

Bulletin du projet « Garderie bio » - Octobre 2006

Dans ce numéro :

1. **Portrait du CPE Buissonnière : un CPE bio et éco-énergétique!**
2. **Les « Garderies Bio » dans les médias.**
3. **Une fête à la santé des cuisines collectives associées à des fermes biologiques locales!**
4. **Une visite à la ferme pour les cuisines collectives!**
5. **Créer des ponts pour la sécurité alimentaire : Équiterre présent à une conférence à Vancouver.**
6. **Le saviez-vous?**
 - **Des liens entre la maladie de Parkinson et l'exposition chronique aux pesticides.**
 - **Réglementation des pesticides : le Canada en retard.**
 - **Plus d'OGM ici qu'ailleurs.**
7. **Légumes vedettes : la courge d'hiver et la citrouille!**

1. Portrait du CPE Buissonnière : un CPE bio et éco-énergétique!

Voici ce mois-ci un portrait du CPE Buissonnière, situé à Waterloo dans les Cantons-de-l'Est. En plus de s'approvisionner en aliments biologiques - et locaux dans la mesure du possible - toute l'année durant, ce CPE s'avère être une garderie éco-énergétique !



Un projet englobant : l'habitat écologique!

photo : CPE Buissonnière

Depuis juin 2005, le CPE Buissonnière habite un bâtiment écologique . Il fait figure de pionnier en la matière. Voici les principales caractéristiques de leur construction avant-gardiste :

- **Chauffage solaire passif : l'emplacement des fenêtres permet d'emmagasiner l'énergie du soleil.**
- **Par un conduit souterrain, on préchauffe l'air entrant dans l'échangeur d'air en hiver et on le rafraîchit en été.**
- **Le bâtiment est chauffé à l'aide de la géothermie et d'un plancher radiant à l'eau.**
- **Les matériaux ont été choisis pour leur durabilité et leur faible impact sur la santé humaine et de l'environnement (plancher de bois franc, vernis et peinture non toxiques,**

ameublement en paille pressée sans formaldéhyde, laine isolante sans formaldéhyde).

Un milieu de vie branché sur la nature!



photo : CPE Buissonnière

Au CPE Buissonnière, les enfants et le personnel sont en contact constant avec la nature. Les grandes fenêtres et portes donnent sur un terrain de 5 acres où le CPE réalise une multitude d'activités d'éducation reliées à la nature et à l'alimentation. En voici quelques exemples :

- On y cultive plusieurs potagers avec les enfants, dont les récoltes approvisionnent en partie la cuisine du CPE et où se prennent les collations.
- 1 600 arbres y ont été plantés avec l'aide des enfants et d'une cinquantaine de parents et employés.
- On y fait du compost au quotidien.
- Les enfants participent à la préparation de mets qu'ils dégustent par la suite en pique-nique à l'extérieur.
- L'aménagement du CPE a aussi été pensé pour favoriser la convivialité à l'heure des repas : les éducatrices sont assises avec les enfants, mangent avec eux, et discutent d'alimentation avec les enfants.

Ainsi, les enfants et le personnel du CPE sont amenés à développer une sensibilité à l'équilibre de la nature qui les entoure et à comprendre l'ensemble du cycle par lequel les aliments cheminent, de la terre à l'assiette mais également, par le compost, de l'assiette à la terre.

Comment s'est fait le choix de manger santé ?

Plusieurs facteurs ont motivé le CPE d'amorcer, en 2004, un virage vers une alimentation saine en favorisant, entre autres, les aliments biologiques et locaux :

- La santé des enfants et des adultes (constatant que 60% des enfants fréquentant le CPE souffraient de différents problèmes de santé).
- La protection de l'environnement.
- Un meilleur rapport face à l'agriculture et aux aliments.
- L'appui aux fermes locales.
- Le souhait de dynamiser la vie dans la communauté environnante.

Et les contraintes?

Certaines contraintes ont bien sûr été rencontrées, comme la répétition de certains légumes sur une période donnée, l'augmentation des coûts et la nécessité de prévoir plus de temps dans la cuisine, « mais avec de la conviction, de la patience et un travail d'équipe et en favorisant une approche graduelle on réussit à passer par-dessus ces obstacles », soutient madame Dumont, directrice du CPE et instigatrice des projets écologiques.

Le mot de la fin!

Selon Madame Dumont « le projet dans son ensemble est un investissement pour le développement sain des enfants, un héritage pour leur avenir. On sauve tout de suite du côté des coûts qui surviendraient plus tard pour les soins de santé et pour dépolluer l'environnement. **Ça vaut le coût à long terme!** ».

