

LE DEVOIR

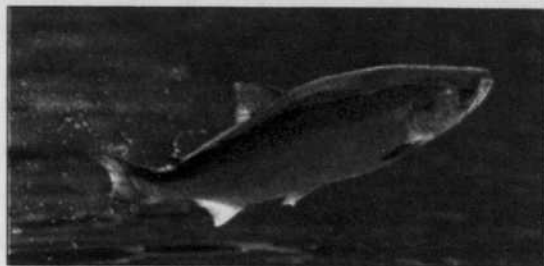
Agroalimentaire

JOUR DE LA TERRE

OMÉGA-3

Il faut rééquilibrer son alimentation en privilégiant le poisson

Page 3



PRODUCTION LAITIÈRE

Les 8000 fermes laitières du Québec produisent chaque année près de trois milliards de litres

Page 6



BRIAN SNYDER REUTERS

Dans une ferme près de chez vous

Cette année sera la dixième au Québec où la Terre voit un jour lui être consacré. Demain, le 22 avril, la Belle Province commémore une fois de plus ce «Earthday» qu'avait initié en 1970 le sénateur américain Gaylord Nelson.

À l'époque du «pouvoir fleuri», quand la guerre du Vietnam faisait la preuve du côté sombre de la démocratie à l'américaine, le retour à la terre était un vaste mouvement, avec pour conséquence que non seulement des fermes artisanales allaient à nouveau surgir, tant dans les campagnes québécoises qu'un peu partout en Occident, mais qu'aussi un discours prônant une alimentation saine allait s'imposer. Depuis lors, de vastes campagnes sont menées où s'opposent, dans le secteur alimentaire, les tenants des solutions industrielles, où les OGM sont alors présentés comme l'unique solution pour une masse planétaire qui dépasse les 6 milliards d'individus, et les propagandistes d'une vie saine, qui refusent de voir les besoins d'une planète évalués par la seule norme de la rentabilité et du profit.

Nouveau monde

Pour ce 22 avril 2004, les promoteurs de cette journée commémorative y vont toutefois d'un avertissement qui débordé la simple mise à l'affiche des valeurs terriennes: il faut aussi, selon eux, mettre un frein à la consommation éfrénée des produits pétroliers sous toutes leurs formes car, demain,

c'est la planète elle-même, dans ses campagnes et dans ses villes, qui sera en danger. Au moment où l'application des accords de Kyoto est de plus en plus remise à plus tard, quand cette mesure qui vise à la préservation d'une qualité atmosphérique tient plus du vœu pieux que de la réalisation d'un échéancier strict, il est en effet possible de se questionner sur la nécessité d'une Terre verte si son ciel n'est plus bleu. Sus donc aux voitures performantes, comme aux nouvelles centrales et autres outils qui garantissent la fameuse «autonomie énergétique» tant publicisée.

Il faut dire que rien ne va plus comme avant sur notre bonne vieille planète. Parlons-nous d'alimentation que l'étonnement est de mise quand on constate qu'à peine 1 % de la population a pour mandat au Québec de garantir l'approvisionnement de tous: si 60 000 personnes œuvrent dans le secteur agricole, ce chiffre est faible en comparaison des 200 000 qui se retrouvent dans les seuls secteurs de l'hébergement et de la restauration. Les nouvelles technologies aidant, de moins en moins de gens sont nécessaires pour garantir la production des denrées requises pour garnir les tables. En fait, en ces temps de mondialisation, il semble devenu plus ardu dans les pays industrialisés de gérer les surplus des divers secteurs, du lait au porc en passant par les graminées, que de garantir une alimentation saine.

Consommer différemment

Pourtant, jamais la production alimentaire et les habitudes de consommation n'auront été autant remises en question. Qu'il suffise de dire «vache folle», «grippe aviaire», pour rappeler que rien ne va pour le mieux dans ce vaste

monde de la ferme. Et dire que demain, si la course au progrès se maintient, même les moutons et autres bétails risquent d'être clonés!

Jour de la Terre donc, et rappel qu'un régime alimentaire équilibré ne peut être assuré que dans la mesure où les produits qui le composent ne font pas que nourrir, mais fournissent aussi les ingrédients essentiels à l'organisme. À ce sujet, la conscience des consommateurs, souvent nouvelle, est vive.

Parlons-nous ainsi de boulangerie qu'il est facile de constater qu'en 20 ans, le pain «en tranches» n'a plus la cote, souvent détrôné par les produits des divers producteurs artisanaux ou même par ces pains «chauds» que les petits fours des épiceries mettent sur les tablettes. Aussi, la recherche d'un régime équilibré met à mal les solutions simples qui garniraient de façon rapide la table: le discours ayant pour objet les oméga-3 permet de constater que de bonnes habitudes alimentaires permettent de contrer des déséquilibres aussi lourds que ceux occasionnés par ce stress qui est devenu synonyme de vie moderne.

Toutefois, le monde contemporain oublie souvent ses origines terriennes. Aussi, qu'une fois l'an l'invitation soit lancée à venir voir comment se déroule la vie en ces lieux qui ont pour mission de nourrir une planète, cela ne peut que convenir. D'ailleurs, à qui cherche un endroit où se rendre, indépendamment de la région où il habite, un seul clic suffit sur Internet, après s'être rendu à <http://www.jourdelaterre.org>. Bienvenue donc dans une ferme près de chez vous.

Normand Thériault

22 AVRIL 2004

Mobilisation environnementale
Visite à la ferme
Page 2

ALIMENTATION

Pain et farine
Page 4

RECHERCHE

Ferme Macdonald
Page 5

• AGROALIMENTAIRE •

Jour de la Terre

Appel à la mobilisation environnementale

Il faut mettre fin à la surconsommation d'essence

L'état actuel de la planète est critique: «Les glaces fondent aux deux pôles, il y a la pollution et la désertification. Ici, le fleuve est dégueulasse; il se transforme en égout... La planète est dans un piètre état», constate avec déception Jacques Languirand, porte-parole pour ce 22 avril décrété Jour de la Terre, et qui se tient donc demain.

ULYSSE BERGERON

Les raisons abondent qui devraient pousser, encore une fois cette année, plus de 500 millions de personnes de 184 pays — dont six millions de Canadiens — à se mobiliser à l'occasion du Jour de la Terre et à participer aux diverses activités organisées dans le cadre de l'événement environnemental le plus populaire au monde.

Cette année, l'organisation sans but lucratif le Jour de la Terre Québec s'attaque particulièrement à la consommation d'essence en lançant une campagne de conscientisation s'adressant à la population québécoise. L'objectif est de réduire considérablement la consommation d'essence au Québec au cours des deux prochaines années.

«Après avoir émis plusieurs idées, dont celle de la gestion des matières résiduelles, celle de la consommation d'essence nous est apparue comme la plus importante et la plus criante», souligne le directeur de l'organisation et responsable de l'événement, Pierre Lussier.

Toutefois, le défi est considérable. La dernière enquête quinquennale de l'Agence métropolitaine de transport (AMT) constate une hausse de 21 % des déplacements dans la région métropolitaine entre 1987 et 1998. Au cours de la même période, l'AMT note une hausse de l'utilisation de l'automobile de l'ordre de 30 %, ainsi qu'une baisse de 11 % des déplacements dans les transports en commun.

Combattre les gaz à effet de serre

Au Canada, le secteur du transport est celui qui contribue le plus à l'émission de gaz à effet de serre (GES). Selon les chiffres avancés par le Jour de la Terre Québec, les émissions de GES de ce secteur ont augmenté de 21 %. Le secteur du transport est donc responsable aujourd'hui de 25 % des GES. Cette hausse serait en grande partie imputable aux camions légers à moteur à essence — véhicules utilitaires sport et minifourgonnettes.

