

## **Bulletin du projet « Alimentation institutionnelle responsable » - Novembre-décembre 2006**

### Dans ce numéro :

1. Nouveau projet : Alimentation institutionnelle responsable (A.I.R.)
2. Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois : Pour des choix à la hauteur du rôle de l'alimentation!
3. Références et trucs utiles pour manger québécois aux fêtes!
4. Adopter son fermier de garderie pour 2007
5. Résultats du sondage : êtes-vous satisfait du bulletin ?
6. Qu'est-ce qui grouille dans mon jardin écologique ?
7. Les « *Garderies bio* » dans les médias
8. Le saviez-vous?
  - 101 Attention cancer : les hormones dans la viande
  - 101 L'alimentation des ménages et les changements climatiques
  - 101 Les OGM interdits en Russie
  - 101 Sondage : les Canadiens en faveur d'un plus grand soutien gouvernemental aux fermes d'élevage respectueuses de l'environnement
9. Légume vedette : la pomme de terre!
  - 101 Valeur nutritive
  - 101 Recettes

## Bonjour!

Dans la foulée d'un nouveau projet qu'Équiterre démarre actuellement, le bulletin change de nom! Il s'appellera désormais *Bulletin sur l'alimentation institutionnelle responsable*. Il va continuer à englober tout ce qui concerne le projet «Garderie Bio » mais il élargit ses horizons aux initiatives d'alimentation responsable qui se développent dans d'autres milieux institutionnels, comme les écoles et les hôpitaux. Lisez davantage sur ce nouveau projet d'Équiterre dans la première capsule!

### 1. Nouveau projet : Alimentation institutionnelle responsable (A.I.R.)



Photo : élèves d'une école en lien avec une ferme en Arizona.

Équiterre démarre un nouveau projet visant à promouvoir l'alimentation saine et citoyenne chez les enfants et jeunes d'écoles primaires et secondaires et leurs communautés, ainsi que chez les personnes fréquentant les hôpitaux.

Ce projet comprend un volet pilote visant à expérimenter, à l'instar du projet-pilote *Garderie bio*, la création de liens alimentaires et éducatifs entre des écoles primaires et secondaires et des fermes écologiques locales. Des liens entre des institutions de santé et des fermes seront aussi expérimentés.

Si vous connaissez des écoles ou des institutions de santé qui pourraient être intéressées à participer à ce projet, communiquez avec Nadine Bachand, au [nbachand@equiterre.qc.ca](mailto:nbachand@equiterre.qc.ca) ou par téléphone au (514) 522-2000, poste 226.

Ce projet est rendu possible grâce au soutien financier du Fonds d'action québécois pour le développement durable.

### 2. Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois : Pour des choix à la hauteur du rôle de l'alimentation!

La Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois (CAAAQ), qui tiendra ses consultations publiques de février à juin 2007, a commencé à recevoir commentaires et mémoires. Commandé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, ce vaste exercice fera le point sur les enjeux et les défis auxquels sont confrontés notre agriculture et notre agroalimentaire; un exercice rare et d'autant plus précieux pour notre avenir et celui de nos enfants.

L'importance de l'agriculture et l'agroalimentaire est souvent sous-évaluée alors que des enjeux majeurs ont cours et touchent tous les citoyenNEs, notamment : notre souveraineté alimentaire, l'étalement urbain, l'endettement des agriculteurs, la présence des OGM, la concentration de la propriété des terres agricoles et des entreprises de transformation et de distribution, etc.

### **Comment participer à la Commission ?**

- Il est dès maintenant possible de faire parvenir vos commentaires et de présenter vos mémoires, par courriel au [info@caaaq.gouv.qc.ca](mailto:info@caaaq.gouv.qc.ca)
- Dès la mi-février, vous pourrez assister à une séance de la tournée régionale, en y présentant ou non un mémoire. Ces séances seront diffusées en audio, en direct sur Internet.
- Pour consulter le calendrier de la tournée (26 villes, 15 régions) : <http://www.caaaq.gouv.qc.ca/consultations/audiences.fr.html>
- D'ici quelques semaines, l'équipe d'Agriculture écologique d'Équiterre mettra à la disposition des gens désireux de faire parvenir leur propre mémoire à la Commission, de courts « mémoires-modèles » pour les inspirer et leur fournir une base sur laquelle construire ce document.

