

## Bulletin du projet « Garderie bio » - avril 2006

***Du nouveau!!! Des vitrines sur les bons coups des garderies participantes, des recettes, des légumes vedette, des trucs de conservation, des capsules d'information!***

### Dans ce numéro :

1. Portrait du CPE Franquette la Grenouille
2. Capsules d'information :
  - De bonnes raisons d'acheter local et sans intermédiaires!
  - Les aliments camelote associés aux maladies mentales, selon 2 rapports Anglais
3. Légume vedette : *la laitue!!!*
  - Sa valeur nutritive
  - 2 recettes : crème de laitue bio et soupe de laitue bio

---

### Bonjour à vous, participantEs et sympathisants du projet « Garderie bio »!

En ce printemps qui s'épanouit, le bulletin du projet Garderie bio se fait une petite beauté! Les prochaines éditions du bulletin contiendront :

- Des portraits, témoignages ou bons trucs des CPE participants!
- Des capsules d'information sur les bonnes raisons de manger biologique et d'appuyer nos fermes d'ici.
- Des recettes avec des légumes de saison, leur valeur nutritive, des trucs de conservation, etc.

Pour débiter en beauté, partons à la découverte du CPE Franquette la Grenouille de Chambly!

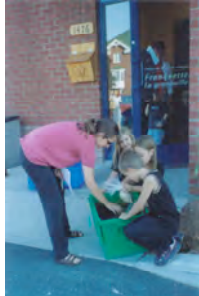
#### **1. Portrait du CPE Franquette la Grenouille**

##### ***Franquette la Grenouille, un pionnier du projet « Garderie bio »!***

- 101 Dès la naissance du projet « Garderie bio » en automne 2002, Franquette était de la partie! Avec les 4 autres CPE du projet-pilote, Franquette a permis de développer un nouveau modèle d'approvisionnement en légumes biologiques et locaux, par le biais d'un lien direct avec une ferme.
- 102 Dès la première saison de récoltes où Franquette s'est associé à la ferme Les Jardins de Papy, située à L'Ange-Gardien, des parents, employés et gens du quartier sont aussi devenus partenaires de la ferme et recevaient donc à chaque semaine leur panier de légumes bio frais au CPE. Un réel succès puisque le nombre de personnes partenaires de la ferme chez Franquette a triplé en 3 ans!

### **Des bons trucs pour faire découvrir les légumes aux enfants!**

- Lorsque le fermier Normand Gauvin, alias « Papy », vient livrer les légumes, c'est la fête! Les éducatrices rassemblent les enfants autour du bac de légumes et en découvrent le contenu ensemble! Tiens, quel est ce drôle de légume de forme un peu spéciale ? Un pâtisson! De plus, les enfants se sont attaché au fermier, qui est réellement devenu LEUR Papy!



Les éducatrices de Franquette découvrent les légumes bio avec les enfants!

- Un petit potager biologique a aussi été créé afin de permettre aux enfants de découvrir les merveilles du monde vivant.
- On amène aussi les enfants à découvrir des fruits et légumes moins connus en faisant des dégustations. Quel est ce fruit qui ressemble à la fois à une petite tomate et à une cerise, et qui est enrobé d'un « papier d'emballage » naturel ? C'est la cerise de terre!
- Franquette a aussi organisé une visite à sa ferme avec les bambins et leurs parents, où ils ont fait une « chasse aux légumes » (voir photos ci-bas)!



Le CPE Franquette en visite à la ferme Les Jardins de Papy! À la recherche d'Ubaldo, le crapaud!

### **Des retombées positives sur la communauté**

- Franquette a fait connaître son initiative au sein de sa communauté et à entraîné d'autres CPE dans son sillon! Comment? La directrice, Mélanie Gauthier, a fait un témoignage lors d'une rencontre du RCPE de la Montérégie et a donné plusieurs entrevues aux médias locaux et régionaux.
- Une plus grande sensibilité à l'environnement, à l'alimentation et à l'agriculture écologique a été remarquée tant chez les enfants, que les parents et les employés.
- Et autour des paniers de légumes, des liens sociaux se tissent ! Les parents jasant de nourriture, échangent des recettes, font du troc de légumes, bref l'initiative d'être en lien avec une ferme renforce le sentiment d'appartenance au CPE!
- Le dynamisme de Franquette a été couronné lors du Gala Excellence tenu à l'occasion du 30e anniversaire du RCPEM, en octobre 2004, où il s'est mérité le prix OR pour son projet Garderie Bio dans la catégorie Les uns et les Autres qui souligne le travail d'un CPE fait en lien avec un partenaire externe.

Le secret du succès du projet « Garderie bio » chez Franquette? Le fait que tous les membres du CPE croient au projet et à ses retombées bénéfiques sur la santé des enfants, leur éducation, la qualité de notre environnement et le dynamisme de la vie du quartier !