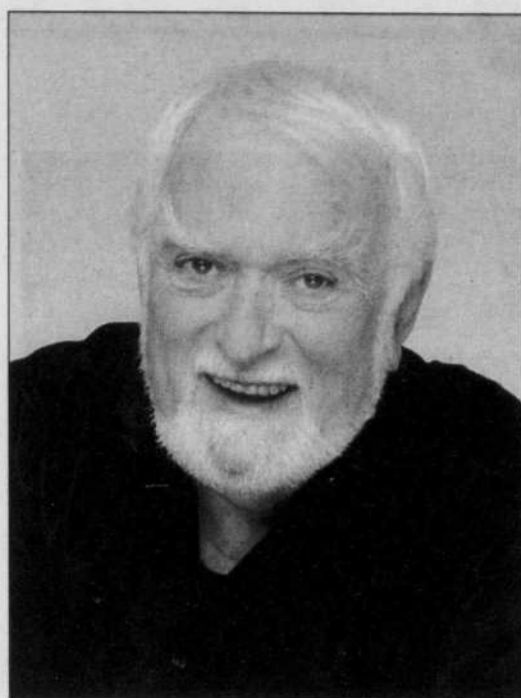
Ce sombre portrait compromet l'atteinte des objectifs fixés par le Canada lors de la signature du protocole de Kyoto: que chaque Canadien réduise d'une tonne par année ses émissions personnelles de GES. Présentement, un Canadien produit en moyenne annuellement 5,4 tonnes de GES.

«Depuis 1990, la consommation d'essence a augmenté de 8 % à 10 %. Il faut absolument réduire cette tendance. On n'a pas le choix: il faut y arriver!», lance M. Lussier. Quant à la quantification de cette réduction, le directeur du Jour de la Terre se fait discret. Il préfère soutenir que l'important pour le moment est de renverser la vapeur «en changeant les habitudes de consommation de la population».

Pour y arriver, l'organisation doit surmonter un paradoxe de taille: «Environ 70 % de la population appuie le protocole de Kyoto et est contre la construction d'une centrale thermique comme celle du Suroit. Par contre, le passage à l'action concrète se fait toujours attendre.» Actuellement, il faudrait que chaque automobiliste réduise d'au moins deux jours par mois l'utilisation de sa voiture afin d'atteindre les objectifs de Kyoto.

La bataille contre le smog

Pour sa part, Jacques Languirand souligne que la situation ne pourra pas s'améliorer «tant qu'on ne comprendra pas à quel point le smog a un effet néfaste et dévastateur sur la santé, qu'il est un facteur de maladies mortelles», et par le fait même, qu'il coûte plus cher au système de santé. En ce



Jacques Languirand est le porte-parole du Jour de la Terre.

sens, il faut penser et réfléchir différemment afin de se comporter autrement.

Les solutions? Elles ne sont pas simples. L'animateur de *Par quatre chemins* maintient que celles-ci devraient avant tout «se traduire par un "agir" du milieu politique». Il ajoute qu'il est primordial que «les gens qui sont conscients de la situation pressent les politiciens. Il faut qu'une bataille soit engagée».

Pierre Lussier abonde dans le même sens en af-

firmant qu'il est réellement temps de «passer à l'action» et que cela ne doit pas uniquement se traduire par des manifestations dans les rues, mais aussi par la réduction des ventes de véhicules. Au cours des dernières années, le nombre de camionnettes et de véhicules utilitaires sport a dramatiquement augmenté. Il y aurait présentement 800 millions de véhicules en circulation sur la planète. On estime que ce chiffre devrait atteindre les 2,5 milliards en 2030.

Un optimisme réservé

Quant à savoir si l'on doit percevoir l'avenir de l'environnement de manière pessimiste ou optimiste, M. Languirand préfère reprendre les citations d'Albert Jacquard et Hubert Reeves: «Le premier dit à ce sujet "je ne suis ni optimiste ni pessimiste, je suis réaliste", tandis que Hubert Reeves soutient qu'il demeure "volontairement optimiste". Pour ma part, je ne suis pas trop optimiste, mais j'ai tout de même confiance.»

Le porte-parole note une conscientisation certaine depuis les 30 dernières années, mais celle-ci serait encore, à son avis, «trop lente». Par ailleurs, il ajoute que «l'économisme empêche de voir les problèmes environnementaux. Il serait intéressant et nécessaire d'avoir une prise de conscience aussi importante en matière d'écologie qu'on a eue en matière d'économie».

Le Jour de la Terre a été célébré pour la première fois en 1970 lorsque le sénateur américain Gaylord Nelson encouragea des étudiants à mettre sur pied des projets de sensibilisation à l'environnement. Au Québec, l'événement fut instauré en 1995. Depuis, diverses activités liées au secteur environnemental sont organisées le 22 avril de chaque année.

Au cours des dernières années, le Jour de la Terre Québec a créé, en collaboration avec de nombreuses municipalités, entreprises et organismes, plusieurs programmes qui ont pour but d'améliorer l'environnement.

Ferme Quinn

Une école de l'agriculture ouverte aux citoyens

«On trouve important de conscientiser les gens de la ville»

Pour une sixième année consécutive, la ferme Quinn de l'Île-Perrot organise, les 24 et 25 avril prochain, une gamme d'activités afin de souligner le Jour de la Terre. Portrait d'une entreprise agricole qui s'est donné pour mission de faire découvrir l'agriculture.

ULYSSE BERGERON

«Nous, ici, on est pas loin de Montréal. On trouve donc important de conscientiser les gens de la ville à ce qui se passe, pour de vrai, sur une ferme», affirme Paul Cincennes de la ferme Quinn de Notre-Dame-de-l'Île-Perrot. Sans pour autant avancer que les citoyens entretiennent une fausse conception des campagnes et des

fermes, le responsable de l'événement croit, par contre, que ces derniers sont «peu informés des travaux qui ont cours sur une ferme».

Pour y arriver, l'entreprise met en branle, à l'occasion du Jour de la Terre, une panoplie d'activités extérieures, et invite la population locale et celle de la région métropolitaine à participer à l'événement. «Il s'agit maintenant pour nous d'une tradition», souligne-t-il.

La ferme Quinn se transformera donc, le temps d'une fin de semaine, en une «école de l'agriculture» et offrira un cours d'initiation accéléré aux travaux de la ferme. Au nombre des activités: plantation de sapins et d'épinettes, visites du verger et des ruchers, randonnées en chariot.

Les enfants d'abord

«Les enfants pourront aussi enseigner l'étang en y déposant eux-mêmes des poissons. L'activité est fortement appréciée. Cela permet aux jeunes de mettre la main à la pâte et de laisser de côté leurs écrans cathodiques pour goûter aux plaisirs de la nature», souligne le responsable de l'événement. Pour s'assurer de la participation des jeunes, la ferme Quinn organise cette année un concours de dessins de plants de citrouille grâce auquel il est possible de remporter un arbre ou des semences. Par ailleurs, la ferme Quinn dépasse les frontières de l'agriculture en organisant une activité de cerfs-volants — si la température et le vent le permettent — ainsi qu'une initiation au tir à l'arc en collaboration avec le club Les Archers perrotamois.

Ceux qui participeront à l'événement pourront renouer avec de vieilles traditions agricoles. «De

nombreux secteurs de notre travail se font de façon manuelle, sans grosse machinerie lourde. La journée offrira l'occasion aux visiteurs de connaître cet aspect de l'agriculture.»

Cette année, en particulier, la ferme familiale plongera les visiteurs dans une vieille tradition du terroir québécois en les invitant à participer à l'assemblage et à l'érection d'une grange traditionnelle. «C'est la deuxième du genre que l'on fait. On va la construire avec des chevilles de bois, des mortaises, etc. En aucun moment on n'utilise des clous. On va faire une journée de corvée pour la levée de la grange», certifie M. Cincennes.