Pour plus d'information, consultez le site de la CAAAQ :

<http://www.caaaq.gouv.qc.ca/index.fr.html>

Il s'agit d'une tribune rare et combien pertinente, un rendez-vous à ne pas rater.

### **3. Références et trucs utiles pour manger québécois aux fêtes!**



Photo : Benoît Levauc - AJMQ

Équiterre a rédigé un petit document qui contient des références et des trucs utiles pour faire des achats responsables pour le temps des fêtes. La consommation alimentaire responsable passe entre autres par l'achat local!

Pour plus d'information et télécharger le document, visitez le:

<http://www.equiterre.qc.ca/agriculture/feteslocales/>

Manger local a plusieurs impacts positifs :

- Appuie les fermes et l'économie du Québec
  - Saviez-vous que si toutes les semaines, chaque famille québécoise achetait pour 20\$ supplémentaires de produits québécois, 100 000 emplois pourraient être créés?
- Encourage la relève agricole
- Contribue à la protection du paysage et du territoire agricole
- Limite l'impact environnemental dû aux transports
  - Saviez-vous que les aliments voyagent en moyenne entre 2 400 et 4 000 kilomètres avant de parvenir à notre assiette?
  - Saviez-vous qu'un fruit importé par avion consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement ? À titre d'exemple, 1 kilo de légumes frais importés par avion consomme 8 fois plus d'énergie que la même quantité produite localement.
- De plus, vos fruits et vos légumes locaux, cueillis à maturité, offrent davantage de saveur et de valeur nutritive.

#### **4. Adopter son fermier de garderie pour 2007**



Photo : Vincenzo D'Alto

Votre CPE ou votre service de garde songe à diriger une partie de son approvisionnement vers des aliments biologiques locaux en 2007 ? Vous souhaiteriez devenir un « point de chute » de paniers pour les parents, employés ou voisins de votre CPE ? C'est le bon temps pour approcher une ferme biologique locale!

En effet, l'hiver est le meilleur moment pour planifier l'été car les agriculteurs ont généralement plus de temps disponible, ils planifient leurs récoltes et leurs endroits de livraison. Cela vous donne également du temps pour planifier votre projet de *Garderie bio*, pour mettre sur pied un programme pédagogique s'il y a lieu, etc.

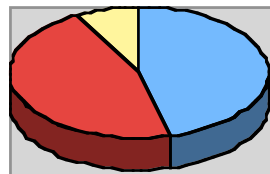
Vous pouvez consulter la liste des fermes du réseau d'Agriculture soutenue par la communauté au : <http://www.equiterre.org/agriculture/paniersBios/listeFermes.php>

Tenez-nous au courant si vous établissez un partenariat avec une ferme, nous intégreront dans la liste des participants!

#### **5. Résultats du sondage : êtes-vous satisfait du bulletin ?**

**Nous avons récemment sollicité votre avis sur le contenu et la forme du bulletin Garderie bio. Voici les résultats :**

**Question 1.** Comment trouvez-vous le contenu (sujets traités et thématiques : actualité et informations sur les garderies bio et les autres projets en alimentation institutionnelle responsable, capsules d'informations scientifiques, légume vedette, recettes) de notre bulletin électronique du projet « Garderie Bio »?



- Très satisfaisant
- Satisfaisant
- Peu satisfaisant
- Insatisfaisant

Très satisfaisant 46% (6 personnes)

Satisfaisant 46% (6 personnes)

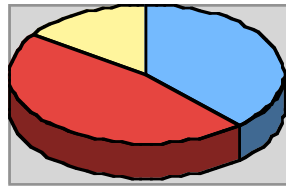
Peu satisfaisant 8% (1 personne)

Insatisfaisant 0%

Commentaires et suggestions :

- Inviter plus les partenaires à parler de leurs projets.
- Rendre compte des expériences et exigences particulières des CPE situés en région éloigné où les pratiques Bio sont plus difficiles à mettre en œuvre.
- Contenu ne s'applique pas à tous.
- Bon travail. Félicitations à toute votre équipe et bravo pour votre initiative en matière de sensibilisation à l'alimentation bio surtout auprès de la jeune clientèle des garderies.

