvement inverse. Quant à savoir si l'aliment bio importé doit être privilégié à son équivalent conventionnel produit chez nous, je réponds à cela que ce n'est pas l'idéal. Comme c'est à l'épicerie que la majeure partie de nos achats se font, nous sommes effectivement confrontés à un problème de disponibilité de produits... »

LA BOULE MICHE
BOULANGERIE

PAIN AU LEVAIN SANS GRAS NI SUCRE
PÂTISSERIES TRADITIONNELLES ET NOUVELLES

NOUVEAU!
Gâteaux sans sucre

Prêt-à-manger
Chocolats fins maison
Distributeur et détaillant

Maintenant
Entreprise certifiée biologique
par Québec Vrai

1483, chemin Sainte-Foy, Québec • 688-7538
OUVERT 7 JOURS / 7



Fruits et légumes
biologiques
Légumes de serres
Gros et détail

Jus de pommes,
vinaigre de cidre

Aussi :
Poirs, fraises
et bientôt raisins

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

Paniers ASC
Autocueillette
de pommes



PETITE HISTOIRE DE LA FERME LOUIS D'OR

Quatrième génération de laitiers à cultiver la terre, Jean Morin et son frère Dominic ont cheminé vers un mode d'agriculture biologique à partir de 1987. « Mes parents ont toujours été très écologiques dans leur pensée, témoigne Jean. Nous avons grandi avec cette valeur. Ce n'est qu'après avoir terminé mes études comme technologiste agricole que j'ai senti le besoin d'expérimenter l'optimisation des rendements. Nous étions à cette époque dans une logique d'autosuffisance alimentaire. C'était le mot d'ordre proposé par le gouvernement... » Progressivement, les

frères Morin ont poussé plus loin la réflexion en se demandant s'ils pouvaient rendre leur ferme autosuffisante et autonome. L'agriculteur l'avoue : « Nous étions complètement ignorants des liens pouvant exister entre l'application de pesticides et la santé des individus. Mon premier éveil s'est fait lorsque j'ai vu mon petit garçon marcher à quatre pattes tout proche des semences traitées. J'avais peur qu'il s'empoisonne avec ce qui allait devenir l'aliment de base des animaux. Ce fut, je dirais, l'élément déclencheur de tout le processus de conversion vers le biologique, qui a duré trois ans... » Aujourd'hui, la ferme s'étend sur 205 hectares, 60 acres de terre en cultures et 60 acres de boisé. Le troupeau compte 150 sujets, dont 85 laitières. Actionnaire de la fromagerie L'Ancêtre avec 9 autres agriculteurs, Jean Morin et son frère Dominic font également partie du club d'encadrement technique Club Lait Bio.



Photos : Jean Morin



tant vaut la campagne, tant vaut le village. Or, parce que la demande des denrées bio est forte et toujours en croissance, cela insufflé un vent de dynamisme aux régions plus éloignées. Ce mouvement justifie ainsi la remise en culture des terres abandonnées et offre un peu plus d'opportunité pour la relève. Une campagne plus sereine est nécessairement porteuse d'un espoir de développement durable. Bien sûr que ce n'est pas automatique, ni facile. Ce qui rend les choses difficiles actuellement, c'est la mise en marché des produits bio. Il faudra nécessairement se pencher sur le développement de circuits de vente alternatifs pouvant rejoindre les consommateurs. Actuellement, poursuit l'agriculteur, le gros problème vient du fait que ces réseaux alternatifs de vente, bien qu'ils tentent de se positionner sur le marché, ne font pas le poids face à la publicité massive des grandes surfaces. Les consommateurs doivent donc faire un effort pour rechercher ces réseaux de vente... »

LA SANTÉ DES SOLS

Au-delà de l'argument santé de l'aliment bio et des campagnes qui le produisent, il y a bien sûr la santé de l'environnement et des sols agricoles. « Lorsque l'on se convertit au bio, explique le producteur laitier, nos rapports avec la terre changent. Nous prenons le temps d'écouter nos sols ! » Le terme est ici volontairement utilisé pour imager l'importance d'observer et de suivre minutieusement l'état de santé des sols. Ce contact avec la vie du sol est une source d'inspiration extraordinaire, précise Jean. Un des objectifs souhaités de cet agriculteur est d'en arriver à calculer rigoureusement l'empreinte écologique d'une ferme biologique. « Je ne suis pas le seul à avoir pensé à cela, reconnaît-il. L'exercice serait très aidant, car nous sommes parfois critiqués dans certaines de nos pratiques agricoles. Je crois personnellement qu'en matière d'empreinte écologique, c'est actuellement le mode d'agriculture biologique qui exerce le moins de pression sur l'environnement, conclut ce producteur laitier de Sainte-Élizabeth de Warwick. ♦

CETTE FAMEUSE QUESTION DU LAIT CRU

« Je bois le lait de mes animaux, cru et non pasteurisé, comme la grande majorité des producteurs laitiers le font au Québec. Ce lait n'est pas du tout dangereux. Je crois que nous aurions tout intérêt à remettre à l'ordre du jour tout le débat entourant la pasteurisation du lait. Ce serait une belle occasion de valoriser certains terroirs. Vous savez que le lait est un aliment dont le goût peut changer énormément selon le type de diète donnée aux animaux ? Ce qui est dommage, c'est que le système actuel de gestion de l'offre et de réglementation entourant la commercialisation du lait centralise tout le volume produit. Même le lait bio est centralisé. Comme producteurs de lait actionnaires de la fromagerie L'Ancêtre, nous ne pouvons pas produire nos fromages à partir de notre propre lait et de ses caractéristiques de terroir. Nous savons que le lait est bio sans jamais connaître sa provenance. »

Jean Morin

CLUB ORGANIC

LE MAGASIN BIOLOGIQUE



Céréales, légumineuses,
flocons, farines,
fruits séchés et noix,
fruits et légumes, épicerie,
viande, produits laitiers, etc.

4341 Frontenac, Montréal • Tél. : 514.523.0223

RECETTES DU MOIS

MANGER CRU? POURQUOI PAS

Voici quelques recettes tirées de : Les délices de l'alimentation vivante, de Jalissa Letendre, paru en 2003 aux éditions Jalinis. Elles vous permettront de « crusiner » et de découvrir des saveurs toutes naturelles.

BEURRE D'AMANDE

Ingrédients

- 1 tasse d'amandes tempées toute la nuit
- 1/4 tasse (60 ml) d'huile de carthame
- 1/3 tasse d'eau
- 1 c. à soupe de miel
- 1/2 c. à thé de canelle en poudre
- 1/4 c. à thé de sel de mer

Préparation

Égoutter les amandes et les sécher avec une serviette. Mettre les amandes au mélangeur et moulin. Ajouter l'huile et mélanger. Arrêter le mélangeur de temps à autre pour racler les parois. Ajouter le miel, la canelle et le sel. Verser l'eau graduellement pendant que l'appareil est en marche. Garder au réfrigérateur. Déguster dans les 48 heures, car il ne se conserve pas longtemps.

SALADE D'ÉPINARDS

Ingrédients de la salade

- 5 tasses d'épinards tendres
- 1 paquet de germes de tournesol
- 5 radis tranchés
- 1 petit poivron rouge haché
- 1 tomate hachée

Ingrédient de la sauce

- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- 1/4 c. à thé de cumin
- 1/4 c. à thé de poudre de chili
- 1 c. à thé d'ail en poudre
- 2 c. à thé de miel
- sel au goût

Préparation

Mettre tous les ingrédients de la salade dans un grand bol. Mélanger tous les ingrédients de la sauce et verser sur la salade.

LAIT D'AMANDE

Ingrédients

- 6 tasses d'eau
- 1 tasse d'amandes crues
- 3 c. à soupe (45 ml) de miel
- 1/4 c. à thé de sel de mer
- 1 pincée de sel de mer
- 1 c. à soupe (15 ml) d'essence de vanille (facultatif)

Préparation

Faire tremper les amandes dans l'eau toute la nuit. Égoutter et jeter l'eau de trempage. Verser les 6 tasses d'eau et tous les autres ingrédients dans un mélangeur. Mixer et filtrer le mélange à l'aide d'un coton à fromage. Garder au réfrigérateur. Se conserve environ une semaine.

BÂTONNETS DE CÉLERI FARCIS

Ingrédients

- 3 branches de céleri
- 1/2 tasse de beurre d'amande
- 1/4 tasse de raisins secs

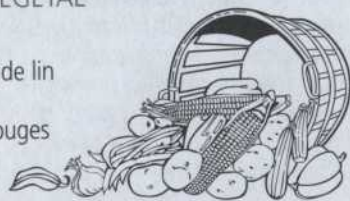
Préparation

Mélanger le beurre d'amandes et les raisins. Tailler les céleris en bâtonnets d'environ 1 pouce. Farcir avec le mélange de beurre d'amande.

PAIN DE VIANDE VÉGÉTAL

Ingrédients

- 1 1/2 tasse de graines de lin
- 1/2 tasse d'amandes
- 1/2 tasse d'oignons rouges
- 4 gousses d'ail
- 1/4 tasse de tamari
- 1/2 tasse de graines de tournesol
- 1 tasse de carottes
- 1 tasse de céleri
- 1 c. à soupe de romarin
- 1 c. à soupe de sauge
- 1 c. à soupe d'assaisonnement à volaille



Préparation

Mélanger les amandes et les graines dans un robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une consistance de viande. Hacher les oignons, piler l'ail, et râper les carottes finement. Extraire le jus de céleri et jeter la pulpe. Combiner tous les ingrédients et laisser reposer 3 à 4 heures pour laisser le temps aux saveurs de se mélanger. Plus vous attendez, plus le goût sera prononcé.