Organisation communautaire

Le responsable explique qu'«il s'agit aussi d'une fin de semaine qui permet à la communauté de se réunir». Un simple coup d'œil à la liste des partenaires et des exposants des deux journées permet de remarquer que de nombreuses organisations de la municipalité s'impliquent: les scouts de Notre-Dame-de-l'Île-Perrot ensacheront du compost et des entreprises agricoles exposent tout au long de la fin de semaine. De plus, pour la durée de l'événement, des élèves de trois écoles primaires exposeront des plans

d'aménagement qu'ils ont imaginés et des travaux de recherche.

L'an dernier, près de 1800 personnes ont visité les infrastructures de la ferme. «C'était vraiment fantastique! Les familles avaient réellement apprécié. Il faut savoir que la totalité des activités qu'on organise s'adressent à tout le monde, à des gens entre 3 et 103 ans», affirme Paul Cincennes.

Jusqu'en décembre

La ferme Quinn est officiellement ouverte d'avril à décembre. Au fil des années, elle a su développer une série d'activités et d'événements afin de rapprocher les gens de l'agriculture et, du même coup, de tisser des liens avec sa clientèle. «On souhaite toujours qu'il y ait un suivi. Que les parents, par exemple, reviennent avec leurs enfants pour revoir les animaux», confie M. Cincennes. Autant d'occasions qui permettent à la ferme de subsister.

Depuis sa création en 1982, la ferme souhaite se dissocier de l'«agrobusiness». En ce sens, cette ferme familiale s'est spécialisée dans l'horticulture: asperges, fraises, petits fruits, pommes, courges et citrouilles. «On a tellement diversifié nos cultures et nos activités qu'on peut difficilement être uniquement considéré comme une ferme telle qu'on les perçoit normalement.» L'ensemble de leur production est transformé et vendu sur place. Par le fait même, il est impossible de retrouver leurs produits sur les étalages des grandes surfaces commerciales.

Au cours de l'année, la ferme Quinn organise de nombreuses activités. L'été, elle propose des visites de ruchers et des activités de taille d'arbres et d'arbustes fruitiers. Tout juste avant le temps des Fêtes, elle organise une foire artisanale de Noël et une journée de coupe de sapins.

Viandes et boulangerie biologiques

Boeuf • Sanglier • Agneau
Canards de Barbarie • Pintades
Saucisses • Charcuteries • Oeufs
Pains au levain • Tourtières • Pâtisseries

Visitez notre ferme et boutique :
vendredi, samedi et dimanche de 13h à 17h.

FERMES
MORGAN

90, chemin Morgan, Weir • Québec • J0T 2V0
Tél.: 819-687-2434 www.fermemorgan.com
30 min. à l'ouest de St-Sauveur / 20 min. au sud de Mont-Tremblant

NOUS AVONS UN POINT DE CHUTE AU #1 VAN HORNE, MTL

Connaissez-vous
le boulanger qui moule
quotidiennement
toutes ses farines ?

LE VRAI PAIN INTÉGRAL

Capucine et Tournesol
la seule
Boulangerie-Mounerie
à Montréal

226 Bernard ouest (coin Jeanne-Mance), 277-0232
capucine-et-tournesol.com

Découvrez le savoir et les vertus de la farine fraîche



AGROALIMENTAIRE
JOUR DE LA TERRE
CE CAHIER SPÉCIAL
EST PUBLIÉ PAR LE DEVOIR
Responsable NORMAND THÉRIAULT
ntheriault@ledevoir.ca
2050, rue de Bleury, 9^e étage, Montréal (Québec) H3A 3M9.
Tél.: (514) 985-3333 redaction@ledevoir.com
FAIS CE QUE DOIS

eQuibar™
Certifié biologique
Ingrédients sains
certifiés biologiques :
• Herbe de blé lyophilisée
• Graines de chanvre
• Céréales germées
• Écorces d'orme rouge
5 saveurs disponibles
Barre collation
Bioetik
T: 1 877 762.5616
www.bioetik.com

Nouveau livret de recettes gratuit
Mangez santé!

Le veau de grain, ça vaut le coût!

Le veau de grain est sain, nutritif, extra-maigre et riche en protéines. C'est aussi **un veau des plus économiques!**

Pour obtenir des livrets de recettes de 36 pages gratuits et ainsi découvrir plein d'idées sur les façons d'apprêter cette viande si tendre et tellement savoureuse, appelez au (450) 679-0540, poste 8796, ou visitez

veaudegrain.com

Veau de grain
du Québec certifié

• AGROALIMENTAIRE •

Oméga-3

Frénésie dans le secteur des gélules de compléments alimentaires

Il faut rééquilibrer son alimentation en privilégiant le poisson

Impossible d'échapper aux oméga-3. Estampillés traitement miracle contre la dépression, ils ont envahi les rayons des pharmacies sous forme de compléments alimentaires. Mais leur efficacité dans le traitement de cette pathologie est controversée.

MARTIN KOUCHNER

«Depuis qu'un psychiatre français a écrit que les oméga-3 guérissent de la dépression, nous croulons sous la demande», dit Gilles Gaucher, responsable de la communication chez Gryd, une société dont le produit phare renferme l'élément tant recherché. Et de fait, c'est une véritable frénésie acheteuse qu'a engendrée la sortie du livre du Dr David Servan-Schreiber, *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse* (aux Éditions Robert Laffont). Tiré à 65 000 exemplaires au Québec (quand la barre du «meilleur vendeur» est fixée à 3000), l'ouvrage vante les qualités des oméga-3 en des termes dithyrambiques. On peut y lire que ces acides gras essentiels auraient des effets bénéfiques dans le traitement et la prévention de certaines pathologies, notamment de la dépression.

Ces gras essentiels

Comme tous les acides gras dits essentiels, les oméga-3 ne sont pas synthétisés par l'organisme. On les trouve dans les aliments, particulièrement dans les poissons gras: maquereau, saumon, hareng, sardine, etc. Or, le régime des sociétés occidentales contient peu de ce précieux lipide, mais beaucoup d'oméga-6, un autre acide gras essentiel qui n'offre pas les mêmes bénéfices. Ce déséquilibre expliquerait «peut-être la vitesse avec laquelle la dépression semble se répandre en Occident depuis 50 ans», affirme le Dr Servan-Schreiber.

Au Canada, où deux tiers des consommateurs affirment qu'eux-mêmes ou un membre de leur famille choisissent au moins un aliment ou un constituant nutritif en fonction des avantages pour leur santé (selon une étude de l'Institut national de la nutrition réalisée en 2002), l'information a obtenu un certain écho. D'autant plus qu'un Canadien sur cinq souffrira de dépression une fois dans sa vie et que 5 % de la population en est actuellement affectée. Comme beaucoup de fabricants de compléments alimentaires, la petite société montréalaise Gryd s'est donc adaptée, mettant bien en évidence sur les étiquettes de son produit la présence d'oméga-3. «C'est devenu un argument de vente quasi obligatoire», reconnaît Gilles Gaucher.

Le Dr Servan-Schreiber, quant à lui, s'en félicite. En plus de sa

profession de psychiatre et de sa carrière de chercheur en neurosciences cognitives, il est actionnaire — minoritaire — et directeur scientifique d'Isodis Natura, une société qui commercialise des oméga-3.

Pourtant, les études actuelles ne sont pas aussi catégoriques que le Dr Servan-Schreiber sur la question du traitement de la dépression. Elles sont encore controversées.