**Question 2.** Comment trouvez-vous la forme (longueur, format, esthétique) de notre bulletin électronique du projet « Garderie Bio »?



- Très satisfaisant
- Satisfaisant
- Peu satisfaisant
- Insatisfaisant

Très satisfaisant 38% (5 personnes)

Satisfaisant 47% (6 personnes)

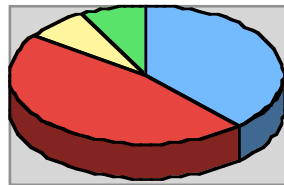
Peu satisfaisant 15% (2 personnes)

Insatisfaisant 0%

Commentaires et suggestions :

- Il est de mieux en mieux
- Parfois un peu long

**Question 3.** À quelle fréquence lisez-vous notre bulletin électronique du projet « Garderie Bio »?



- Toujours
- Souvent
- Parfois
- Jamais

Toujours 38% (5 personnes)

Souvent 46% (6 personnes)

Parfois 8% (1 personne)

Jamais 8% (1 personne)

Commentaires et suggestions :

- Question de temps. Imprime la portion recettes.
- Très peu de temps, pas assez intrigant.
- Compte prochainement imprimer un exemplaire du bulletin et l'afficher à disposition de tous à notre CPE.

Le taux de participation a été de 5,7% (13 personnes sur 228).

Merci à tous celles et ceux qui ont participé au sondage!

## 6. Qu'est-ce qui grouille dans mon jardin écologique ?

N'oubliez pas qu'il existe une mallette pédagogique sur la découverte du jardinage écologique. Intitulée « Ça grouille dans mon jardin écologique », cette mallette inclut entre autres des livres, des jeux de mémoire, des marionnettes, un terrarium.

La mallette est disponible pour emprunt par les CPE auprès des plusieurs regroupements. Si vous souhaitez emprunter la mallette, communiquez avec votre regroupement :

- Montérégie : (450) 672-8826.
- Laurentides : (450) 569-6424.
- Lanaudière : (450) 470-0991.
- Mauricie/Centre-du-Québec : (819) 379-4674
- Québec/Chaudières-Apalaches (418) 842-2521
- Montréal : (514) 528-1442.

## 7. Les « Garderies bio » dans les médias



Photo : ferme Le Goglu.

*Le journal de Chambly*, 7 novembre 2006. « Du bio à la garderie, du bio à la maison ». Par Catherine Bachaalani.

source : [http://www.hebdos.net/jdc/edition452006/articles.asp?article\\_id=149462](http://www.hebdos.net/jdc/edition452006/articles.asp?article_id=149462)

## 8. Le saviez-vous?

### **Certains cancers du sein seraient dus aux hormones dans la viande rouge**

- Selon une étude publiée aux États-Unis dans le dernier numéro des *Archives of Internal Medicine*, consommer quotidiennement de la viande rouge, dû à la présence d'hormones, pourrait accroître les risques de développer certains cancers du sein chez les femmes avant la ménopause. En effet, les hormones, par le biais de leurs récepteurs hormonaux, agiraient sur le développement de certaines tumeurs cancéreuses. Les cancers du sein sont des tumeurs qui contiennent certaines protéines avec lesquelles les hormones, œstrogène et progestérone, se lient pour se développer. Des chercheurs de l'école de médecine de l'Université Harvard ont constaté que les femmes consommant plus d'un steak par jour ont deux fois plus de chance de développer un cancer du sein que celles qui mangent moins de trois steaks par semaine. Le bétail est élevé aux hormones pour accélérer sa croissance.

Source : Cancer du sein : la viande rouge aux hormones montrée du doigt, La Presse du mercredi 15 novembre 2006, Actualité, page A18.