POUDING AUX NOIX DE PACANE

Ingrédients

- 1 tasse de noix de pacanes trempées
- 1/2 tasse de noix de brésil trempées
- 1 tasse de noix de coco râpée, trempée
- 1 orange pelée (garder la pulpe)
- 1 ou 2 bananes
- 2 c. à thé (10 ml) d'essence de vanille
- 1/4 tasse de lait d'amande
- 1/4 tasse de miel
- 1 pincée de sel de mer
- Cannelle en poudre pour garnir

Préparation

Égoutter les noix et jeter l'eau de trempage. Les déposer dans un mélangeur avec les autres ingrédients. Mixer jusqu'à obtention d'une consistance très crémeuse. Recouvrir le fond de 5 coupes avec des tranches de bananes. Verser le pouding sur les bananes. Garnir avec de la cannelle. Réfrigérer avant de servir.

CONVERSATION SUR L'ALIMENTATION VIVANTE

Il est ce que nous pourrions appeler un adepte du cru. Auteur du livre Manger vivant pour vivre mieux et plus longtemps, Denis Letendre se défend d'être dogmatique et de détenir toute la vérité sur le sujet. « Le crudivore n'est pas une panacée pour tous les problèmes de santé, nuancera-t-il à plusieurs reprises. Toutefois, il peut représenter une voie simple et intéressante pour bonifier nos repas quotidiens... » C'est d'ailleurs autour d'une délicieuse assiette de salades, de noix et de germinations que s'est déroulée cette rencontre...



Denis Letendre

PROPOS RECUEILLIS PAR ISABELLE ÉTHIER, AGR.

Vous êtes père de deux jeunes enfants. Votre alimentation est-elle entièrement crudivore?

Nous essayons de manger le mieux possible en intégrant des mets crus sur une base régulière. Je m'intéresse au crudivore depuis environ cinq ans, principalement parce que je crois aux vertus sur la santé d'une alimentation je dirai plus « naturelle » et peu transformée.

Que mangent les crudivores?

Je peux vous dire qu'il y a autant d'approches que de groupes d'individus. Certains mangent surtout des graines, d'autres surtout des fruits; d'autres par ailleurs mangeront cru, y compris de la viande et même des insectes... Je crois que la meilleure façon de s'approcher de ce type d'alimentation est de le faire en évitant d'être trop radical. En matière d'alimentation, une attitude trop extrémiste exerce sur nous-mêmes et sur notre entourage une pression pouvant nuire aux bonnes relations. Il ne faut surtout pas en faire une maladie! Mais plutôt être curieux et tenter de comprendre pourquoi c'est si important de consommer plus d'aliments frais et non transformés.

Que reprochez-vous aux aliments cuits et transformés?

Je vous dis tout de suite que je ne suis pas un expert en cette matière. Toutefois, la thèse qui semble faire le plus l'unanimité des crudivores est que la cuisson détruit le contenu enzymatique de l'aliment. Les êtres humains possèdent deux catégories d'enzymes: les métaboliques, qui sont responsables de la réparation, de la formation et du fonctionnement de nos cellules, et les digestives. Cette dernière catégorie d'enzymes sert principalement à décomposer les protéines, les glucides et les graisses que nous ingérons. Or, selon plusieurs études faites aux États-Unis, certaines remontant aux années 40, il a été démontré que les aliments crus contiennent toutes les enzymes nécessaires à leur propre digestion. Lorsque l'aliment est cuit, son bagage enzymatique est détruit. Cela a pour effet de mobiliser les enzymes de notre propre système digestif. Cette mobilisation requiert beaucoup d'énergie qui pourrait servir à autre chose et ruine progressivement le capital enzymatique dont



Garantie Bio-Ecocert

*le leader des organismes
de certification biologique
au Québec*

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

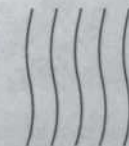
- garantir au consommateur un produit biologique de qualité;
- fournir un service de certification respectueux des efforts consacrés à la production biologique;
- offrir une certification biologique accréditée dans de nombreux pays, permettant ainsi d'exporter les produits vers de vastes marchés.

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



nous disposons. C'est d'ailleurs probablement ce qui explique pourquoi autant de gens ont besoin de supplément enzymatique pour pallier certains problèmes digestifs. Il y a dans les enzymes des aliments vivants une « énergie vitale » qui se transférerait à l'organisme humain, pouvant ainsi agir positivement sur sa santé et sa longévité. Nous entrons encore ici dans un sujet très controversé. Au delà du bagage enzymatique détruit, il est toutefois connu et reconnu par la communauté scientifique que la cuisson affecte également les vitamines contenues dans l'aliment. La plupart des légumes plongés dans l'eau bouillante durant 15 minutes vont perdre 65% de leur teneur en vitamine C, 25% de leur teneur en vitamines B1 et 15% de leur teneur en vitamine B2. À ce chapitre, tout le monde admet que les vitamines sont indispensables à la vie et à la santé.

Y a-t-il des modes de cuisson pouvant être considérés plus nocifs?

La friture et le barbecue sont deux modes de cuisson susceptibles de multiplier les risques pour la santé, car en plus de détruire la vitalité de l'aliment, ces procédés produisent des substances toxiques. Également, même si les autorités publiques affirment que le four à micro-ondes est sans danger, j'ai tendance à me méfier de cette technologie qui, comme certains le prétendent, peut également dénaturer l'aliment et favoriser la production de nouvelles substances qui pourraient avoir des effets cancérigènes à long terme. Il faut se rappeler que plus la température de cuisson est

élevée, plus l'aliment est transformé. On dit même qu'au delà d'une température de 140 °F, la cuisson risque d'engendrer de nouvelles substances pouvant être considérées comme toxiques.

Les crudivores prétendent que l'acte de manger cru est plus naturel. Or, pourquoi sommes-nous davantage attirés par les aliments cuits? N'est-ce pas agréable de sentir un pot-au-feu qui mijote tranquillement?

L'industrie agroalimentaire de toutes les sociétés industrialisées s'est développée et a eu une influence importante dans notre façon de nous alimenter. Depuis que nous sommes petits, nos goûts se développent surtout à partir des aliments cuits. Les habitudes alimentaires prennent leurs racines dans la petite enfance. Nous sommes, comme société, très conditionnés à manger nos aliments cuits. C'est pour cette raison que l'éducation alimentaire des enfants doit se faire dès leur petite enfance. Or, notre problème est que nous ne savons presque pas apprêter des mets complets non transformés. Il faudrait que la gastronomie québécoise s'intéresse davantage à l'alimentation vivante. Nous aurions sûrement des suggestions de mets crus tout aussi agréables que le pot-au-feu.

Avouez tout de même qu'une soupe chaude est plus réconfortante qu'une soupe froide, surtout dans un pays nordique comme le nôtre...

Se nourrir d'aliments crus ne signifie pas nécessairement manger froid. Il est possible de réchauffer les aliments à la température ambiante. On peut avoir l'impression qu'un régime cru n'offre pas de saveurs, ni de plaisirs gustatifs. C'est tout faux! Le problème, c'est que très souvent, la portion crue de notre alimentation, soit les salades et les crudités, est souvent fade et peu variée. Il est possible de cuisiner des plats crus qui soient agréables à l'œil et au palais. Seulement, voilà, il faut y mettre de l'effort et être prêt à expérimenter de nouvelles saveurs. On parle souvent du plaisir associé à la bonne nourriture, et c'est très justifiable de rechercher des sensations



Découvrir très jeune les joies de manger sain... des valeurs pour la vie.

Photo: Claude Vallet

agréables au palais. Malheureusement, on ne parle pas assez du plaisir associé à une alimentation saine.

Quels pourraient être vos conseils pour les gens qui souhaitent expérimenter ce type d'alimentation?

Il existe différents scénarios possibles. Tout dépend de ce que l'on recherche. Le plus facile est, selon moi, de tenter l'expérience sur quelques semaines durant la période des récoltes, soit vers la fin de l'été. C'est là que les fruits et légumes frais sont disponibles en abondance. Notez bien tous les changements de votre état de santé. Certes, vous n'êtes pas à l'abri de troubles digestifs passagers. Toutefois, si vous souffrez de certaines affections chroniques comme l'arthrose ou la migraine, vous en ressentirez des bienfaits. Cette expérience peut se poursuivre en intégrant des repas crus sur une base régulière.

Vous dites dans votre livre qu'un des effets de cheminer vers un régime crudivore aide à mieux réguler notre appétit...

Je dirais tout simplement que si l'on fait l'effort de repenser notre alimentation et de l'améliorer, sans même opter pour le cru, déjà on cherche à éliminer les aliments toxiques pour notre santé. Je pense entre autres au fast-food et à tous les produits surtransformés qui n'arrivent même plus à nous sustenter d'une manière satisfaisante. Certaines personnes se plaignent d'avoir toujours faim. Certes, il y a bien sûr la sphère psychologique associée à l'alimentation ainsi que nos habitudes alimen-

Produits laitiers

certifiés biologiques

Élevage sans hormones, sans antibiotiques
Culture sans engrais chimiques,
sans pesticides

**FROMAGERIE
L'Ancêtre**

1615, boul. Port-Royal
Bécancour (Qc) G9H 1X7
Tél. : 819.233.9157
Fax : 819.233.9158
fromagerie.ancetre@videotron.ca

taires. Toutefois, il faut tenter l'expérience d'une alimentation plus naturelle pour se rendre compte que notre sensation de faim se transforme en fonction de nos réels besoins alimentaires.

