



Printemps 2005  
Volume 6, numéro 1

Sommaire du numéro

- 1 ÉDITORIAL  
*Manger : une question d'argent ou de culture?*
- 4 DOSSIER ALIMENTATION
- 4 *Je vous tends le fruit*
- 5 *Le retour de l'économie locale*
- 6 *Alimentation biologique : le choc des valeurs?*
- 8 *Quelques astuces pour économiser*
- 10 *Le Slow Food*
- 11 *Simplicité des recettes*
- 12 *La passion de faire son pain soi-même*
- 12 *L'alimentation*
- 13 *Deux histoires*
- 13 *Compost d'appartement*
- 14 *Luzerne et compagnie*
- 15 AGORA
- 18 UN BRIN DE LECTURE
- 19 PETIT SUPPLÉMENT ALIMENTAIRE
- 20 DEVENIR MEMBRE DU RQSV

SIMPLICITÉ VOLONTAIRE  
ET ALIMENTATION

ÉDITORIAL

**Manger : une question d'argent ou de culture?**

par Jacinthe Laforte

L'activité de manger nous relie au monde. D'où vient le lait? Plusieurs enfants vous répondront : du magasin. Même adultes, nous serions nombreux à ne pouvoir décrire le végétal qui produit les graines de sésame, de café ou même un plant de canneberge... Et un *Jos Louis*, ça vient d'où? L'industrialisation de l'alimentation, dans ce monde en proie aux lois de l'économie, a quelque peu occulté le lien entre nos aliments et l'écosystème. Elle contribue aussi à la dissolution de notre culture alimentaire : de moins en moins de gens connaissent le goût des aliments de base, la manière de les combiner, de les apprêter.

Dans notre société de performance, se nourrir équivaut à mettre du carburant dans la machine. L'aspect plaisir en devient un d'intensité : très sucré, très salé (et relevé au glutamate monosodique), qui s'avale vite, bien et souvent en grande quantité. Peu importe le chemin emprunté pour arriver au produit alimentaire, on assimile que ce qui compte, c'est le résultat : un aliment qui goûte bon et ne coûte pas cher. La *faim* justifie les moyens, diront les promoteurs des OGM comme solution à la famine du tiers-monde!

Suite à la page 2





Le bulletin *Simpli-Cité* est publié 3 fois l'an par le Réseau québécois pour la simplicité volontaire. Le RQSV laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes. La reproduction des textes est encouragée à condition d'en mentionner la source.

#### POUR CE NUMÉRO :

**Coordination :** Jacinthe Laforte  
**Révision :** Marie LeBlanc et  
Isabelle Gaudet-Labine

#### Mise en page et

**recherche d'images :** Michel Séguin

**Dessins originaux :** Claire Obscure

### PROCHAIN NUMÉRO

#### *Simpli-Cité*

#### SV et famille

Vous souhaitez écrire un texte ou communiquer de l'information pour le prochain bulletin? Y a-t-il un thème que vous aimeriez voir aborder dans un prochain numéro?

N'hésitez pas!

[RQSV@simplicitevolontaire.org](mailto:RQSV@simplicitevolontaire.org)

Faites parvenir vos textes pour  
le 23 mai 2005.

*Malheureusement, nous ne pouvons nous engager à publier tous les textes reçus.*

#### Commentaires

Vous avez des commentaires ou des suggestions? N'hésitez pas à nous les faire parvenir :

1710 Beaudry, local 3.3

Montréal (Québec) H2L 3E7

Tél. : (514) 937-3159

Courriel : [RQSV@simplicitevolontaire.org](mailto:RQSV@simplicitevolontaire.org)

Site Internet et forum du RQSV :  
[www.simplicitevolontaire.org](http://www.simplicitevolontaire.org)

Suite de la page 1

Cela convient parfaitement à une logique du *toujours plus* et du *faire*. Si le but de l'existence est d'en faire toujours plus, évidemment qu'il vaut mieux faire vite et ne pas perdre de temps pour manger et encore moins pour cuisiner. À moins que ça remplisse la fonction de « détente productive »!

La simplicité volontaire, c'est aussi une invitation à nous réinscrire dans le processus : la vie germe dans la terre, notre corps l'ingère, s'approprie l'énergie et tous les éléments qui servent à perpétuer la vie. La faim nous rappelle qu'avant d'être des individus sociaux, emportés dans un tourbillon d'impératifs culturels et économiques, nous faisons partie du règne animal, notre corps s'inscrit dans un écosystème duquel il reçoit de quoi vivre. La nature n'est pas seulement *environnante*, nous en faisons partie.

