

## Bulletin du projet « Garderie bio » - juin- juillet 2006

### Dans ce numéro :

1. Bienvenue aux nouvelles garderies dans le réseau des « Garderies bio »!
2. Garderie bio récompensé d'un prix Phénix!
3. Aide-mémoire pour les vacances à la cuisine
4. Un début de saison difficile du côté des fermes
5. Activités pédagogiques
6. Les Garderies bio dans les médias
7. L'expérience des garderies bio partagée
8. Le saviez-vous ?
  - La ville de Moscou en Russie interdit les aliments contenant des OGM dans les écoles et les garderies
  - Plus de « bons gras » dans le bœuf bio
  - Les fruits et légumes biologiques plus nutritifs
9. Un répertoire de recettes «bio et locales»
10. Légume vedette : *le kale !!! Valeur nutritive et recette*

### **1. Bienvenue aux nouvelles garderies dans le réseau des « Garderies bio »!**

**10 Centres de la petite enfance (CPE) et 2 services de garde en milieu familial** se sont associées avec une ferme bio locale et se sont joints au projet « garderie bio » cette année! Ceci porte le nombre de garderies participantes à 44 au total, réparties dans 8 régions du Québec. Bravo aussi à celles qui poursuivent le projet!

Notez qu'une nouvelle section appelée « **Autres initiatives dignes de mention** » a été ajoutée cette année à la liste. Cette section répertorie les garderies qui, par exemple, se sont associées avec une ferme de leur région qui cultive en faisant attention à l'environnement mais n'est pas certifiée biologique, les garderies qui s'approvisionnent à même leur propre jardin non certifié mais cultivé dans le respect de l'environnement, les garderies privées, etc. 2 CPE et 4 Services de garde en milieu familial font partie de cette nouvelle catégorie.

#### **Voici les nouvelles garderies s'étant associées avec une ferme biologique locale :**

Lanaudière

- **Service de garde en milieu familial Les coccinelles de Carole** (Terrebonne) avec La Ferme des Bons-Bons Légumes Bio (Mirabel)

#### Mauricie

- **CPE La Bottine souriante** (Shawinagan-Sud) et **CPE Chez moi – Chez toi** (Bécancour) avec la ferme Les Arômes de la Terre (Grand-Saint-Esprit)

#### Montérégie

- **CPE Tout doux** (Brossard) avec la ferme Le p'tit Ranch (Sherrington)
- **CPE L'Amibulle** (Saint-Hyacinthe) et **CPE la Grande ourse** (Sainte-Julie) avec les Jardins Mère Nature (Saint-Jean-Baptiste)
- **CPE Bobinot** (Beauharnois) et **CPE Soulanges** (Les Côteaux) avec Les Jardins Glenorra (Ormstown)

#### Montréal

- **CPE populaire St-Michel** (quartier St-Michel) à la ferme Les Jardins du petit tremble (Saint-Antoine-sur-Richelieu)
- **CPE Autour du monde** (quartier Parc-Extension) avec le Potager André Samson (Farnham)
- **Service de garde en milieu familial Rohini PERRIS** (Dollard-des-Ormeaux) avec la ferme Le Crépuscule pour la viande (Yamachiche), la Ferme Formido pour la viande (Saint-Ignace-de-Stanbrige) et la ferme Jeunes au Travail (Laval)

#### Outaouais

- **CPE de la Petite nation** (Grenville) avec la Ferme aux Pleines Saveurs (St-André-Avellin)

#### Autres initiatives dignes de mention

#### Lanaudière

- **CPE Pain de sucre** (Saint-Jean-de-Matha) avec la ferme Aridan pour les plants de son jardin (ferme locale non-certifiée), Les Potagers santé (ferme locale non certifiée) et Pied-à-Terre (Berthierville : distributeur de produits bio notamment).

#### Laurentides

- **Garderie verte Gaminerie les Petits bedons** (Service de garde en milieu familial privé) (Boisbriand) avec le Jardin des Anges (Mirabel : distributeur de produits bio) et son propre jardin respectueux de l'environnement.

#### Montérégie

- **CPE Abracadabra** (Ormstown) avec la Ferme D'André (St-Timothée) (Ferme locale non certifiée).

#### Chaudière-Appalaches

- **Service de garde en milieu familial la Boîte à musique** (Sainte-Marie) avec la ferme Les Jarrets noirs (Sainte-Marie) (Ferme locale non-certifiée).

#### Centre-du-Québec

- **Service de garde en milieu familial Danielle TROTTIER** (Gentilly) avec son propre jardin respectueux de l'environnement.

Capitale-Nationale

- **Service de garde en milieu familial Au fil des saisons** (Saint-François) avec Les Trésors du terroir (Ferme locale non certifiée).