Le cas inuit

En fait, les médecins connaissent les oméga-3 depuis la fin des années 1970. À l'origine, ils s'y sont intéressés dans le cadre de la prévention des maladies cardiovasculaires. Chez certaines populations inuites du Groenland, on avait constaté qu'en dépit d'un régime alimentaire très gras, la fréquence de ces maladies était étonnamment faible. Leur alimentation riche en huile de poisson, à forte teneur en oméga-3, a été déterminée comme étant l'explication de ce phénomène.

«Ses effets protecteurs du système cardiovasculaire ont été démontrés», affirme le Dr Ernesto Schiffrin, directeur d'unité à l'Institut de recherches cliniques de Montréal et spécialiste de l'hypertension. Toutefois, il n'est pas certain que l'acide gras oméga-3 agisse seul. L'effet bénéfique pourrait découler de son association avec d'autres éléments contenus dans la chair du poisson. «L'évidence la plus solide», affirme le Dr Schiffrin, «c'est qu'il faut manger des poissons gras.» Ainsi, la Société canadienne d'hypertension conseille-t-elle de consommer du poisson deux fois par semaine sans recourir à l'usage de compléments alimentaires. La prudence de ces recommandations prend en compte un effet indésirable des oméga-3. Anti-agrégants plaquettaires (anticoagulants), ils peuvent, pris en excès, engendrer des risques hémorragiques, tout comme l'aspirine.

Alzheimer et dépression

Les neurologues s'intéressent également aux oméga-3. D'abord parce qu'ils sont des composants essentiels des membranes neuronales et qu'ils joueraient un rôle important dans le développement cérébral durant la croissance. Mais aussi parce que «des études récentes leur attribuent une certaine efficacité dans la prévention de la maladie d'Alzheimer», dit Marilyn Manceau, nutritionniste au



CARLOS BARRIA REUTERS

Comme tous les acides gras dits essentiels, les oméga-3 ne sont pas synthétisés par l'organisme. On les trouve dans les aliments, particulièrement dans les poissons gras: maquereau, saumon, hareng, sardine, etc.

Centre de référence sur la nutrition humaine Extenso.

Concernant la dépression, aucune conclusion définitive n'a été arrêtée à ce jour. Il existe peu de données cliniques fiables sur la question. Une importante étude publiée dans la prestigieuse revue médicale *Lancet* montre l'absence de corrélation entre cette affection et la consommation de poisson dans le monde. Mais au contraire, d'autres travaux réalisés en Nouvelle-Zélande parlent d'une baisse des risques de dépression et d'idées suicidaires chez les personnes qui en mangent beaucoup...

Un gramme au quotidien

Ponctuellement, quelques recherches effectuées avec des gélules d'huile de poisson semblent encourageantes. Elles fixent à un gramme par jour la dose nécessaire d'acide eicosapentanoïque (AEP), un acide gras oméga-3 secondaire. Mais ces recherches portent sur un faible nombre de patients. «C'est un traitement prometteur, mais non établi», résume le Dr François Lespérance, professeur agrégé du département de psy-

chiatre de l'Université de Montréal et praticien reconnu.

Le professeur Lespérance réalise actuellement une recherche qui, à terme, inclura 300 à 400 patients et permettra peut-être de mieux comprendre le rôle des oméga-3 dans le traitement de la dépression sévère. Pour sa part, il n'est pas opposé à l'usage de compléments alimentaires, mais il

faut rester prudent. «La dépression est une condition chronique difficile à traiter et il n'existe pas de produit miracle. S'il est toujours bon de se prendre en charge, les compléments ne constituent pas une solution de remplacement aux traitements classiques», dit-il.

Quels que soient les résultats des études à venir, mieux vaut, dans la mesure du possible, ré-

équilibrer son alimentation en mangeant du poisson. «Ainsi bénéficiez-vous, en plus des oméga-3, d'autres éléments cardioprotecteurs: antioxydants, protéines et sélénium», précise la nutritionniste Marilyn Manceau. Et on limite de la sorte les apports en viande, riche en acides gras saturés, ce qui ne se fait pas toujours lorsqu'on utilise des suppléments.»

Oméga 3

Les acides gras de type OMÉGA-3 sont reconnus pour leurs nombreux bienfaits dans l'organisme. Ils permettent notamment la production de prostaglandines qui contribuent à :

- ◆ prévenir la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins en réduisant l'agrégation des plaquettes sanguines
- ◆ diminuer l'inflammation dans les cas d'arthrite rhumatoïde
- ◆ régulariser le taux de cholestérol sanguin en augmentant les HDL et en diminuant les LDL
- ◆ surmonter la dépression
- ◆ tonifier les membranes cellulaires
- ◆ améliorer le système nerveux central
- ◆ adoucir la peau

Concentration élevée:
300 mg d'AEP
200 mg d'ADH.

Vendu en pharmacie



Contient des huiles de poissons de mer riches en OMÉGA 3

Offre spéciale

Demandez notre documentation **GRATUITE!**

Pour recevoir gratuitement des magazines sur la santé naturelle d'Adrien Gagnon, vous n'avez qu'à téléphoner au numéro suivant :

1-800-425-2580

Arthrite - Glucosamine - Ménopause - Santé cardiovasculaire - Énergie - Vision - Cholestérol -



LES ENGRAIS ACADIE
UN CADEAU DE LA MER À LA TERRE



Distrival Canada
LIMITÉE - LIMITED

.. des engrais organiques
et naturels à 100%



1-800-881-9297
ou visitez nous au
www.distrival.qc.ca

• AGROALIMENTAIRE •

Première Moisson

Une simple affaire de farine

Le printemps est la saison du pain à l'érable

De la baguette française à croûte dorée à la fougasse aux olives en passant par le pain au blé entier et les pains multi-grains jusqu'au pain biologique au kamut, les Québécois ont maintenant le choix de leur pain quotidien.

PIERRE VALLÉE

ventes sont des pains autres que des pains blancs.»

Depuis une bonne décennie, on assiste au Québec à une véritable multiplication des pains, comme en témoigne le nombre toujours croissant de boulangeries artisanales. Cela reflète aussi l'évolution du goût que connaissent les Québécois ces dernières années.

«Je me souviens, quand j'étais petite et que j'aidais à la boulangerie de ma mère, que les gens n'aimaient pas la baguette française parce que la croûte était trop dure, raconte Josée Fiset de la boulangerie Première Moisson. Aujourd'hui, le pain croûté et de qualité fait partie des habitudes de vie de beaucoup de gens.» A preuve, Première Moisson vend chaque semaine 300 000 pains dans la région métropolitaine.

Chaud et... bon

L'histoire d'amour entre les Québécois et le bon pain remonte aux années 1980, lorsque sont apparus dans les supermarchés, grâce à la pâte surgelée, les pains cuits sur place. «Les gens ont été d'abord séduits par l'arôme et le bon goût du pain chaud.» Cet engouement pour un pain toujours de meilleure qualité a mené à l'arrivée des boulangers artisans et de leurs boulangeries de quartier. «Lorsqu'on a ouvert la succursale au marché Jean-Talon, c'était tout simplement la folie.»

Aujourd'hui, le consommateur québécois a le choix entre plusieurs sortes de pain. «Le goût du consommateur a évolué en partie parce que l'offre est plus variée.» De plus, les préférences des consommateurs ont aussi changé avec le temps. «Au début de Première Moisson, il y a 14 ans, on vendait environ 70 % de pains blancs. Aujourd'hui, environ 60 % de nos

Une recette simple

Chez Première Moisson, on classe les pains en trois catégories. Il y a d'abord les pains blancs aux formes multiples, où trône en reine la baguette française. Ensuite on trouve les pains spéciaux, qui comprennent autant le pain de blé entier que des pains faits avec d'autres céréales, telles le seigle ou le tournesol, et les pains spécialisés tels le pain aux olives et les fougasses. La troisième catégorie est celle des pains faits avec des farines biologiques.

