

Marianne St-Gelais

Pétillante et vraie!



La caméline
Une culture en
émergence

**S'initier au
zéro déchet**

TRUCS ET
ASTUCES

Le WWOOFing

Faire l'expérience
de l'agriculture
et du jardinage
biologiques



Ça va bien aller

On peut lire et entendre cette prière sur toutes les tribunes depuis que la Vie des Humains est menacée par la COVID-19. Ce courant de foi et de confiance témoigne d'un retour à la solidarité, à la conscience de l'importance des autres, à la force du groupe... mais aussi de l'impuissance et de l'incertitude dans lesquelles l'Humanité est plongée depuis plusieurs semaines.

La planète entière traverse une crise sanitaire inimaginable qui bouleverse toutes les certitudes sur son passage. Nous croyant maitres à bord, c'est un coup de poing en plein front que nous recevons. Un rappel à l'ordre, comme une leçon d'humilité... nous avons besoin de la Terre bien plus qu'elle semble avoir besoin de nous.

Mais il faut se rappeler que tout passe et que l'humain en a vu d'autres. Que l'impermanence de la vie est probante dans la nature, l'interdépendance aussi. La faune et la flore abondent d'exemples en ce sens. Les cultivateurs, jardiniers, éleveurs et agriculteurs de ce monde vous le confirmeront. Il en est de même pour les virus. En se serrant les coudes (à distance !) et en respectant les consignes de confinement, bien vite ce virus ne trouvera plus d'hôtes chez qui se nourrir... et nous pourrons reprendre nos vies !

Que nous aborderons différemment, je l'espère. On dit qu'à quelque chose malheur est bon. Se retrouver cloîtrés dans nos chaumières amène réflexion et prise de conscience. C'est ainsi qu'un autre courant se dessine tout doucement, celui de la transformation.

Cette crise sanitaire fait ressortir l'obligation de prioriser la crise environnementale de même que celle qui sévit dans nos vies personnelles. Certains attribuent même un lien de cause à effet entre elles. Vivre à une vitesse grand V sans respecter le rythme, les cycles, les capacités de notre planète, exploiter au maximum ses ressources, rester sourd aux avertissements mènent à l'essoufflement de l'individu et de la Terre.

Elle met aussi en lumière l'importance de l'autonomie des régions et de la province au plan des biens essentiels encourageant plus que jamais l'achat local. Que ce soit par le biais du site **Le panier bleu** ou d'un site proposé dans votre région, travaillons ensemble à soutenir notre économie, nos conditions de vie... chacun chez nous, pour le moment.

Surtout, veiller à ne pas en faire des mesures temporaires. Nous devons les incarner au quotidien par la suite pour le salut de la Terre et le nôtre !

Vivre à la campagne est de tout coeur avec vous dans cette traversée houleuse. Toute l'équipe a travaillé fort pour vous offrir un magazine qui saura vous divertir, vous informer et vous faire réfléchir. Puissiez-vous trouver à sa lecture un brin de réconfort. Et n'oubliez pas...Ça va bien aller ! 🌈

Renée Langlois

Les anciens numéros de Vivre à la Campagne disponibles gratuitement!



facebook.com/vivrealacampagneca



@vivrealacampagne



© Marie-Claude Dubé

Sommaire

VOL. 9 NO. 3

Mot de la rédactrice

2 Ça va bien aller

Ruralités

6 Les actualités en région

Suggestions de lecture

10 Livres à consulter sans modération

La vie à la campagne vue par...

14 Marianne St-Gelais
Le Saguenay-Lac-Saint-Jean
tatoué sur le coeur

Retour à la terre

24 Ferme les douceurs
sucrées-alpagas



© www.sarahseene.com



© Kevin Therrien

Cultiver

- 26 La caméline : des propriétés insoupçonnées!

Élever

- 34 Les femmes en agriculture
Deuxième partie

Découvrir

- 42 Maisons écologiques et autonomes
50 Virée royale au royaume du Saguenay

Informier

- 56 L'air de nos campagnes est-il bon à respirer?
64 Connaissez-vous le WWOOFing?

Éduquer

- 74 S'initier au zéro déchet, un pas à la fois




© JMDecoste

Service à la clientèle : Pour toutes questions concernant votre abonnement, veuillez contacter notre service aux abonnés : info@editionsjeanrobert.com
1 855 965-9494 poste 200

Président et éditeur	Jean Paré jpare@editionsjeanrobert.com
Directrice de publication	Renée Langlois rlanglois@editionsjeanrobert.com
Rédactrice en chef	Renée Langlois rlanglois@editionsjeanrobert.com
Collaborateurs	Guide voyage Ulysse Joani Hotte-Jean Marie-Claude Dubé Alexandra Bourgault Mélanie Paquette
Conception artistique et infographie	Marie-Claude Dubé mcdube@editionsjeanrobert.com
Coordonnatrice de production	Alexandra Bourgault abourgault@editionsjeanrobert.com
Correction-révision	Denis Dionne
Représentants des ventes	Jean Paré jpare@editionsjeanrobert.com

Exclusivité: Toute reproduction intégrale ou partielle du contenu éditorial de *Vivre à la campagne* est formellement interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Le magazine numérique *Vivre à la campagne* est publié quatre fois par année par Les Éditions Jean Robert Inc.
300, rue George-VI, Terrebonne (Québec) J6Y 1N9
Tél. : 450 965-9494 ou 1 855 965-9494
www.editionsjeanrobert.com

 **Éditions
Jean Robert**

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales
du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISSN 1923-1539
Photo en couverture : © Marie-Claude Dubé

MUSÉE VIRTUEL / EXPOSITIONS

En ce temps de confinement, vous avez envie d'en apprendre un peu plus sur l'histoire et les trésors du passé et du présent de centaines de collectivités à travers le Canada? Consultez le site Internet du Musée virtuel. Ce site représente la plus importante source numérique d'histoires et d'expériences présentées par des musées et organismes patrimoniaux canadiens. Découvrez-y l'histoire, l'art, la science, la nature et plus encore.

Une façon de voyager et de vous éduquer en toute sécurité!

www.museevirtuel.ca



Pêcher au Québec

Nouvel ouvrage de référence approuvé par la Fédération québécoise des chasseurs et pêcheurs!

Ce magnifique livre épuré et moderne comprend de grandes et belles images ainsi que divers dessins. Vous aurez envie de le conserver longtemps pour le consulter chaque année! Celui-ci est notamment doté des cartes officielles et des détails des 29 zones de pêche, dont les tournois et festival régionaux. Il révèle aussi des secrets pour attraper les 15 poissons les plus populaires au Québec ainsi que l'équipement à se procurer et les différentes techniques

de pêche (à la ligne, à la mouche et blanche). Puis, vous trouverez une liste des pourvoiries présentes dans chaque région touristique du Québec. Vous pourrez aussi découvrir les portraits de pêcheuses et pêcheurs passionnés, dont Suzanne Beaudet, Guillaume Morin, Louise Laparé et Marc Leclerc.

Jean-Marie Bioteau a consulté plusieurs experts pour peaufiner son ouvrage et fournir des informations utiles, précises et vérifiées à ses lecteurs... tout en ajoutant une petite touche humoristique! Ce guide est complet et met en valeur la richesse de la faune et de la nature.

Auteur : Par Jean-Marie Bioteau

Prix : 29,95 \$

Parution : 19 février 2020

Édition : Les Éditions Goélette



Go Camping Québec / version améliorée de l'application

En plus de l'offre d'acheter un carnet de coupons-rabais électroniques applicables dans plus de 200 campings du Québec, Go Camping Québec propose, cette année, plusieurs nouveautés. Vous pourrez :

- Obtenir les informations les plus à jour sur les campings du Québec;
- Trouver des campings à proximité;
- Filtrer votre choix selon leurs services et vos activités préférés;
- Prendre connaissance des rabais proposés.

À l'instar du site campingquebec.com, comme utilisateur, vous pourrez visualiser toutes les informations pertinentes au sujet des campings qui vous intéressent et avoir un avant-gout de votre séjour à partir des photos disponibles.

Le prix du carnet de coupons-rabais est de 9,99 \$ + taxes. Il vous donne accès à des rabais dans plus de 215 campings au Québec tout au long de la saison 2020.

Facile d'utilisation, Go Camping Québec s'utilise sur un téléphone intelligent ou sur une tablette. L'application est également disponible sur le site Internet de campingquebec.com via la Zone campeur.

Pour des informations supplémentaires, consultez le site campingquebec.com



Région Mégantic / visite virtuelle

Partez à la découverte des plus hauts sommets du sud du Québec, de ses attraits et de ses nombreux lieux d'activités culturelles et sportives. Le site regionmegantic360.com vous fait découvrir, dans le confort de votre foyer, la grande région de Mégantic et toute la splendeur de sa MRC, soit celle du Granit. Une aventure virtuelle dans 20 municipalités. Comme si vous y étiez!

www.regionmegantic360.com



La MRC des Appalaches en virtuel

Comme si vous y étiez!

Pour planifier vos prochaines vacances ou pour explorer, dans le confort de votre foyer, la beauté des paysages, les vastes étendues, les attraits touristiques, les lieux uniques et autres des 19 municipalités de la MRC des Appalaches, vous aimerez parcourir ce site internet qui vous fera découvrir la région de Thetford par une immersion complète dans un environnement virtuel 360 et interactif.



Vous n'avez qu'à aller à l'adresse web et à cliquer sur la municipalité de votre choix pour commencer la visite... comme si vous y étiez!

www.mrcdesappalaches.virtuelle360.ca

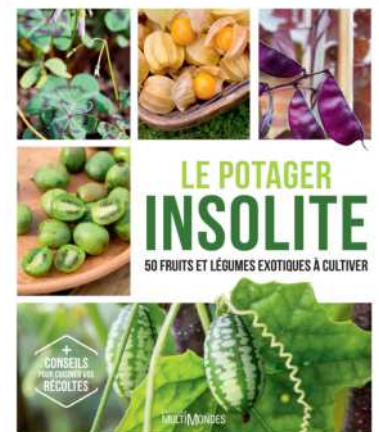
Livres à consulter sans modération

Le printemps est arrivé et il est maintenant temps de penser à votre jardin ainsi qu'aux fruits et légumes que vous désirez faire pousser. Voici quelques ouvrages diversifiés qui capteront votre attention et avec lesquels vous apprendrez une foule d'informations. De plus, comme un article sur le zéro déchet a été publié dans ce numéro, vous trouverez d'autres livres intéressants récemment arrivés sur les tablettes des librairies... ou que vous pourrez consulter à la bibliothèque de votre quartier!

Le potager insolite

50 fruits et légumes exotiques à cultiver au Québec

Connaissez-vous le cucamelon, la châtaigne de terre, le yacon et l'épinard-fraise? Si la réponse est négative, cet ouvrage vous les fera découvrir (ainsi que bien d'autres) et vous permettra de maîtriser toutes les étapes pour les cultiver. Il vous fournit aussi des conseils pour cultiver des légumes, fruits, pois, garnitures de salade, légumes-feuilles, racines, bulbes et pousses, graines et des épices aromatiques. Ceux-ci sont regroupés par catégories et identifiés selon leurs niveaux de difficulté. Que vous cultiviez en pots, sur votre balcon, dans votre jardin à la maison ou dans un endroit communautaire, vous saurez tout sur les étapes à suivre... et cela vous donnera des idées pour apprêter des nouveaux aliments dans votre cuisine! Osez jardiner pour goûter à de nouvelles saveurs!



Auteur : Matthew Biggs

Prix : 27,95 \$

Parution : 18 mars 2020

Édition : Éditions Multimondes

Lombricompost

Recyclez vos déchets au jardin ou à la maison!

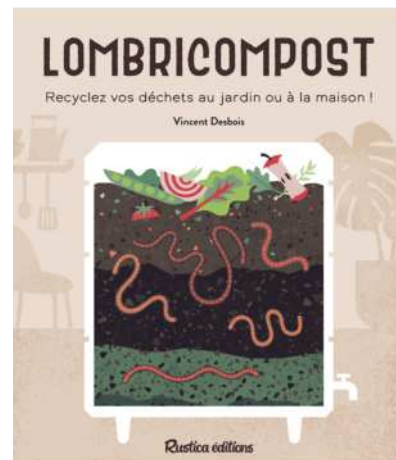
Qu'est-ce que le lombricompostage? Il s'agit d'une méthode servant à transformer les déchets ménagers et de jardinage en produit riche pour les plantes grâce au travail de vers de terre. Cela vous demandera peu de temps et d'espace et réduira considérablement le volume de vos poubelles. Vincent Desbois, qui a déjà créé une ferme lombricole, est l'auteur de cet ouvrage, par le biais duquel il vous aide à choisir les bons spécimens, à fabriquer ou à acheter un lombricomposteur, à bien vous servir de celui-ci, ainsi qu'à récolter et à utiliser le percolat et le lombricompost.

Auteur : Vincent Desbois

Prix : 16,95 \$ en papier

Parution : Février 2020

Édition : Rustica



Mon jardin au naturel :

apprendre à jardiner avec la nature :
100 % débutant

Apprenez à jardiner en respectant l'environnement, en suivant les cycles de la nature et en utilisant ses ressources à bon escient. Vous trouverez dans cet ouvrage 50 questions et réponses, vous guidant pas à pas, dispersées en trois rubriques pour tout comprendre et mettre en application, dont en voici quelques exemples.

- Avant de commencer, je réfléchis et je m'organise!
- En avant la pratique!
- Je prépare la nouvelle saison et je m'améliore!

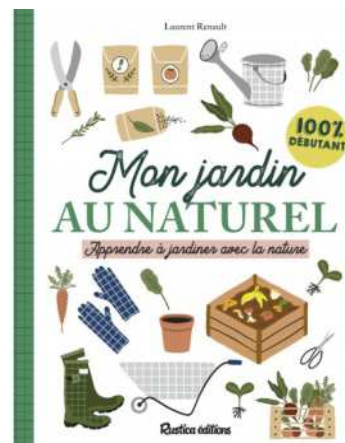
Apprenez aussi comment éviter les dix erreurs classiques du débutant.

Auteur : Laurent Renault

Prix : 24,95 \$ en papier

Parution : 21 février 2020

Édition : Rustica



Favoriser la biodiversité au jardin :

insectes utiles, pratiques de jardinage, aménagements naturels, hôtels à insectes...

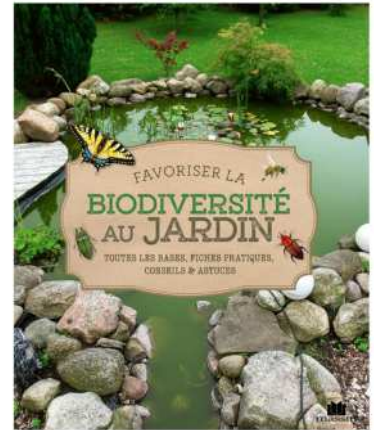
Obtenez des conseils et des techniques pour cultiver l'équilibre écologique et la cohabitation harmonieuse de la flore et de la faune au jardin en faisant appel à des solutions naturelles : les alternatives aux produits chimiques pour l'entretien des sols, les plantes et leur entretien, ou encore les insectes alliés du jardinier.