L'expression *simplicité volontaire* continue de heurter certaines personnes chez qui elle évoque l'embourgeoisement, entre autres pour ce qui concerne l'alimentation naturelle et biologique, récupérée bien sûr par diverses compagnies. « Je ne mange pas bio par solidarité avec ceux qui n'ont pas les moyens de manger bio », entend-t-on parfois. D'autres répliquent que si on achète bio, les prix vont baisser.

Évidemment, c'est d'abord par souci de santé que bon nombre d'entre nous intègre à son menu des aliments plus naturels (il est bien légitime de s'occuper d'abord de sa propre vie!). Il est intéressant de constater qu'au fil des lectures et des découvertes sur les bienfaits d'une alimentation naturelle ou biologique, on s'ouvre aux notions d'écologie. Et qu'est-ce que l'écologie sinon la conscience de n'être pas seul dans une bulle de verre, mais relié aux autres êtres vivants de l'écosystème? Dans l'optique de la simplicité volontaire, la nourriture saine est aussi une porte vers la solidarité.

Est-ce que manger sainement coûte plus cher? En fait, ça dépend grandement de ce que l'on mange. Le prêt-à-manger bio coûte cher. Mais manger bio avec une tendance végétarienne, surtout si on cuisine soi-même, reste accessible aux petits budgets.

Selon moi, c'est la dépendance à l'argent et au système marchand de consommation qui est en jeu ici : soit on a de l'argent et on choisit selon nos goûts parmi l'abondance des supermarchés et des restaurants (abondance toute relative, car lorsqu'on souhaite manger naturel, végétarien, équitable, sans emballage ou québécois, la variété et la disponibilité diminuent considérablement), soit on n'a pas d'argent et on est contraint d'acheter (parmi ce qu'on connaît et dans les endroits accessibles de notre quartier) des aliments bas de gamme et d'utiliser les services des banques alimentaires ou des soupes populaires – donc, on ne choisit pas. Est-il possible de sortir de cette logique marchande et de se redonner des moyens pour répondre à nos besoins alimentaires?

En dehors de la classification riches/pauvres, il existe un nombre croissant de personnes conscientisées et informées, souvent politisées et engagées dans différents projets communautaires ou sociaux, qui choisissent plus ou moins consciemment de vivre avec peu de moyens financiers mais en étant moins à la remorque du système commercial, entre autres au niveau de la nourriture. En cela, une alimentation surtout végétarienne à partir d'aliments bruts permet de répondre aux besoins

nutritionnels de manière très économique (et savoureuse!). Le jardinage de balcon ou sur les toits, communautaire ou collectif, le lien direct avec la ferme, les germinations, les lacto-fermentations, le magasinage dans les conteneurs du marché pour récupérer des légumes, l'achat en groupe de kilos de céréales et légumineuses brutes, la cuisine collective: il se développe selon moi une nouvelle culture de l'alimentation saine et économique, en dehors du créneau commercial.

Entre le riz brun et le pain sandwich, entre les pois chiches et le baloney, c'est davantage une question de culture que de budget. Est-il envisageable de faire connaître ces pratiques et ces goûts « granola et santé » aux personnes à faibles revenus, traditionnellement habituées à un régime carné et à des aliments industriels? Personne n'a envie de se faire dire quoi manger; et les peurs face au végétarisme sont bien ancrées dans notre culture aux repas organisés autour de la pièce de viande, avec des patates et quelques légumes comme décoration. Peu importe le revenu, végétarisme signifie pour plusieurs « enlever la viande », et donc se contenter du maigre « patates et légumes ». S'il s'agissait de cela, évidemment qu'on resterait sur sa faim...

Selon une intervenante du milieu de la sécurité alimentaire, la présence de Néo-Québécoises au sein des cuisines collectives (certaines proposent des mets végétariens) fait évoluer les mentalités.

Les jardins collectifs permettent aussi une réappropriation des moyens de se procurer des aliments sains. Contrairement aux jardins communautaires où chacun, chacune est responsable de sa parcelle de terre et en récolte

les légumes, les jardins collectifs sont gérés par un groupe et les légumes produits, répartis parmi les participants. Cela permet d'échanger les savoir-faire et d'apprendre ce qu'est l'entraide et la solidarité. Il existe notamment un réseau de jardins collectifs dans le quartier Notre-Dame-de-Grâce à Montréal. Ce réseau est encadré par Action Communiterre, un organisme qui travaille à accroître la sécurité alimentaire pour la population défavorisée du quartier.