Depuis les dix dernières années, nous assistons à une épidémie d'hypoglycémie et de diabète, entre autres chez les jeunes. Qu'est-ce que cela signifie? Nous mangeons trop de sucre raffiné. Lorsque notre nourriture quotidienne se compose uniquement de mets transformés et pré-cuisinés, souvent trop relevés en sucre et en gras, notre métabolisme finit à la longue par se dérégler et envoie des signaux de manque de sucre. Que fait-on très souvent? On mange une barre de chocolat pour retrouver son énergie...

Parlez-nous un peu des vertus d'une alimentation crue.

Il existe dans nos sociétés occidentales, dites civilisées, plusieurs maladies dégénératives comme le cancer, l'arthrite, le diabète et toutes celles qui sont liées au système cardio-vasculaire. Si vous regardez dans la littérature tout ce qui s'est écrit sur l'alimentation vivante, on retrouve toute une série de témoignages d'individus ayant réussi à guérir d'une de ces maladies dites dégénératives en cheminant vers une alimentation vivante. Toutefois, il faut bien comprendre qu'il n'y a pas que l'alimentation qui influence notre état de santé général. Il y a toutes nos habitudes et notre environnement de vie de même que notre attitude générale. Comme je l'ai déjà souligné, si on a l'ouverture d'esprit pour changer nos habitudes alimentaires, nous l'aurons également pour repenser notre manière de vivre.

Les crudivores semblent valoriser le jeûne sur une base régulière. Pourquoi?

Le jeûne est recommandé par plusieurs groupes d'individus. Chacune des grandes religions du monde le suggère à des temps bien

précis durant l'année. L'idée du jeûne est de donner un répit à notre corps. L'acte même de digérer prend beaucoup d'énergie. Or, lorsqu'on pratique le jeûne, on permet à notre corps de se nettoyer et de se débarrasser des toxines. Certains pratiquent le jeûne sur une base régulière, à raison d'une fois par semaine; d'autres y ont recours de façon ponctuelle lorsqu'ils en ressentent le besoin. Tout dépend d'où on part en termes d'habitudes alimentaires.

Arrive-t-il parfois que la voie du cru occasionne des carences et ne donne pas les résultats espérés sur le plan de la santé?

Oui. Les puristes de l'alimentation vivante vont vous répondre non. Toutefois, je peux vous affirmer que malgré les nombreux effets positifs sur la santé, le régime cru à 100% peut, pour certains individus, entraîner certains problèmes de santé, comme une décalcification des dents ou encore une perte de cheveux. Certains individus répondent très bien à ce régime, alors que d'autres y rencontrent des difficultés. L'être humain n'est pas uniquement un corps physique. C'est aussi un corps mental et spirituel. Il est bien connu que l'attitude générale d'un individu est intimement liée et inter-reliée à son état de santé général. Une personne considérée comme très positive est normalement en meilleure santé. Je vous dirais en terminant que peu importe où on se situe dans les habitudes alimentaires, on ne perd jamais à vouloir intégrer à notre alimentation des aliments frais et non transformés. Au contraire. On se rapproche de la nature et on devient plus soucieux de la manière dont sont cultivés nos aliments. ♦

Saviez-vous que...

Dans l'Antiquité grecque, Pythagore, philosophe et mathématicien, recommandait à ses disciples de manger cru. Les premiers adeptes du bouddhisme avaient également la réputation de ne consommer que des fruits crus. Au 19^e siècle, aux États-Unis, un dénommé Sylvester Graham, le père des biscuits Graham, se faisait l'apôtre d'un régime santé reposant sur l'alimentation crue. Il y a aussi le fameux docteur John Harvey Kellogg, le père des Corn flakes, qui semble-t-il se nourrissait principalement de pommes et de noix...

Tiré du livre *Manger vivant pour vivre plus longtemps*,
Denis Letendre, édition Jalinis

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

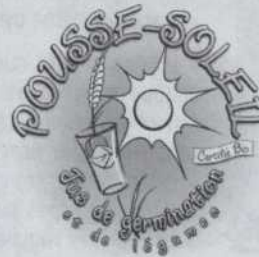
Nouvelles heures d'ouverture

Lundi, mardi, mercredi et samedi de 9h à 19h

Jeudi et vendredi de 9h à 21h

Dimanche de 11h à 19h

Une alimentation vivante pour une vie stimulante!



JUS CONGELÉS BIOLOGIQUES

QUEBEC VRAI

Jus de germination et légumes

Jus d'herbe de blé avec betterave

Jus pousses tournesol et pois vert + carotte, céleri
(Disponible en boîte de 16 glaçons)



En vente dans plusieurs magasins de produits naturels

Chantal Filion • La Conception
(819) 686-2563



PAS LE TEMPS DE CUISINER!

Combien de fois entendons-nous cette expression pour justifier nos mets tout préparés, trop riches en gras, en sucre et en sel, et complètement dépourvus de couleur, de fibres et d'éléments essentiels, avalés sans plaisir devant la télé, dans sa chambre ou debout près du comptoir?

Avons-nous évolué au point de travailler assis et manger debout?

PAR RENÉE FRAPPIER

NOUS NE SAVONS PLUS d'où viennent nos aliments; nous perdons de vue leur réalité, car ils nous arrivent transformés, en boîte ou surgelés. La plupart du temps, ils viennent de très loin et ne nous mèneront pas aussi loin que nous le souhaiterions.

AUTONOMIE ALIMENTAIRE

Pourquoi avons-nous abdiqué? Manque de temps, manque de connaissances à jour, manque de talent, manque d'énergie et de détermination pour créer une dynamique alimentaire individuelle et sociétale. Faisons une priorité de la qualité de notre alimentation... c'est urgent!

Le tiers des cancers sont reliés à nos habitudes alimentaires; le diabète de type 2, l'arthrite, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, et j'en passe, ces maladies sont toutes reliées à ce que nous mangeons et aussi à ce que nous ne mangeons pas!

Il est pourtant fondamental de retrouver notre autonomie alimentaire, que nous avons perdue aux mains de l'industrie agroalimentaire aidée par un allié de taille: la télévision.

BIEN ASSIS DEVANT LA TÉLÉ

L'occidental moyen regarde la télévision entre 20 et 30 heures par semaine, et ce, tout au long de sa vie. Cela signifie que nous passons en moyenne 100 000 heures de notre vie, ou dix ans complets de notre existence, assis devant le poste de télévision, à raison de quatre heures par jour! Les enfants sont ainsi soumis à plus de 10 000 publicités par an vantant les mérites d'aliments gras, sucrés et salés! Les résultats parlent d'eux-mêmes. À chaque année, le nombre d'enfants obèses augmente.

Notre progéniture mérite mieux que des panures et des fritures!

Nous pourrions sûrement modifier ce scénario pour le rendre plus dynamique, plus autonome, et récupérer du temps pour cuisiner et pour donner le goût à nos enfants d'apprendre à choisir, à préparer et à déguster! Préparer et leur offrir « à volonté » des fruits et surtout des légumes crus. Mettre un « frein » aux friandises, aux croustilles et aux boissons gazeuses. Si les parents n'achètent pas ces aliments camelotes, les enfants (et même les grands) seront moins tentés de les manger. Faire de l'exercice avec eux en apportant de l'eau, des noix, une pomme... pourquoi pas? Il n'en tient qu'à nous. Plus tard, ces enfants seront reconnaissants et installeront sûrement à leur tour la même dynamique.

Il est indéniable que les horaires chargés de chaque membre de la famille, dont la mère, ont engendré une désorganisation de la préparation et de la prise des repas. Que l'on soit seul, en couple ou en famille, il est urgent de replacer les repas sur le dessus de la pile des choses à faire régulièrement.

Je tiens à souligner que pour nous aider avec la préparation des repas, à certains moments plus

exigeants, il existe quelques petites entreprises comme Les Artisans de l'aube, qui cuisinent pour nous des mets biologiques avec des aliments d'ici et qui sont savoureux.

L'ESPACE-TEMPS PRIVILÉGIÉ

La santé passe par la qualité de la préparation des repas avec de bons aliments, mais surtout avec quelqu'un pour préparer le repas avec amour et fantaisie.

Pour savoir la qualité de tous les ingrédients d'une recette;



Photo: Claude Vallée

pour avoir le contrôle de la quantité de chacun d'eux;

pour connaître leur provenance;

pour avoir le plaisir des odeurs, des couleurs, des textures...

il nous faut acheter le plus possible des produits d'ici et les cuisiner avec plaisir.

Cela semble très appétissant, n'est-ce pas?

Pourquoi ne pas déterminer en famille l'horaire des repas afin de pouvoir en prendre le plus possible ensemble. Les habitudes alimentaires prises à la maison sont déterminantes pour toute la vie. Aux parents de trouver la façon de valoriser cet aspect qui fait partie de l'héritage familial. Il est si important de redonner de l'importance à la qualité de la préparation des repas ainsi qu'à l'atmosphère qui y règne. Échanger à table... quel plaisir!

NOUS AVONS FAIT FAUSSE ROUTE!

Il faudrait dès maintenant que les ministères de l'Éducation et de la Santé mettent en place des programmes de nutrition et des cours de cuisine pour tous, de la maternelle à l'université, qu'ils réglementent l'industrie pour une véritable sécurité alimentaire et que nous décidions nous aussi de mettre la main à la pâte.