### **L'alimentation des ménages et les changements climatiques**

- Selon le *National Consumer Council du Royaume-Uni*, l'alimentation compte pour 31% de la contribution des ménages aux changements climatiques.

### **La Russie retire en partie les OGM de son marché**

- L'importateur russe Sodruzhestvo qui contrôle 70% du soya vendu par l'industrie de l'alimentation animale et humaine en Russie a adopté fin novembre une politique interdisant l'utilisation dans ses usines de soya, de maïs et de canola génétiquement modifiés. Le géant a été suivi par une deuxième entreprise qui contrôle 7% du marché de l'alimentation en Russie. Ainsi, 77% du soya, du maïs et du canola importé en Russie sera sans OGM. Ces nouvelles restrictions vont avoir un impact majeur sur les grands exportateurs d'OGM comme les États-Unis et l'Argentine. En effet, les deux compagnies vont désormais devoir se tourner vers le Brésil où la production de soya et de maïs est essentiellement sans OGM.

Allant dans le même sens, le conseil municipal de Moscou a adopté le 29 novembre un amendement au règlement sur la sécurité alimentaire qui interdit l'octroi de budget ou de crédit pour l'achat ou la production d'aliments à base d'OGM.

Selon Greenpeace, ce revirement de la part de la Russie est très significatif et représente un pas important vers un marché international sans OGM. « Il serait temps que le gouvernement canadien et les agriculteurs qui encouragent ou utilisent les OGM se rendent compte qu'il n'y a pas d'avenir pour ces produits rejetés par les consommateurs et consommatrices », affirme Eric Darier, responsable de la campagne OGM pour Greenpeace à Montréal.

Source : Communiqué de presse de Greenpeace international du 23 novembre et du 1<sup>er</sup> décembre.

### **Sondage : les Canadiens en faveur d'un plus grand soutien gouvernemental aux fermes d'élevage respectueuses de l'environnement**

Selon un sondage réalisé en 2004 par la maison de sondage *Ipsos-Reid* à la demande du Conseil des Canadiens, 89% des Canadiens sont en accord avec l'affirmation suivante : « les politiques agricoles fédérales et provinciales devraient supporter les fermes familiales ayant une production animale respectueuse de l'environnement plutôt que les fermes industrielles ». Les Albertains (92%) sont les Canadiens les plus en accord avec cette phrase, suivis des citoyens de la Colombie-Britannique (90%), de l'Ontario (90%), des provinces Atlantique (89%), du Québec (87%) et de la Saskatchewan et du Manitoba (83%). Par ailleurs, les femmes (92%) sont plus susceptibles d'être en accord avec cette affirmation que les hommes (86%). Ce sondage a été réalisé entre le 30 mars et le 1<sup>er</sup> avril 2004. La marge d'erreur est de 2,1% 19 fois sur 20.

## **9. Légume vedette : la pomme de terre !**



### **Valeur nutritive**

La pomme de terre est notre légume d'hiver par excellence car, dans de bonnes conditions, elle se conserve de 4 à 6 mois. Elle est avant tout riche en amidon, un type de glucide, mais elle contient aussi un taux de protéine fort appréciable. De plus, elle est riche en potassium, en vitamines B1, B5, B6 et en vitamine C (surtout la pelure). La pomme de terre est devenue une importante culture industrielle nécessitant une quantité massive d'engrais chimiques et de pesticides. Grâce aux pommes de terres cultivées de façon écologique, il est possible de manger des patates exemptes de pesticides chimiques et pleinement bénéfiques pour notre santé.

Photo : olharfeliz.typepad.com

Source : Yves Gagnon, 1998, *La culture écologique des plantes légumières*, Québec : Les Éditions Colloïdales, p.178.