Le projet *Des jardins sur les toits*, une initiative d'Alternatives et du Santropol roulant, vise à promouvoir l'utilisation des toits pour la production alimentaire et le développement de nouveaux espaces verts en milieu urbain. Les récoltes, faites par les bénévoles et les membres de notre communauté, serviront directement à nourrir des personnes âgées et des Montréalais en perte d'autonomie. À l'Université Concordia, à Montréal, les People Potatoe offrent aux étudiants et au grand public, contre une contribution volontaire, des repas végétariens; il leur arrive aussi de fournir gratuitement de la nourriture aux itinérants ou aux participants à différentes manifestations.

Personnellement, je trouve très inspirants ces ponts entre des milieux défavorisés et la culture alimentaire écolo (et souvent aussi politisée), axée sur l'autonomie, le savoir-faire et la commensalité. Pour moi, la simplicité volontaire, c'est aussi ça: considérer la réalité comme un ensemble où tout est relié. En ouvrant les frontières traditionnelles qui séparent différents milieux ou différents aspects de la vie, on découvre de nouvelles manières de comprendre le monde et d'agir – en solidarité. Et on libère ainsi une bonne dose d'énergie constructive et d'espoir. ☘



## DOSSIER ALIMENTATION

### Je vous tends le fruit

par Sara Chênevert

Je vous tends le fruit, mûri. Le fruit de mes réflexions. En tant que passionnée de la nutrition, j'ai été amenée à réfléchir sur l'acte vital de se nourrir. Une panoplie de bouquins nous entretiennent sur le sujet, nous suggérant de consommer un peu de ceci en nous rappelant d'éviter cela. S'alimenter sainement serait-il réservé à une cuillerée de gens détenant la recette d'un élixir quelconque? Tandis que certains ont du mal à tenir le compte de leurs portions, un bien grand nombre se souviennent trop bien de la faible ration reçue.



Tout me porte à croire que la simplicité, une fois de plus, est de mise. Je vous présente la recette que j'ai concoctée et qui, je pense, représente une alimentation en toute simplicité. N'hésitez pas à assaisonner de vos idées ce que je vous offre et à le partager avec vos convives. Voici les trois ingrédients de ma recette : la reconnaissance (ingrédient de base), le temps bien mijoté (pour imprégner le goût) et la créativité (pour relever le tout).

#### La reconnaissance

Cet ingrédient en englobe trois: les 3 R. L'acte de **R**endre grâce, le **R**espect de l'environnement et la **R**elation saine avec les aliments.

#### Rendre grâce

Prendre nos repas est tellement habituel que nous perdons souvent de vue leur origine. Que mangeons-nous? Qui a patiemment récolté les légumes et les fruits auxquels nous avons accès? Qui a pris le temps de cuisiner le mets qui nous attend? Nous-même? Alors, qui nous a un jour appris à cuisiner? Soyons reconnaissants et apprenons à dire merci pour l'abondance. À la maison, nous entamons toujours le repas en remerciant l'Éternel pour tant de bontés. À chacun, chacune de manifester sa reconnaissance à sa façon. Il est bon de dire merci pour les saisons, pour le privilège de savourer les richesses de chaque époque de l'année.

#### Le respect de l'environnement

Cette mission est bien décrite dans *L'envers de l'assiette, et quelques idées pour la remettre à l'endroit*, de Laure Waridel. Ce guide présente les 3 N-J : Non-loin, Nu, Naturel et Juste.

Le **non-loin** nous propose d'acheter des produits locaux le plus souvent possible. Nous réduisons ainsi la distance que parcourent nos aliments tout en favorisant l'économie locale. Connaissons-nous la provenance des aliments que nous achetons? Savons-nous quelles compagnies nous encourageons? Le **nu** nous sensibilise à l'importance de réduire les emballages superflus qui couvrent de nombreux produits alimentaires. De là l'idée géniale de trimbaler nos emplettes dans des sacs de tissu. Le **naturel** nous incite à se questionner sur les modes de production agroalimentaire. Optons pour des aliments authentiques, apprécions leur valeur naturelle. **Juste** rime avec équitable. Les produits importés que nous achetons, tels le café, le chocolat et les bananes, proviennent-ils de producteurs soucieux des conditions de travail de leurs employés?