Auteur : Sébastien Levet

Prix : 24,95 \$ en papier

Parution : Mars 2020

Édition : Massin



L'avenir est dans le champ

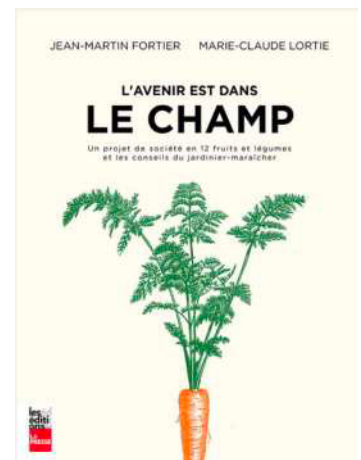
Les consommateurs québécois trouveront des réponses à leurs questions dans cet ouvrage qui défait des mythes, clarifie le chemin vers de nouvelles manières de produire les aliments et les aide à faire des choix sains pour eux, la planète et la société. En 12 fruits et légumes, tels que le maïs (les OGM), le bleuet (la conservation) et la fraise (les pesticides), il présente les grands enjeux de notre agriculture et démontre qu'il est possible de transformer le modèle agricole actuel en effectuant de meilleurs choix.

Auteurs : Jean-Martin Fortier et Marie-Claude Lortie

Prix : 29,95 \$ en papier et 20,99 \$ en numérique

Parution : Novembre 2019

Édition : Les Éditions La Presse



Sauve ta bouffe

Sauve ta bouffe est le fruit du travail de plusieurs bénévoles depuis 2012. Ce guide permet de se conscientiser, d'ouvrir des pistes de réflexion sur les habitudes de consommation et sur le système qui nous nourrit. Vous apprendrez sur les aliments présents dans votre assiette et sur les différentes manières de prolonger leur fraîcheur pour éviter de gaspiller.



Vous trouverez dans ce livre 50 fiches d'aliments afin de vous outiller pour que vous puissiez en profiter au maximum en effectuant les bons choix, en les conservant de manière optimale et en sachant comment les congeler.

Auteur : Les amis de la Terre de Québec, préface d'Emmanuel Bilodeau

Prix : 24,95 \$ en papier et 9,99 \$ en numérique

Parution : 22 janvier 2020

Édition : Les Éditions Goélette

Un potager dans ma cuisine : 25 projets zéro déchet pour faire repousser vos légumes à l'infini

Découvrez tout ce qu'il faut connaître pour cultiver et faire repousser les restes de vos légumes et fruits. Vous apprendrez sur les principes et le mode d'emploi du jardinage zéro déchet, sur comment poussent les plantes, sur comment faire repousser les plantes et sur les modes de propagation. Le résultat ne ressemblera pas toujours aux végétaux entiers achetés en épicerie comme pour les carottes et les radis qui produiront des feuilles pour agrémenter vos salades, mais vous pourrez obtenir notamment des pommes de terre, de l'ail, des oignons, de la laitue, du céleri ainsi que des fines herbes, dont le basilic, l'origan, le persil et la coriandre. Vous n'avez qu'à suivre pas à pas les explications illustrées pour les recycler... à l'infini!



Auteur : Katie Elzer-Peters

Prix : 24,95 \$ en papier

Parution : 18 mars 2020

Édition : Les Éditions de l'Homme



Marianne St-Gelais

Le Saguenay–Lac-Saint-Jean tatoué sur le cœur

J'avais bien hâte de rencontrer la triple médaillée olympique et vice-championne du monde Marianne St-Gelais au Hoche Café, à Montréal. J'avoue ne pas avoir suivi sa carrière de patineuse de vitesse, mais je l'avais aperçue à quelques reprises dernièrement à la télévision. Elle est arrivée pétillante et avec le sourire. J'avais préparé mes questions en utilisant le *vous...* mais le *tu* a été privilégié dès le début de l'entrevue. Je me suis sentie rapidement à l'aise en sa compagnie, comme si je discutais avec une amie. Généreuse de son temps et volubile, Marianne m'a semblé être une femme sympathique, près de ses émotions, franche et... elle n'a pas eu peur de remplir de neige ses courtes bottes pendant la séance photos à la place Gennevilliers-Laliberté!

TEXTE : JOANI HOTTE-JEAN

PHOTOS : MARIE-CLAUDE DUBÉ

Marianne est née à Roberval et a grandi à Saint-Félicien, au Saguenay–Lac-Saint-Jean, jusqu'à ses 17 ans. Elle a adoré la liberté d'y vivre, sans limites ni contraintes. Il y avait une forêt derrière la maison et les rues n'étaient pas passantes. Elle était amie avec tous les enfants et allait aux mêmes écoles, aux mêmes camps de jour qu'eux. Puisqu'il y avait peu de jeunes, c'était facile de garder ses amis longtemps et de développer des amitiés.

Ses parents, son frère et ses deux sœurs y habitent toujours et elle essaie d'aller les voir le plus souvent possible. Sa famille possède également un

chalet à Saint-Ludger-de-Milot. « C'est vraiment perdu dans le bois et nous n'avons pas eu l'électricité pendant un bon bout de temps. Les réseaux cellulaires ne s'y rendent pas encore à ce jour et c'est ce que nous aimons vraiment beaucoup! » La nature lui procure de l'énergie et constitue en même temps une source d'apaisement. « Me ressourcer, c'est d'aller à la maison. J'aime y faire de la raquette ou prendre des marches avec mon père qui est toujours contremaître forestier. Il nous a beaucoup parlé de la faune et de la flore, nous a expliqué comment la forêt fonctionne et comment la respecter. Ma mère aime beaucoup les animaux, alors c'était un beau mélange, un beau tout. Les enfants, nous sommes tous très connectés à nos racines de bois. »

Tous ses souvenirs d'enfance sont reliés à la campagne et Marianne aimerait bien que ses futurs enfants y soient élevés. « Quand j'étais jeune, je jouais dans le bois. J'ai joué dans les marres avec les grenouilles et les insectes. Cela fait qu'aujourd'hui, je n'ai peur de rien, vraiment! En plus de jouer dans le bois, mon père m'amenait à la chasse et à la pêche. Ce sont encore des choses que je veux faire parce que j'aimais cela quand j'étais plus jeune. Ce n'est pas quelque chose qui se perd. » Elle a l'impression que ses enfants devront absolument vivre la même expérience, au risque de passer à côté de quelque chose. « Je dois faire preuve de lâcher-prise, je crois. Je sais que mes enfants iront bien même s'ils n'ont pas de bois derrière la maison. Mais il reste que j'aimerais bien cela, qu'ils vivent la même chose; je sais cependant qu'il y a des chances que ma réalité reste la ville. À ce moment-là, je me poserai les bonnes questions et j'y songerai plus sérieusement. »



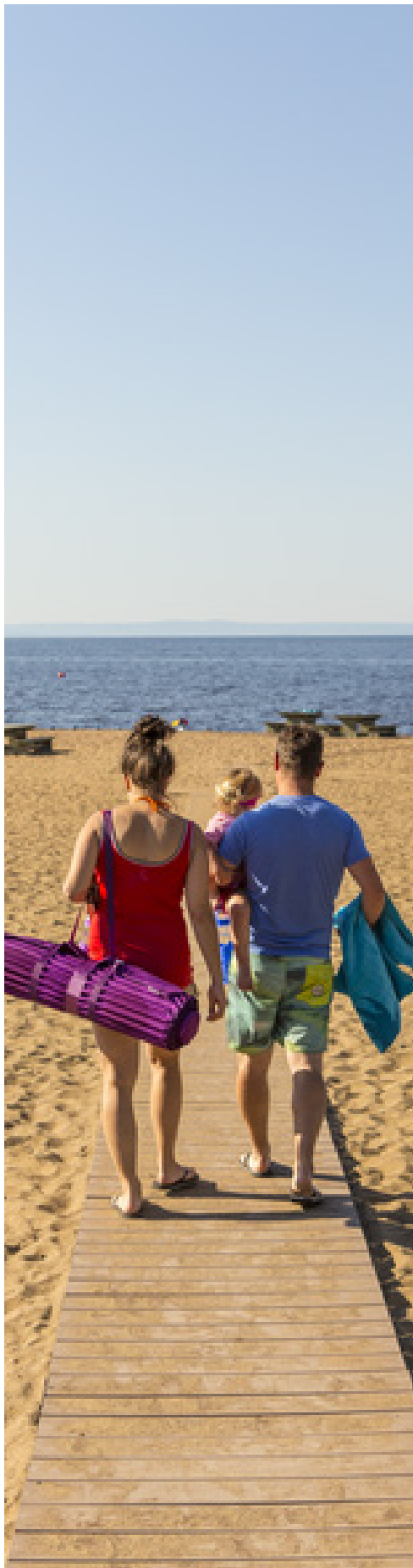


Les premiers coups de patin de Marianne. Gracieuseté de Marianne St-Gelais.

Ses débuts avec le patinage de vitesse

Marianne a commencé à faire du patinage de vitesse par hasard à 10 ans. Sa voisine était la présidente du club local Les Éclairs de Saint-Félicien et cherchait à recruter de nouveaux membres. Ne connaissant rien de ce sport, elle et sa grande-sœur ont rejoint l'organisation, puis son petit frère et sa petite sœur. Marianne est cependant la seule de sa famille à avoir monté les échelons pour faire de la compétition de haut niveau. Ensuite, elle s'est entraînée au centre régional de Chicoutimi deux à trois fois par semaine. Les étapes se sont succédé naturellement et à 16 ans, elle a commencé à rêver des Jeux olympiques, auxquels elle a pu participer pour la première fois à 19 ans. *« Au début, je patinais pour le plaisir, pour voir mes amis. C'était le fun, j'aimais cela. Par la suite, j'ai eu plus d'aspirations et d'objectifs à atteindre. Cela demandait une certaine rigueur, mais le tout s'est fait progressivement. »*

Les premiers à l'encourager ont été ses parents, qui constituaient pour Marianne un pilier, une base solide. Elle a beaucoup voyagé de 15 à 17 ans. Son père voulait la suivre parce qu'il la trouvait trop jeune pour partir seule. Son horaire était un casse-tête de logistique, mais pas un poids pour ses proches, qui ne voyaient pas la situation comme une source d'énergie négative, puisqu'ils étaient tous fiers de Marianne. D'ailleurs, la « graduation » de sa petite sœur a été aussi



Plage du parc national de la Pointe-Taillon

importante que ses Jeux olympiques. Ses sœurs et son frère n'ont donc pas été laissés pour compte par leurs parents malgré les objectifs de Marianne.

Son déménagement à Montréal

Elle aurait d'ailleurs pu quitter le Saguenay vers la fin de son secondaire, mais sa mère a décidé que sa fille devait le terminer avant de partir s'entraîner à Montréal à l'aréna Maurice-Richard. Cela lui a permis de se préparer mentalement et d'acquérir de la maturité, de ne pas s'épuiser, de se sentir seule ou déracinée. Elle remercie d'ailleurs sa mère d'avoir effectué ce choix.

En 2007, en plus de s'entraîner au patinage de vitesse, Marianne a commencé un programme en sciences humaines au Collège de Maisonneuve. Au début, cela lui permettait de se changer les idées, mais après quatre ans, elle a dû se rendre à l'évidence et abandonner par manque de temps en raison de ses nombreux déplacements. De plus, voulant prendre part à des coupes du monde, elle devait se consacrer à temps plein à son sport.

Le résumé de sa carrière sportive

Au cours de sa carrière, l'athlète a remporté deux médailles d'argent lors de ses premiers Jeux olympiques à Vancouver, en 2010, dont une au relais 3000 mètres en patinage de vitesse sur courte piste et l'autre, et non la moindre, au 500 mètres, la journée de son 20^e anniversaire. Il s'agit du moment de son parcours qui a le plus marqué le public. Les étoiles étaient vraiment alignées pour que Marianne se retrouve sur le podium cette journée-là! À Sotchi, en 2014, elle est revenue à la maison avec une troisième médaille d'argent au relais 3000 mètres. Au total, elle a récolté 114 médailles sur la scène internationale, incluant 93 en Coupes du monde et 15 aux Championnats du monde. Pendant ce temps,

c'est sa région qui l'a le plus soutenue, autant du côté des commanditaires que de l'énergie provenant du public.

« Le sport, c'est une magnifique école. Quand tu atteins un certain niveau, tu dois performer, te relever lors des échecs pour continuer à évoluer. En 12 ans de sport de haut niveau, j'ai accumulé 40 ans d'expérience. Je me suis relevée de plein de choses. J'ai pilé sur mon orgueil, je me suis tellement questionnée, j'ai cherché à me renouveler pour toujours être la meilleure. »

Sa retraite a été annoncée le 30 mai 2018 et sa séparation avec Charles Hamelin, son copain depuis 2007, est survenue le 8 mars de la même année, mais le cœur de la belle n'est plus à prendre!

Une carrière professionnelle diversifiée

Depuis qu'elle a pris sa retraite du patinage de vitesse, Marianne St-Gelais a effectué plusieurs apparitions à la télévision, dont comme collaboratrice à l'émission jeunesse *Flip* sur TFO, et a été invitée à la radio. Elle anime lors d'événements et donne des conférences scolaires et corporatives. Lors des conférences, elle mentionne notamment comment le travail d'équipe est important, explique ses apprentissages, mais aussi comment se relever de ses échecs, de l'aide qu'il faut oser demander ou aller chercher... et qu'il ne faut surtout pas s'oublier malgré un horaire chargé.



Marianne St-Gelais remporte deux médailles d'argent lors de ses premiers Jeux olympiques à Vancouver, en 2010.
Gracieuseté de Marianne St-Gelais.

« Les athlètes, nous ne sommes pas que des machines de performance, nous sommes des humains qui souhaitons avoir une vie normale. Les gens d'affaires se reconnaissent puisqu'ils s'investissent beaucoup dans leur entreprise, en ne comptant par leurs heures, mais ils ont tendance à délaissier leur famille, leurs loisirs... et eux-mêmes.

Cela fait deux ans que je suis retraitée, et la première année, cela a été libérateur pour moi de raconter mon histoire, de revenir sur certains faits et de me rendre compte que j'étais encore sensible. C'était comme une thérapie.

Le patinage de vitesse, c'est particulier. C'est individuel. En compétition sur courte piste, j'étais contre tout le monde. C'était la meilleure qui gagnait, mais je m'entraînais avec ces filles-là! On s'encourageait et on se conseillait. Tandis qu'en relais, nous étions quatre filles qui devaient travailler ensemble pour former une équipe unie capable de se dépasser. Il fallait donc conserver un esprit de compétition sain. Nous gagnions et nous perdions ensemble. J'ai aussi eu des entraîneurs, un préparateur mental et physique, un médecin et un thérapeute du sport. Ces gens-là ont fait des pieds et des mains pour que je concrétise mon rêve olympique. »



Avoir le cœur sur la main

Plusieurs causes lui tiennent à cœur. Elle s'est impliquée dans une campagne de vaccination pour contrer la propagation du virus du papillome humain (VPH) afin de sensibiliser les jeunes femmes aux risques qui y sont liés, puisque sa grande sœur en est atteinte et l'infection aurait pu être évitée. Elle épaula aussi la fondation Grands Frères Grandes Sœurs du Grand Montréal qui offre des services à près de 1700 jeunes par année. La mission de l'organisme est de créer des relations de mentorat inspirantes et déterminantes qui révèlent le plein potentiel des jeunes et les outillent pour l'avenir afin qu'ils le réalisent.