Comme la recette de base du pain est fort simple — de la farine, de l'eau, du sel et de la levure pour la fermentation —, ce sont les farines qui donnent aux pains leurs caractéristiques propres. Ce sont encore les farines qui distinguent les pains artisanaux des pains commerciaux.

La farine blanche enrichie produite par les minoteries industrielles est moulue sur cylindre, ce qui en assure la finesse. Le grain de blé est d'abord séparé en ses trois composantes, qui sont le germe, le son ou l'écorce, et l'amidon. La farine enrichie contient essentiellement de l'amidon, auquel on ajoute de la poudre de peroxyde en guise d'agent de blanchiment. «On y ajoute aussi des produits pour faire vieillir et mûrir la farine.» Quant à la farine de blé industrielle, c'est de l'amidon auquel on rajoute une part de son.

Non blanchie, non traitée

La farine de base utilisée chez Première Moisson est de la farine non blanchie et non traitée. «Cette farine est préparée pour nous et elle ne contient aucun agent de blanchiment ni aucun additif. On



PHILIPPE MOLLE

Chez Première Moisson, on classe les pains en trois catégories. Il y a d'abord les pains blancs aux formes multiples, où trône en reine la baguette française. Ensuite on trouve les pains spéciaux, qui comprennent autant le pain de blé entier que des pains faits avec d'autres céréales, telles le seigle ou le tournesol, et les pains spécialisés tels le pain aux olives et les fougasses. La troisième catégorie est celle des pains faits avec des farines biologiques.

la fait vieillir naturellement un mois en entrepôt.»

Quant à la farine de blé entier utilisée, d'origine biologique et moulue sur pierre, elle conserve 90 % du son d'origine. «Dans le cas de la farine intégrale, seulement 1 % du son est enlevé.»

Les exigences en matière de farines biologiques chez Première Moisson sont rigoureuses. Ce blé doit être cultivé sans l'usage d'engrais chimiques ni de pesticides ou d'herbicides, et sur une terre qui est vierge de ces produits chimiques depuis au moins trois ans. De plus, il n'y a aucun ajout lors de la mouture. «On achète la récolte complète du cultivateur, ce qui

nous donne un système de traçabilité sans faille.»

La fermentation des pains est obtenue par l'addition de levure de boulanger, un micro-organisme de la catégorie des champignons. On peut aussi faire fermenter le pain à partir de levain, qui est une souche de pâte préparée avec de l'eau et de la farine et qui devient un agent de fermentation qu'on rajoute ensuite à la pâte. Les pains au levain ont un goût plus sureté que le pain à la levure.

La «poolish» est une préfermentation liquide faite d'eau et de farine avec un peu de levure. La «poolish» ne peut pas servir seule comme agent de fermentation mais on

peut l'ajouter à la pâte, ce que fait Première Moisson pour tous ses pains blancs. «C'est ce qui assure l'arôme et la finesse toute particulière de nos pains blancs.»

Un luxe abordable

Parmi les nouvelles tendances des consommateurs québécois, Mme Fiset note que de plus en plus de gens considèrent le pain comme une source d'amusement et de plaisir. C'est ce qui explique le succès ces dernières années des pains à ingrédients. «Ces pains sont plus chers, mais ils sont perçus comme un luxe abordable.»

C'est la raison pour laquelle Première Moisson a mis sur le

marché ses pains du mois, qui reflètent les saisons. «Au printemps, les clients attendent mon pain à l'érable et aux pacanes. L'été, ce sont mes pains salés, telle la fougasse aux tomates et parmesan, qui ont la faveur des consommateurs.» Par ailleurs, cette façon de faire du pain un élément de fête est propre au Québec. «Nos clients étrangers en visite ici nous le disent: impossible de trouver chez eux de pareilles boulangeries!»

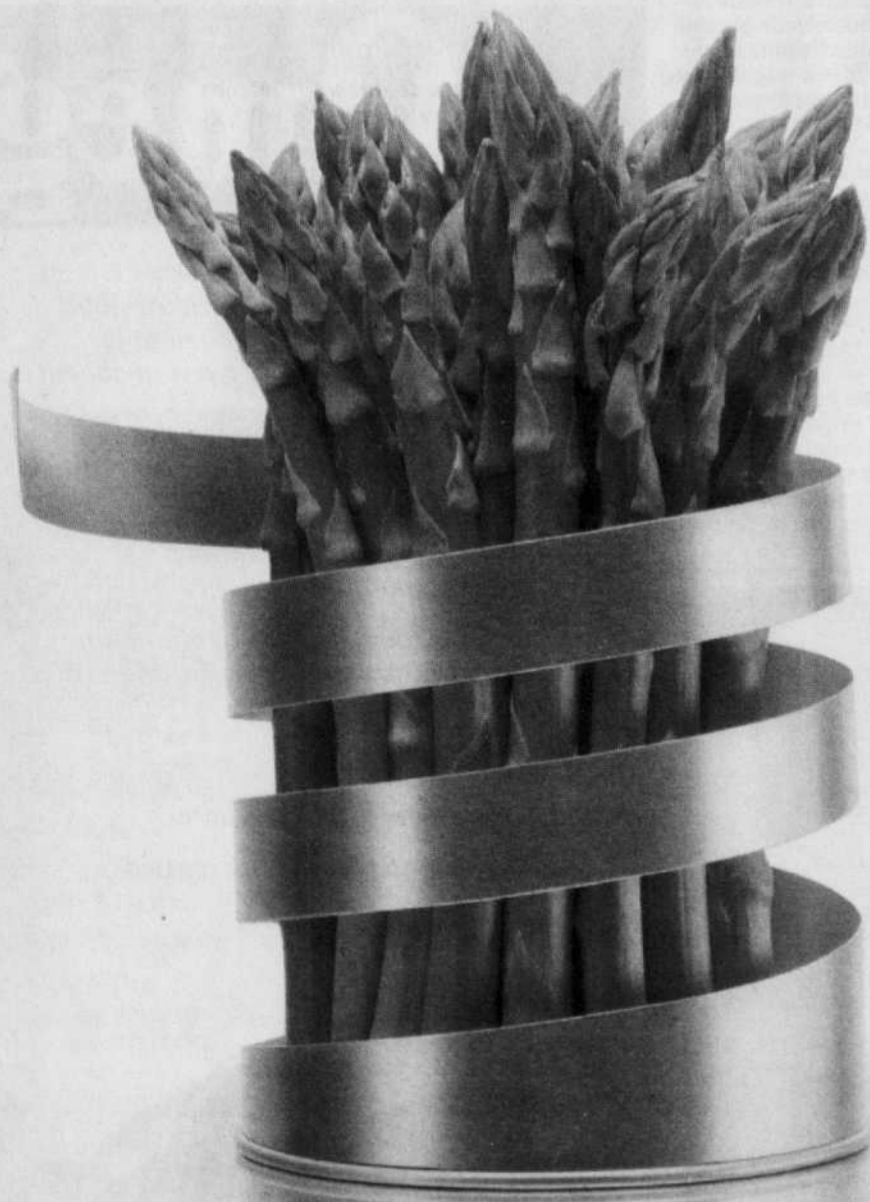
Les pains biologiques connaissent aussi une nouvelle popularité. «Il y a la question de la santé, bien sûr, mais comme ces pains sont aussi bons au goût, on peut donc marier santé et gourmandise.» Ce goût pour le pain biologique a permis l'élaboration de pains à partir de céréales anciennes, comme le kamut, dont la culture avait été abandonnée.

En 13 points de vente

Entreprise familiale, Première Moisson s'est donné la mission «de rendre le bon pain accessible à tout le monde et au meilleur prix possible». L'entreprise compte 13 points de vente dans la région métropolitaine, dont 10 sont des copropriétés à parts égales avec des partenaires. Les pains sont toujours fermentés, pétris et cuits sur place.