2. Les « Garderies Bio » dans les médias.

Au cours des derniers mois le projet « Garderie bio » a eu de nombreux échos dans les médias :

- Journal *L'Expression*, août, « Le CPE Pain de sucre prend le virage vert ».
- Journal *L'Expression*, septembre, « Premier Centre de la petite enfance bio-équitable », journaliste : Chantal Énard.
- Bulletin *Les 4 saisons de la vie agricole et agroalimentaire*, 1er septembre.
- Journal *Le Soleil*, 9 septembre, « À livre vert ».
- Site Internet *Maman pour la vie*, 10 septembre, « Garderie Bio », lien : http://www.mamanpourlavie.com/fr/editoriaux/statique/editoriaux_761.html
- Journal *La Presse*, 12 septembre, « CPE bio ».
- Site internet *La Seigneurie*, 21 septembre, « L'enfance et les moissons », lien : http://www.hebdos.net/lsb/edition402006/articles.asp?article_id=144865
- Site Internet *Arrondissement.com*, 25 septembre, « Les «Garderies bio» - Dévoilement de la liste des garderies participantes », lien : <http://www.arrondissement.com/rosemontpetitepatrie/Fildepresse/FilPresseDetail.asp?id=4341>
- Site Internet *Branchez-vous.com*, 25 septembre, « Les "Garderies bio", pionnières de l'alimentation institutionnelle responsable - Dévoilement de la liste des garderies participantes », lien : http://biz.branchez-vous.com/communiqués/detail/communiqués_25508.html
- Site Internet *Le Bulletin des agriculteurs*, 25 septembre, « Dévoilement de la liste des garderies jumelées avec une ferme biologique », lien : http://www.lebulletin.com/informations/actualite/article.jsp?content=20060929_164627_5188
- *Le journal de Chambly*, 26 septembre, « Myrtille bien récompensée ».
- Site Internet *Chambly matin*, 26 septembre, « Équiterre jumèle garderies et fermes biologiques », journaliste : Samuel Thibault, lien : <http://www.chamblymatin.com/content/view/2213/63/>
- Site Internet *Terroirs Québec*, 27 septembre, « Garderies Bio avec Equiterre », lien : <http://www.terroirsquebec.com/blog/index.php/2006/09/27/40-garderies-bio-avec-equiterre>
- Site Internet *Novae*, 28 septembre, « De plus en plus de garderies bio au Québec », lien : <http://www.novae.ca/article.aspx?id=19083>
- Site Internet *Flash Info-Rosemont*, 28 septembre, « Les «Garderies bio» », lien : <http://www.arrondissement.com/rosemontpetitepatrie/Fildepresse/>
- *Le Journal de Montréal*, 29 septembre, « Des légumes biologiques à prix très abordables », journaliste : Marilyse Hamelin.
- Journal *Chambly matin*, 3 octobre, « Quatrième concours littéraire de la Maison de l'écriture: des textes remplis d'émotions », journaliste : Samuel Thibault.
- Radio *CHOQ FM*, 9 octobre, lien : <http://web.choq.fm/archives-ondesvertes-7793.html>
- *CBC Radio Vancouver*, 10 octobre, Émission matinale, « Garderies bio et cuisines collectives bio ».
- Revue *Enfant Québec*, novembre, « Enquête dans les CPE », journaliste: Geneviève Ogleman. (l'article inclut un coup de coeur pour 3 projets innovateurs en alimentation dont le CPE Franquette la Grenouille jumelée avec la ferme Les Jardins de Papy).

3. Une fête à la santé des cuisines collectives associées à des fermes biologiques locales!

Le 5 octobre dernier, le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) et Équiterre ont profité de l'Action de grâce pour faire connaître les bienfaits des partenariats établis entre des fermiers biologiques locaux et des groupes de cuisine collective. Une cinquantaine de personnes - participantEs des cuisines collectives et organismes partenaires - étaient réunies pour assister à la conférence de presse et partager un buffet composé d'aliments biologiques et locaux.

Cet événement se déroulait dans le cadre du projet « Citoyennes et citoyens...À votre santé! » initié en janvier 2005 par le RCCQ dans le but de promouvoir et favoriser la saine alimentation au sein de la population et particulièrement au sein des cuisines collectives du Québec. Ce projet comprend un volet visant à expérimenter le jumelage entre des groupes de cuisine collective et des fermes biologiques locales, projet-pilote mené en collaboration avec l'organisme Équiterre.