La liste des garderies associées avec une ferme biologique et des autres initiatives dignes de mention sera disponible sous peu sur le site Internet d'Équiterre au <http://www.equiterre.org/agriculture/garderieBio/listeFermesCPE.php>

## **2. Garderie bio récompensé d'un prix Phénix!**

C'est avec un immense plaisir que je désire partager avec vous le prix Phénix de l'environnement qu'Équiterre s'est vu décerner le 8 juin dernier lors du Gala des Phénix à Québec. Les Phénix de l'environnement rendent hommage aux artisans québécois qui contribuent à la conservation et à l'utilisation durable de nos ressources et au maintien de notre qualité de vie. Cette année, le jury a attribué 14 phénix au total, et Garderie bio a remporté le phénix de la catégorie *Développement durable*, reconnaissant le projet comme alliant la protection de l'environnement, le développement économique et le progrès social dans une perspective de développement durable. Nous avons accueilli le magnifique trophée que vous voyez ci-bas en photo.

Félicitations à tous celles et ceux qui contribuent à faire vivre et rayonner ce beau projet! Bravo aux équipes des garderies, aux fermes participantes et aux regroupements régionaux de CPE, vous qui contribuez à introduire des valeurs d'écologie et de solidarité sociale et économique dans le système alimentaire, vous qui participez à façonner une alimentation et une agriculture qui allie les préoccupations de respect de l'environnement, de santé et d'éducation, pour le futur des tout-petits! Mille bravos!

Pour connaître les lauréats et les finalistes dans les diverses catégories : <http://www.phenixdelenvironnement.qc.ca/>



Kathleen Côté de la ferme du Château à Château Richer (Québec), Me Robert Daigneault, du Cabinet d'avocats Robert Daigneault et Isabelle Joncas, chargée de projet chez Équiterre.

### **3. Aide-mémoire pour les vacances à la cuisine!**

Afin d'assurer la poursuite de l'approvisionnement avec votre ferme durant la période des vacances, prévoyez les changements de personnel en cuisine et assurez-vous que les remplaçants soient bien informés du fonctionnement avec la ferme.

Notez que je serai absente du bureau du 10 juillet au 22 août. En cas de besoin durant mon absence vous pouvez communiquer avec Ann Lévesque, agente d'information, au (514) 522-2000, poste 223 ou [alevesque@equiterre.qc.ca](mailto:alevesque@equiterre.qc.ca)

### **4. Un début de saison difficile du côté des fermes**

Pour plusieurs agriculteurs, les pluies abondantes des deux derniers mois ont ralenti de manière assez importante les travaux au champs, causant un retard dans le début des livraisons de paniers dans plusieurs cas. Croisons les doigts pour que des temps moins trempés reviennent. Merci de votre compréhension.

### **5. Activités pédagogiques**

#### **a) Visites à la ferme**

C'est le temps de planifier votre visite à la ferme! Que ce soit pour le mois août, septembre ou encore le début du mois d'octobre, vous pouvez en discuter dès maintenant avec vos fermiers, histoire de planifier les activités en fonction des activités se déroulant à la ferme au moment de votre visite!

#### **b) Une mallette pour découvrir la vie qui grouille au jardin**

Pour celles et ceux qui sont moins familiers avec le projet, une mallette pédagogique portant sur la découverte du jardinage écologique a été développée par Équiterre lors du projet-pilote en 2003. Intitulée « Ça grouille dans mon jardin écologique », cette mallette inclut entre autre des livres, des jeux de mémoire, des marionnettes, un terrarium, etc..

La mallette est disponible pour emprunt auprès de chacun des regroupements suivants : Montérégie, Laurentides, Lanaudière, Montréal, Québec/Chaudières-Appalaches, et Mauricie/Centre-du-Québec. Si vous souhaitez emprunter la mallette, communiquez avec votre regroupement.

Voici les coordonnées:

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

Si vous avez des commentaires ou suggestions concernant la mallette, n'hésitez pas à le faire soit par courriel ([nbachand@equiterre.qc.ca](mailto:nbachand@equiterre.qc.ca)) ou par téléphone (514-522-2000, poste 226).

## 6. Les Garderies bio dans les médias!

Le CPE L'Amibulle de St-Hyacinthe, associé à la ferme Les Jardins Mère Nature à Saint-Jean-Baptiste, a diffusé un communiqué de presse, suite auquel est paru un article dans Le Courrier de Saint-Hyacinthe du 10 mai 2006 et une entrevue a été diffusée à la Radio BOOM FM 106,5 de Saint-Hyacinthe. Bravo au CPE L'Amibulle!