Cuisiner ce n'est pas une tâche, c'est une question d'organisation, de priorité et de santé.

En attendant, bon appétit! ♦

Bio-Terre

Épicerie santé

Fruits et légumes biologiques
Produits sans gluten, cachers
Suppléments et cosmétiques

201, St-Viateur Ouest
Montréal, Qc H2T 2L6

(514) 278-3377
Télec.: (514) 278-1870

RÉFLEXION

Bien manger, c'est-à-dire savourer la nourriture sans pour autant mettre sa santé en péril, c'est le problème qu'affronte l'Occidental, sollicité autant par l'image que par la réalité de la nourriture. Les auteurs Hélène Laberge et Jacques Dufresne nous suggèrent une courte réflexion sur le savoir-manger.

SAVONS-NOUS MANGER?

Les anciens soutenaient qu'on creuse sa tombe avec ses dents! Soit! Mais c'est aussi avec ses dents qu'on veut garder la forme, perdre du poids, recouvrer la santé. Nous sommes constamment à l'égard de la nourriture comme un soldat sur un champ de bataille: par où attaquer l'ennemi pour le vaincre? Paradoxe: l'ennemi, c'est la prodigieuse diversité des aliments résultant de l'industrialisation de l'agriculture et des techniques de conservation au cours des dernières décennies: depuis la stérilisation mise au point au 19^e siècle par un Français, Nicolas Appert – un procédé qui, pour la première fois dans l'histoire, assurait une sécurité alimentaire quasi totale – jusqu'à la pasteurisation, la congélation, le sous-vide, etc.

PAR HÉLÈNE LABERGE, ET JACQUES DUFRESNE
COÉDITEURS DE L'ENCYCLOPÉDIE L'AGORA, WWW.AGORA.QC.CA

BRILLAT-SAVARIN s'émerveillait déjà, au milieu du 18^e siècle, de la diversité des vins provenant de Madère, d'Afrique et d'Espagne, qui accompagnaient un repas fin. Quel ne serait son étonnement devant des réseaux d'importation et de distribution tels que dans un supermarché, et sur notre table, où se côtoient les fraises en décembre et les oranges en juillet? L'accès constant à toutes les variétés de fruits et de légumes a remplacé l'exclusivité des productions saisonnières et locales.

Comment se retrouver dans cette variété et cette abondance? Lorsque l'homme voyait pousser dans son jardin les légumes et les

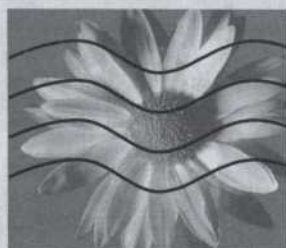
céréales arrachés par la force de ses bras aux caprices du sol et du temps, lorsqu'il se nourrissait des bêtes qu'il avait élevées, alors s'établissait entre la nourriture et lui un tendre rapport de nécessité. Et il bénissait la terre féconde qui avait répondu à ses efforts: la fête de l'Action de Grâce est toujours là pour en témoigner.

Le produit était consommé sur le lieu même de la cueillette ou de l'élevage, ou dans les régions relativement proches: une donnée en apparence insignifiante, mais dont la quasi-disparition, dans les pays industrialisés du moins, pose tout le problème de la perte de vie, de la

déperdition des éléments nutritifs, enzymes et vitamines des aliments.

NOUVEAU RAPPORT À LA NOURRITURE

Avec l'industrialisation et la rapide expansion des importations, un nouveau rapport s'est établi entre les humains et la nourriture, laquelle leur est de plus en plus fréquemment offerte sous la forme d'un prêt-à-consommer tel que, dans beaucoup de foyers, l'acte de décongeler et de réchauffer un mets dans une cage à ondes d'invention récente a remplacé l'art antique de cuisiner sur un poêle. Nous nous sommes ainsi de plus en plus éloignés du vivant.



Corporation de
Gestion des
Marchés Publics
de Montréal

Du mois d'août au mois d'octobre, surveillez le retour
des événements BIO des marchés publics de Montréal

Les dimanches
BIO
à Outremont
en collaboration
avec l'arrondissement
d'Outremont

Pour manger vrai,
pour manger frais!

Belle variété de produits maraîchers,
viandes et autres produits transformés

C'est un rendez-vous
à ne pas manquer... tout l'été!

Information : 514.937.7754 • www.marchespublics-mtl.com

Les samedis BIO
du marché Maisonneuve...

3^e édition

venez rencontrer
des producteurs biologiques
chaque samedi
au 4445, rue Ontario Est
entre Pie-IX et Viau

Le jus d'herbe de blé biologique

Produit et distribué par Ferme Eugénia enr.



Johanne Dubé, prop.
Tél. : 418.736.5114
Télé. : 418.736.8362
eugenia@incontournable.com
www.incontournable.com/eugenia

Purifie le sang, nettoie les cellules,
les tissus et les organes.
La chlorophylle capte l'énergie
solaire, l'emmagasine
et la restitue à l'organisme
humain. C'est un aliment
régénérateur et un outil
de prévention de premier ordre.

La consommation de 500 ml de jus
d'herbe de blé équivaut à l'apport
nutritionnel de 33 livres de légumes
biologiques¹. Or, nous ne consomons
en moyenne que 1,8 livres de légumes
par semaine².

La chlorophylle peut servir de base à
une désintoxication en profondeur et
à la régénération d'un système affaibli³.

Ferme Eugénia®

Aussi disponibles : Fumier de ver de terre, vers à compost

¹ Dr Charles Schnabel
² Yvon d'Amours,
Le point sur l'alimentation et la santé
³ Claude Gélinau,
La germination dans l'alimentation

TROP D'INSTINCT, PAS ASSEZ D'ESPRIT

Comment s'y retrouver, non seulement dans la pléthore d'aliments offerts, mais aussi dans la variété des diètes et diktats dont nous inondent les médias? À quoi, à qui se fier, nous qui avons perdu l'innocence des affamés devant la nourriture et l'empirisme de nos ancêtres dans la composition des repas? Comment renouer avec l'instinct de ce qui nous fait du bien? Car l'instinct de ce qui nous fait plaisir, nous ne l'avons que trop! Qui peut résister à la montagne de frites légères, dorées (à la belge), ou aux profiteroles bien gonflées de crème Chantilly et arrosées de chocolat amer? Ou, en pleine canicule, à la crème glacée fondante, rafraîchissante? Merci à Catherine de Médicis, qui introduisit en France son petit frère, le sorbet, au 17^e siècle!



N'y a-t-il pas moyen de réconcilier l'instinct qui est le plaisir, la volupté de manger avec l'art gastronomique qui s'est constitué autour de la chimie organique? Ross Hume Hall, professeur de cette matière à l'université McMaster (du moins l'était-il, il y a quelques années) répond en partie à cette question complexe par trois principes tout simples en apparence.

SE FIER AUX ANCÊTRES!

Par ancêtre, Hall désigne l'être humain vu sous l'angle de l'évolution. Nos processus digestifs et métaboliques actuels sont le fruit d'une adaptation aux produits de la nature s'étalant sur 50 000 ans! « Bien que nous ne puissions pas en établir la preuve, écrit Hall, nous sommes enclins à croire que nos ancêtres de la préhistoire étaient des chasseurs-cueilleurs et qu'ils devaient probablement consommer crus les produits ainsi obtenus. » Il n'y a pas lieu d'entrer ici dans le fameux débat du cru et du cuit. Mentionnons que des débris de feu et des ossements ont été trouvés sur des sites préhistoriques. On peut penser qu'il y a eu, selon la répartition géographique des premiers hommes, selon le degré d'évolution de chaque tribu – dont l'utilisation du feu est précisément un point de repère important pour en juger – et vraisemblablement, selon les saisons et les climats, consommation des aliments sous deux formes: crus ou cuits.

VEILLER À LA DIVERSITÉ

De nombreux scientifiques sont d'avis qu'en raison de la complexité de l'organisme humain, nous devrions manger des nourritures variées pour nous procurer une ration suffisante de tous les éléments nutritifs connus et inconnus. Et Hall donne en exemple les Kalahari, qui consomment

environ 80 espèces de plantes et plus de 50 espèces d'animaux! Une aussi grande variété est-elle nécessaire à ceux qui consomment les légumes de leur jardin potager? Ne peut-on pas se procurer les éléments nutritifs nécessaires sur une échelle réduite?

RESPECTER LES CYCLES DE LA NATURE!

Les Chinois, fait remarquer Hall, ont suivi instinctivement ce principe pendant quarante siècles, et ils ont gouverné leur écosystème de façon à conserver la vitalité du sol nourricier. Ce respect surviva-t-il à l'agriculture intensive qu'ils se sont mis à pratiquer à l'instar des Occidentaux?

LA SOLUTION : SE RAPPROCHER DE LA NATURE

Comme le précise si bien Guy Paillotin, président l'Institut national de recherche agricole (INRA), « l'homme est un mammifère carnivore qui se nourrit de glucides, de lipides, de protides et d'imaginaire. Tout ce qui touche à l'alimentation entre dans un réseau extrêmement dense de significations culturelles (poids des prescriptions et des interdits alimentaires d'origine religieuse), ce qui s'explique par le fait que depuis toujours et dans toutes les civilisations, l'alimentation concentre, représente et symbolise, plus que toute autre fonction, le rapport de l'homme avec la nature. » Et avec sa propre nature...