À l'automne 2006, douze groupes de cuisine collective réparties dans 6 régions du Québec se sont approvisionnés directement auprès de fermes biologiques de leur région. Les participantes ont pu cuisiner des plats avec des aliments biologiques à un coût variant entre 0,50\$ et 1,57\$ par portion.



L'expérience semble très appréciée par les participantEs comme l'illustre ce témoignage :
« Je suis heureuse de pouvoir participer à une cuisine collective qui a une mission de santé globale, qui se traduit par l'achat de produits biologiques cultivés près de chez nous par des gens de chez nous. J'ai un grand respect pour ceux-ci et je suis rassurée de savoir que des gens comme eux sont là pour prendre soin de nous et de notre planète. Je suis fière de les appuyer » a affirmé madame Louise Bellefeuille de la cuisine collective de Signée Femmes, le Centre de femmes à l'Annonciation dans les Laurentides.

Pour en savoir plus sur ce projet, visitez le site Internet du RCCQ au www.rccq.org et pour en savoir plus sur l'Agriculture soutenue par la communauté, consultez le site Internet d'Équiterre au www.equiterre.org.

Le projet « Citoyennes et citoyens...À votre santé! » est rendu possible grâce au soutien financier de l'Agence de santé publique du Canada.

4. Une visite à la ferme pour les cuisines collectives!

Toujours dans le cadre du projet-pilote jumelant des groupes de cuisine collective et des fermes biologiques locales, Équiterre organisait, le 13 octobre dernier, une visite à la ferme écologique. La visite, destinée aux groupes de cuisine collective intéressés, a été rendue possible grâce à la générosité et à l'accueil chaleureux de la ferme du Fort Senneville, une ferme biologique située sur l'Île de Montréal et faisant partie du réseau québécois d'« Agriculture soutenue par la communauté » coordonné par Équiterre. Visites des jardins, petits travaux dans les champs, partage d'informations et pique-nique ont ravi les participantEs des cuisines collectives. Le tout sous un magnifique soleil d'automne.



Ravies devant ce beau brocoli



Pique-nique sous la serre



À la découverte de la tomate



Alison Hackney,
propriétaire de la ferme
du Fort Senneville



La récolte des carottes



Quel beau travail

5. Créer des ponts pour la sécurité alimentaire Équiterre présent à une conférence à Vancouver.

Du 6 au 11 octobre dernier, un colloque sur la sécurité alimentaire avait lieu à Vancouver. Réunissant près de 900 représentants venus de partout en Amérique du Nord, ce colloque présentait des ateliers sur plusieurs thèmes reliés à la sécurité et à la souveraineté alimentaire: des jardins urbains aux politiques alimentaires et agricoles, en passant par les liens entre communautés, territoires, alimentation et agriculture, le rôle de la santé publique, des municipalités, les communautés culturelles et l'alimentation, et des projets de liens entre fermes et institutions!

Équiterre était présent et a pu tisser des liens avec d'autres organisations au Canada et aux États-Unis qui se préoccupent aussi de sécurité et de souveraineté alimentaire et qui mettent

sur pied des projets concrets pour améliorer la sécurité alimentaire des petits et des grands. Par exemple, un projet initié conjointement par les ministères de l'agriculture, de l'éducation et de la santé de Colombie-Britannique permet à des écoles de la province de recevoir, pour 2 collations par semaine, des fruits et légumes frais de fermiers locaux. Cela permet aux enfants de croquer plus de fruits et légumes frais et, du même coup, de soutenir l'agriculture locale!

La sécurité alimentaire, c'est...

- L'accès physique et économique aux aliments.
- L'accès à des aliments de qualité et variés.
- L'accès à des aliments diversifiés, en respect des normes sociales et culturelles, ainsi que de la dignité humaine.
- La pérennité écologique, sociale et économique du système alimentaire : le système agroalimentaire doit permettre de répondre aux besoins des générations présentes sans compromettre la capacité des générations futures à satisfaire les leurs.
- La capacité de prise en charge citoyenne, par l'accès à des informations simples et fiables permettant de faire des choix alimentaires éclairés, et par la capacité de prise en charge collective et individuelle des citoyenNEs face à leur alimentation.

Site Internet de la Conférence : <http://www.bridgingbordersconference.org/>.

Mémoire d'Équiterre sur la sécurité alimentaire : «La sécurité alimentaire au Québec. Par un développement intégré, durable et légitime de l'agroalimentaire», Janvier 2004. Disponible au <http://www.equiterre.org/agriculture/informer.php>.