Voici le communiqué de presse intégral diffusé par L'Amibulle :



### Le CPE L'AMIBULLE devient Garderie Bio

Saint-Hyacinthe, le 8 mai 2006 – Le centre de la petite enfance L'AMIBULLE est fier d'annoncer son partenariat avec Équiterre. En effet, dans le cadre de l'initiative « Garderie Bio » mise de l'avant par Équiterre, L'Amibulle a pris la décision de s'approvisionner en fruits et légumes biologiques provenant de la Ferme « Jardin Mère Nature », située à Rougemont. Pour les administrateurs de L'Amibulle, il s'agit d'un excellent moyen de s'assurer que les enfants consommeront des aliments de qualité supérieure tout en soutenant l'agriculture locale.

L'organisme Équiterre ([www.equiterre.qc.ca](http://www.equiterre.qc.ca)) s'est donné pour mission de contribuer à bâtir un mouvement citoyen en prônant des choix individuels et collectifs à la fois écologiques et socialement équitables en faisant la promotion d'initiatives telles les Garderies Bio.

« À la suite de tous les bouleversements que le réseau des CPE a subis depuis plus d'un an, cette nouvelle est une bouffée d'air frais pour notre CPE. Cela fait du bien de renouer avec une action qui améliore vraiment la qualité après toutes les coupures que notre service de garde a encaissé ! » de dire Diane Delisle, directrice générale de L'Amibulle.

Pour Madame Cynthia Fluet, parent utilisateur et présidente du conseil d'administration, cette décision revêt une importance majeure : « Une saine alimentation fait partie des priorités de L'Amibulle, sans compter que le CPE devient un point de chute pour les familles qui ont des enfants dans notre CPE, ce qui leur donne le privilège d'obtenir leur propre panier de fruits et légumes bio ».

En qualité de Garderie Bio, L'Amibulle répond encore mieux à son rôle de soutien à la communauté en favorisant un rapprochement entre les citoyens et les producteurs qui leur fournissent un bien essentiel à la vie, les aliments.

Pour plus de renseignements, communiquez avec :  
Diane Delisle, directrice générale  
450-796-3344

Voici les autres parutions médiatiques du projet Garderie bio en mai et juin :

- Bulletin électronique Envile Express 11 mai 2006. « Garderie bio, un projet qui pousse »
- Radio Ville-Marie – 13 mai 2006. Émission Le rendez-vous du samedi. « L'agriculture soutenue par la communauté et les garderies bio ».
- Le Nouvelliste de Trois-Rivières – 9 juin 2006. « Savez-vous planter des choux? Le CPE Mamuse et Méduque visite la ferme qui l'approvisionne en légumes bio ».
- Le Devoir – 10 juin 2006. « Développement durable, Des garderies bio ».
- Radio CIBL 101,5- 12 juin 2006. « Un phénix pour les Garderies bio ».
- Les Affaires – 17 juin 2006. « LES PHÉNIX DE L'ENVIRONNEMENT, Pour investir dans l'avenir ».
- Radio Centre-Ville – 28 Juin 2006. « Les garderies bio ».

## **7. L'expérience des garderies bio partagée**

Le 12 juin dernier, dans le cadre d'un forum d'orientation de recherche organisé par le Fonds de recherche sur la société et la culture du Québec et le Conseil de recherche sur la problématique de l'obésité, Équiterre a présenté le projet Garderie bio devant une soixantaine d'intervenants du domaine de la santé et de la société. Le but de cette journée était de d'alimenter la réflexion pour dégager des pistes de recherche sur les habitudes de vie et les déterminants sociaux et culturels liés à la problématique du poids, à partir d'expériences concrètes vécues au sein de projets, comme celui des Garderies bio.

## **8. Le saviez-vous ?**

### **Les aliments OGM interdits dans les garderies de Moscou !**

- La ville de Moscou en Russie vient récemment d'interdire les aliments contenant des OGM (organismes génétiquement modifiés) dans les écoles et les garderies de la ville invoquant le principe de précaution et l'incertitude sur l'innocuité de ces aliments.

### **Plus de « bons gras » dans le bœuf bio**

- La quantité et le type de gras que contient le boeuf dépend en grande partie ce qu'à mangé l'animal avant d'être abattu.
- Alors que la majorité des bovins élevés en mode conventionnel sont nourris avec de la moulée à base de maïs, contenant de l'ensilage et des produits industriels, les bovins élevés en mode biologique (et certains bovins non bio) passent du temps au pâturage à manger de l'herbe fraîche. Leur alimentation est complétée par du foin sec et/ou de l'ensilage.
- Cette diète naturelle produit un bœuf contenant beaucoup moins de gras saturés et plus d'acides gras insaturés, de vitamine A et E et d'acide linoléique conjugué (une des substances anti-cancérigène les plus puissantes).
- De plus, son ratio Oméga3/Oméga 6 est parfaitement équilibré pour nos besoins nutritionnels.
- Une vache qui broute de l'herbe fraîche produira 5 fois plus d'acide linoléique conjugué dans son lait qu'une vache nourrie au foin sec ou à l'ensilage.