Ce fait étant, la meilleure façon de renouer avec notre instinct de ce qui nous fait du bien est et sera toujours de se rapprocher de la nature. La popularité grandissante pour les aliments biologiques ne vient-elle pas en partie de cette volonté de vouloir renouer avec la campagne et avec la nature? ♦




Ferme Champy
205, rue Principale, Upton
champhy@gsg-net.qc.ca

VENEZ PRENDRE
DES PHOTOS
INOUBLIABLES
DANS NOS
CHAMPS
DE TOURNESOL.
FIN JUILLET.


Découvrez l'huile de
tournesol biologique Champhy au
Général Upton, épicerie du terroir,
305 Principale, Upton.
(450) 549-4510



formation agricole
culture biologique des fruits et des légumes
GESTION ET EXPLOITATION D'ENTREPRISE AGRICOLE




*Le seul diplôme
d'études collégiales en
agriculture biologique
au Québec!*



www.cgpvicto.qc.ca

475, rue Notre-Dame Est,
Victoriaville (Québec) G6P 4B3
Pour information : (819) 758-6401, poste 2586
agriculture@cgpvicto.qc.ca

le CÉGEP de VICTO
au de ma réussite



RESEAU PROTEUS.NET

UNE MINE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ ET L'ALIMENTATION

« On dirait qu'une nouvelle théorie nutritionnelle apparaît tous les six mois. Comment m'y retrouver? » – « Les gras trans, saturés, polyinsaturés, etc. : dans la vraie vie, qu'est-ce que je fais? » – « J'ai des amis qui ne jurent que par les multivitamines, le ginseng ou le millepertuis. D'autres, par l'homéopathie, l'acupuncture ou l'art-thérapie. Est-ce que ça fonctionne? » Si ce genre de questions vous interpellent, il est possible de consulter un site internet, accessible 24 heures sur 24.

PAR ISABELLE ÉTHIER, AGR.

Le site RESEAU PROTEUS.NET comprend plus de 3000 pages – problèmes et maladies, produits de santé naturels, nutrition, thérapies alternatives, etc. L'information est fiable, solidement documentée, mise à jour et souvent validée par des organismes comme la Chaire pour l'avancement d'une approche intégrale en santé de l'Université Laval, la Société canadienne de recherche sur les produits de santé naturels et l'Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF). Financé à 100% par la Fondation Lucie et André Chagnon, le site ne possède aucune attache commerciale. Son seul parti pris : présenter de manière objective l'éventail des possibilités de prévention et de traitement de la médecine classique et des approches alternatives et complémentaires.

Tout à fait convivial, le site se consulte aisément et permet de trouver rapidement des réponses précises et salutaires à toutes sortes d'interrogation que vous pouvez avoir dans les domaines de la santé et de l'alimentation.

DES RÉPONSES À PORTÉE DE MAIN

Problèmes et maladies

Cette section met surtout l'accent sur la prévention et fait une large place aux traitements alternatifs et complémentaires, classés selon une grille d'analyse rigoureuse basée sur les recherches scientifiques. L'information que vous y trouvez vous permet de mieux comprendre votre état, de poser les bonnes questions à votre médecin et de prendre des décisions sur votre santé en meilleure connaissance de cause. Que votre problème soit petit ou grand,

LA SECTION NUTRITION TOUJOURS EN ÉVOLUTION

L'encyclopédie des aliments, le cœur de cette section nouvellement venue sur ReseauProteus.net, vous sert les meilleures raisons de mettre un aliment au menu. Par exemple, pourquoi manger du chou? Parce qu'il fait partie de la famille des crucifères aux propriétés anti-cancer. Parce qu'il est antioxydant, surtout cuit. Parce qu'il est une bonne source d'acide folique et de vitamine C.

Chaque fiche de l'encyclopédie regorge également de délicieuses idées pour apprêter l'aliment vedette, de conseils pour mieux le conserver, et même, s'il y a lieu, de le cultiver soi-même de façon biologique.

La section Nutrition comporte plusieurs autres rubriques qui s'étofferont au fil du temps :

- ✿ théories nutritionnelles : le regard d'une nutritionniste sur les régimes de toutes sortes;
- ✿ besoins spéciaux : les conseils d'une nutritionniste aux personnes souffrant de problèmes de santé particuliers;
- ✿ palmarès des nutriments : des listes des meilleures sources alimentaires des nutriments les plus importants;
- ✿ recettes : un recueil de délicieuses recettes sous le signe de la simplicité et de la santé.

lavage des mains. On vous indique aussi, entre autres, que, selon 30 études, la vitamine C permet d'en réduire la durée et la gravité, mais qu'il ne sert à rien d'en prendre quotidiennement à titre préventif.

Plantes et suppléments

Cette deuxième section répond aux questions multiples et embêtantes que vous vous posez devant l'étalage des produits de santé naturels. Consultez-la comme un guide : vous y trouverez

Suite en page 43 ►



vous trouverez des explications et des pistes de solution et de soulagement.

Par exemple, en consultant la fiche sur la grippe, vous pourriez découvrir qu'en réalité vous êtes atteint d'un rhume. Dans la fiche sur le rhume, on vous rappelle que la mesure de prévention la plus efficace demeure encore le

ÉCOLO-NATURE



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

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

ÉCOLO-NATURE

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

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

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

APPROUVÉ PAR DES ORGANISMES BIOLOGIQUES
LIVRAISON DISPONIBLE PARTOUT AU QUÉBEC

Approuvé pour l'agriculture biologique par Garantie Bio-Ecocert et OMRI

ANALYSE MINIMALE GARANTIE

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

CONTACTEZ-NOUS!

LES ŒUFS D'OR INC.

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

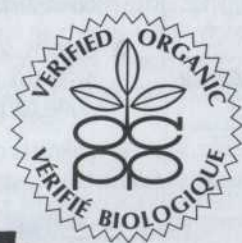
Les produits céréaliers biologiques près de chez vous.



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, seigle, sarrasin

► Suite de la page 41

notamment des posologies et des réponses à vos inquiétudes quant aux interactions et aux contre-indications.

Ainsi, la fiche sur la glucosamine vous confirme, preuves scientifiques à l'appui, que prendre 500 mg de glucosamine trois fois par jour est vraiment efficace pour soulager les douleurs articulaires attribuables à l'arthrose légère ou modérée. Puis, côté contre-indications, on y explique, à l'intention des diabétiques, pourquoi la glucosamine n'augmente pas la résistance à l'insuline.

Guide des thérapies

Vous voulez explorer et savoir objectivement à quoi sert une thérapie? Cette section fait le tour d'environ 125 approches alternatives. De l'apithérapie à la psychothérapie, en passant par l'imagerie mentale, la prière, le jeûne et les multiples formes de massage, les réponses vous attendent.

À la recherche d'une approche simple, bon marché, sans danger et efficace pour combattre le stress et l'anxiété, par exemple? Consultez la fiche sur le training autogène (TA). Vous en apprendrez les principes de base et les bienfaits que le TA peut également apporter aux personnes qui souffrent de migraine ou d'hypertension.

LES ACTUALITÉS QUOTIDIENNES

ReseauProteus.net, c'est aussi, tous les jours, les nouvelles les plus récentes dans le domaine de la santé :

- ✿ les vertus de l'huile de krill contre le cholestérol;
- ✿ dépression saisonnière, la vitamine D serait en cause;
- ✿ oméga-3, bons pour le moral?
- ✿ la méditation modifierait la physiologie du cerveau;
- ✿ boissons gazeuses associées au cancer de l'œsophage;
- ✿ le vélo, meilleur que la chirurgie contre les artères obstruées;
- ✿ les échéances au boulot : dures pour le cœur.

LE BULLETIN HEBDOMADAIRE GRATUIT

Pour ne rien manquer et découvrir davantage le site ReseauProteus.net, il est possible de s'abonner au bulletin. Les nouveautés vous sont livrées chaque lundi :

www.reseauproteus.net

ET MAINTENANT...

testez
vos
connaissances!

1. **Les aliments allégés en gras sont souvent riches en sucre.**
a) Vrai b) Faux
2. **Quel est l'acide gras à la base de tous les oméga-3?**
a) Acide oléique b) Acide alpha-linolénique c) Acide stéarique
3. **Parmi ces graines, laquelle est la plus riche en oméga-3?**
a) Canola b) Lin c) Citrouille
4. **Les oméga-9 font partie des gras essentiels.**
a) Vrai b) Faux
5. **Les noix et les graines fournissent les gras essentiels dont nous avons absolument besoin.**
a) Vrai b) Faux
6. **Des affirmations suivantes, laquelle est juste?**
Les aliments biologiques...
a) ...constituent toujours un bon choix santé lorsqu'ils ne sont pas -ou peu- transformés industriellement.
b) ...améliorent la santé des sols et de l'environnement.
c) ...contribuent à dynamiser les régions.
d) Toutes ces réponses.
7. **Question bonus**
Le resvératrol est un antioxydant que l'on retrouve dans :
a) Les petits fruits b) Le vin rouge c) Le thé vert
8. **Les aliments transformés portant l'allégation « sans sucre et sans gras » peuvent être nutritifs.**
a) Vrai b) Faux
9. **Selon les dernières statistiques disponibles, la proportion des aliments biologiques consommés par les Québécois et qui provient de l'extérieur est de l'ordre de :**
a) 60% b) 40% c) 25%
10. **En passant, combien d'heures par semaine l'Occidental moyen passe-t-il devant le petit écran?**
a) Moins de 10 heures b) Entre 10 et 20 heures c) Plus de 20 heures.
11. **Les gras trans ont des conséquences encore plus néfastes que les gras saturés.**
a) Vrai b) Faux
12. **Lesquels de ces produits ne contiennent pas de gras trans?**
a) Les margarines partiellement hydrogénées
b) La majorité des biscuits, muffins et craquelins
c) L'huile végétale de première pression à froid
d) Les croustilles et les frites surgelées
e) Les noix et les graines
13. **La farine de blé vendue dans les épiceries conventionnelles est véritablement une bonne farine.**
a) Vrai b) Faux
14. **Pourquoi la cuisson des aliments est-elle critiquée par les crudivores?**
a) Parce qu'elle détruit les vitamines et autres nutriments de l'aliment.
b) Parce qu'elle détruit le contenu enzymatique de l'aliment, nécessaire à sa digestion.
c) Parce qu'elle contribue à créer des substances toxiques et cancérigènes.
d) Toutes ces réponses.
15. **Même allégés, les aliments nutritivement pauvres empêchent le corps...**
a) ...de bien métaboliser les gras et les sucres.
b) ...d'éliminer de lui-même les substances toxiques.
c) ...de maintenir une énergie disponible.
d) ...de se maintenir en bonne santé.
e) Toutes ces réponses

Les réponses en page 45...