6. Le saviez-vous?

Des liens entre la maladie de Parkinson et l'exposition chronique aux pesticides

Selon une récente étude menée par des chercheurs de la *Harvard School of Public Health*, une exposition chronique et à faible dose aux pesticides augmente les chances d'être atteint de la maladie de Parkinson. Les individus exposés aux pesticides auraient un taux de risque 70% plus élevé que les individus non exposés. L'étude, effectuée auprès de 143 325 individus d'âge, de sexe et de professions différents, constate, contre toute attente, que les agriculteurs et les non agriculteurs courent un risque similaire face à la maladie. Ceci s'explique entre autres par l'utilisation résidentielle et domestique des pesticides ainsi que par la consommation quotidienne d'aliments contenant des pesticides.

Source: *Annals of Neurology*. 2006; 60: 197-203.

Disponible au : <http://www.newscientist.com/channel/health/dn9408-pesticide-exposure-raises-risk-of-parkinsons.html>.

Réglementation des pesticides : le Canada en retard

Selon un rapport rendu public par la *Fondation David Suzuki*, le Canada fait preuve d'un retard important dans la réglementation en matière de pesticides. La Fondation compare les normes canadiennes à celles des États-Unis, de l'Australie, de l'Union européenne et de la Commission du *Codex Alimentarius*, important point de référence à l'échelle internationale. L'homologation des pesticides, les limites maximales de résidus (LMR) réglementant la quantité (partie par million) de pesticides permise dans les aliments et les programmes de suivi assurant le respect des LMR établies sont les trois champs d'activités gouvernementales scrupuleusement examinés par le rapport. Ce dernier, intitulé *The Food We Eat*, relate que les LMR autorisées au Canada sont en général plus élevées (c'est-à-dire moins sévères) que celles des autres pays industrialisés. À titre d'exemple, les LMR canadiennes sont de 2 à 1400

fois, selon les aliments, supérieures aux LMR européennes. De plus, pas moins de 1130 pesticides utilisés au Canada contiennent une soixantaine d'ingrédients actifs bannis dans la plupart des autres pays industrialisés.

Source : Fondation David Suzuki, David R. Boyd, octobre 2006, *The Food We Eat: An International Comparison of Pesticide Regulations*.

Disponible en anglais et en français au : <http://www.davidsuzuki.org/WOL/Publications.asp>.

Plus d'OGM ici qu'ailleurs

Comparativement à l'Europe, les États-Unis -12 millions d'hectares- le Canada -500 000 hectares- et le Québec -140 000 hectares- sont de très gros producteurs de maïs transgénique. En France seulement 500 hectares sont consacrés à la production de maïs transgénique contre 750 hectares au Portugal et 55 000 hectares en Espagne. Il est à noter que le maïs transgénique est essentiellement destiné à l'alimentation animale. Toutefois, il entre dans la composition de certains aliments transformés comme l'huile de maïs, les flocons de maïs et le sirop de maïs. Les effets à long terme de l'utilisation et la consommation d'OGM sur l'environnement et la santé humaine sont encore méconnus et mal évalué en raison de l'absence d'études indépendantes s'intéressant aux risques à long terme. Au Canada, il est impossible pour les consommateurs d'identifier les produits alimentaires contenant des OGM puisque l'étiquetage des OGM n'est pas obligatoire. Par contre le *Guide des produits avec ou sans OGM* de *Greenpeace* qui répertorie les aliments contenant des ingrédients génétiquement modifiés s'avère un outil précieux pour faire des emplettes sans OGM.

Source : *L'Actualité*. 15 octobre 2006.

7.Légumes vedettes : la courge d'hiver et la citrouille!



photo : christophebouton@hotmail.com

Valeur nutritive

Les courges d'hiver et les citrouilles sont très nutritives et ont des vertus dépuratives, émoullientes et laxatives. La chair contient du phosphore, du potassium, du calcium, du magnésium, du fer, du cuivre, du zinc, les vitamines B, C, D, E, PP et du bêta carotène (plus la chair est orangée plus il y en a). Les graines de courges et de citrouilles sont aussi très riches en éléments nutritifs. Comme tous les oléagineux, elles contiennent des protéines végétales, de "bonnes graisses", et de nombreux oligo-éléments. Les graines de courges et de citrouilles sont particulièrement concentrées en phosphore, en fer, en zinc, en bêta carotène ainsi qu'en vitamines B1 et B2.

Conservation

Elles s'avèrent d'excellents aliments d'hiver car elles se conservent très bien, soit de 2 à 6 mois selon les variétés. Il suffit de les garder dans un endroit frais (entre 8°C et 10°C), sec et à l'abri de la lumière.