« J'aime les enfants. J'ai rasé mes cheveux pour Leucan en 2014 dans le cadre du Défi têtes rasées pour ramasser des fonds pour aider les enfants atteints du cancer au Québec. J'ai soutenu la Fondation Rêves d'enfants en 2010 et 2011. Dans mes dernières années de patinage, j'étais perçue par les autres comme une grande sœur, surtout avec le travail que je faisais avec Kim Boutin. Nous étions devenues très proches, mais je ne voulais pas qu'elle me voie comme une mentore. Je la conseillais, la surveillais, j'applaudissais ses bons coups et nous discutions pour que Kim puisse comprendre comment elle aurait pu éviter les mauvais coups. Nous avons bâti un beau lien de confiance et je suis toujours là pour l'appuyer. »

Encore sportive, elle occupe un rôle d'ambassadrice pour le Grand défi Pierre Lavoie et pratique désormais la course, le vélo et le CrossFit. Toujours dans le but de donner au suivant, elle est assistante-entraîneuse à l'aréna Maurice-Richard avec des jeunes quelques fois par semaine. Aimant donner de son temps, Marianne souhaite conserver un lien avec sa passion en ne l'éliminant pas complètement de sa vie. *« Je ne désire cependant pas que ça prenne autant de place qu'auparavant, mais peut-être que cela va évoluer vers autre chose à plus long terme. »*

Son attachement à la campagne

Même si cela fait 11 ans qu'elle habite à Montréal, Marianne reste une fille de campagne. Elle s'ennuie de la nature, de son coin de pays... et surtout de sa famille.

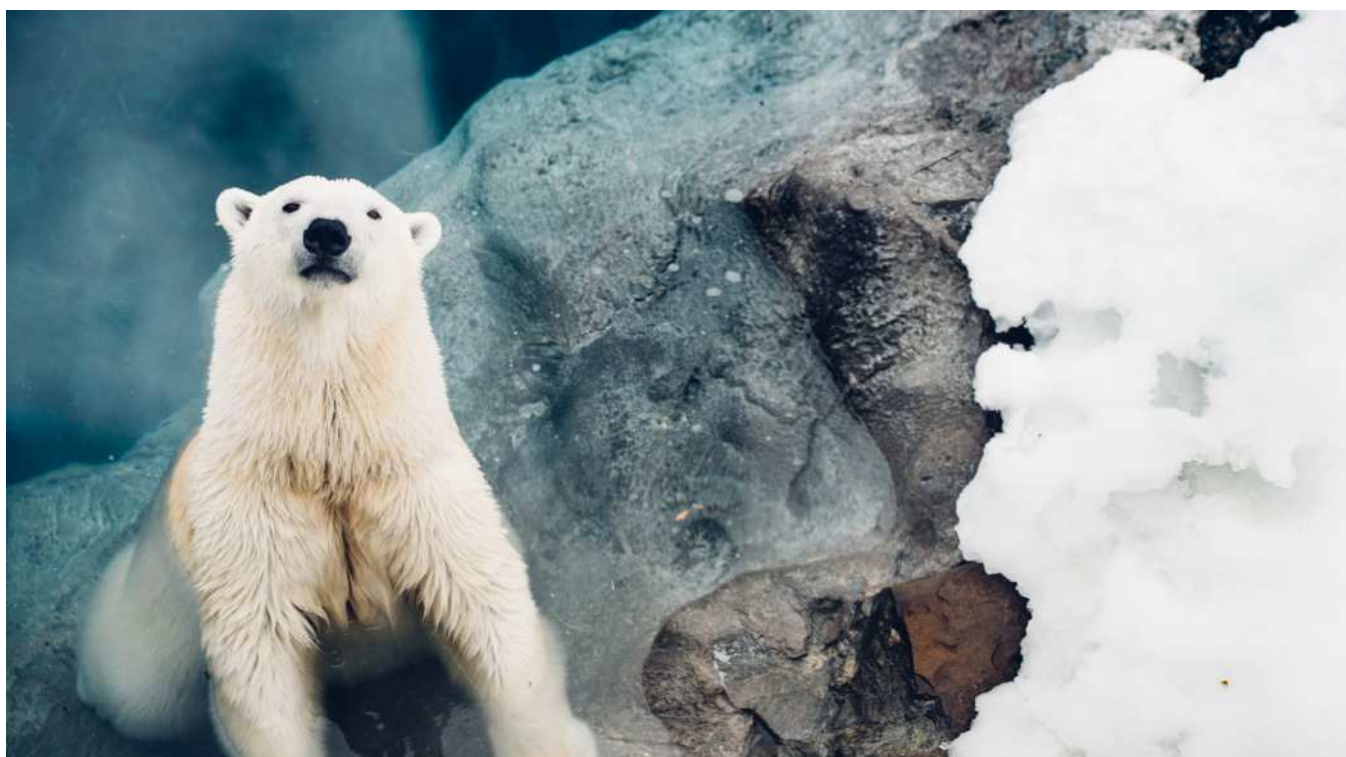
« J'ai acheté mon terrain à Saint-Félicien et je prévois me construire une maison éventuellement. Cela fait partie de mon ADN. Il y a un aspect pratique à rester en ville, mais moi j'aime la simplicité et ici, ce n'est pas toujours simple... comme quand il y a une tempête de neige. Au Saguenay, une tempête rime avec je sors mes raquettes et ma crazy carpet pour aller m'amuser. Tandis qu'ici on ne sait

pas où mettre la neige. Je suis ici, mais je ne m'approprie pas vraiment la ville, j'ai toujours un pied au Saguenay-Lac-Saint-Jean. J'aime pratiquer la pêche, le ski, faire du VTT, des randonnées et du camping. Puis, vivre à la campagne m'a apporté beaucoup de belles valeurs, comme l'entraide et la confiance.

Je trouve difficile d'être loin de ma famille. J'ai fait des choix, mais le plus déchirant a été de quitter ma région et ma famille. Aujourd'hui, je peux les voir plus souvent, mais parents retraités viennent chez moi, mais j'ai manqué des moments précieux. Je n'ai pas vu mon frère grandir. En 12 ans, j'ai manqué les fêtes des Mères et des Pères et l'anniversaire des gens que j'aime... et même mes propres anniversaires puisque j'étais souvent à l'étranger. Cela me fait toujours quelque chose de repartir du Saguenay, j'ai une boule dans l'estomac quand je quitte. La vie passe vite et on ne sait jamais ce qu'il peut arriver. Je me suis donc fait la promesse de toujours me souvenir de ma dernière visite là-bas. »

Bref, comme vous l'avez sans doute remarqué, Marianne St-Gelais est très polyvalente et possède de multiples intérêts. Qu'est-ce que l'avenir lui réserve? Elle ne le sait pas, plusieurs avenues sont possibles et un bel avenir se dessine pour cette jeune femme maintenant trentenaire... mais une chose est certaine, Marianne aime la campagne ainsi que ses nombreuses richesses, et surtout, elle a le Saguenay-Lac-Saint-Jean tatoué sur le cœur!

Vous souhaitez en apprendre davantage? Visitez le <http://mariannestgelais.com/> ainsi que le <https://olympique.ca/team-canada/marianne-st-gelais/>. ■



ENDROITS À VISITER ET ACTIVITÉS À EFFECTUER AU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN SELON MARIANNE ST-GELAIS

La plage du parc national de Pointe-Taillon qui s'échelonne sur 15 kilomètres de rive sablonneuse sur le bord du lac Saint-Jean plaira aux amateurs de sports nautiques et aux baigneurs.

Informations : <https://www.sepaq.com/>

Le Parc de la caverne du Trou de la Fée possède deux attraits principaux : la caverne et le canyon de la rivière Métabetchouane.

Informations : www.cavernetroudelafee.ca

Le zoo sauvage de Saint-Félicien attire 180 000 visiteurs annuellement et regroupe 1000 animaux de 80 espèces différentes. L'activité qui en a fait la renommée est la balade en train dans le Parc des sentiers de la nature où les animaux vivent en quasi-liberté.

Informations : <https://zoosauvage.org/>

La véloroute des bleuets compte 256 kilomètres de pistes cyclables et Marianne aime bien y faire du patin à roues alignées.

<https://veloroutedesbleuets.com/>

Randonnée

Le Saguenay est l'endroit idéal pour faire de la randonnée, dont au parc national des Monts-Valin et au parc national du Fjord-du-Saguenay.

Camping

De nombreux campings sont situés dans des endroits magnifiques offrant des paysages à couper le souffle, dont le Camping Camp d'accueil en bordure de la rivière des Ha! Ha! à 35 minutes de La Baie.

Adresse : 225, chemin du Camp d'accueil, Ferland-et-Boilleau, Québec, G0V 1H0

Informations : <http://campaccueil.com>

Ferme les douceurs sucrées-alpagas

PAR MÉLANIE PAQUETTE, SAINTE-CLOTILDE-DE-BEAUCE



Bonjour, voici notre histoire.

Nous sommes de la rive sud de Montréal. Et moi j'avais longtemps rêvé de vivre sur une ferme remplie d'animaux, mais comme j'adore ceux-ci, j'étais incapable de concevoir faire de l'abattage. Un jour j'ai vu à la télé un reportage sur les alpagas élevés pour leur fibre... et j'ai tout de suite commencé à me renseigner sur cette espèce. Lors de ma première rencontre avec un alpaga, je suis littéralement tombée en amour. Plus je visitais d'éleveurs, plus je savais que cet élevage était parfait pour moi, puisque ce sont des animaux faciles et que je n'avais aucune formation agricole.

Nous nous sommes mis à la recherche d'une ferme près de chez nous, mais nous n'en trouvions aucune d'abordable et qui aurait convenu à notre famille de quatre enfants. Les années passaient et nous ne trouvions toujours pas de ferme

convenable, mais comme l'envie devenait de plus en plus forte, nous avons décidé d'élargir notre recherche et envisagé de peut-être nous éloigner encore plus de Montréal. Nous sommes tombés sur une annonce pour une ferme en Beauce. Nous n'avions jamais mis les pieds dans cette région, qui se trouve à trois heures de route de chez nous. Nous sommes allés visiter la ferme et nous l'avons adorée.



On a tout simplement décidé de se lancer.

Nous avons vendu notre maison et moi ma boutique de vêtements pour enfant. Et nous sommes partis avec nos quatre jeunes filles âgées de 6 à 11 ans. C'était le 5 juin 2017 et le 17 juin nos six premiers alpagas faisaient leur arrivée dans notre grange. Nous avons appris à les connaître et en prendre soin sous les bons conseils de l'éleveur qui nous les avait vendus. Un an plus tard, nous avons 21 alpagas, et 4 crias sur notre ferme. Ce sont des animaux doux, curieux et très attachants. Tous nos visiteurs ont eu le même coup de foudre.

Nous avons ajouté à notre ménagerie trois chèvres, deux cochons miniatures, cinq lapins, des poules pondeuses, des poules, coqs et canards soyeux, puis deux oies de Toulouse. C'est une telle joie de vivre entourés de ces merveilleux animaux. Nous nous sentons privilégiés de pouvoir offrir cet environnement à nos filles et de les voir grandir et découvrir notre si belle nature. Nous avons été accueillis comme des rois dans notre petit village. Et pas une seconde nous n'avons regretté notre décision.

En juin 2018 nous avons ouvert notre ferme aux visiteurs et nous sommes enchantés de la réponse des gens. Nous avons aussi une boutique sur la ferme qui offre les produits d'alpaga.

<https://www.facebook.com/fermelesdouceurssucrees>. ■

Retour à la terre est une chronique permettant aux lecteurs de *Vivre à la campagne* de partager leur histoire, que ce soit un projet d'agriculture ou leur vie à la campagne.

Envoyez vos textes (650 mots environ) et photos par courriel à : vivrealacampagne@editionsjeanrobert.com.

LA CAMÉLINE : **des propriétés insoupçonnées!**

Son huile contiendrait plus d'antioxydants que nombre d'autres huiles de table. Riche en oméga-3, en oméga-6 et en vitamine E, elle se distingue par un équilibre intéressant de bons acides gras. La caméline (*Camelina sativa*) étonne par ses nombreuses propriétés.

PAR ALEXANDRA BOURGAULT



La caméline, aussi appelée faux lin, fait partie des crucifères comme le chou. Cette plante produit des graines qu'on récoltera et pressera à froid pour fabriquer une huile. On utilise cette dernière pour la cuisson, les vinaigrettes, les produits à tartiner et les margarines. On peut aussi garnir nos assiettes et nos collations avec des graines de caméline! Elles se consomment crues, torréfiées ou germées. Fait intéressant : on emploierait également la caméline dans la fabrication de biodiésel. Dans le marché alimentaire, vous trouverez d'autres produits dérivés, comme le miel de caméline et le chocolat à l'huile de caméline (jetez un œil aux produits Signé Caméline d'Oliméga, une entreprise productrice de caméline!). Enfin, on fait usage de la caméline dans les cosmétiques, les crèmes pour la peau et les lotions, car elle possède d'excellentes vertus.



© Audrey MacMahon

Des valeurs nutritives intéressantes

Qu'est-ce qui distingue la caméline et la rend si fantastique? Ses valeurs nutritives! Selon Santé Canada, l'huile de caméline, principalement insaturée, constitue un choix à privilégier dans l'alimentation en raison de sa riche teneur en acides gras oméga-3 (39 %) et oméga-6 (18 %), ainsi qu'en vitamine E. Elle présente un équilibre intéressant entre oméga-3, oméga-6 et oméga-9. En guise de comparaison, l'huile d'olive contiendrait 1 % d'oméga-3 et 9 % d'oméga-6. Une huile pressée à froid, comme celle de la caméline, garde toutes les propriétés de ces acides gras essentiels. Ce sont les meilleures huiles pour la santé, précise Éric Vigean, maître huilier en France, dans son livre *Huiles & Saveurs*. « Une cuillère à thé d'huile de caméline fournit tous les oméga-3 dont on a besoin dans une journée », explique Chantal Van Winden, présidente-directrice générale d'Oliméga. Et une cuillère et demie à soupe de graines de caméline contient 26 % de fibres, 26 % de protéines et 12 % d'oméga-3. On a donc intérêt à les ajouter à nos plats!



© Oliméga

« L'huile de caméline possède, de façon naturelle, plusieurs antioxydants de la famille des tocophérols, dont fait partie la vitamine E, mais aussi les gamma tocophérols, qui sont des antioxydants assez rares », poursuit Mme Van Winden. Elle en contiendrait plus que d'autres huiles, comme celle de tournesol ou de lin. Les antioxydants réduisent les risques de cancers, entre autres. On a également démontré dans des études que l'huile de caméline aide à réduire le taux de cholestérol, et ce, plus que la consommation de poissons gras, d'huile d'olive ou d'huile de pépins de raisin. Sa teneur en oméga-3 améliore l'humeur, prévient les maladies cardiovasculaires et possède des propriétés anti-inflammatoires. Elle préserve la santé du cerveau, préviendrait la démence et l'alzheimer et renforcerait le système immunitaire. Pour la peau, ses bienfaits s'avèrent multiples : antiride, nourrissante, réparatrice (corps, cheveux), émolliente, adoucissante, anti-inflammatoire, cicatrisante.