L'avis BIO

L'éditeur de

Bio-bulle

Le magazine du bio québécois

Une équipe professionnelle,
un magazine exceptionnel!

10 numéros par année...
Abonnez-vous!

OUI Bio-bulle JE M'ABONNE!

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

- Abonnement 1 an / 10 numéros
25,99\$ + 3,91\$ (TPS & TVQ) : 29,90\$
- Abonnement 2 an / 20 numéros.....
41,50\$ + 6,24\$ (TPS & TVQ) : 47,74\$

Nom :

Nom de l'organisme (si applicable) :

Adresse :

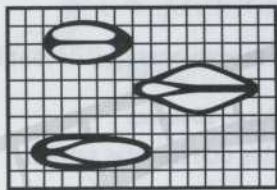
Ville : Province : Code Postal :

Téléphone : Télécopieur :

Courrier électronique :

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

L'avis BIO 495, route 132, La Pocatière (Québec) G0R 1Z0
Tél. : 418.856.5872 • Téléc. : 418.856.2636
Courriel : abonnement@lavisbio.org



Semences RDR PROULX INC.

❖ Semences certifiées biologiques

- Avoine AC Rigodon
- Avoine nue AC Baton
- Blé AC Barrie
- Soya AC Glengarry 2550 UTM
- Soya OAC Champion 2650 UTM

❖ Centre de séchage et de transformation certifiés biologiques

❖ Vente et achat de grains biologiques

**RÉSERVEZ
DÈS MAINTENANT
VOS SEMENCES**

**2 FAÇONS
DE COMMANDER :**

Par téléphone
819-293-2001

Sans frais
1-866-293-2001

ou par internet
www.semencesrdr.com



NOUVEAU

NC+Organics

Variétés maïs grain
biologique

05A18 2450 UTM

08IA2 2600 UTM

15A21 2725 UTM

17A21 2725 UTM

**Bienvenue
aux détaillants**

3680, Les 60, Nicolet, Québec J3T 1P4 ■ Fax : 819-293-2002 ■ Courriel : semences.rdr@sogetel.net

COMMENT CÉLÉBRER L'ÉCOSPHÈRE

PAR CÉLINE CARON, ÉCOLOGISTE

Des parents me demandent souvent quoi dire et faire avec leurs enfants pour les sensibiliser au monde naturel qui les entoure. Certains peuples ont des rituels pour les passages de la vie et des saisons. Que nous reste-t-il dans nos sociétés dites modernes? Comment éduquer nos enfants à l'essentiel dans notre monde si perturbé? Pourquoi ne pas commencer par une célébration de l'écosphère? Idéalement aux solstices ou aux équinoxes, mais cette célébration peut se faire n'importe quand, n'importe où, soit dans un jardin, un verger, près d'une rivière ou dans une forêt (si on peut en trouver une...).

Ted Mosquin a préparé un texte en anglais, que j'ai traduit et légèrement modifié, qui peut vous servir pour une telle célébration. Utilisez-le avec des dessins, de la musique, des chansons, des lectures de votre choix et, bien sûr, de la nourriture saine, et célébrez joyeusement et consciemment.

UNE INVITATION POUR CÉLÉBRER L'ÉCOSPHÈRE

Vous êtes cordialement invité(e) à vous joindre à la famille (nom) et à leurs ami(e)s pour célébrer la vie, la santé, la beauté, l'harmonie, la créativité et l'unité de l'Écosphère, ses écosystèmes naturels et la merveilleuse variété de créatures – grosses et petites –, et à remercier cette Terre vivante, notre seule demeure.

L'écosphère... c'est la planète Terre vivante et entière

La litosphère... le manteau et l'intérieur de la Terre fournit tous les nutriments, maintient l'équilibre de l'azote dans l'air, crée la beauté des paysages terrestres et marins et assure la

permanence du monde sous nos pieds (gravité, sol, roche, plaines, montagnes, vallées, plaques tectoniques et, plus profondément, la lave en fusion, source des volcans et des champs magnétiques).

L'hydrosphère... océans, rivières, lacs, glace, eau, vapeur, pluie, grêle, neige, nuages, brume, brouillard, évaporation, condensation, humidité dans l'air et le sol.

L'atmosphère... l'air que nous respirons, les brises, le vent, les tempêtes, les éclairs, le tonnerre, les tornades, les ouragans, l'ozone protectrice en altitude.

La biosphère... la merveilleuse variété d'organismes, des plus petits aux plus gros, des écosystèmes marins et terrestres, la richesse des symbioses qui ont évolué ensemble, la grâce du mouvement, l'harmonie de la conception, et la créativité des processus écosphériques qui fonctionnent depuis des millénaires dans les écosystèmes et les organismes pour amener l'écosphère à ce qu'il est maintenant.

La thermosphère... l'énergie du Soleil, bonnes températures pour vivre et aimer.

La sphère de l'éthique... l'idée d'apprendre pourquoi et comment évaluer et prendre soin des différentes parties de l'écosphère, en travaillant pour restaurer et régénérer les écosystèmes naturels et éviter l'extinction des espèces sauvages auxquelles leurs ancêtres ont contribué pour en arriver à l'existence de ce paradis terrestre.

La noosphère... un mot popularisé par le philosophe Jésuite Pierre Teilhard de Chardin pour décrire la sphère autour de la Terre produite par la pensée humaine, les émotions, les espoirs et les rêves.

Repas : prière d'apporter un plat végétarien à partager.

Où et quand : (vos coordonnées)

RSVP : (nom, adresse, numéro de téléphone)

Nous vous attendons! ♦

les réponses...

- 1-a) Et en d'autres ajouts chimiques. On veut ainsi compenser pour maintenir un goût et une texture acceptables.
- 2-b) Acide alpha-linolénique.
- 3-b) Le lin. Sachez que les deux autres ainsi que les graines de chanvre, les fèves soya et les noix de Grenoble en contiennent également.
- 4-b) Bien qu'ils ne soient pas essentiels, ils contribuent tout de même à réduire le cholestérol.
- 5-a) Vrai
- 6-d) L'idéal est de favoriser l'achat local lorsque cela est possible puisque cela réduit les coûts et la pollution par les transports.
- 7-a) et b)
- 8-a) Mais ce sont des aliments encore plus transformés que l'original qui, en général, était déjà passablement transformé et peu nutritif. Le drame, c'est que le fabricant met ce peu en évidence sur l'étiquette.
- 9-a) D'après les dernières statistiques disponibles de la Table filière sur l'agriculture biologique, cette proportion varie entre 50 à 75%, selon le type d'aliments.
- 10-c) Est-ce pour cela que le temps consacré à la cuisine est moindre?
- 11-a) Ils en ont les propriétés, mais leur impact semble plus fort, possiblement parce que ces gras sont anormaux : ils viendraient s'insérer dans le métabolisme et le perturber ou constituer de mauvais matériaux de construction des artères, etc.
- 12-c) et e)
- 13-b) Elle est reconstituée de farine blanche blanchie additionnée de son. Pas très fort...
- 14-d)
- 15-e) Car ils ne donnent pas suffisamment d'outils au corps pour effectuer ses fonctions.



Southwest Windpower
Renouvelable Énergie - Wind Energy

Le vent, le soleil...

Apprivoisez l'écoénergie



bp solar



ÉCO SOLAIRE
INTERNATIONAL INC

Lili Haury
Tél. : (514) 847-VENT (8368)

Distributeur international exclusif de l'éolienne PGE 35 kW (sauf Afrique)



Équipe professionnelle d'installation partout dans le monde!



UNI-SOLAR

Consultation, concept, ventes, installation, expertise en efficacité énergétique, atelier... depuis 1995

ecosolaire.inc@sympatico.ca www.ecosolaire-intl.qc.ca

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.

450.246.3797

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

Rotoculteur Bühler

48" de largeur, 15 heures d'utilisation. Prix : 1500\$. Fendeuse à bois sur hydraulique du tracteur, 2 sorties d'huile, 500\$.

450.562.0605

ON OFFRE

Superficie disponible pour agriculture biologique

À moins de 30 minutes de Québec. Possibilité d'entente pour machinerie. Décor enchanteur.

418.882.1925



Le CRAC Aliments sains

Épicerie
d'aliments naturels et biologiques
(fruits, légumes, viandes, etc.),
suppléments, naturopathie...