#### La relation saine avec les aliments

Plutôt que de nous laisser imposer un choix et des quantités d'aliments prédéterminés par des diètes strictes, apprenons à reconnaître nos besoins. Étudions-nous. Pourquoi mangeons-nous, par habitude, par gourmandise, par ennui? Êtes-vous de ceux et celles qui curieusement n'ont jamais faim ou plutôt qui ne cessent de grignoter, ou encore qui mangent très vite ou très lentement? Préférez-vous des mets très relevés, salés ou les petites douceurs? En y songeant bien, pouvez-vous y rattacher un état d'âme?

#### Le temps bien mijoté

Bien qu'il soit souvent perçu comme une denrée rare et recherchée, le temps est essentiel à la réussite de cette recette (désolée société avide de solutions instantanées!). Vous n'avez pas à en mettre abondamment, mais assurez-vous plutôt de choisir un temps de qualité.

Arrêtons-nous un petit moment pour estimer le temps que nous allouons à notre alimentation. D'abord il y a l'approvisionnement, la préparation, le repas en soi, le temps pour desservir la table, sans oublier celui que nous prenons pour penser à ce que nous mangerons demain. Force est de constater que le temps alloué pour le repas lui-même est bien souvent peu proportionnel à tous les efforts déployés pour se le procurer. Notre rythme de vie nous contraint à banaliser les repas qui sont, ainsi, pris trop souvent à la hâte. Pour tirer réellement profit des aliments que nous consommons, il importe de créer une atmosphère de repas appétissante. Songeons à la compagnie, au lieu, à la trame de fond, à la présentation des mets aussi simples soient-ils. Dans quelle disposition d'esprit avalons-nous notre nourriture? Je suis persuadée qu'elle contribue grandement aux bénéfices que les aliments nous procurent. Sans



compter que prendre le temps de savourer nos repas facilite la réception de nos signaux (appétit, type d'aliments requis...), la « faim » du repas est alors dictée par ceux-ci plutôt que par la prochaine activité à l'horaire.

Manger est si commun que nous en oublions souvent le fonctionnement. Rappelons-nous que c'est non seulement le goût, mais nos cinq sens qui sont sollicités. La vue capte les couleurs, les formes et repère les aliments alléchants. L'odorat, sens qui renvoie à des souvenirs très anciens, nous conduit vers la cuisine. À preuve, les arômes de chez grand-maman sont mémorables pour plusieurs. L'ouïe : bruits relatifs à la préparation, à la cuisson ou encore à la dégustation. Le toucher : aimez-vous manger avec vos doigts? La texture et la température nous sont ainsi révélées. Quant à la langue, elle est dotée d'environ 9 000 papilles et 500 000 bourgeons gustatifs et présente cinq zones de saveurs principales. Accéder au plaisir gustatif nous incite à apprécier davantage les aliments. Un carré de chocolat dégusté minutieusement vaut mieux qu'une barre engloutie entre deux soupirs.

## La créativité

Brisons la monotonie et découvrons des nouveautés. Et pourquoi ne pas faire l'essai d'un aliment méconnu chaque semaine? La cuisine végétarienne permet de se familiariser avec ce mode d'alimentation sain. Osons des combinaisons inusitées, des assaisonnements peu connus. Soyons spontanés, soyons artistes, jouons avec les couleurs, les textures et les arômes. Offrons-nous de la variété et encourageons ainsi la conservation d'une biodiversité en péril. Impliquons nos enfants dans cet éveil culinaire. Savoir cuisiner simplement à partir d'ingrédients accessibles et peu transformés est un atout.



Nous abordons fréquemment la saine alimentation en nous préoccupant de recenser ce que l'on appelle les super-aliments. Nous en vantons les mérites et nous tentons de persuader le plus grand nombre de leurs vertus. Bien sûr, il est logique de faire la promotion de ces merveilles, mais fait déroutant, le principal obstacle des consommateurs n'est pas le manque de connaissance à l'égard de ces aliments à privilégier. Notre façon de se nourrir dépend de multiples facteurs. Comment percevons-nous notre rapport aux aliments? Notre environnement est-il propice à l'adoption de saines habitudes? Pouvons-nous compter sur notre entourage pour nous accompagner? Autant de points à considérer qui démontrent que l'alimentation va au-delà de l'assiette. Ceci est donc une invitation à repenser notre conception d'un repas nourrissant. ❧