Contre-indiquée si...

Les personnes allergiques à la moutarde devraient éviter la caméline, car ces deux plantes sont apparentées. L'huile de caméline devrait aussi être consommée avec modération en cas de traitement anticoagulant en raison de ses propriétés antiplaquettaires et vasodilatatrices.

Une culture en émergence

Au pays, l'intérêt envers la culture de la caméline s'accroît. Agriculture et Agroalimentaire Canada fait valoir les nombreux avantages que présente cette plante : la caméline requiert moins d'eau que le canola, elle mature plus tôt, et surtout, un climat frais lui convient. Au Québec, des entreprises agricoles se sont lancées dans sa culture. La Ferme Tournevent, à Hébertville au Lac-Saint-Jean, a tout récemment développé sa production d'huiles, y compris celle de caméline. On se procure ses huiles dans les Avril Supermarché Santé du Québec. Les gens d'Oliméga, à Saint-Édouard en Montérégie, producteurs et transformateurs de caméline depuis 2006, souhaitent démarrer une nouvelle production agricole au Québec et mettre un nouvel aliment sur nos tables. Ils offrent une gamme complète de produits à base de caméline, les produits Signé Caméline.

Le saviez-vous?

La caméline a été cultivée en Europe jusque dans les années 1940, puis elle fut abandonnée au profit de cultures offrant un meilleur rendement.



Conservation de l'huile
de caméline : 30 mois à
température ambiante.



© Oliméga

Un gout à découvrir

La caméline se distingue par son gout différent. Son huile possède des arômes d'asperge, ainsi que des notes de sésame et d'herbes fraîches. Chauffée, elle dévoilera un gout de noisette. On peut arroser une entrée de bocconcini, tomates et basilic frais d'huile de caméline, ou encore, badigeonner légumes et viandes. Autre idée pour l'apéro : cuire des poivrons rouges à basse température, puis faire mariner ceux-ci dans l'ail et l'huile de caméline. Douces et croquantes, les graines Signé Caméline se caractérisent par un gout généreux de noix et crucifères, et le miel de caméline par un gout floral sans amertume. Découverte par de plus en plus de chefs, il y a fort à parier qu'on n'a pas fini d'entendre parler de la caméline! ■



© Oliméga



© David Laplante

Sources :

Agence canadienne d'inspection des aliments. La biologie du *Camelina sativa* (L.) Crantz (caméline cultivée).

<https://www.inspection.gc.ca/protection-des-vegetaux/vegetaux-a-caracteres-nouveaux/demandeurs/directive-94-08/documents-sur-la-biologie/camelina-sativa-l/-fra/1330971423348/1330971509470> 2020-03-09

Santé Canada. Huile de caméline. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/aliments-genetiquement-modifies-autres-aliments-nouveaux/produits-approuves/huile-cameline-information-aliments-nouveaux.html> 2020-03-02

Oliméga – Signé Caméline : www.olimega.com

OilHealthBenefits. Camelina Oil. <https://oilhealthbenefits.com/camelina-oil/> 2020-03-04

Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales de l'Ontario. Caméline. http://www.omafra.gov.on.ca/CropOp/fr/indus_misc/oil_crops/cam.html 2020-03-02

Vigean, Éric et Denis Hervier. Huiles & Saveurs. Éditions Féret. 2009. Bordeaux. 160 pages.

Passeport Santé. Caractéristiques et bénéfices d'une huile végétale. <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=guide-pratique-huiles-vegetales-p4> 2020-03-02

Passeport Santé. Huile de Caméline - Composition, Utilisation, Bienfaits. <https://www.passeportsante.net/huiles-vegetales-g152/Fiche.aspx?doc=huile-cameline> 2020-03-02



BROWNIES À LA CAMÉLINE

Rendement : 12 petits carrés

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 à 30 minutes

Temps de repos : 5 minutes

INGRÉDIENTS

- 1/4 t. (65 ml) de farine
- 1/3 t. (85 ml) de poudre de cacao
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poudre à pâte
- 1/4 c. à thé (1 ml) de fleur de sel
- 1/3 t. (85 ml) d'huile de caméline
- 5 oz (160 ml) chocolat noir 70 % coupé en petits morceaux
- 1/2 t. (125 ml) de miel (de caméline si possible)
- 2 œufs (larges)
- 1 c. à thé (1 ml) d'essence de vanille
- 1/3 t. (85 ml) de pépites de chocolat mi-sucré
- 1/2 t. de canneberges séchées
- Fleur de sel (pour saupoudrer)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 degrés.
2. Badigeonner un plat allant au four (8 pouces x 8 pouces) de beurre ou d'huile et déposer du papier parchemin au fond du plat.
3. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre de cacao, la poudre à pâte et la fleur de sel. Mettre de côté.
4. Dans un bain-marie, faire fondre doucement le chocolat et l'huile de caméline.
5. Retirer du feu et ajouter le miel de caméline. Ajouter les œufs un à la fois, en battant vigoureusement à chaque addition. Ajouter l'essence de vanille.
6. Ajouter tous les ingrédients secs au mélange de chocolat, en remuant légèrement. Ajouter les pépites de chocolat ainsi que les canneberges séchées. Transférer le mélange final dans le plat allant au four.
7. Saupoudrer le mélange de fleur de sel, au goût. Cuire pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre. Laisser refroidir 5 minutes.

Pour plus de recettes : www.signecameline.com

LES FEMMES EN AGRICULTURE

Deuxième partie

La ferme Comestar - Entrevue avec Julie et Kathleen Comtois

PAR JOANI HOTTE-JEAN

PHOTOS : FERME COMESTAR.



Vue de l'entrée de la ferme.



Vue aérienne de la ferme en 2000 lors du Pique-nique Holstein Québec avec 8 000 visiteurs.

Comestar est une ferme laitière de Victoriaville spécialisée en haute génétique qui possède un cheptel de 1100 têtes, dont 500 vaches en lactation. Leur terre comprend également 1500 acres de cultures telles que le maïs en grain, le maïs ensilage, le fourrage de graminées et de luzerne, du blé et du soya. L'entreprise est autosuffisante en ce qui concerne l'alimentation. Les propriétaires sont Marc et France Comtois ainsi que leurs enfants Steve, Kathleen (que vous avez pu découvrir dans la septième saison de l'émission *L'amour est dans le pré*), Julie et le mari de cette dernière, Julien Turmel.

À la suite de la publication de l'article *Les femmes en agriculture* dans le dernier numéro du magazine *Vivre à la campagne*, j'ai eu envie de découvrir d'autres femmes de ce milieu. C'est pourquoi l'idée de contacter la ferme Comestar afin d'interroger Kathleen et Julie Comtois a germé dans ma tête. Je souhaitais en apprendre davantage sur leur travail!

Kathleen est en charge des veaux de leur naissance à huit mois environ, de la planification des travailleurs étrangers (incluant leurs arrivées et départs) ainsi que de leur horaire. Quant à Julie, qui a quatre enfants : Marie-Fay (15 ans), Olivier (12 ans), Lilly-Rose (7 ans) et Alexis (5 ½ ans), elle s'occupe de la régie de troupeau, des papiers pour le suivi des plans agroenvironnementaux de fertilisation (PAEF), du programme proAction, de la vente de taureaux, du suivi des transplantations embryonnaires et des embryons.

Qu'est-ce qui les passionne dans leur métier?

« J'adore prendre soin des animaux, avoir des journées variées en travaillant autant à l'intérieur qu'à l'extérieur et en complétant le tout avec quelques tâches au bureau. On a aussi la chance d'apprendre des choses dans différents domaines afin de se débrouiller, comme en ce qui concerne les soins vétérinaires, la mécanique, la plomberie, la culture, les finances et la gestion... Bref, différentes choses en lien avec la ferme. » – Kathleen Comtois

« Chaque jour est différent. Malgré le travail demandant, nous avons de la flexibilité dans nos horaires. Par exemple, si l'un de mes enfants est malade, je peux rester chez moi ou, selon son état, je l'amène avec moi au bureau. Ce que j'aime plus particulièrement est le contact avec les animaux et la nature ainsi que le travail en famille. » – Julie Comtois

Est-ce que le fait d'être une femme dans un milieu d'hommes comporte des défis?

« Oui, certainement, surtout quand c'est une question de force musculaire pour effectuer certains travaux, cela peut être un défi. Parfois, certains représentants veulent davantage faire affaire avec des hommes pour prendre les décisions, bien que nous soyons les propriétaires. » – Kathleen Comtois



Les six propriétaires actuels de la ferme (Steve Comtois, Kathleen Comtois, Julien Turmel, Julie Comtois, France Lemieux, Marc Comtois)

Histoire

Les moments marquants de la ferme Comestar

- 1976 : Marc et France Comtois commencent leur élevage sur une ferme située à Princeville (à environ 11 km de la ferme actuelle).
- 1986 : La ferme déménage (quotas et troupeau) à son emplacement actuel dans les bâtiments de la ferme de grands-parents paternels de Marc.
- 1993 : Marc et France Comtois s'associent avec Freddy et Nicole Steen, des agriculteurs belges. Leur association a duré 15 ans et depuis ils travaillent toujours à la ferme.
- 2000 : En juillet, la ferme Comestar a été l'hôte du plus grand Pique-nique Holstein Québec en accueillant 8 000 visiteurs. Cet événement a été suivi, en novembre 2000, d'une vente échelonnée sur deux jours de 269 têtes avec une moyenne de 8 036 \$ par tête.
- 2002 : Signature d'une entente de partenariat avec l'Alliance Semex pour la vente de semences de taureaux COMESTAR.
- 2013 : Incorporation de la relève à l'entreprise : Steve, Kathleen, Julie et Julien Turmel sont maintenant des associés.
- 2017 : Nomination de leur 14^e taureau Extra. Pour qu'un taureau soit EXTRA, il faut que la majorité de ses filles en lactation soient supérieures en type (conformation) ET supérieures en production de lait dans leur troupeau. La ferme Comestar est le premier éleveur au monde à avoir élevé 14 taureaux Extra et, parmi ceux-ci, 4 ont produit plus d'un million de doses de semences distribuées à travers plus de 50 pays! Ils sont TOUS des descendants de Comestar Laurie Sheik, LA VACHE qui a fait la renommée mondiale de Comestar.

Prix remportés dernièrement

- 2019 : Marc Comtois a été intronisé au Temple canadien de la renommée agricole en raison de l'impact de l'élevage Comestar sur l'économie canadienne, voire internationale. Il a d'ailleurs contribué à l'amélioration de la race Holstein au cours des dernières décennies.
- 2019 : Dans le cadre d'un concours organisé par le magazine *Holstein International* aux Pays-Bas, Comestar Holstein a été reconnue par ses pairs comme étant la ferme la plus influente dans le monde ses 25 dernières années. Ce magazine est distribué dans 60 pays et traduit en cinq langues!

« Oui, il y a des défis quotidiens, comme des représentants qui demandent à parler aux hommes de l'entreprise et non aux femmes ainsi que la charge mentale de tout coordonner : la maison, la ferme, les enfants, les devoirs, les activités, etc. Mais je vois une amélioration. Il y a de plus en plus de femmes propriétaires ou copropriétaires d'entreprises agricoles (26 %) et notre point de vue est reconnu. C'est un peu comme dans les foyers, les hommes sont de plus en plus impliqués dans les activités familiales et les femmes sont de plus en plus impliquées dans les fermes et dans les décisions à prendre. Je crois que c'est normal, car toute décision prise pour la ferme a des répercussions jusqu'à la maison. » – Julie Comtois

Kathleen et Julie n'ont jamais ressenti de jugement de la part de leur entourage par rapport à leur métier, puisque les personnes proches d'elles viennent pratiquement toutes du milieu agricole. Par contre, il y a un bémol : « On se fait souvent dire qu'on travaille beaucoup, mais on fait un travail qu'on aime. Le plus difficile est d'apprendre à s'arrêter, car du travail, il y en a toujours. Il faut trouver l'équilibre travail, famille, amis et couple. »

La gestion

Gérer une ferme laitière, c'est du travail 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Premièrement, il y a la traite deux fois par jour, le nettoyage, l'alimentation à faire chaque jour, les vêlages à surveiller (il y en a en moyenne dix par semaine), ce qui signifie de prendre soin de la vache et du veau. Il faut aussi faire différents suivis concernant les traitements à faire aux animaux, la vaccination, le sevrage, la reproduction, le déplacement des animaux, etc.





Toute la famille lors de l'intronisation de Marc Comtois au Temple de la renommée du Canada en novembre 2019. Sur la photo on peut voir, de gauche à droite : Jessy Comtois, Myriam Poulin, Julien Turmel, Julie Comtois, France Lemieux, Marc Comtois, Katleen Dubois, Steve Comtois, Kathleen Comtois, Danny Morrison, Nicole et Freddy Steen.

D'avril-mai à novembre, selon la température, il y a des travaux aux champs (semis, suivi pour détecter la présence de maladies, d'insectes nuisibles, de mauvaises herbes trop envahissantes, et récoltes tout au long de l'été selon le fourrage dont la ferme aura besoin). Tout est compté, car les vaches n'ont pas le même foin, la même ration, que les génisses ou les taures gestantes. Tout est analysé afin de maximiser tant la croissance des animaux que la production laitière de leurs vaches, et ce, en plus du travail quotidien.

Le nouveau Guide alimentaire canadien

Le *Guide alimentaire canadien* a beaucoup changé en 2019. Celui-ci a délaissé le nombre de portions recommandées de produits laitiers par jour pour privilégier une approche de diversification alimentaire. Est-ce que cela a eu un impact sur leur entreprise? Pour l'instant, celui-ci n'est pas encore chiffrable chez Comestar. Ce changement a, par contre, mis au défi l'industrie laitière en entier, car elle doit maintenant se démarquer dans la section des aliments protéinés du guide. « *Nous travaillons plus que jamais à mettre de l'avant que le lait reste un aliment de base qui contient 15 nutriments, du calcium ainsi que de la vitamine D, produit ICI par des gens passionnés qui se dévouent corps et âme pour le bien-être de leurs animaux.* »



MD

Mis à part le nouveau *Guide alimentaire canadien*, d'autres facteurs, tels que l'Accord économique et commercial global avec l'Union européenne (AECG), et plus récemment, l'Accord Canada-États-Unis-Mexique (ACEUM), sont venus changer le portrait de l'industrie laitière canadienne. Par exemple, depuis la mise en place de l'AECG, les produits laitiers transformés, comme le fromage venant de l'Europe, sont maintenant plus présents dans les épiceries. Le consommateur voit l'offre de produits laitiers étrangers augmenter. Par contre, il peut distinguer les produits canadiens en cherchant le logo de la *petite vache bleue* sur les emballages et encourager les producteurs de lait du Québec en achetant les produits l'arborant.