Afin de rendre son pain encore plus accessible, Première Moisson a développé un procédé nouveau et mis au point une usine, qui allie mécanisation et artisanat, capable de produire un pain cuit à 95 % et ensuite surgelé. «On n'a qu'à le mettre au four cinq minutes pour retrouver la même mie alvéolée et la même croûte dorée qui font le succès de nos pains.»

Un pain que les consommateurs en région éloignée pourront rajouter à leur corbeille d'ici peu. Ce souci de la recherche et de la perfection est tout à fait conforme à la devise de l'entreprise, qui est: «De plus en plus, de mieux en mieux et de jour en jour.»



LES IDÉES FRAÎCHES NOUS EMBALLENT

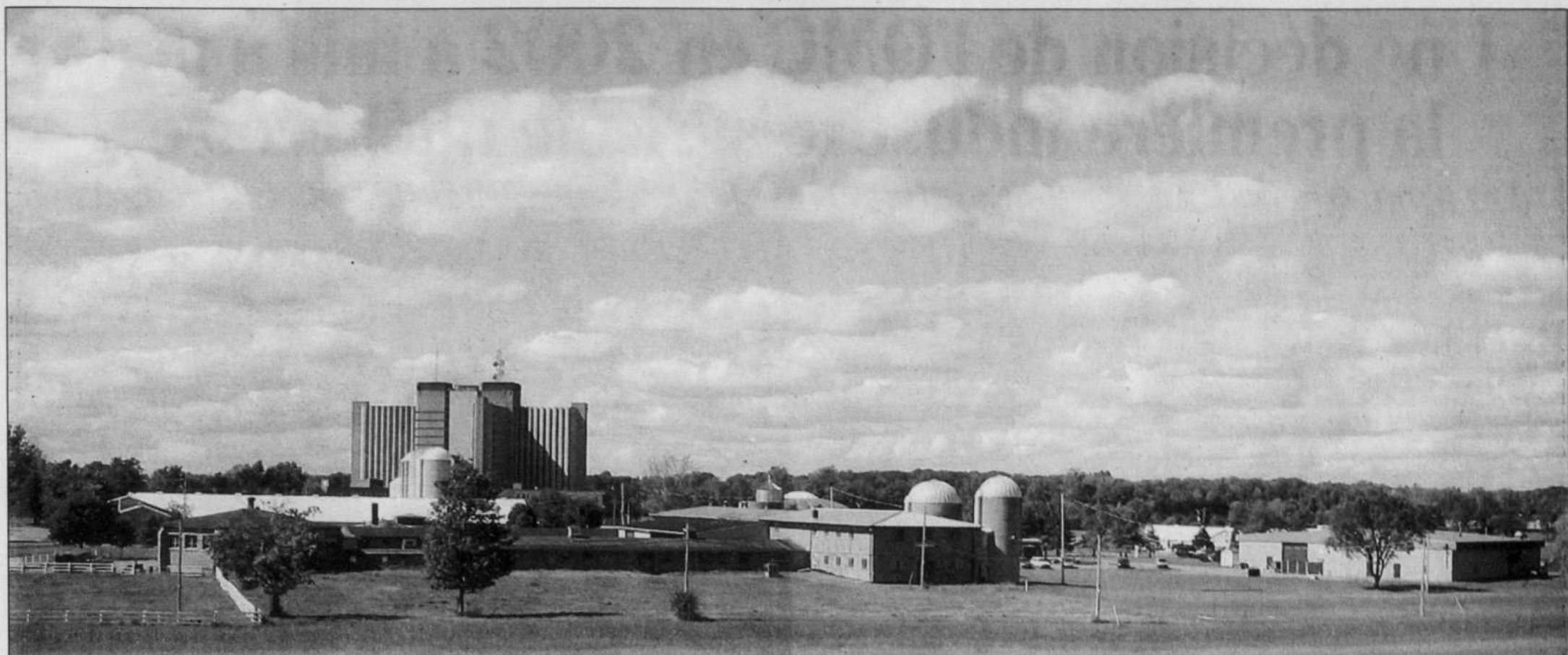
Produire, transformer, grandir. En investissant dans les entreprises agroalimentaires, nous engageons des capitaux, alimentons leur croissance et favorisons leur déploiement. Ensemble, nous créons de nouvelles richesses. Et l'idée nous emballe.

1 800 361-5017 www.fondsftq.com

FONDS
de solidarité FTQ
La force du travail

• AGROALIMENTAIRE •

Campus Macdonald



La ferme Macdonald de l'université McGill, à Sainte-Anne-de-Bellevue, est à la fois une institution de formation — pour montrer aux jeunes fermiers d'aujourd'hui comment s'y prendre — ainsi qu'un centre de recherche fondamentale et appliquée. Derrière la ferme, on reconnaît l'Hôpital des vétérans.

La dernière ferme montréalaise est vouée à la promotion du haut savoir agricole

Un procédé industriel permet d'éliminer l'odeur du lisier de porc

Étonnamment, 88 vaches, 600 cochons, 6000 poules et même quelques dizaines de chevreuils vivent en toute tranquillité sur l'île de Montréal! Ces animaux résident sur la vaste ferme du campus Macdonald de l'université McGill, situé en bordure du lac Saint-Louis à l'extrémité ouest de l'île.

CLAUDE LAFLEUR

Il n'y a pas que des animaux sur la ferme de l'université McGill. Elle comporte en outre un verger, un jardin où sont cultivés petits fruits et légumes ainsi que des champs de maïs, d'orge et de fourrage. Ne vous étonnez donc pas si vous voyez de jeunes fermiers au volant de tracteurs en train de labourer les champs ou de faire les foins pratiquement à l'ombre des gratte-ciel du centre-ville.

Institution de formation

Cette ferme, la dernière sur l'île de Montréal, est à la fois une institution de formation — pour montrer aux jeunes fermiers d'aujourd'hui comment s'y prendre — ainsi qu'un centre de recherche fondamentale et appliquée. Des étudiants de niveau collégial y font un DEC en gestion et en exploitation agricoles. «*Dès leur première année, nos étudiants font des labours à l'automne!*», lance Marcel Couture, qui est à la fois vice-doyen de cette faculté des sciences de l'agriculture et de

l'environnement et directeur du Programme de gestion et d'exploitation d'entreprise agricole. D'autres étudiants, de niveau universitaire, y complètent des diplômes de premier, deuxième et troisième cycles dans les domaines de l'agriculture, de l'économie appliquée, de l'environnement, du génie, des sciences alimentaires et des sciences naturelles.

M. Couture indique aussi que de nombreux projets de recherche sont réalisés à la ferme Macdonald, notamment sur les variétés de plantes. Ainsi, des chercheurs ont mis au point des variétés de fraises qu'on retrouve à présent couramment sur le marché. La ferme Macdonald fournit en outre l'infrastructure et les animaux pour résoudre divers problèmes auxquels est confrontée l'industrie agricole. Par exemple, l'un des projets de recherche actuellement en cours vise à cerner les marqueurs génétiques de la résistance à la maladie de Marek qui, chaque année, coûte cher aux producteurs de volaille. Un autre projet consiste à étudier la possi-

lité de faire de l'élevage de chevreuil, puisque la viande de celui-ci est bien moins grasse que celle des animaux d'élevage traditionnels. Voilà donc pourquoi on dénombre une cinquantaine de chevreuils sur l'île de Montréal.

La ferme est en outre une exploitation commerciale puisque les produits laitiers, les œufs, les poulets à griller, etc., qu'on y produit génèrent plus de un million de dollars en revenus. De plus, l'unité porcine abrite une cinquantaine de truies qui, chaque année, produisent quelque 700 porcelets qui sont vendus sur le marché.