## Le retour de l'économie locale

Extraits d'une entrevue avec Helena Norberg-Hodge, par Marie-Andrée Michaud ([www.mamichaud.com](http://www.mamichaud.com))

Entrevue publiée dans *Guide Ressources* en décembre 2004

« [...] Rien ne nous rend autant conscients de notre interdépendance que la nourriture. Si nous cultivons nous-mêmes la nourriture, nous participons aux cycles de la vie. Nous sommes engagés dans un processus de guérison écologique, psychologique et spirituel. Rien n'aura autant de conséquences sur le système économique mondial que le fait de ramener la culture de nos aliments chez nous. Cela dit, il n'est pas nécessaire que nous cultivions tous notre nourriture. Nous pouvons supporter les mouvements alimentaires locaux, là où les fermiers et les consommateurs peuvent tisser des liens. Nous pouvons contribuer à une économie communautaire qui vient contrecarrer la mondialisation. En ce moment, les fermiers ont besoin d'aide partout dans le monde. Ils sont souvent démoralisés et souffrent économiquement. Quand ils peuvent vendre sur le marché local, ils ont une raison de diversifier leur production. Cette diversification est bénéfique à la fois sur les plans économique et écologique. Dans l'économie globale, les fermiers cultivent de grosses monocultures identiques qui se conforment à un système de transport massif. Le transport est devenu plus important que la fraîcheur et la qualité nutritive de la nourriture. Aucune activité ne contribue davantage au réchauffement climatique que la manière dont la nourriture est cultivée, emballée et transportée dans le monde. En fait, il est hypocrite de penser que nous sommes des êtres spirituels alors que nous achetons de la nourriture issue d'un système qui détruit le tissu même de la vie. [...] »

En nous existe un sentiment profond de notre interdépendance avec le grand tissu de la vie. Lorsque nous nous retrouvons dans une situation qui favorise ce lien, nous fleurissons. [...]

J'entretiens aussi un lien étroit avec la nature. Celle-ci est porteuse de vie. Elle est un véritable cadeau. Si nous cultivons une graine, juste une petite graine, et que nous la voyons germer et croître, cette graine nous nourrit autant que nous la nourrissons. Il y a là une merveilleuse pratique spirituelle. [...] » ❧

Principaux livres de Helena Norberg-Hodge :  
*Bringing the Food Economy Home*, Kumarian Press, 2002.  
*From the Ground Up: Rethinking Industrial Agriculture*, Zed Books, 2000.  
*Quand le développement crée la pauvreté*, Fayard, 2002.

Société internationale pour l'écologie et la culture : [www.isec.org.uk](http://www.isec.org.uk)

## Alimentation biologique : le choc des valeurs?

par Christine Lemaire\*

On peut être un grand consommateur de produits biologiques et nettoyer son entrée au boyau d'arrosage, faire ses allées et venues en ville dans un véhicule utilitaire et ne jamais avoir touché à un bac de recyclage. Ce qui paraît paradoxal pour les uns peut sembler tout à fait anodin pour les autres. Les valeurs sont la clé de l'énigme.

Les valeurs font vivre et agir. Elles viennent de l'intérieur de nous-mêmes et font autorité sur nos comportements. Ainsi, l'alimentation biologique peut aller beaucoup plus loin et impliquer davantage de conséquences que le simple fait d'ingurgiter, produire ou vendre un aliment sans pesticides. Consommer bio peut permettre de s'ouvrir à un rapport plus respectueux au monde qui nous entoure.

### La nouvelle vague de consommateurs de bio

Pour toute personne qui se « convertit », en totalité ou en partie, à l'alimentation biologique, l'argument de la santé est primordial. Toutefois, la santé étant une valeur commune aux tenants d'une nouvelle vision du monde et aux plus fervents défenseurs de notre société de consommation, elle attire vers le bio une foule de consommateurs qui n'y seraient jamais venus autrement.

À ce titre, des études auprès de consommateurs américains confirment que la raison première de l'achat de produits bio est la perception supérieure de la qualité et de l'aspect nutritif de ces aliments (66 %). Le goût suit avec 38 %, la sécurité alimentaire avec 30 %. Les préoccupations environnementales ne viennent qu'en dernier lieu avec 26 %<sup>1</sup>. Selon un sondage Léger Marketing effectué en



novembre 2001, seulement 5 % des Québécois et Québécoises ont évoqué la raison de l'environnement pour consommer des aliments biologiques<sup>2</sup>.