Les produits laitiers canadiens sont soumis à des règles très strictes. « *Cela commence au champ; on ne peut pas étendre du fumier où on veut, quand on veut. Les vaches sont suivies, tout est inscrit dans des registres, le lait est soumis à plusieurs tests de contrôle de qualité avant d'être commercialisé. Tout cela nous permet d'avoir l'assurance que notre lait est un aliment de première qualité.* »



La vache Comestar Laurie Sheik.

LES VACHES HOLSTEIN CANADIENNES

- 94 % des vaches canadiennes sont de race Holstein.
- Pour commencer à produire du lait, une vache doit donner naissance. Sa période de lactation durera en moyenne 305 jours.
- Sa période de gestation est la même que pour l'humain, soit de 9 mois.
- Un veau Holstein pèse environ 90 livres (41 kg) à la naissance.
- Une vache Holstein adulte pèse environ 1500 livres (680 kg).
- Les génisses Holstein peuvent se reproduire dès qu'elles atteignent 13 mois. Comestar vise une saillie entre 13 et 15 mois afin d'obtenir un premier vêlage entre 21 et 24 mois.
- La durée de vie productive d'une vache Holstein est de 6 ans, mais celle-ci peut vivre jusqu'à 20 ans.
- Une vache Holstein peut produire en moyenne jusqu'à 18 077 lb (8200 kilos) de lait par année et certaines peuvent en produire plus de 44 093 lb (20 000 kg).
- Les vaches Holstein ne sont pas toutes blanches et noires. Il en existe de couleur rouge et blanche.

Sources : www.holstein.ca, www.lafamilledulait.com et la Semaine verte.

Projet futur

La ferme Comestar est actuellement en train de construire une nouvelle étable qui sera équipée de six robots de traites Delaval VMS300 avec un espace pour les vaches taries et pour les vêlages. Cette étable pourra accueillir 560 vaches laitières. Nous ferons des portes ouvertes le samedi 7 novembre 2020 et le public y sera le bienvenu (en raison de la COVID-19, la date sera à reconfirmer, selon la situation au Québec).

Pour les curieux, Kathleen a trouvé l'amour depuis son passage à l'émission *L'amour est dans le pré!* Depuis un an, elle fréquente un homme qui n'est pas du domaine agricole, mais qui comprend ce mode de vie.

Vous souhaitez en apprendre davantage sur la ferme Comestar? Visitez leur site internet au www.comestar.qc.ca! ■

Maisons écologiques et autonomes

Vous souhaitez réduire votre empreinte environnementale? Avez-vous déjà songé à vous procurer une maison écologique pour maximiser votre efficacité énergétique, ou même, complètement autonome? À choisir des matériaux durables, renouvelables et recyclables, possédant un niveau faible de toxicité, le plus local possible... tout en ne négligeant pas la ventilation afin de respirer un air pur? À orienter votre maison par rapport au soleil, tout en planifiant votre aménagement paysager avec des plantes nécessitant peu d'entretien et d'eau pour limiter votre utilisation des ressources naturelles?

PAR JOANI HOTTE-JEAN



Découvrez quelques projets afin de prendre le virage vert!

Refuge Éco Nature

Le Refuge Éco Nature à Saint-Donat, dans les Laurentides, est un projet de minimaisons et de minichalets quatre saisons. Ses habitations fabriquées au Québec en usine sont écoénergétiques et peuvent être complètement autonomes. La majorité de ses fournisseurs sont également locaux.

Pour être indépendants du réseau électrique, les modèles comprennent des panneaux solaires et des batteries de stockage ainsi qu'optionnellement, un réservoir de gaz propane et un poêle à bois. Quant à l'isolation, elle est la même que dans les maisons fabriquées actuellement, c'est-à-dire R-41 au plafond, R-24 dans les murs et R-30 au plancher.

Pour être indépendant du réseau d'égouts et d'aqueduc, ils sont dotés d'une toilette Porta Potti Curve et sèche ou, en option, d'une toilette à compost, d'un puits absorbant pour la canalisation des eaux grises ainsi que d'un réservoir pour récupérer l'eau de pluie.

Jacques Goulet, concepteur architectural et chargé de projet avec plus de 25 ans d'expérience, est un véritable passionné de plein air. Il a créé une série de cinq modèles différents d'une superficie de 300 pi² à 600 pi², incluant un modèle avec deux chambres. Ses designs et ses aménagements sont réfléchis pour maximiser chaque pouce carré et nécessiter peu d'entretien. Ceux-ci possèdent beaucoup de fenêtres pour que vous puissiez observer la nature bien au chaud de l'intérieur. Vous pourrez décrocher de votre travail et de votre routine afin de profiter du calme de la forêt.

Jacques a décidé de créer ce projet, il y a quelques années. *« Je m'intéressais à tout ce qui se faisait en ce qui concerne les minimaisons et les refuges ainsi que les alternatives d'autonomie. Après avoir vendu mon bureau d'architecture, j'ai entrepris plus intensément mes recherches et décidé de trouver un site intéressant pour développer mon concept. Comme la règle d'or en immobilier est l'emplacement, j'en ai cherché un pouvant offrir trois principaux éléments : la proximité d'un beau village dynamique, la proximité d'un terrain de jeux extérieur pour satisfaire les amateurs de plein air comme moi, et enfin, l'accès à un plan d'eau. Le site de Saint-Donat offrait tous ces critères, en plus d'offrir des terrains à prix abordables. »*



© Joani Hotte-Jean

Le ShoeBox.



Le Rustique.



IDÉE PASSION

Le Contempra.



IDÉE PASSION

Le Mezza.



Le Symbiose.

Photos : © Refuge Éco Nature.

Visite du ShoeBox

Le 10 octobre j'ai visité Le ShoeBox en démonstration à Boisbriand. Même s'il n'a que 300 pi² de superficie, soit 5,5 fois plus petit que ma maison actuelle, je ne m'y suis pas sentie étouffée, bien au contraire! Loin d'une boîte à chaussures, la hauteur des plafonds de 9 pieds 6 pouces (2,90 mètres) et l'aménagement épuré donnent une impression de grandeur. Cette maison est lumineuse et chaleureuse. La cuisine possède plusieurs armoires, un évier, un petit réfrigérateur et une table. La chambre principale est dotée d'un grand garde-robe (que j'aimerais bien avoir dans ma propre maison) dissimulé derrière des portes coulissantes. La salle de bain comprend toutes les commodités : une douche, une étagère jusqu'au plafond pour du rangement, un évier et une toilette.



© Joani Hotte-Jean



© Joani Hotte-Jean

La phase 1 du projet Refuge Éco Nature comprend 15 terrains en montagne, avec orientation sud, de 32 432 pi² à 77 588 pi², dont 9 sont déjà vendus. Si la phase 2 voit le jour, 7 terrains supplémentaires seront disponibles. Ceux-ci comprennent un accès notarié au lac Pimbina qui communique avec le lac Provost jusque dans le parc du Mont-Tremblant. Le lac permet les activités nautiques non motorisées comme le canot, le kayak et la planche à pagaie. Les sentiers dans les environs totalisent 200 km. Vous pourrez y pratiquer la randonnée, le *fat bike*, la raquette, le ski de fond et plus encore!

Prix : De 32 900 \$ à 39 900 \$ pour le terrain.

De 56 500 \$ à 119 000 \$ selon le modèle choisi.

Site internet : www.refugeeconature.com



Maison Éco-Habitat S1600 de Bâtiment Préfab inc.

Ce modèle est le fruit d'une collaboration entre la firme d'architectes PARASOL, Bâtiment Préfab inc. et Écohabitation. Le kit est vendu prêt à assembler. Il inclut la charpente, la finition extérieure et la toiture ainsi que les portes et fenêtres. Les exclusions sont le terrain, les fondations, le puits et le système de traitement de l'eau. Une option clé en main est aussi disponible pour que vous puissiez profiter de la finition intérieure complète.

Spacieuse avec ses 1600 pi², la maison est lumineuse et conviviale ainsi que certifiée LEED V4 Platine. Son architecture est contemporaine et écoénergétique. Celle-ci se réchauffe de manière passive avec les rayons du soleil grâce à une fenestration à triple vitrage bien répartie et à un aménagement bien adapté. Des matériaux sains et durables sont utilisés, comme du cèdre et de l'acier. Ceux-ci nécessitent peu d'entretien et possèdent une empreinte environnementale réduite. Votre facture énergétique sera d'environ du tiers par rapport à une maison neuve du même format et votre confort sera élevé avec la possibilité d'installer des planchers radiants préchauffés à l'air chaud ainsi qu'un pare-soleil. Le tout est accessible à un prix raisonnable aux particuliers.

Prix de base du kit : 125 000 \$ + taxes

Site internet : <https://batimentprefab.ca/>



UrbanÉco

L'entreprise UrbanÉco a plusieurs développements d'écoquartiers en cours, dont Les boisés UrbanÉco sur la rue Régina-Gagnon à Sherbrooke, qui comprend 68 acres autour d'un ruisseau forestier mis en conservation. La canopée sera d'ailleurs mise en valeur avec un sentier pédestre et un parc pour la famille. On compte 300 portes au sein du projet et la phase 1-A est déjà commencée avec 14 terrains à vendre. Les habitations, tout en étant de style urbain et contemporain, sont en harmonie avec la nature environnante. Le projet est encadré par une charte écologique et architecturale afin de réduire la pollution lumineuse et sonore, assurer une continuité dans le style architectural et le respect de l'environnement au sein de l'écoquartier (pesticides interdits, par exemple). Pour la construction de sa maison, le client a la possibilité de choisir entre n'avoir que la coquille et construire le reste lui-même, ou choisir des options de tâches partagées, ou obtenir une construction clé en main. La





Projet la COOP des Prés d'UrbanÉco.

plupart du temps, les plans d'architecture sont faits sur mesure, mais certains modèles sont aussi proposés. Ils sont entièrement personnalisables, dont le modèle de la maison unifamiliale Zéta de 1326 pi² (255 000 \$, clé en main, avant taxes) qui a été construit à titre de maison modèle du quartier. Celle-ci comprend deux étages et trois chambres ainsi qu'une dalle de béton sur sol chauffante au rez-de-chaussée à aire ouverte. Il est aussi possible de choisir des finitions extérieures durables comme le bois d'épinette.

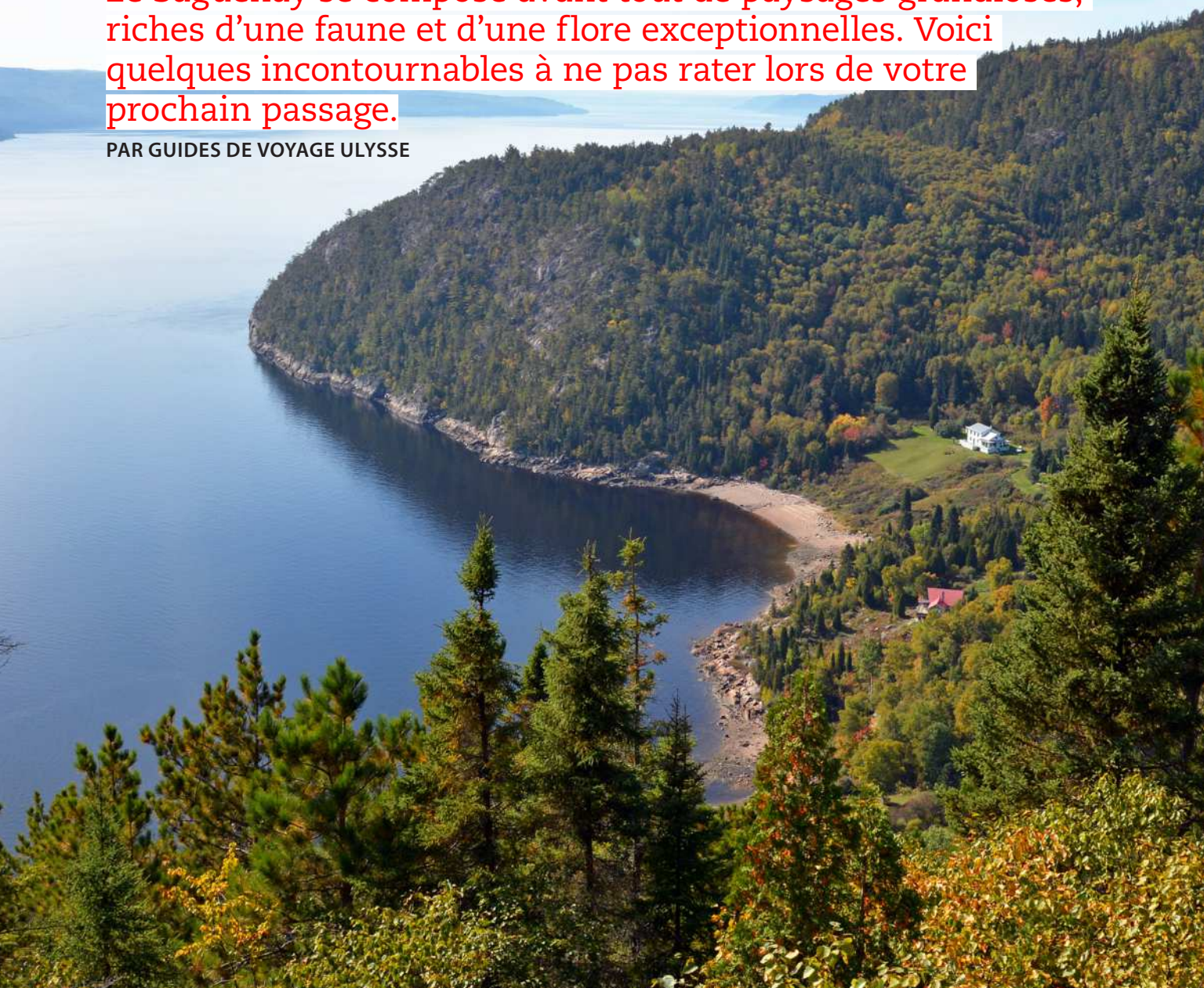
Quant au projet d'écoquartier Le Champ des possibles situé à Waterville, en Estrie, il se compose de 25 habitations visant la certification LEED, incluant une dizaine d'habitations unifamiliales, et de la COOP des Prés, un projet de condos en coopérative. Deux terrains sont toujours disponibles dans la phase II. Tournés vers le soleil, les bâtiments sains et écologiques offrent des formes patrimoniales aux textures naturelles. Les propriétaires pourront bénéficier d'un espace vert en copropriété de 90 000 pi² pouvant inclure un jardin communautaire et un parc ainsi qu'une zone de conservation afin qu'ils puissent « connecter » avec la nature à proximité de tous les services.

Informations : <https://urbanecoconstruction.ca> ■

VIRÉE ROYALE AU ROYAUME DU SAGUENAY

Par ses paysages grandioses, le Saguenay–Lac-Saint-Jean est le pays du gigantisme. Le « royaume du Saguenay », comme ses habitants le désignent souvent avec fierté, est réparti de part et d'autre de la rivière Saguenay et de son fjord cyclopéen. Le Saguenay se compose avant tout de paysages grandioses, riches d'une faune et d'une flore exceptionnelles. Voici quelques incontournables à ne pas rater lors de votre prochain passage.