- Il a aussi été démontré que l'engraissement au pâturage réduit de plus de 99% la présence de la bactérie E-Coli dans l'intestin des bovins, comparativement à l'engraissement aux céréales. Ceci limite les risques de contamination de la viande lors des opérations d'abattage et de boucherie.

Source : Antoine Gendreau-Turmel. « Les aliments biologiques sont-ils réellement supérieurs ? ». Bio-bulle, numéro 53, novembre 2004.

### **Les fruits et légumes biologiques plus nutritifs**

- Plusieurs tests comparant la valeur nutritive des aliments biologiques à la valeur nutritive des aliments conventionnels indiquent que les aliments biologiques sont plus riches en vitamines et minéraux essentiels. Par exemple, des tests comparatifs effectués sur une période de 2 ans avec des pommes, des pommes de terre, des poires, du blé et du maïs sucré biologique et conventionnels achetés dans la région de Chicago ont révélé que les versions biologiques de ces aliments contenaient en moyenne :
  - 63% plus de calcium
  - 78% plus de chrome
  - 73% plus de fer
  - 118% plus de magnésium
  - 178% plus de molybdène
  - 91% plus de phosphore
  - 125% plus potassium
  - 60% de zinc
  - 29% moins de mercure

Source : Bob L. Smith. « Organic Foods vs Supermarket Foods: Element Levels ». Journal of Applied Nutrition, Vol. 45-1, 1993.

De plus, les légumes biologiques contiennent moins d'eau que les légumes conventionnels, alors poids pour poids, vous obtenez plus de carotte dans votre carotte!

## **9. Répertoire de recettes «bio et locales»**

Courge potimarron, topinambour, bette à carde...Il vous arrive de ne savoir que faire de certains légumes? Équiterre a conçu un répertoire de recettes «bio et locales» pour mettre en valeur les légumes cultivés près de chez nous et vous faire découvrir des façons de les apprêter. Consultez-le au <http://www.equiterre.org/agriculture/cuisinezBio/recettes.php>

## **10. Légume vedette : le kale !!!**

### **Valeur nutritive**

Le kale est parmi les crucifères (famille du chou) les plus riches qui soient en vitamines et minéraux. Il est particulièrement riche en bêta-carotène en vitamines B et C. Il se consomme cru, seul ou en salade mélangé avec d'autres légumes feuilles. Mais comme son goût est prononcé, on le consomme habituellement légèrement cuit à la vapeur, arrosé d'un peu de jus de citron et d'un filet d'huile ou de beurre fondu.

Source : Yves Gagnon, 1998. La culture écologique des plantes légumières. Éd. Colloïdales.

### **Lasagne au Kale** (Pour 100 enfants et 20 adultes)

Cette recette a été développée par Julie Carrier, responsable alimentaire du CPE L'Essentiel, à Vanier, associé au Jardin du Soleil Levant, à Joly. Merci madame Carrier!

6 litres de lait de soya non sucré  
2 litres d'eau de rinçage des contenants de lait  
L'équivalent de 1 litre de farine de blé entier à pâtisserie  
4-5 kg de kale haché ou émincé  
2-3 gros oignons hachés  
2x2 kg de fromage cottage  
Sel et basilic au goût



- Faire suer les oignons quelques minutes.
  - Ajouter le liquide (lait + eau) froid dans lequel on a bien délayé la farine avec le fouet.
  - Chauffer pour épaissir en brassant continuellement avec une cuillère de bois.
  - Assaisonner et laisser mijoter (feu doux) quelques minutes
  - Retirer du feu et ajouter le kale puis le fromage cottage
  - Rectifier l'assaisonnement si nécessaire
  - Monter la lasagne et cuire au four
- 
- Si la sauce est froide, mettre le four 400° à 450° F pendant 1 heure
  - Puis, baisser le four à 350° et cuire encore 1-2 heures supplémentaires;
  - Si la sauce est chaude, mettre le four à 375° F pendant 1-2 heures

Donne 2 grandes casseroles rectangulaire (13x21 po)

Note : Je fais la sauce la veille et je fais le montage de la lasagne le lendemain avec des pâtes sèches (non cuites)

Voilà pour ce bulletin!

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

Nadine Bachand  
Chargée de projets  
Équiterre

\*\*\*\*\*

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

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