Service-conseil sur place

690, St-Jean
Québec (Québec) G1R 1P8
Tél. : 418.647.6881
Télec. : 418.647.3953
Courriel : lecrac@mink.net

La Vagabonde



Boulangerie Bio Artisanale

Tél.: (819) 322-3953 • Tc.: (819) 322-3954
1262, ch. de la Rivière • Val-David, Qc • J0T 2N0

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)

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

101, chemin Couture, Compton, Québec J0B 1L0

Tél. : 819.835.9308 • Fax : 819.835.0442

www.produitsdelaferme.com/moissonsdores/index.html
m.godro@sympatico.ca

Ferme Bio-Rard



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

LE CAS DU CAFÉ

ACHETER C'EST VOTER

Laure Waridel, Éd. Écosociété / Équiterre, Montréal, 2004, 176 p, 21 X 14 cm. 18,50\$

Laure Waridel est cofondatrice et présidente d'Équiterre, sociologue spécialisée en développement international et en environnement, considérée comme l'une des pionnières du commerce équitable et de la consommation responsable au Québec.

Elle décortique dans cet ouvrage les rouages commerciaux qui contribuent à accroître les inégalités entre producteurs des pays du Sud et consommateurs des pays du Nord, et nous incite à exercer un pouvoir à notre portée : prendre part par nos choix de consommation au développement d'une économie responsable. L'auteure analyse en particulier le cas du café, retraçant sa route, de la plantation à la tasse. Ce livre est un appel à l'action!



MANGER VIVANT POUR VIVRE MIEUX ET PLUS LONGTEMPS

Denis Letendre, Éd. Jalinis, Montréal, 2004, 131 p, 21 X 14 cm. 19,95\$



Après plusieurs années en tant qu'inhalothérapeute, l'auteur a expérimenté de nombreuses voies alimentaires pour en venir à adopter avec sa famille une nutrition plus saine et principalement crue. Excellent ouvrage d'introduction et d'initiation à l'alimentation vivante comportant l'essentiel des aspects théoriques et pratiques. Pour découvrir les rudiments de la germination, de la fermentation, de la déshydratation, trois procédés fondamentaux pour varier les menus et profiter au maximum des nutriments des aliments crus, ainsi que les principes de base de la « crusine » (cuisine crue), notamment l'art de

préparer des soupes, des salades, des plats de résistance et des desserts. Livre très généreux en informations : tableaux, ressources, bibliographie, index, et agréablement présenté. Ne serait-ce que pour mettre un peu de cru dans la vie, ou de vie dans le cru.

ARRÊTONS D'AVALER N'IMPORTE QUOI

SANTÉ, MENSONGES ET PROPAGANDE

Thierry Souccar et Isabelle Robard, Seuil, Paris, 2004, 374 p, 21 X 14 cm. 37,95\$

Depuis *Toutes les vitamines pour vivre sans médicaments* en 1991, Thierry Souccar en est à son septième. Et quel livre! Attention livre passionnant! Rédigé en collaboration avec une docteure en droit de la santé. Il n'est

PAR JACQUES VIAU, BIOSFAIRE LIBRAIRIE



plus possible d'avoir les mêmes idées avant et après la lecture de ce résultat de trois années d'enquête. En mode un peu moins « effrayant » pour nous, de ce côté de la grande mare, vu que l'essentiel des manigances présentées ici se passent en pays de France. Mais bon, cela porte à penser à ce qu'est ou sera notre réalité locale. Donnant le ton, cette citation (d'un sénateur américain) : « Donner au ministère de l'Agriculture la mission d'édicter des conseils nutritionnels, c'est un peu comme donner au renard la mission de diriger le poulailler. » Faut voir qui dirige le poulailler... Ça se lit comme un

roman du genre impossible à lâcher, sauf que ça lâche pas d'être actuel et réel.

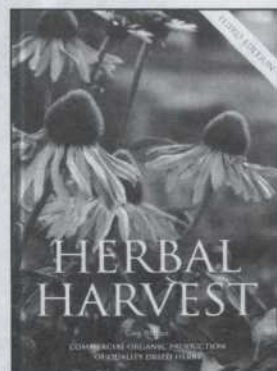
COMMERCIAL ORGANIC PRODUCTION

OF QUALITY DRIED HERBS - THIRD EDITION

HERBAL HARVEST

Greg Whitten, Blooming Books, Melbourne, Australia, 2004, 556 p, 30 X 22 cm., couv. rigide, ill. et photos en noir et en couleurs. 78,00\$

À peu près tout ce qu'il est nécessaire de savoir pour la culture biologique des plantes médicinales est présenté dans cet ouvrage magistral : l'état du marché, le choix du site, le climat, l'irrigation, la gestion des herbes et insectes nuisibles et des maladies, le compostage, la récolte, le séchage, la transformation, la mise en marché, la fabrication d'outils, des notions de santé, etc. L'auteur est lui-même un producteur depuis plus de vingt ans. Provenant d'Australie, ce livre a l'intérêt pour nous au Québec d'être compatible du point de vue des paramètres climatiques. ♦



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

Stage en culture maraîchère biologique Avril à octobre 2005

APPRENTISSAGE PRATIQUE PAR PROJET

Horaire de
24 h/semaine
sur 4 jours

L'élève apprendra à :

- Produire des plants
- Cultiver des légumes de champs
- Utiliser des biopesticides de façon sécuritaire
- Fabriquer et utiliser des composts
- Appliquer la biodynamie
- Récolter et entreposer des produits
- Mettre en marché la production

**Production mécanisée;
équipements complets sur place.**



www.cgpvicto.qc.ca

le **CÉGEP** de **VICTO**
au  de ma réussite

Service de formation continue
Cégep de Victoriaville
765, rue Notre-Dame Est
Victoriaville (Québec) G6P 4B3

Pour inscriptions ou renseignements :
Guyline Martin : (819) 758-6401, poste 2702
martin.guyline@cgpvicto.qc.ca

Pour le contenu des apprentissages :
Denis La France : (819) 758-6401, poste 2583
dlafrance@cgpvicto.qc.ca



Choix de société

VERS UNE APPROCHE ÉCOLOGIQUE DE LA CULTURE ALIMENTAIRE



PAR LOUISE VANDELAC, PH.D.

PROFESSEURE TITULAIRE AU DÉPARTEMENT DE SOCIOLOGIE DE L'INSTITUT DES SCIENCES DE L'ENVIRONNEMENT
DIRECTRICE DU CINBIOSE, CENTRE DE RECHERCHE INTERDISCIPLINAIRE SUR LA BIOLOGIE, LA SANTÉ, LA SOCIÉTÉ ET L'ENVIRONNEMENT
CENTRE COLLABORATEUR DE L'OMS ET DE L'OPS, UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

Après 50 ans d'accélération, d'intensification et de concentration de l'industrie bioalimentaire, impulsés par un vent de libéralisation économique contribuant à désarticuler les marchés locaux et régionaux et à compromettre la sécurité alimentaire des pays du Sud, nous voilà désormais à la croisée des chemins. Au Québec, on peut déjà mesurer l'impact socioéconomique et culturel de telles orientations sur le déclin marqué des fermes familiales, sur l'accroissement de la taille et de l'endettement des installations agricoles difficilement transmissibles aux enfants, et sur l'érosion de la vitalité rurale.

Louise Vandelac est une militante engagée. Ses préoccupations et sa vaste expertise sur le thème de l'eau l'ont amenée à s'impliquer publiquement dans le débat sur la gestion de l'eau, notamment à titre de cofondatrice et de porte-parole de la coalition Eau-secours!

De plus, dans la foulée de ses actions, elle a coréalisé le documentaire Main basse sur les gènes sur le phénomène des aliments transgéniques.

UN BAPE OU DES ÉTATS GÉNÉRAUX SUR LE CYCLE ALIMENTAIRE

EMPREINTS DE CETTE IDÉOLOGIE productiviste, trop souvent myopes face aux grands enjeux sociaux, écologiques et économiques du développement durable, les pouvoirs publics, étroitement liés à l'industrie, semblent encore incapables de dresser un bilan global critique et rigoureux des politiques publiques à l'œuvre depuis les années 1970 dans ce domaine. Une telle étape n'est-elle pas pourtant essentielle pour atténuer les méfiances entre producteurs et citoyens et pour substituer enfin aux analyses partielles, menées à posteriori et en silo, un examen global du cycle de vie de la production alimentaire permettant d'élaborer des stratégies d'avenir viables d'une culture alimentaire respectant à la fois la santé des populations et celle des écosystèmes?

SURDITÉ ET FUITE EN AVANT DES POUVOIRS PUBLICS...