PAR GUIDES DE VOYAGE ULYSSE





Kayak, Petit-Saguenay
© Charles-David Robitaille

PETIT-SAGUENAY

En plus d'offrir une vue spectaculaire sur le fjord, le quai du village de Petit-Saguenay est le point de départ d'un très beau sentier de randonnée de 10 km linéaires, le sentier des Poètes, qui longe la rivière Saguenay et son fjord jusqu'au quai de L'Anse-Saint-Jean. Petit-Saguenay est entouré de montagnes couvertes d'une épaisse forêt.

RIVIÈRE-ÉTERNITÉ

Le parc national du Fjord-du-Saguenay couvre une partie des berges de la rivière Saguenay. Il s'étend le long des rives du fjord jusqu'au cap à l'Est, où d'abruptes falaises se jettent dans la rivière, créant de magnifiques paysages. Dans le secteur de la Baie-Éternité, des sentiers de randonnée pédestre, qui s'étirent sur une centaine de kilomètres, permettent de découvrir cette fascinante vallée. Le parc propose aussi un circuit de via ferrata qui permet une ascension sur les parois autour de la baie Éternité, où les participants sont accompagnés d'un guide professionnel : émotions fortes et panoramas époustouflants! Pour se loger, les visiteurs ont de nombreuses options : campings, très beaux petits chalets, tentes en prêt-à-camper, refuges rustiques.



Panorama sommet Monts-Valin
© F Tremblay

SAINT-FÉLIX-D'OTIS

À Saint-Félix-d'Otis, le Site de la Nouvelle-France est un magnifique site d'interprétation sur la vie des premiers arrivants en Amérique du Nord. On peut y visiter entre autres la boulangerie, l'église et le village huron reconstitué avec ses habitations traditionnelles. Des fouilles archéologiques sur le site ont permis de mettre au jour certains vestiges autochtones vieux de plus de 5 000 ans, également mis en valeur lors de la visite commentée par des guides en costumes d'époque.

LA BAIE

La ville de Saguenay, la plus importante ville de toute la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean, est partagée entre trois arrondissements : La Baie, Chicoutimi et Jonquière.

Le Musée du Fjord, à La Baie, est installé dans un magnifique complexe. Il présente des expositions interactives à caractère scientifique et éducatif. S'y trouvent également un aquarium géant, un bassin de manipulation, un vivarium et une présentation multimédia qui explique la formation du fjord, ainsi que l'exposition permanente Des racines et des rêves, qui porte sur la population du Saguenay-Lac-Saint-Jean, des débuts de la colonie jusqu'à nos jours. Excursions guidées sur les rives de la baie des Ha! Ha! en été.

En passant par La Baie, vous verrez la Pyramide des Ha! Ha!, revêtue de 3 000 panneaux routiers indiquant de « céder le passage » pour souligner l'entraide des gens lors du déluge qui a dévasté la région en 1996, « céder » rappelant en effet l'expression « s'aider ».

CHICOUTIMI

Fondée en 1896, la Pulperie de Chicoutimi fut pendant 20 ans le plus important fabricant de pâte à papier mécanique au Canada, fournissant les marchés français, américain et britannique. L'effondrement du prix de la pulpe en 1921 et le krach de 1929 ont entraîné la fermeture de la pulperie, laissée à l'abandon jusqu'en 1980. Aujourd'hui, le site constitue un immense parc en plein cœur de Chicoutimi. Un circuit d'interprétation audioguidé en illustre l'histoire ancienne. Plusieurs autres sentiers y sont aménagés, offrant de belles vues.



Cap Jaseaux
© Laporte, Martin

SAINT-DAVID-DE-FALARDEAU

À Saint-David-de-Falardeau, le Zoo de Falardeau recueille les animaux sauvages des forêts québécoises et d'ailleurs dans le monde, blessés ou abandonnés. Lorsqu'ils peuvent être remis en liberté sans danger, les animaux sont soignés pour ensuite être relâchés dans la nature. Sinon, ils demeurent au sein des installations du zoo. On peut également y voir des animaux de ferme, faire des visites guidées et caresser plusieurs bébés animaux.

SAINT-FULGENCE

Le petit village de Saint-Fulgence, qui s'accroche aux vallons en face de Chicoutimi et à l'orée du fjord, offre plusieurs possibilités intéressantes aux amateurs de plein air grâce à la proximité du parc national des Monts-Valin et du Parc Aventures Cap Jaseux.



Saint-Fulgence
© Laurent Silvani

Le parc national des Monts-Valin, avec ses hauts sommets, offre une foule d'activités quatre-saisons. Randonnée pédestre, vélo à pneus surdimensionnés, canotage et pêche sportive sont les vedettes estivales. En hiver, l'accumulation de neige égale des niveaux records pouvant atteindre 7 m. Ce territoire sauvage et spectaculaire dominant la région devient alors un haut lieu du ski hors piste, du ski de fond et de la raquette.

Au bout d'une petite route de terre qui s'accroche aux falaises du fjord, le Parc Aventures Cap Jaseux propose des activités de plein air « terre-mer-air » : parcours d'aventure en forêt, voile, kayak, randonnée, entre autres, et de l'hébergement original (maisons dans les arbres, sphères suspendues, cabanes de bois rond et camping).

SAINTE-ROSE-DU-NORD

Charmant hameau fondé en 1942, Sainte-Rose-du-Nord a pourtant l'apparence d'un village plus ancien. Il est adossé aux escarpements rocheux du Saguenay, ce qui lui donne l'air irréal des villages de carton que l'on dispose au pied des arbres de Noël.

On s'assurera d'entrer dans ses boutiques d'artisanat et de visiter l'église, dont l'intérieur est décoré sur le thème de la forêt, avec branches, racines et écorce de bouleau. ■

Ce texte est tiré du guide *Le Québec*, offert en format papier et numérique au www.guidesulyse.com.



MOTO JOURNAL

numérique!



8\$ - 8 numéros • 16\$ - 16 numéros

Abonnez-vous ici



L'air de nos campagnes est-il bon à respirer?

Pensez mauvaise qualité de l'air et aussitôt, des images de congestion routière quotidienne, d'usines ultrapolluantes et de combustion de déchets surgissent à l'esprit. Et plusieurs associent automatiquement ce paysage aux milieux urbains. Mais qu'en est-il de l'air dans nos régions? Est-il aussi pur et bon à respirer qu'on le croit? Comment cela affecte-t-il notre santé? *Vivre à la campagne* a dressé un portrait de la situation.

PAR ALEXANDRA BOURGAULT

Témiscaming, petite ville de 2400 habitants, se situe en bordure de l'Ontario et fait partie de la région de l'Abitibi-Témiscamingue. À proximité, la Sépaq a ouvert en 2019 le parc national d'Opémican. Témiscaming se qualifie aussi comme l'endroit au Québec où l'air est le plus souvent pollué. En 2018, les données du ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques font état de 129 jours où la qualité de l'air fut mauvaise. À titre de comparaison, Montréal se classe également dans les pires endroits de la province avec 41 jours. Dans ce triste classement figurent aussi Rouyn-Noranda, Terrebonne et Québec (secteur de Champigny).

Les industries créent des emplois et font tourner l'économie. Mais plusieurs dégradent aussi la qualité de l'air, y compris celle de nos régions. Témiscaming abrite l'une des usines les plus polluantes du Québec, l'industrie de pâtes et papiers Rayonier A.M. En 2017, celle-ci a émis un peu plus de 157 000 tonnes d'équivalent en CO₂ selon les chiffres recueillis par *Le Journal de Québec* au printemps dernier. À Rouyn-Noranda, la fonderie Horne (Glencore Canada) traite le minerai de cuivre et se trouve elle aussi dans le palmarès des usines polluantes. Elle fut d'ailleurs celle qui a reçu le plus d'avis de non-conformité dans la région en 2017 et 2018 pour des dépassements d'émissions, selon





Où se trouve l'endroit au Québec où l'air est bon à respirer? Selon les données du ministère de l'Environnement : Mont-Laurier. En 2018, on a noté 249 jours où la qualité de l'air était bonne. La ville est suivie de près par Rivière-du-Loup, le Témiscouata et le Lac-Saint-Jean.

des données obtenues par Radio-Canada l'an dernier. Le *Bilan de la qualité de l'air au Québec en lien avec la santé* de l'Institut national de santé publique (INSPQ) nous apprend que les particules fines ($PM_{2,5}$) et le dioxyde de soufre (SO_2) - néfastes pour la santé - sont rejetés principalement par les industries d'extraction de minerai, les alumineries et les usines de pâtes et papiers ainsi que les raffineries de pétrole. Les régions qui dépassent les normes d'émissions de SO_2 sont celles où sont principalement établies des entreprises polluantes (Abitibi-Témiscamingue, Mauricie, Montérégie, entre autres).

Des cheminées polluantes

Le chauffage résidentiel au bois pollue considérablement l'air durant l'hiver. Avec les industries, les cheminées de nos maisons émettent la majorité des particules fines au Québec selon le bilan de l'INSPQ. Les données de Ressources naturelles Canada montrent que, depuis 1990, au Québec, le nombre de foyers qui chauffent au bois ne cesse d'augmenter, et cela se voit surtout après la



© Kevin Therrien

crise du verglas de 1998. Le *Bilan initial de la qualité de l'air extérieur et ses effets sur la santé*, réalisé dans le cadre du projet « Mon environnement, ma santé », révèle que c'est le chauffage au bois qui affecte particulièrement l'air du secteur de Champigny à Québec. La Ville de Montréal a, pour sa part, adopté un règlement interdisant depuis 2018 le chauffage au bois (déjà limité depuis 2015).

Sans grande surprise, le transport détériore la qualité de l'air. Montréal identifie d'ailleurs la circulation sur ses nombreuses autoroutes comme une des causes de sa piètre qualité de l'air. Comme la circulation est plus dense en ville, il s'agit donc d'un problème rencontré principalement dans les grands centres urbains, et ce, le matin et en fin d'après-midi. Bonne nouvelle : le bilan de l'INSPQ indique que de 1975 à 1996, la pollution a grandement diminué grâce aux modifications apportées aux automobiles (systèmes antipollution, baisse de la consommation d'essence). Toutefois, depuis 1996, on observe une augmentation constante du nombre de véhicules sur les routes, ce qui a ralenti l'amélioration.

De plus, certains polluants voyagent avec les vents et le Québec reçoit nombre de ceux-ci des régions avoisinantes comme le sud de l'Ontario et le centre des États-Unis. Cette pollution reçue se mesure difficilement, mais l'INSPQ la considère non négligeable. Selon *l'Évaluation scientifique canadienne du smog*, durant

les années 2004-2006, on a mesuré dans la région des Grands Lacs les plus fortes concentrations de particules fines dans l'air au Canada. Les endroits au Québec près de ces frontières se trouvent parmi les plus touchés.

Un risque pour la santé

Les polluants rejetés dans l'air occasionnent plusieurs problèmes de santé et posent un risque majeur pour la santé. Il est reconnu mondialement que de respirer de l'air pollué réduit l'espérance de vie. Et ce, surtout dans les villes, car les gens y sont continuellement exposés. La pollution affecte particulièrement les enfants, les personnes âgées ainsi que les personnes atteintes de problèmes respiratoires, cardiaques et d'asthme. Mais quels contaminants retrouve-t-on dans notre atmosphère et quels problèmes causent-ils?

D'abord, les particules fines ($PM_{2,5}$). Celles-ci proviennent, rappelons-le, principalement du chauffage au bois et des industries (minerais, pâtes et papiers, alumineries). Ces particules inquiètent du fait qu'elles contiennent des produits toxiques, voire cancérogènes. Même une faible présence dans l'air nuit à la santé. De plus, elles semblent très bien pénétrer dans les habitations. À court terme, les $PM_{2,5}$ provoquent l'inflammation des bronches et à long terme, elles augmentent le nombre de visites à l'hôpital pour des problèmes respiratoires. Elles peuvent causer des bronchites chroniques chez les adultes et aiguës chez les enfants.



LES PERSONNES ALLERGIQUES AU POLLEN : PLUS SENSIBLES À LA POLLUTION DE L'AIR

Certaines études révèlent que les personnes souffrant d'allergies au pollen seraient plus sensibles aux contaminants de l'air, car ceux-ci affectent davantage leurs muqueuses. D'ailleurs, les polluants (O_3 , NO_2 , CO_2 , SO_2 et les $PM_{2,5}$) accroissent le pouvoir allergène des pollens : ils dégradent la structure des grains de pollen, ce qui libère encore plus les allergènes qu'ils contiennent.


Source : Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec



© Shutterstock

Elles aggravent l'asthme et occasionnent des problèmes cardiovasculaires comme les arythmies et les infarctus. Elles empirent les maladies cardiaques et en déclenchent parfois de nouvelles. Ces particules font partie des polluants qui réduisent le plus l'espérance de vie. Les dioxines et furanes, aussi présents dans les émissions rejetées par le chauffage au bois, sont extrêmement toxiques. Ils atteignent les systèmes immunitaire et endocrinien, et sont cancérigènes.

Le dioxyde d'azote (NO_2), un gaz toxique des plus nocifs, provient en grande partie des émissions des véhicules. Une courte exposition entraîne des effets aussi intenses qu'une importante inflammation des voies respiratoires. Être exposé quotidiennement à ce gaz augmente les visites à l'urgence et les problèmes respiratoires. Les asthmatiques verraient également leurs symptômes amplifiés et les poumons des enfants sont particulièrement affectés.



Le dioxyde de soufre (SO₂) est émis par les usines (alumineries, pâtes et papiers, raffineries de pétrole et extraction de métaux) et on le reconnaît à son odeur soufrée. Il cause plusieurs problèmes de santé : toux, mucus, asthme aggravé, bronchites chroniques, infections respiratoires à répétition... Les enfants, les personnes âgées et les asthmatiques sont parmi les plus touchés.

Enfin, le monoxyde de carbone (CO), un autre gaz rejeté en grande partie par les véhicules, provoque des troubles respiratoires et cardiaques et à forte dose, il cause la mort. Une faible exposition engendre des maux de tête, des étourdissements, des nausées et aggrave les problèmes cardiaques. Les plus sensibles au CO sont les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires.

L'air de nos régions n'est pas épargné par la pollution des industries et du chauffage au bois, et la santé des gens qui subissent cette pollution se détériore. Les changements climatiques amplifient le problème en agissant eux aussi sur la qualité de notre air (de nouvelles conditions météorologiques qui transportent les polluants, plus de feux de forêt qui dégradent la qualité de l'air...). Il va de soi que tous les acteurs concernés doivent contribuer à réduire les émissions pour la santé de tous. ■

Les maladies et la pollution atmosphérique en chiffres...

- Nombre de décès par année attribués à la pollution de l'air au Canada : 14 600 (hausse de 1,4 % par rapport à 2017)
- Proportion de ces décès reliés à une exposition aux PM_{2,5} : 66 %
- Cas de bronchite chronique chez les adultes : 9 100
- Épisodes de bronchite aiguë chez les enfants : 42 500
- Visites à l'urgence et hospitalisations pour des problèmes cardiaques et respiratoires causés par la pollution de l'air : 10 190

Source : Santé Canada

Sources :

Ville de Montréal - Service de l'environnement (2019). Bilan environnemental 2018 – Qualité de l'air à Montréal. http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/page/enviro_fr/media/documents/vdm_bilanrsqa_2018_vf.pdf 2020-02-11.

Ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques du Québec. Statistiques annuelles de l'indice de la qualité de l'air en 2018. http://www.iqa.environnement.gouv.qc.ca/contenu/grille_stat_jour.asp?annee=2018 2020-02-11.

Institut national de santé publique du Québec (2012). Bilan de la qualité de l'air au Québec en lien avec la santé, 1975-2009. https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1432_BilanQualiteAirQcLienSante1975-2009.pdf 2020-02-12.

Ressources naturelles Canada. Secteur résidentiel – Québec – Nombre total de ménages par type de bâtiment et source d'énergie. <http://oe.e.rncan.gc.ca/organisme/statistiques/bnce/apd/showTable.cfm?type=CP§or=res&juris=qc&rn=14&page=2> 2020-02-14.

Direction de santé publique. Projet « Mon environnement, ma santé » : volet de la qualité de l'air extérieur. Bilan initial de la qualité de l'air extérieur et ses effets sur la santé. Québec : Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale, 2018, 96 p.

Lecavalier, Charles, Annabelle Blais et Philippe Langlois (2019). « Découvrez quelles sont les 100 usines les plus polluantes du Québec ». *Le Journal de Québec*, 18 mai. <https://www.journaldequebec.com/2019/05/18/decouvrez-queelles-sont-les-100-usines-les-plus-polluantes-du-quebec> 2020-02-17.

Gouvernement du Canada (2012). Évaluation scientifique canadienne du smog. http://publications.gc.ca/collections/collection_2012/ec/En88-5-2011-fra.pdf 2020-02-18.

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Effets des contaminants de l'air sur les pollens allergènes. <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/sante-environnementale/pollens/effets-des-contaminants-de-lair-sur-les-pollens-allergenes/> 2020-02-20.

Santé Canada (2019). Les impacts sur la santé de la pollution de l'air au Canada - Estimation de la morbidité et des décès prématurés - Rapport 2019. http://publications.gc.ca/collections/collection_2019/sc-hc/H144-51-2019-fra.pdf 2020-02-21.

Foucreault, M-A, 2019. Bilan de la qualité de l'air au Québec 2016. Québec, ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques, Direction générale du suivi de l'état de l'environnement, 25 p. + 8 annexes. www.environnement.gouv.qc.ca/air/bilan/qualite-airquebec-2016.htm 2020-02-25.

CONNAISSEZ-VOUS LE WWOOFING?

L'acronyme anglais « WWOOF » signifiait à ses débuts *Working Weekends On Organic Farms*. Aujourd'hui, celui-ci est devenu *Willing Workers On Organic Farms* ou encore *World Wide Opportunities on Organic Farms*. Le WWOOFing permet de passer du temps à la campagne, tout en vivant une expérience enrichissante, d'apprendre et de faire partie du mouvement d'agriculture biologique pour qu'un plus grand nombre de personnes puissent s'alimenter avec de la nourriture saine.

PAR JOANI HOTTE-JEAN

WWOOF a été fondée en 1971 au Royaume-Uni par Sue Coppard, puis l'organisation a vu le jour en Australie, en Nouvelle-Zélande et au Canada en 1985. Aujourd'hui, elle est présente dans 132 pays!

Le WWOOFing consiste à donner un coup de main aux fermiers, jardiniers, apiculteurs ou viticulteurs qui pratiquent l'agriculture biologique et ainsi à acquérir des connaissances sur l'agriculture durable. Les WWOOFeurs (visiteurs) sont donc logés et nourris par leurs hôtes. En échange, ils travaillent sans rémunération de 20 à 33 heures par semaine ou selon les besoins. Les hôtes déterminent leurs propres critères d'admissibilité et fournissent des détails sur leur ferme, son emplacement, ses cultures et les projets à effectuer dans leur profil au www.woof.ca.

Un WWOOFeur a donc accès à une infinité de possibilités en cherchant un hôte qui l'intéresse. Il le contacte via la plateforme afin de discuter pour mieux le connaître et vérifier sa compatibilité avant de lui rendre visite. Vivre une telle



expérience lui permet de connaître de nouvelles personnes, découvrir la culture locale, une communauté et de participer aux activités touristiques de la région. Les relations sont basées sur la confiance et le respect. Les tâches demandées peuvent être très variées : jardinage, compostage, soin des animaux, coupe de bois, réparation et entretien d'infrastructure, projets de construction écologique et plus encore. Comme tout autre membre de la famille, les invités doivent offrir de prendre part aux tâches ménagères. Si vous songez à devenir agriculteur, le WWOOFing pourrait devenir votre tremplin pour plonger dans ce domaine instructif si important dans la vie des agriculteurs eux-mêmes, d'une communauté, d'une région, voire de la planète!

Les propriétaires de la ferme **Au temps perdu** sont des hôtes WWOOF depuis 15 ans et ils ont été WWOOFeurs en Europe. Il y a plus de dix ans, ils ont traversé en motorisé et en famille le Canada en effectuant du WWOOFing à plusieurs endroits. Annette explique « *Le WWOOFing est pour nous une expérience de partage extraordinaire! Cela permet de rencontrer des gens et de comprendre comment ils vivent au quotidien. L'idéal est de ne pas avoir d'attentes sur le lieu à visiter ou que les attentes soient clairement définies dans la description de l'hôte. Visiter une ferme en tant que WWOOFeur ne constitue pas des vacances puisqu'il faut prendre part aux tâches. Il est possible de créer des liens forts avec les hôtes ou les WWOOFeurs, puisqu'il y a cohabitation 24 heures sur 24 pendant plusieurs jours, voire semaines.* »

Les chiffres

- 142 hôtes WWOOF au Québec.
- 841 hôtes WWOOF au Canada.
- En 2019, les hôtes ont accueilli 4280 WWOOFeurs provenant de partout dans le monde.
- Ces cinq dernières années, le nombre de WWOOFeurs est constant, il oscille entre 4000 et 5000 par année.
- L'âge moyen est de 20 à 33 ans, mais plusieurs personnes sont aussi dans la quarantaine ou ont 50 ans et plus.
- 60 % des WWOOFeurs sont des femmes.
- Pour un hôte, les frais d'adhésion sont de 50 \$. L'abonnement est valide pour un an.
- Pour un WWOOFeur, les frais d'adhésion sont de 50 \$.
- Pour deux WWOOFeurs, les frais d'adhésion sont de 75 \$ (conjoints, amis ou famille). Leur abonnement est valide pour deux ans.

Découvrez deux hôtes et quelques WWOOFeurs!

Asinerie

Les ânes en culotte

Cette entreprise, située en Estrie, dont les propriétaires sont Marie-Noëlle Brien et Cécile Lacroze, a accueilli son premier couple d'ânes en 2012. Ce fut un véritable coup de foudre! Leur ferme compte maintenant 25 ânes et produit des cosmétiques au lait d'ânesse. Du 24 juin à la mi-septembre, il est possible de visiter gratuitement l'asinerie afin de découvrir le quotidien et la vie des ânes. Vous y trouverez des aires de pique-nique, un parcours pédagogique, un circuit pour enfants ainsi qu'une boutique.

Les ânes en culotte accueillent des WWOOFeuses depuis six ans. Marie-Noëlle explique le travail à accomplir. *« Au printemps il y a beaucoup de travail à effectuer sur le terrain : la préparation du circuit des visiteurs et des pâturages, du potager, le brossage des ânes qui perdent leurs poils d'hiver, la construction d'abris, la fabrication des piquets pour les clôtures, etc. À partir du mois de juin, c'est la*



saïson touristique, il y a toujours du travail avec les ânes, mais aussi de l'accueil touristique, la tenue de la boutique, l'entretien du potager, des installations en bois ainsi que le train des petits animaux. Il y a aussi le foin que nous produisons pour nos ânes et pour la vente. Quand les voyageuses restent un peu plus longtemps, des tâches avec plus de responsabilités leurs sont confiées, comme la traite des ânesses.



© www.sarahseene.com.

« Nous ne pourrions plus fonctionner sans l'aide des WWOOFeuses. Nous aimons transmettre notre mode de vie et nous sommes le plus autosuffisantes possible. Nous sommes deux femmes gérant une ferme et les personnes qui viennent vivre cette expérience apprécient aussi cette réalité. Elles apprennent beaucoup et développent des liens importants (tout comme nous) entre elles et deviennent souvent des amies. Lorsque la chimie passe, quand celles-ci quittent, elles nous manquent réellement et font finalement partie de notre famille. Habiter avec des gens pendant plusieurs semaines, cela crée des liens solides. »

Aurélië Dagneau, d'origine française, est partie avec un Permis Vacances-Travail au Canada. Après plusieurs mois sur la côte Ouest, elle était venue passer quelques jours à la ferme Les ânes en culotte au Québec, mais son séjour s'est échelonné sur six semaines en 2018 « J'ai aidé les propriétaires dès mon arrivée et elles m'ont mises à l'aise dès le premier jour. Je me suis très vite bien entendu avec toute la famille. Et quelle déconnexion cela a été pour moi! Un vrai bol

d'air frais! Le lieu est magnifique, surtout avec l'arrivée de l'automne et toutes ces feuilles colorées. J'adore sortir de ma zone de confort, dormir dans une caravane, c'est le luxe pour moi. J'avais la chance depuis la fenêtre de voir les milliers d'étoiles chaque nuit et le lever du soleil chaque matin!

« J'ai beaucoup appris pendant ces semaines de WWOOFing. D'un, les ânes sont adorables, et j'ai eu la chance d'assister à la naissance d'un ânon! C'est un moment magique que je ne suis pas prête d'oublier. C'était la fin de la saison et de l'accès au public. J'ai très vite eu des responsabilités et une grande confiance de la part de Cécile et Marie-Noëlle. J'ai aidé lors de quelques marchés pour vendre les produits, c'était une première et j'ai beaucoup aimé! Tous les matins, j'avais le même rituel après mon petit déjeuner, je partais donner à manger à tous les animaux (ânes mais aussi poules, cochons et vaches), je nettoyait les enclos. J'ai eu la chance d'assister à la traite d'ânes et j'ai même essayé. J'ai aussi aidé à préparer la ferme pour l'hiver en coupant des bûches pour le feu. J'ai participé aux travaux d'isolation et de rénovation de la grange, et j'ai pu ainsi m'initier à l'utilisation d'outils, comme une perceuse... j'ai donc de nouvelles compétences en poche! C'était une expérience ressourçante, j'avais du temps libre pour penser à ce que je voulais faire par la suite. C'est cela pour moi le WWOOFing : partager des expériences, apprendre de nouvelles choses, donner un coup de pouce sur des projets où des familles s'investissent complètement. Je suis aujourd'hui toujours en contact avec Cécile, Marie-Noëlle et leurs filles





© Marie Bettenfeld.

Sasha et Florane ainsi que d'autres WWOOFeuses. J'ai bien hâte de revenir au Québec pour leur rendre visite et créer de nouveaux souvenirs! »

Marie Bettenfeld, aussi originaire de France, était en première année de faculté lorsque son professeur de langues a suggéré à ses étudiants le WWOOFing pour perfectionner leur anglais. Finalement, elle est venue au Québec pour pratiquer... son québécois. « *Je voyais à travers le WWOOFing l'opportunité de voyager à moindres frais, mais pas seulement. Passionnée par le milieu agricole depuis ma tendre enfance, j'y voyais le moyen d'en apprendre un peu plus sur ce corps de métier et sur ce mode de vie, puisque mes études et mon environnement social n'avaient rien à voir avec l'agriculture et ne me permettaient pas d'explorer pleinement ce domaine.*

« *Le WWOOFing est quelque chose qui a profondément bouleversé ma vie de façon positive. Je me lançais dans cette expérience avec des objectifs purement matériels et j'en suis ressortie métamorphosée tant d'un point de vue spirituel, psychique que physique. J'y ai trouvé une famille, des ami(e)s, une culture, un mode de vie, une philosophie, et tant d'autres choses... mais je me suis surtout trouvée moi. »*

Adresse : 601, 9^e rang Est, Sainte-Anne-de-la-Rochelle, QC J0E 2B0

Site internet : www.lesanesenculotte.com



La Ferme 45° Parallèle produit du raisin sans pépin, de trois couleurs.
Crédit photo : Ferme 45° Parallèle.

Ferme 45° Parallèle

Cette entreprise relativement récente a été fondée par feu Pierre Gosselin, Sylvie Naud et Étienne Gosselin. Le duo mère et fils exploite un demi-hectare de raisins de table sans pépins de manière écologique sur un ancien pâturage laitier. Le Somerset est rouge et goûte les jujubes aux fraises, le Trollhaugen est bleu et possède des arômes de tabac et d'épices, puis l'Himrod est vert et rappelle le miel et la tarte au citron. La récolte s'échelonne sur huit semaines, de la mi-août au début octobre. Les produits sont vendus dans les marchés publics et épiceries de la région de Brome-Missisquoi.

Étienne a été WWOOFeur en France en 2015 avant de mettre sur pied la Ferme 45° Parallèle. *« Avant de partir je savais déjà que je démarrerais ma ferme dans le raisin de table. Donc je suis parti pendant deux semaines apprendre la taille des vignes et m'inspirer de deux frères, Aymeric et Jordan Amiel du Domaine des Amiel, à Montblanc, dans le département de l'Hérault. Disons que j'étais un WWOOFeur motivé et ça plait toujours aux hôtes de voir débarquer des gens qui veulent eux-mêmes devenir agriculteurs. J'ai aussi appris le quotidien d'un entrepreneur, les responsabilités, les questionnements incessants et les insécurités. Les Amiel sont les descendants de 500 ans de paysannerie en France, une longue tradition viticole, mais jusqu'à 2012, la famille envoyait les raisins de ses 20 hectares à la cave coopérative, alors que les gars (relève) ont commencé à commercialiser eux-mêmes leurs vins nature et bio. Ils ont une approche*



© Ferme 45° Parallèle.

écologique exemplaire et se questionnent sur leurs pratiques : au-delà de la taille, c'est ce qui m'a marqué, leur désir de trouver leur voie, de remettre en question le modèle viticole traditionnel, fut-il biologique ou biodynamique. Plus que le savoir-faire, j'y ai appris le savoir-être d'un viticulteur-entrepreneur. »

Sa ferme a accueilli pour la première fois quatre WWOOFeurs en 2019. Celle-ci est trop petite pour engager des employés, mais trop grande pour qu'il puisse accomplir toutes les tâches, surtout qu'il conserve son emploi de chercheur pour la télévision. Il a donc eu recours à de l'aide pour « rotoculter », semer des engrais verts dans l'entre-rang (trèfle, radis et avoine), ébourgeonner, tuteurer, relever les vignes, transplanter pour remplacer les plants morts, couper des arbres et fendre du bois de chauffage, installer un dortoir à chauve-souris, récolter manuellement les scarabées japonais, récolter les raisins, transformer en gelée/confiture et vendre des produits dans les marchés publics ainsi que réparer le palissage et installer les protections hivernales. Les seules choses que ses invités n'ont pas faites sont la comptabilité et les traitements phytosanitaires biologiques de cuivre, de soufre et les engrais foliaires, puisque cela est trop spécialisé pour des néophytes. Au-delà de la main-d'œuvre, il y a toutefois un échange culturel qu'il trouve aussi intéressant et important. Les WWOOFeurs ont vécu avec ses enfants de 15, 13 et 9 ans. Il compte bien en accueillir de nouveaux en 2020 lors de quatre périodes de trois semaines bien ciblées, réparties en mai et juin, juillet, septembre et octobre, pour l'aider dans les travaux les plus prenants.