Évoluer dans un environnement changeant

La ferme Macdonald a été créée en 1906 par sir William Macdonald, le grand «baron du tabac» à qui on doit les cigarettes de cette marque. «*À l'époque, explique Marcel Couture, Macdonald a créé cette ferme parce qu'il avait constaté qu'il n'y avait pas d'école de formation pour le milieu anglophone rural. D'ailleurs, la ferme Macdonald était, jus- qu'en 1972, ce qu'on appelait la*

faculté de l'éducation de l'université McGill.

À l'origine, la ferme se trouvait bien sûr en pleine campagne,

Pour le moment, il n'y a pas de discussions, au nom de McGill, pour commercialiser le procédé

alors qu'aujourd'hui la ville l'enserme. Voilà qui pose de plus en plus le problème des odeurs, particulièrement celles du lisier de porc. Marcel Couture décrit la situation de façon colorée: «*Ici, dans l'ouest de l'île, nous sommes entourés de résidences très luxueuses et bien qu'on nous respecte énormément en tant qu'institution, lorsqu'il s'agit de faire un barbecue le dimanche soir, on nous téléphone parfois pour se plaindre des odeurs...*»

Du fumier sans odeur!

Pour résoudre ce problème, les chercheurs de la ferme ont trouvé une solution aussi simple qu'ingénieuse: ils favorisent la fermentation du lisier sous un dôme étanche afin d'en faire un engrais qui n'a plus d'odeur. Auparavant, le fumier était tout bonnement versé dans de gigantesques cuves en ciment en attendant d'être épandu dans les champs. Ces silos sont désormais recouverts d'une membrane et d'un dôme vert.

«*La membrane stimule une fermentation sans oxygène, explique M. Couture. Les odeurs demeurent donc sous la membrane alors que le dôme se trouve gonflé par le méthane généré par la fermentation. Étanche à l'air, la nouvelle toiture permet la dégradation chimique du fumier, qui peut ensuite être répandu sans problème. Dès qu'on a mis au point ce dispositif, relate-t-il, il s'est écoulé très peu de temps avant qu'on s'aperçoive que nos voisins ne nous téléphonaient plus! Nous savions donc que nous étions sur la bonne voie, mais nous continuons à travailler là-dessus.*»

M. Couture confie que les chercheurs sont sur le point de décrocher d'importantes subventions gouvernementales, ce qui leur permettra d'amorcer une deuxième phase de recherche et développement. Toutefois, il indique que cette innovation ne serait pas sur le point d'être commercialisée: «*Pour le moment, dit-il, il n'y a pas eu de discussions, au nom de McGill, pour commercialiser notre procédé.*»

Au centre d'une future grappe industrielle?

Le vice-doyen souligne aussi que «*le fait que notre ferme soit située sur l'île de Montréal nous fait ressentir une pression énorme, au point où on se dit qu'on*

doit se prendre en main et voir comment on peut gérer la situation... avant que d'autres ne le fassent pour nous!». Citant avec fierté l'exemple du traitement du lisier de porc, il enchaîne: «*Nous ne pouvons plus nous permettre d'être une partie du problème, mais bien de faire partie de la solution!*»

En tant que voie d'avenir, Marcel Couture évoque le fait que de nombreuses entreprises pharmaceutiques se trouvent dans les environs de la ferme Macdonald et que celle-ci pourrait donc se retrouver au cœur d'une nouvelle grappe industrielle créée dans l'ouest de l'île. «*On se dit que nous allons nous positionner dans ce milieu de savoir et que nous sommes sur le point de développer diverses expertises afin d'être plus proches de l'industrie.*»

Par conséquent, M. Couture participe activement aux activités du CIBIM, le Conseil des industries bioalimentaires de l'île de Montréal.

«*Nous sommes devenus membres du CIBIM justement pour faire le lien, dit-il, car on se voit comme au centre d'un milieu de savoir en science. Nous allons même utiliser ce savoir pour que, au lieu d'être quelque chose d'anachronique ou d'inévitable, nous devenions éventuellement une grappe industrielle.*»

Boulangerie
PREMIÈRE MOÏSON

Découvrez
notre nouveau pain
aux graines de lin
biologiques

PREMIÈRE MOÏSON
L'art du vrai

Entreprises familiales

Maison des Cafés Européens
1390, rue Victoria, Greenfield Park
450-671-8567

Café Européens Père & Fille
1150 rue St-Laurent, O. Longueuil
450-677-9266

À la recherche d'un café
qui illuminera vos matins ?

Des cafés de grand cru Des recettes européennes uniques
Des décaféinés selon la méthode Suisse Plus de 20 choix
Des cafés riches en arômes, onctueux qui laissent
une sensation de plénitude en bouche !!!

Café Castelo : Québécois d'origine yougoslave, M. Predrag Okuka est animé d'une grande passion : le café de qualité. Sa petite maison de torréfaction de Québec, Café Castelo, regroupe quelques passionnés, propriétaires de petits cafés, tant à Québec qu'à Montréal. Favorisant le principe de la coopérative, c'est le client qui bénéficie d'un café haut de gamme à des prix concurrentiels.

Café Castelo : Maison de Torréfaction

690, Maurice-Bois / Vanier	418-687-3111
2955, 1 ^{re} Avenue / Charlesbourg	418-622-9785

Régions de Québec :

• Grains de Soleil Café	1313, rue Maguire / Sillery	418-684-0480
• Les Cafés de Julie	60, Côte Saint-Grégoire / Beauport	418-660-0802

Aussi à Montréal

• AGROALIMENTAIRE •

Production laitière

Une décision de l'OMC en 2002 a mis à mal la première industrie agricole québécoise

Les frontières du Canada sont pratiquement fermées aux produits laitiers étrangers

L'industrie laitière du Québec est la première industrie agricole en importance dans la Belle Province depuis de nombreuses années. En 2003, la production des 8000 fermes laitières du Québec s'est élevée à près de trois milliards de litres, générant près de 1,8 milliard de dollars, soit 30 % des recettes agricoles québécoises. Si l'on ajoute à ce montant l'argent provenant des transformateurs laitiers, on obtient 2,7 milliards de dollars par an. Portrait d'une industrie.

GENEVIÈVE
OTIS-DIONNE
LE DEVOIR

La production québécoise de lait représente à l'échelle canadienne 37 % de la production laitière totale. Une étude menée vers la fin des années 1990 par le Groupe de recherche en économie et politique agricoles (GREPA) de l'Université Laval montre que plus de 60 000 personnes au Québec tirent leurs revenus directement ou indirectement de la production laitière. De ce nombre, environ 50 % sont des salariés et travaillent soit sur les fermes, soit dans les entreprises de transformation ou de distribution ainsi que chez différents fournisseurs. Les autres 50 % sont constitués de propriétaires exploitant les fermes et de la main-d'œuvre familiale.

Afin de s'assurer que la production de lait canadienne répond à la demande des consommateurs, la Commission canadienne du lait évalue régulièrement les besoins de la population. Elle octroie par la suite des quotas de production aux différentes provinces. Au Québec, la distribution des quotas aux fermes laitières est gérée par une agence centrale, soit la Fédération des producteurs laitiers du Québec (FPLQ). La FPLQ représente également les 8000 producteurs laitiers du Québec et négocie pour eux les conventions de vente du lait avec les transformateurs.

Trois grandes entreprises transforment plus de 80 % du lait au Québec, soit Agropur, Saputo et Parmalat. Saputo et Parmalat, ainsi que plusieurs autres industries privées du Québec, dont Nestlé, sont représentées par le Conseil de l'industrie laitière du Québec inc., qui négocie les conventions d'achat avec la FPLQ.