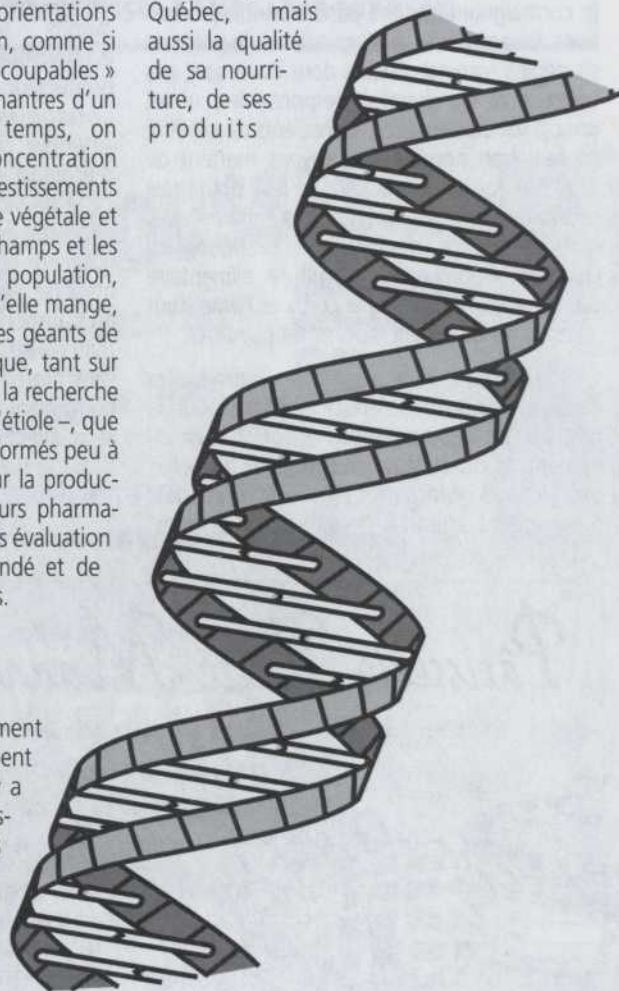
Le refus d'organiser des audiences génériques du BAPE sur le cycle alimentaire comme il y en a eu sur l'eau, ou encore de tenir des états généraux sur le cycle agriculture-agroalimentaire-alimentation, tient-il à des problèmes de

gouvernance comme ceux observés récemment par le perspicace Richard Desjardins au sujet de la gestion de la forêt? Certes, devant la montée de la critique sociale et de la pression écologiste, les pouvoirs publics ont commencé à soutenir des pratiques vertes et à multiplier les interventions « bouts de tuyaux », pour limiter les dommages à l'environnement. Toutefois, ce sont rarement les facteurs structurels et les effets pervers de certaines orientations publiques qui sont mis en question, comme si seuls les agriculteurs étaient « coupables » d'avoir été trop dociles face aux chantages d'un certain progrès... Pendant ce temps, on encourage les stratégies de concentration industrielle, et notamment les investissements dans le domaine de la transgénèse végétale et animale. S'impose ainsi, dans les champs et les assiettes, malgré l'opposition de la population, qui souhaite savoir au moins ce qu'elle mange, une domination sans précédent des géants de l'agrobusiness et du pharmaceutique, tant sur les semences brevetées – alors que la recherche publique d'amélioration végétale s'étiole –, que sur l'agriculture et l'élevage, transformés peu à peu en « molécule » centrée sur la production de composés pour les secteurs pharmaceutiques et industriels, et cela, sans évaluation scientifique et sociale du bien-fondé et de l'impact de telles expérimentations.

POURQUOI RATER UNE SI BELLE OCCASION?

Ces questions sont particulièrement pressantes. Les OGM se développent à une vitesse fulgurante, et il n'y a pas de marche arrière avec la dissémination de tels OGM. Ne pas mettre un frein à cette fuite en avant nous amènerait du même coup à compromettre les années d'efforts qui ont per-

mis à cette Petite Europe agricole et culinaire d'Amérique du Nord de se démarquer tant au plan culturel et touristique qu'au plan de l'exportation de certains de ses produits. Désormais, c'est non seulement la vitalité et la diversité de sa production culturelle, non seulement la beauté de ses lacs, rivières et forêts faisant la joie d'assoiffés de nature sauvage, qui distinguent le Québec, mais aussi la qualité de sa nourriture, de ses produits





Choix de société

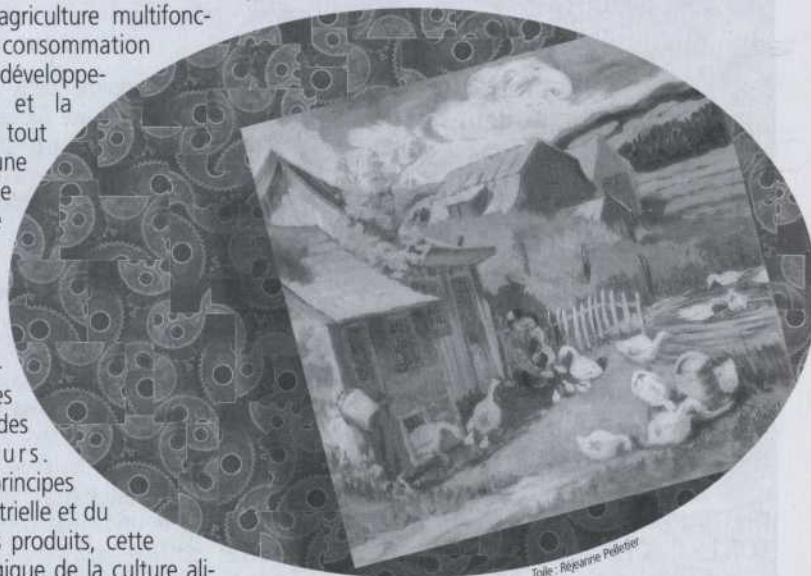
du terroir, de ses vins et fromages fins et de sa gastronomie... Si cette réputation contribue à l'essor du tourisme et à la vitalité des régions, cette culture des champs et de la table contribue, plus profondément encore, au renouvellement des liens sociaux et familiaux et constitue un élément clé de la santé et de l'identité collectives... À condition toutefois d'en faciliter l'accès à tous et à toutes, dans toutes les régions, et à des prix abordables, tout en permettant aux producteurs d'en vivre honorablement, ce qu'une approche écologique, sans obligation de certification pour le marché interne pourrait sans douter faciliter.

VISION PRISONNIÈRE D'UNE APPROCHE TROP SECTORIELLE

Dans l'actuelle morosité agricole, les problèmes qui ternissent l'image des agriculteurs restent trop souvent prisonniers d'approches sectorielles commandant des solutions ponctuelles et contraignantes, voire parfois contre-productives, faisant porter aux agriculteurs le poids de stratégies agroindustrielles dont ils ne sont pas toujours ni les premiers responsables, ni les principaux bénéficiaires. Conscients de cet état de fait, bon nombre de citoyens mettent de plus en plus en question les politiques publiques agricoles et agroalimentaires ainsi que les modes d'agriculture pratiqués au Québec, souhaitant une culture alimentaire sachant nourrir à la fois le corps et l'âme, tout autant que les producteurs et les paysages.

C'est d'ailleurs, fruit d'initiatives individuelles dans un contexte de souci croissant pour la qualité de l'alimentation et de l'environnement, ce qui s'est amorcé avec les nouvelles productions (vins, liqueurs et fromages, boulangeries artisanales, cultures biologiques,

etc.) et avec le renouvellement des solidarités (Union paysanne, Équiterre, Solidarité rurale, agrotourisme, etc.). Bien qu'encore fragmentées, sous-financées et parfois marginalisées, ces initiatives qui renouvellent l'articulation des questions d'environnement, d'agriculture et d'alimentation participent de façons diverses à cette approche écologique du cycle agriculture-alimentation. Celle-ci est caractérisée par des cultures sans OGM ni intrants chimiques, encourageant l'agriculture multifonctionnelle, la consommation locale liée au développement régional et la diversité rurale, tout en accordant une place centrale aux questions de sécurité et de souveraineté alimentaire ainsi qu'aux conditions socio-économiques des producteurs et des consommateurs. Attentive aux principes d'écologie industrielle et du cycle de vie des produits, cette approche écologique de la culture alimentaire, soucieuse de réduire les énergies, les matières premières et les pollutions associées au transport à la transformation et à la mise en marché agroalimentaire, renoue aussi avec le sens profond de la culture alimentaire qui, en nourrissant la terre et ses paysages, nourrit les liens affectifs et sociaux, les rêves et les passions, et nourrit ainsi nos vies... ♦



Toile - Régarre Polletier

Pâtisserie Petite Madame

Boutique d'aliments bio et de produits équitables,
mets cuisinés et pâtisseries bio,
desserts sans sucre ajouté,
sushis (jeudi et vendredi)



Linda Gagné, prop.
17, St-Paul, Rivière-du-Loup
Tél.: 418.863.6359
Télé.: 418.862.4551



Annie Moisson

1457, avenue Van Horne
Montréal QC H2V 1L3

Produits Naturels et Biologiques
Saine Alimentation

Outremont

Tél. : (514) 495-1661
Télé. : (514) 729-2802

Soulagez votre foie!



Le froid, le manque d'exercice, la rareté de la lumière et les repas lourds 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 SAINTE

culture intérieure sur terreau, d'herbes et de pousses



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.

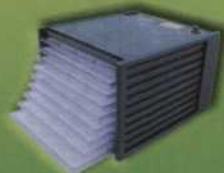
WWW.PCDA.COM



DÉSHYDRATEURS



MÉLANGEURS



EXTRACTEURS



PETIT CENTRE D'ART

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

819-822-2161 / 800-780-2161

LIVRAISON PARTOUT

ZÉRO COMPROMIS



Ma conception de la vie



SUR LE PRODUIT : certifié bio, avec autant de calcium et vitamines que le lait mais avec tous les bienfaits d'une boisson non lactière

SUR LE GOÛT : que ce soit le lait de soya ou le lait de riz, saveur et qualité sont au rendez-vous

SUR LA SANTÉ : zéro cholestérol, zéro lactose, zéro gluten, zéro gras trans et zéro OGM

Ce qui compte : votre bien-être

www.nutrisoya.com