Claire Stefanut, âgée de 23 ans et originaire de Callian, en France, a eu la chance de faire son premier voyage initiatique au Québec à la Ferme 45° Parallèle. « *Ce fut une expérience vraiment enrichissante à tous les points de vue! D'un point de vue culturel, le WWOOFing permet une totale immersion dans une famille locale et ainsi de mieux comprendre les enjeux politico-économiques du pays en plus*

de l'histoire et des coutumes. D'un point de vue professionnel et personnel, car il offre l'opportunité d'apprendre de nouvelles choses, de nouvelles techniques ou tout simplement un nouveau métier. D'un point de vue économique, puisqu'il offre la possibilité, notamment aux jeunes ayant peu de moyens, de pouvoir partir en voyage en échange d'un coup de main. Et pour finir, il offre aux WWOOFeurs la possibilité de profiter de tous les attraits touristiques du pays durant les temps libres. »



© Claire Stefanut.

Rachel Peel, d'Angleterre, pense que le WWOOFing est un excellent moyen de s'immerger vraiment dans la culture et la langue d'un pays. Elle a passé quelques semaines avec la famille d'Étienne pour l'aider quelques heures par jour avec ses raisins et effectuer divers travaux. Elle se sentait comme un membre de la famille en mangeant avec eux, en participant à des événements et même en effectuant un voyage de camping! Étienne était présent presque tous les jours pour l'aider et la guider dans ses tâches. Elle l'a trouvé très compétent et passionné par son travail et a adoré écouter tout ce qu'il avait à lui dire.

Étienne a aussi reçu la visite à la Ferme 45^e Parallèle d'Alvaro Rentz, d'Allemagne, et du sympathique Jack, un Vietnamien d'origine immigré depuis longtemps aux États-Unis et qui commençait chez lui une année complète de WWOOFing au Canada.

Adresse : Stanbridge East, Brome-Missisquoi

Page Facebook : www.facebook.com/FERME45EPARALLELE ■

S'initier au **zéro déchet**, un pas à la fois

Selon **Global Footprint Network**, si tout le monde consommait autant que les Canadiens, les ressources de la planète seraient épuisées depuis le 18 mars pour l'année 2020, soit en 77 jours. Cela signifie donc qu'il faudrait 4,75 planètes pour soutenir notre rythme de vie. Cette constatation ne doit laisser personne indifférent et chaque individu peut faire sa part pour réduire sa consommation.

PAR JOANI HOTTE-JEAN

Le zéro déchet s'inspire du principe des 5R inventé par Charles H. Kepner vers 1950 :

1. Refusez ce dont vous n'avez pas besoin.
2. Réduisez ce dont vous avez besoin.
3. Réutilisez ce que vous consommez.
4. Recyclez si vous ne pouvez pas réutiliser.
5. Compostez (Réinventez).

Le livre de Béa Johnson *Zéro déchet* relate le succès d'une femme d'origine française vivant en Californie qui a réussi sa démarche antigaspillage en limitant ses ordures à 1 kg (2,2 lb) par année. Par le fait même, elle a réduit ses dépenses de 40 %, ce qui a inspiré plusieurs personnes à changer de mode de vie, dont Cindy Trottier. Cette dernière est créatrice de contenu et conférencière. Malgré un mode de vie déjà minimaliste, cet ouvrage lui a donné envie de remettre en question son avenir dans le domaine de la publicité en 2014. Depuis, elle ne produit que 13 kg (28,6 lb) de déchet annuellement avec son conjoint et ses deux enfants. Habitant en Montérégie, elle souhaite d'ailleurs propager l'idée que la quête d'une vie simple à impact réduit est possible, même si vous habitez en campagne.

« Vivre en région donne accès à un lot de facilités quand on y pense : fermiers de famille, cultivateurs, coopératives, jardins communautaires, accès à la forêt et aux zones plus rurales, il faut simplement cesser de regarder auprès des enseignes pour trouver toutes les solutions à notre portée et ainsi, revenir à la base et réduire du coup nos déchets.

Vivre en région, c'est aussi cuisiner, repenser ses achats courants et être moins agressé par la publicité. Avec ces atouts en main, il y a de quoi réussir à réduire encore une fois notre envie de consommer et du coup, notre poubelle! »

Vous devez donc redéfinir vos besoins à l'essentiel... sans vous priver. Voici huit astuces que Cindy utilise afin de réduire ses déchets lors de ses achats courants si elle n'a pas accès aux aliments vendus en vrac :

1. Achetez en gros, mais soyez certain d'utiliser vos produits pour éviter le gaspillage. Les aliments non périssables sont à prioriser : farine, riz, légumineuses, pâtes et huile. Vous pouvez aussi opter pour une coopérative alimentaire comme **Nousrire** afin d'acheter des denrées alimentaires regroupées biologiques et écoresponsables.



2. Privilégiez les aliments locaux en achetant chez des producteurs de votre région et dans les marchés de fruits et légumes. Hors saison, vous pouvez utiliser des aliments surgelés. N'hésitez pas à congeler vous-même vos petits fruits en période d'abondance.
3. Comprenez vos habitudes alimentaires. Pensez à ce que vous aimez manger et cuisiner pour ne pas que certains aliments soient oubliés au fond de votre armoire.
4. Réapprenez le vrai goût des aliments. Vous n'avez pas le temps de confectionner vos barres tendres, galettes et autres? Achetez un mélange du randonneur ou croquez dans une pomme.
5. Cuisinez de façon simplifiée avec des aliments de base.
6. Choisissez des condiments de base pouvant créer des produits que vous achetez habituellement emballés. Dans votre frigo, si vous avez de la mayonnaise, du ketchup et de la sauce soya, ceux-ci peuvent être transformés facilement en vinaigrettes, trempettes, sauces et marinades.





Ferme Cormier à L'Assomption.
© Joani Hotte-Jean

7. Réduisez votre consommation de sucre en achetant votre agent sucrant préféré. Vous n'avez pas besoin du miel, du sirop d'érable, du sucre de table, de canne, brun, de coco, etc.
8. Informez-vous sur les ingrédients interchangeables afin de réduire l'achat de produits superflus.

De plus, pour effectuer l'entretien de votre maison, vous n'avez pas besoin de beaucoup de produits ménagers. Comme nettoyant tout usage, vous pouvez utiliser du savon de Castille ou du savon à vaisselle. Quant au bicarbonate de soude, il est formidable pour faire disparaître les taches tenaces et le vinaigre blanc peut servir pour nettoyer la cuvette de la toilette ou comme agent de rinçage si vous avez un lave-vaisselle. Il est aussi utile pour retirer le calcaire de votre cafetière ou bouilloire.

Vous pouvez obtenir bien d'autres conseils pour réduire vos déchets notamment dans la cuisine, dans la salle de bain, pour effectuer votre lavage, lors des fêtes et célébrations, ainsi que des astuces pour savoir comment mieux acheter en visitant le blogue de Cindy Trottier au www.tendanceradis.com. Elle a aussi fondé le **Circuit Zéro Déchet**, un répertoire des commerces québécois soucieux de

vous aider dans votre quête de réduire vos déchets à la source. Cette plateforme a remporté le GRAMiE's 2018 de l'environnement. Sachez également que de plus en plus de commerces acceptent vos contenants en région. Ceux-ci sont répertoriés sur une carte interactive ainsi que chez Métro et IGA.

Trucs en rafale pour moins consommer

Comment pouvez-vous réduire votre consommation? En ne succombant pas aux publicités et en vous posant la fameuse question popularisée par Pierre-Yves Mc Sween : *En as-tu vraiment besoin?*

- Encouragez l'économie circulaire. Si vous n'utilisez un objet qu'une fois par année, pourquoi ne pas l'emprunter d'un ami? Si vous devez absolument acheter un produit, préférez la qualité plutôt qu'un bas prix. Il sera plus durable.
- Pour la fête d'un(e) ami(e), offrez-lui des billets de spectacles ou une activité (spa, visite d'un musée, cinéma, etc.).
- Donnez une deuxième vie à vos draps et nappes. Ceux-ci peuvent devenir des sacs pour vos courses, des mouchoirs lavables et des serviettes de table.



- L'industrie des vêtements est la deuxième plus polluante au monde. N'hésitez pas à visiter les friperies, à faire des échanges avec vos amis, à réparer vos vêtements et chaussures ou à donner vos vêtements à une entreprise comme **Certex** ou à un organisme comme la **Société Saint-Vincent-de-Paul**.
- Éliminez la pellicule de plastique, vous pouvez fabriquer une version compostable en fin de vie avec un tissu en coton et de la cire d'abeille.
- Réduisez votre consommation de viande, votre portefeuille vous remerciera et la planète aussi puisqu'il s'agit de l'une des industries les plus polluantes.
- Cessez de consommer du plastique à usage unique, dont les bouteilles d'eau, les ustensiles et assiettes jetables. Si vous utilisez des sacs en plastique de type Ziploc, vous pouvez les laver à l'eau savonneuse au lieu de les jeter après une utilisation.

Les objets zéro déchet

Si vous souhaitez réduire vos déchets, plusieurs produits sont offerts sur le marché, mais rappelez-vous... en avez-vous vraiment besoin?

- Les sacs de lavage pour laver vos vêtements plus délicats afin qu'ils durent plus longtemps.
- Les sacs réutilisables pour faire votre épicerie.
- Les sacs pour fruits et légumes.
- Des moules à muffins en silicone réutilisables.
- Des pailles en acier inoxydable ou en carton recyclable.



© Joani Hotte-Jean



© Joani Hotte-Jean

- Les balles de séchage pour diminuer la « statique » et le temps de séchage. Il s'agit d'une alternative aux feuilles d'assouplissant.
- Des cure-oreilles réutilisables pour les oreilles et le maquillage. Ceux-ci se nettoient avec du savon doux et de l'eau.



Voici quelques sites internet à consulter :

1. Bulk Barn
 2. Recyc-Québec
 3. Comment réparer?
-

Suggestions de lectures

Minimal pour un mode de vie durable, Laurie Barrette et Stéphanie Mandréa, Parfum d'encre

Ce livre vous fournit des trucs, conseils et recettes pour tendre vers le zéro déchet à votre rythme ainsi que pour effectuer un virage vers la simplicité volontaire et le minimalisme. Il vous fera réfléchir sur votre consommation de vêtements, de produits pour la maison, le nettoyage, l'alimentation, la beauté et la santé ainsi que votre famille. Les autrices vous proposent aussi des petits gestes à poser chaque jour pour réduire votre impact sur la nature.



Les autrices Laurie Barrette et Stéphanie Mandréa sont les cofondatrices de l'entreprise écoresponsable *Dans le sac*. Leur mission? Inspirer un changement. Inscrivez-vous à leur infolettre pour recevoir leurs astuces écologiques au <https://danslesac.co>!

La consommation dont vous êtes le Z'héros, Florence-Léa Siry, Les éditions de l'homme

Sympathique, flexible et décomplexée, Florence-Léa Siry vous tend la main pour vous aider à adopter le mode de vie zéro déchet. Elle vous propose notamment de réutiliser les emballages commerciaux alimentaires comme les filets, les barquettes de polystyrène, les sacs de lait, la pellicule de plastique, les sacs de céréales et plus encore. Puis, de donner une seconde vie à votre chandail à manches longues ou tunique de laine en le transformant en sac à courses, en éponge tout usage (tawashi), en jambières, en mitaines et en tuques. Cela me fait penser à la célèbre phrase d'Antoine Laurent de Lavoisier : « *Rien ne se perd, rien ne se crée : tout se transforme* ».



Pour une garde-robe responsable,
Léonie Daignault-Leclerc,
Les Éditions La Presse

Le futur de la planète passe aussi par le choix de nos vêtements. L'autrice Léonie Daignault-Leclerc, designer spécialisée en mode durable, tente de vous sensibiliser aux enjeux éthiques et écologiques de cette industrie. Vous apprendrez notamment à repérer les certifications et standards permettant de vous assurer que vos vêtements ont été fabriqués dans un environnement respectueux des travailleurs, à reconnaître les fibres et les matériaux à privilégier pour vous habiller de manière écologique et éthique envers les animaux, à repérer les indices de qualité pour une plus grande durabilité, à maximiser leur utilisation en effectuant des achats réfléchis plutôt qu'impulsifs ainsi qu'à en prendre soin de manière responsable.



Sans plastique, 100 conseils pour s'en passer,
Caroline Jones, Éditions MultiMondes

À travers le monde, 8,3 milliards de tonnes de déchets plastiques ont été répandues dans l'environnement depuis 1950. Au Québec, seulement 18 % sont recyclés par année, ce qui signifie que la grande majorité prend le chemin des ordures et contamine l'environnement. Ce livre vous sera grandement utile pour délaissier le plastique à votre rythme.



Aussi à lire!

- *Famille presque zéro déchet : ze guide*, Jérémie Pichon et Bénédicte Moret, Thierry Souccar Éditions
- *Le zéro déchet*, Camille Ratia, Rustica Éditions



Réinventer des systèmes alimentaires plus locaux et directs!



© Rachel Cheng.

Le 17 février 2020, Arrivage et Récolte se sont associés afin de construire un avenir alimentaire durable en présentant trois ateliers de recherche regroupant des producteurs et des chefs. Le premier portait sur la cocréation d'un modèle logistique mutualisé innovant. Le système de distribution actuel comprend de nombreux irritants puisque les marges des intermédiaires représentent souvent jusqu'à 40 %, ce qui est trop élevé pour les produits de niche à valeur ajoutée. Celui-ci ne convient d'ailleurs pas à certains produits, dont les pommes rustiques qui sont souvent abîmées dans le transport. Les marges pour les producteurs sont aussi souvent faibles, ce qui fait en sorte qu'ils priorisent les circuits courts, mais ceux-ci ne sont pas structurés et prêts à commercialiser de gros volumes.

Le deuxième atelier présentait la nouvelle application *Arrivage* actuellement en construction qui simplifiera la vie des producteurs et des restaurateurs. La phase de test bêta sera réalisée ce printemps. Le troisième atelier a permis des discussions sur l'amélioration à l'accès aux produits de la mer. Les poissons québécois ne manquent pas au printemps et au début de l'été, mais la population en mange très peu ou mange souvent les mêmes espèces comme le saumon. Il faudrait donc éduquer le public afin qu'il connaisse une plus grande variété. Il a été suggéré que les restaurateurs et les traiteurs devraient offrir différents produits de manière appétissante afin de donner envie à leurs clients de les essayer. Les ateliers étaient suivis d'un marché fermier où les chefs (et *Vivre à la campagne*) ont pu découvrir des producteurs et déguster leurs produits afin de passer des commandes.

Informations : <https://arrivage.com/> et <https://recolte.ca/> ■

Vivre à la campagne est maintenant *numérique!*



8 numéros
pour **16\$**

Abonnez-vous dès aujourd'hui
via notre boutique **Facebook**
(@vivrealacampagneca)