## 2. Capsules d'information

### De bonnes raisons d'acheter local et sans intermédiaires!

- Saviez-vous que la part de nos dépenses alimentaires qui reviennent aux agriculteurs a diminué de moitié au cours des 30 dernières années, passant de 50 à 25% ?
- Saviez-vous que nos agriculteurs vivent une crise des revenus agricoles nets et que dans plusieurs secteurs, ils n'arrivent pas à couvrir leurs coûts de production ?
  - Par exemple, pour un pot de cornichon à 2,99\$, la part qui revient à l'agriculteur est de 0,12\$ (4%)
  - Pour un sac de 10 lbs de pommes de terre à 3,19\$, c'est 0,40\$ qui revient à l'agriculteur
- Saviez-vous qu'au Québec, 2 fermes disparaissent à chaque jour ?

À ce rythme, qu'advient-il de notre agriculture, de notre économie locale, de nos choix alimentaires, de la qualité de nos aliments qui parcourront encore plus de kilomètres ?

En vous associant à une ferme locale vous :

- Appuyez la petite agriculture québécoise et des pratiques agricoles bénéfiques pour la santé.
- Donnez 100 % de votre dollar à l'agriculteur.
- Contribuez au mieux-être de votre communauté et à la création d'emploi.



### Les aliments camelote associés aux maladies mentales, selon 2 rapports Anglais

Les changements survenus dans notre alimentation au cours de 50 dernières années seraient un important facteur expliquant la hausse significative des maladies mentales, affirment 2 nouveaux rapports publiés en Angleterre.

En effet, selon une revue de littérature effectuée par la Mental Health Foundation et l'organisation Sustain, **les études indiquent clairement que les troubles de déficit d'attention, la dépression, la maladie d'Alzheimer et la schizophrénie sont liés à l'alimentation camelote (junk food) et à l'absence d'acides gras essentiels, de vitamines et minéraux propre aux régimes alimentaires industrialisés.**

Selon les auteurs, les maladies mentales vont poursuivre leur augmentation si les méthodes de production agricole et de pêche ne sont pas modifiées.

### **Comment l'alimentation et la façon dont nos aliments sont produits influencent-elles la santé mentale ?**

- Au cours des 50 dernières années, notre alimentation a subi d'importantes modifications : on transforme davantage les aliments, on les raffine, on utilise des additifs, des pesticides, et les gras animaux se sont modifiés sous l'effet de l'élevage intensif.
- On estime que dans les pays industrialisés, une personne moyenne consomme plus de 4 kilogrammes d'additifs à chaque année.
- Les changements dans les méthodes de culture et d'élevage ont aussi amené des niveaux plus élevés et des types différents de gras dans notre alimentation. Par exemple, les poulets atteignent maintenant leur poids d'abattage 2 fois plus rapidement qu'il y a 30 ans, ce qui a changé le profil nutritionnel de la viande. Alors que le poulet comportait 2% de gras auparavant, il en contient maintenant 22%.
- L'alimentation des poulets a aussi beaucoup changé, ce qui a réduit les acides gras oméga-3 et augmenté les oméga-6 présents dans leur viande.
- De plus, selon un nombre croissant de preuves, la valeur nutritive des aliments de base est plus basse que par le passé, en raison de changements dans les variétés de plantes et d'animaux, dans les méthodes de production agricole et les délais de storage des aliments.
- Par ailleurs, il semble que les animaux issus de l'élevage biologique présentent de meilleurs profils nutritionnels, puisqu'ils sont élevés de manière moins intensive.
- Par exemple, le lait provenant de vaches biologiques contiendrait davantage d'acides gras oméga-3 et de vitamine E que celui des vaches provenant d'élevages intensifs. Ceci serait dû à l'alimentation composée de trèfle et de foin donnée aux vaches « bio ». Sustain recommande notamment que le gouvernement britannique apporte un appui accru à l'agriculture biologique.

Ces rapports peuvent être téléchargés au :

<http://www.mentalhealth.org.uk/page.cfm?pagecode=PRFM#reports>

### **3. Légume vedette : la laitue!!!**

Quoique la saison des récoltes ne soit pas encore commencée, voici 2 recettes que vous pourrez essayer avec de la laitue, un des premiers légumes de nos récoltes au Québec. Vous souhaitez partager vos recettes avec les autres garderies ? Envoyez-les-moi au [nbachand@equiterre.qc.ca](mailto:nbachand@equiterre.qc.ca) et ils seront en vedette au prochain bulletin!

#### **2 mots sur la laitue!**

- La laitue vient d'une plante sauvage qui pousse depuis des temps immémoriaux en Asie, dans le bassin méditerranéen et en Éthiopie.
- Elle contient des vitamines A, B, C, D et K et plusieurs minéraux : soufre, phosphore, potassium, magnésium, calcium, fer, cuivre, zinc, manganèse, iode...
- Elle est alcaline, riche en fibre et en eau! Un truc facile : plus la laitue est foncée, plus elle est nutritive!
- Toutefois, la laitue conventionnelle peut comporter d'autres composés moins désirables. Aux États-Unis, les principaux résidus de pesticides retrouvés dans les laitues sont le mevinphos, l'endosulphan, la perméthrine, le diméthoate et le méthomyl.