## Recettes

### Galettes de pommes de terre

7 grosses pommes de terre  
3 oignons  
3 cuillères à soupe de farine  
1 oeuf  
Gros sel de mer  
Poivre du moulin  
5 c. à table d'huile d'olive

Éplucher les pommes de terre, l'oignon et râper finement, égoutter. Ajouter la farine, l'œuf, le sel et le poivre, bien mélanger. Dans une poêle, porter à ébullition un peu d'huile, déposer 4 cuillères à soupe de la préparation. Faire dorer les galettes d'un côté, les retourner et laisser dorer sur l'autre face. Les sortir, les mettre sur un papier absorbant. Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte. Disposer les galettes sur un plat.

Source : Ferme de la Berceuse, *Recueil de recettes*, Les Éditions La Berceuse, p.45.

### Salade de pommes de terre

6 pommes de terre moyennes non pelées cuites à la vapeur  
1/4 de tasse de graines de tournesol rôties à sec  
2 carottes râpées  
1 oignon vert haché  
1 cuillère à thé de persil frais haché  
1/4 de tasse d'huile  
2 cuillères à table de jus de citron  
1/2 cuillère à thé de sel  
Une pincée de paprika

Couper en tranches ou en cubes les pommes de terres pelées. Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger le tout. Servir sur un lit de légumes. Garnir de quelques graines de sésame.

Source : Julie Carrier du Centre de la petite enfance l'Essentiel, *Les Végéfolies*, Garderie Fanfolie, p.13-14.

### Gratin de pommes de terre et champignons

1 1/2 à 2 oz. de champignons séchés  
Un peu d'huile d'olive  
Une noix de beurre  
1 oignon rouge moyen émincé  
7 oz. de jambon cuit coupé en petites juliennes  
2 à 3 gousses d'ail hachées finement  
2 tiges de romarin frais hachées  
1 tasse de crème à cuisson 35% ou 15% de m.g.  
Noix de muscade rapée  
5 à 6 pommes de terre lavées, non pelées et tranchées minces  
Parmesan fraîchement râpé  
Herbes de Provence séchées  
Sel et poivre du moulin

Faire réhydrater les champignons dans l'eau chaude pendant 25 minutes. Bien les égoutter et les émincer. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile et le beurre à feu moyen et faire revenir l'oignon pendant 5 minutes. Ajouter les champignons, le jambon, l'ail et faire revenir 2 minutes. Ajouter le romarin et poursuivre la cuisson 2 minutes. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Faire chauffer la crème, la muscade et assaisonner. Beurrer un plat ou un moule allant au four, puis déposer un étage de pommes de terre, puis un étage de préparation aux champignons, répéter les étages et finir avec la préparation aux champignons. Verser la crème sur le gratin puis couvrir de fromage. Parsemer de romarin et d'herbes de Provence. Cuire au four de 1 heure à 1h30 ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et fondantes.

Source : <http://telequebec.tv/sites/aladistasio/>

### **Omelette aux pommes de terre et au jambon**

4 à 6 portions

Huile d'olive

3 pommes de terre moyennes cuites et tranchées

1 poivron rouge émincé

1 oignon émincé

1 1/2 à 2 tasses de petits cubes de jambon

6 œufs

1/4 de tasse d'eau

1/4 de tasse de parmesan râpé

Sel et poivre du moulin

Dans une poêle d'environ 8 à 9 po de diamètre, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé et saisir les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées des deux côtés. Les retirer de la poêle et les réserver. Ajouter un peu d'huile à la poêle et faire revenir à feu doux, le poivron et l'oignon de 3 à 4 minutes. Ajouter le jambon, les pommes de terre et bien répartir le tout dans la poêle. Fouetter les œufs, l'eau, le parmesan et verser dans la poêle. Assaisonner et faire cuire jusqu'à ce que l'omelette soit juste prise. Accompagner d'une salade.

Source : <http://telequebec.tv/sites/aladistasio/>

Si vous avez envie de partager vos bons trucs, n'hésitez pas à nous les communiquer!

Nadine Bachand  
Chargée de projets

Theresia Breu  
Stagiaire

\*\*\*\*\*

Équiterre

Téléphone: (514) 522-2000, poste 226

Télécopieur: (514) 522-1227


Courriel: [nbachand@equiterre.qc.ca](mailto:nbachand@equiterre.qc.ca)

[www.equiterre.org](http://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