Des litres en trop par millions

En décembre 2003, les producteurs de lait du Québec ont menacé de jeter cinq millions de litres aux égouts puisque les transformateurs ne voulaient pas l'acheter. La population avait fortement réagi à cette annonce et les médias en avaient largement parlé. Pourtant, le Québec produit chaque année près de trois milliards de litres de lait, soit environ 7,5 millions de litres par jour. Les producteurs menaçaient donc d'éliminer un peu moins que la production d'une seule journée!

Si les gens ont été si prompts à réagir, c'est davantage pour une question de principe que pour une affaire de quantité. La controverse s'est finalement réglée lorsque la coopérative Agropur a accepté de transformer le lait, qui par la suite a été donné aux démunis.

Ce n'est pas la première fois qu'une telle situation se produit au Québec, surtout pendant la période des Fêtes. A cette époque de l'année, les transformateurs réduisent leur volume de transformation en raison des congés des Fêtes. Normalement, les surplus générés par les producteurs sont rapidement absorbés par les transformateurs, qui les exportent à l'étranger ou dans les autres provinces canadiennes. Mais cette année, en raison de la récente décision de l'OMC et de l'accumulation de surplus de lait dans les autres provinces, les transformateurs n'étaient pas en mesure d'acheter ces surplus.

Diminution des exportations

En décembre 2002, l'Organisation mondiale du commerce (OMC) obligeait le Canada à réduire de moitié son exportation laitière, affirmant que les producteurs canadiens sont subventionnés par le gouvernement. Cette décision de l'OMC faisait suite à une guerre commerciale entre le Canada, les États-Unis et la Nouvelle-Zélande qui dure depuis 1999.

«Auparavant, le Canada faisait du dumping sur les marchés étrangers. Le lait était vendu à des prix d'écoulement, explique le président du Conseil de l'industrie laitière du Québec, Pierre M. Nadeau. Aujourd'hui, il n'est plus possible de faire ça, à cause de la décision prise par l'OMC en 2002.» La décision de l'OMC a eu des répercussions importantes sur les transformateurs québécois. Plusieurs d'entre eux ont été obligés de faire des mises à pied ou de

fermer des usines, en raison de la baisse des exportations.

«Cette décision fait également en sorte qu'il est devenu un peu plus difficile de s'adapter au marché québécois et canadien qui fluctue. C'est plus difficile de freiner ou d'accélérer la production», ajoute M. Nadeau. En effet, les vaches ne sont pas des machines, et la production ne peut pas s'arrêter ou s'augmenter du jour au lendemain. À titre d'exemple, il faut attendre un an avant qu'une vache accouche et puisse commencer à produire du lait.

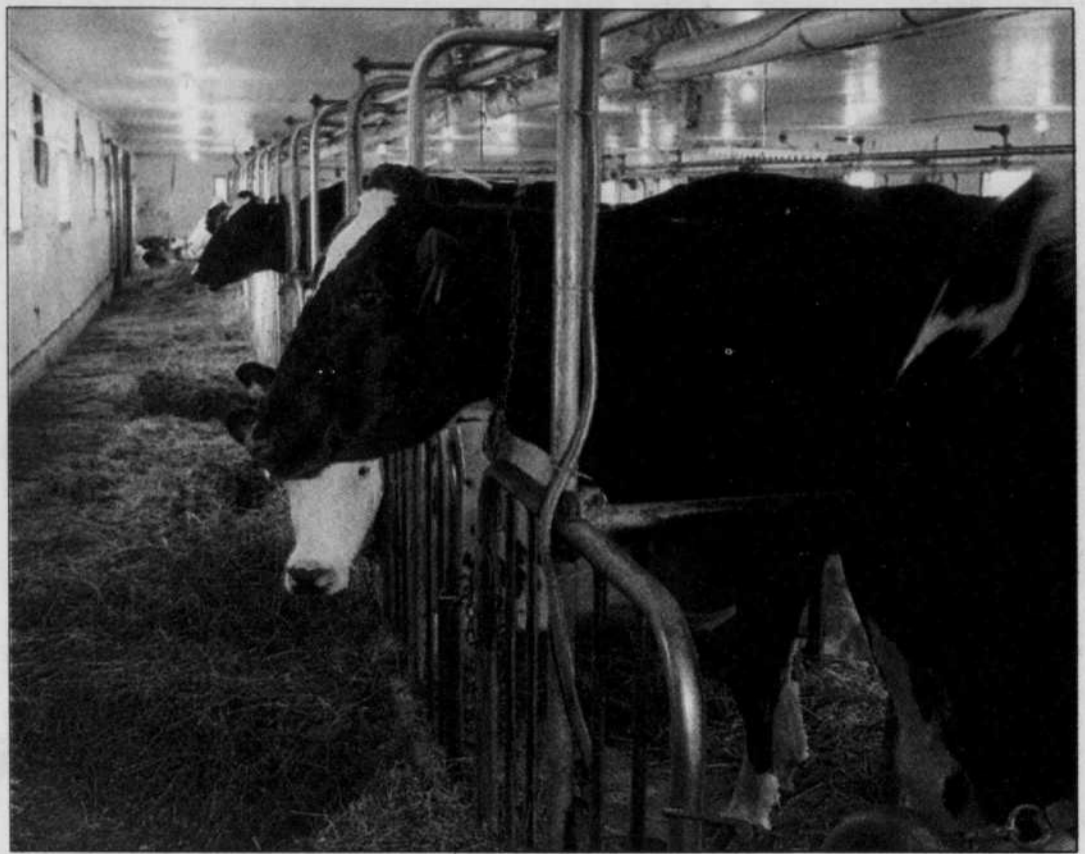
«Dans la mesure du possible, les industriels ont toujours essayé de dépanner la Fédération, en achetant les surplus de lait pour faire plus de fromage ou en augmentant les exportations. Mais si la production demeure trop élevée pendant trop longtemps, ce sont les industriels qui vont devoir se débarrasser des fromages, ce qui n'est pas avantageux pour eux.» Les pro-

ducteurs laitiers ne peuvent pas être conservés longtemps et les industriels doivent effectivement limiter leurs stocks.

Le Conseil et la Fédération sont présentement en négociation pour renouveler les conventions d'achat et de vente des produits laitiers. «Le défi consiste maintenant à bien mesurer les besoins des Canadiens», estime M. Nadeau, vu qu'il n'est plus possible d'exporter les surplus à l'étranger comme auparavant.

Mais alors que les producteurs et les transformateurs essaient de s'entendre pour ajuster l'offre et la demande, une nouvelle menace plane sur l'industrie laitière du Québec: les accords de libre-échange. Le responsable des communications pour la FPLQ, Frederick Krikorian, suit de près les négociations en cours à l'OMC en ce qui a trait au libre-échange dans le secteur agricole. À l'heure actuelle, les frontières du Canada sont pratiquement fermées aux produits laitiers étrangers, qui occupent seulement 5 % du marché.

«C'est évident que, si les frontières étaient ouvertes et qu'il fallait concurrencer avec les producteurs de lait des États-Unis et de l'Europe, qui sont fortement subventionnés, ce serait un coup dur pour la production laitière québécoise, affirme M. Krikorian. Nous suivons de jour en jour l'évolution des négociations.»



PHILIPPE MOLLÉ

En décembre 2002, l'Organisation mondiale du commerce (OMC) obligeait le Canada à réduire de moitié son exportation laitière, affirmant que les producteurs canadiens sont subventionnés par le gouvernement.

SOURCE DE JOIE.



Eugénie, future professeure

Il n'y a rien qui fait plus plaisir à Eugénie que du lait au chocolat. Et elle n'est pas la seule! Chez Agropur, nous produisons des aliments savoureux et nourrissants, qui font la joie des petits et des grands. Cela fait partie de notre quotidien, depuis plus de 65 ans.



agropur



La nature est notre source.