Origine

Les courges sont originaires d'Amérique. Il en existe plus de 25 espèces.

Source : Yves Gagnon, 1998, *La culture écologique des plantes légumières*, Québec : Les Éditions Colloïdales, p. 117-122.

Recettes

- **Potage à la courge musquée**

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
1kg (2 lbs) de courge musquée (butternut), coupée en 2, épépinée
4 gousses d'ail en chemise
Sel et poivre du moulin, au goût
1 gros oignon ou 6 échalotes françaises pelées, ciselées
45 ml (3 c. à soupe) de beurre
15ml à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de gingembre, haché finement
10 ml (2 c. à thé) de curry doux ou selon votre curry
1 l (4 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapiser une plaque de cuisson de papier aluminium ou de papier parchemin. Badigeonner d'huile la courge et les gousses d'ail, saler et poivrer. Déposer les deux moitiés de courge, faces coupées sur la plaque. Placer les gousses d'ail sous les courges. Cuire 45 minutes au centre du four ou jusqu'à ce que tendres. Tiédir 10 minutes, peler les demi-courges et l'ail. Réserver. Dans une marmite, à feu moyen, fondre l'oignon dans le beurre pendant 10 minutes en remuant régulièrement. Ajouter le gingembre et le curry. Poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter la courge, l'ail et le bouillon. Porter à ébullition à feu vif, réduire la chaleur, laisser mijoter à découvert, pendant 10 minutes. Réduire le potage en purée. Allonger de bouillon au besoin.

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

- **Ragoût de citrouille & porc épicé**

1 petite citrouille de 2.5 kg (5 à 6 lbs)
1 gros oignon espagnol émincé
1 kg (2.2 lbs) de porc dans l'épaule coupé en cubes de 2,5 cm (1 pouce)
45 ml (3 c. à s.) d'huile végétale
1 morceau de 5 cm (2 pouces) de gingembre haché finement
45 ml (3 c. à s.) de miel
Piment chili thaï ou sambal oelek ou flocons de piment broyé au goût
Bière ou bouillon de poulet

Préchauffer le four à 200° C (375° F). Ouvrir la citrouille sur le dessus en donnant un peu d'angle. Enlever les graines et les filaments. Dans une poêle, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, poivrer. Réserver dans un plat. Dans le même poêlon, rajouter de l'huile, faire revenir les cubes de viande jusqu'à ce qu'ils soient bien caramélisés. Saler et poivrer en cuisson. Ajouter, en fin de cuisson, le gingembre, l'oignon réservé, un peu de piment et le miel. Verser dans la citrouille. Déglacer le poêlon avec un peu de bière ou du bouillon de poulet et verser dans la citrouille. Verser la bière ou le bouillon de poulet dans la citrouille de manière à recouvrir la viande. Replacer le couvercle de la citrouille, déposez-la dans un plat bas allant au four ou une plaque de cuisson et cuire au centre du four de 2 à 3 heures. En cours de cuisson, vérifier 1 ou 2 fois la quantité de liquide et en rajouter si nécessaire. Au service, racler le haut de la paroi de la citrouille pour faire une liaison avec le bouillon. Récupérer le caramel au fond du plat de cuisson. Servir avec du riz et une salade d'épinards garnie d'oignons verts ou d'échalotes françaises. Note : Recouvrir de papier aluminium si vous voulez que la citrouille noircisse moins.

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

- **Gâteau d'automne aux courges et aux épices**

Pour 2 moules à gâteau
400g de courges en purée
4 oeufs
200 ml d'huile végétale (sésame ou tournesol par exemple)
200g de noisettes moulues
3 cuillères à café de cannelle moulue
1 cuillère à café de gingembre moulu
1 cuillère à café de clou de girofle moulu
½ cuillère à café de muscade
1 pincée de sel
180g de sucre (équitable!)
350g de farine
1 sachet de levure
1 cuillère à café de bicarbonate de soude

Préchauffer le four à 150° C (350° F). Cuire la courge et la réduire en purée. Mélanger au batteur les différents ingrédients, dans l'ordre, en mélangeant bien à chaque ingrédient. Verser dans deux moules à gâteau recouverts de papier cuisson. Enfourner pour 1h10 environ. Laisser refroidir sur une grille.

- **Graines de courges et de citrouilles grillées**

Dans une poêle à sec, griller puis saler les graines. Elles peuvent être dégustées seules ou avec d'autres graines. Vous pouvez aussi les incorporer dans vos salades, vos quiches et vos pâtes à pain ou à gâteau.

Voilà pour ce bulletin!

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

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