- ❶ Elle peut aussi contenir des taux élevés de nitrates, surtout si elle a été cultivée avec beaucoup d'engrais azotés de synthèse (interdits en agriculture bio!).
- ❷ Les nitrates peuvent devenir cancérigènes une fois exposés à la chaleur ou durant la digestion où ils se transforment en nitrites. Les nitrites nuisent au transport de l'oxygène dans le sang. Ils ont aussi été associés au développement de cancers de l'estomac et à des malformations congénitales.
- ❸ Les aliments bio contiendraient moins de nitrates que les aliments conventionnels, selon une revue de littérature publiée dans le *Journal of Alternative and Complementary Medicine* qui a examiné les résultats de 41 études comparant la valeur nutritive des aliments biologiques et conventionnels.



Photo : [christophebouton@hotmail.com](mailto:christophebouton@hotmail.com), ferme bio La Berceuse

#### Sources :

1. Yves Gagnon, 1998. La culture écologique des plantes légumières. Éd. Colloïdales.
2. Worthington, V. 2001. «Nutritional Quality of Organic Versus Conventional Fruits, Vegetables, and Grains», *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 7, n° 2, p. 161-173
3. Waridel, Laure. *L'envers de l'assiette et quelques idées pour la remettre à l'endroit*. Éditions Écosociété et Environnement Jeunesse. 2003.

#### **Crème de laitue bio**

De Jean Lapalme

2 laitues lavées, essorées et hachées

3 c. à table de beurre

1 petit oignon haché

2 c. à table de farine

2 1/2 tasses de bouillon de poulet

5/8 tasse de lait

5/8 tasse de crème légère

Sel, poivre blanc

Souçon de muscade râpée

- Remplir à moitié d'eau une casserole de taille moyenne et y amener l'eau à ébullition; y jeter les laitues et faire blanchir 5 minutes. Égoutter, réduire les laitues en purée. Réserver le liquide de cuisson pour en arroser les plantes de maison une fois refroidi.
- Dans une grande casserole, faire fondre beurre sur feu modéré. Lorsque la mousse disparaît, ajouter l'oignon et faire revenir 3 minutes.
- Enlever casserole du feu et ajouter la farine en la mélangeant à la cuillère de bois.
- Remettre sur le feu en ajoutant progressivement le bouillon de poulet ainsi que le lait. Amener à ébullition.
- Enlever du feu et ajouter la crème, le sel, le poivre et la purée de laitue.

## **Soupe de laitue bio**

De Micheline Dubreuil

Cette recette demande de la laitue fraîche ou fanée. Nous évitons alors le gaspillage, si, par malheur, nous n'avons pu utiliser notre laitue à temps.

1 c. à table d'huile d'olive  
1 gousse d'ail hachée  
1 échalote verte hachée  
3 c. à table de poireau haché  
2 tasses de laitue fraîche ou fanée  
1 tasse de bouillon de poulet  
2 c. à table de riz à cuisson rapide  
1/8 c. à thé de sauce Worcestershire  
2 c. à thé de ciboulette  
2 c. à thé de persil haché  
Sel et poivre

- Chauffer l'huile d'olive dans une poêle, à feu modéré.
- Faire revenir l'ail, l'échalote et le poireau pendant 2 minutes en remuant de temps en temps.
- Ajouter la laitue et mélanger, poursuivre la cuisson pendant 1 minute.
- Ajouter le bouillon de poulet, le riz, la sauce Worcestershire et la ciboulette.
- Porter le tout à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes.
- Réduire le tout en purée à l'aide d'un mélangeur ou d'un robot culinaire.
- Saler et poivrer au goût. Garnir de persil haché et servir.

Voilà pour ce bulletin!

Vous avez envie de partager vos bons trucs ou vos recettes? N'hésitez pas à me les communiquer! Cela permettra de faire découvrir tour à tour vos initiatives novatrices aux autres CPE et sympathisants du projet « Garderie bio »!

Nadine Bachand  
Chargée de projets  
Équiterre

\*\*\*\*\*

Téléphone: (514) 522-2000, poste 226  
Télécopieur: (514) 522-1227  
Courriel: nbachand@equiterre.qc.ca  
Site web: www.equiterre.org

Équiterre contribue à bâtir un mouvement citoyen en prônant des choix individuels et collectifs à la fois écologiques et socialement équitables.

\*\*\*\*\*

Ce bulletin est rendu possible grâce au soutien financier de la Fondation du Grand Montréal



Fondation du Grand Montréal