Cette nouvelle vague de consommateurs d'aliments bio est, selon un phénomène bien connu en marketing, beaucoup plus importante que celle des « précurseurs », c'est-à-dire ceux et celles qui furent les premiers à consommer ce type de produits. N'ayant d'autre préoccupation que leur santé, ces nouveaux consommateurs ont quant au reste des demandes beaucoup plus « classiques » qu'il sera difficile, dans un contexte de type néo-libéral, de leur refuser. De fait, les produits bio qu'on leur offre déjà tendent de plus en plus à ressembler aux produits non bio et requièrent donc raffinement, emballages sophistiqués, transport.

### Valeurs de producteurs

Dans les années 80, on ne pouvait pas se lancer dans l'agriculture biologique sans être solidement arrimé à un système de valeurs particulier, mettant l'humain et la terre au centre de ses préoccupations. L'agriculteur ou l'agricultrice faisait office de missionnaire; il n'y avait pas d'argent à faire dans ce domaine. Nous ne pouvons que nous réjouir du fait que l'avenir puisse enfin sourire aux producteurs d'aliments biologiques. Mais cet avenir prometteur impliquera des choix.

Dans une conférence qu'il donnait lors d'un colloque organisé par le Centre de recherches et de développement des aliments, Robert Beauchemin, président de la meunerie La Milanaise, s'inquiétait du fait que l'essor de ce marché (bio) entraîne quelques distorsions par rapport à l'idéal de l'agriculture biologique. Par exemple, il a fait remarquer que certains producteurs réduisent les cycles de rotation de leurs terres à une période de 3 ans au lieu de 5, et ce, dans le but de rapprocher ce qu'il a nommé les « cash crop » (récoltes payantes), par exemple le soya<sup>3</sup>. Ainsi, les bienfaits environnementaux occasionnés par l'agriculture biologique pourraient être compromis.

### L'agriculture biologique, c'est quoi au juste?

En agriculture biologique, des techniques comme la rotation des cultures, l'utilisation du compost ou les « engrais verts », ces plantes semées pour enrichir le sol, sont autant de pratiques qui favorisent la présence d'organismes utiles pour le maintien de la qualité du sol qui doit nourrir les plantes. De plus, l'agriculture biologique est régie par des normes strictes comme l'interdiction d'utiliser des pesticides, fertilisants, semences génétiquement modifiées ou autres intrants chimiques proscrits par les organismes de certification. Ces derniers sont chargés d'inspecter les fermes portant la mention « bio », « biologique », « écologique » ou « biodynamique » depuis que la loi qui protège ces appellations est entrée en vigueur au Québec en 2000. Cela signifie qu'un rigoureux processus assure que les produits « bio » le sont réellement lorsqu'ils portent le logo d'un organisme de certification accrédité par le Conseil d'accréditation du Québec.

#### Bio oui, mais local!

Saviez-vous que les aliments vendus ici ont parfois voyagé 2 400 kilomètres avant d'atterrir dans notre assiette? Les aliments issus de l'agriculture biologique locale, voyageant relativement peu, contribuent moins à l'émission de gaz à effet de serre. En achetant des produits biologiques locaux, vous favorisez le développement de l'agriculture biologique d'ici, la création d'emplois et la sauvegarde de l'environnement. Un choix qui revêt toute son importance!

Tiré du site [www.equiterre.org](http://www.equiterre.org)

Avec l'accroissement de la demande et sa sophistication, on peut logiquement envisager une croissance de la taille des entreprises agricoles, mettant ainsi en péril une autre grande valeur de l'agriculture biologique : la dimension humaine et le caractère familial de ces entreprises<sup>4</sup>. De plus, ce n'est qu'une question de temps pour que les grandes marques nationales investissent plus massivement le marché du bio, faisant ainsi concurrence aux petits producteurs de la première heure. On aura alors délaissé le système de valeur initial au profit de l'opportunisme commercial.

## Valeurs de distributeurs

Autrefois l'apanage de petits magasins spécialisés, les aliments biologiques sont dorénavant disponibles dans toutes les grandes chaînes d'alimentation. Or, ces grands distributeurs ont besoin de garanties en terme de quantité, de salubrité et de standardisation. Les conséquences inévitables sont le sur-emballage et le gaspillage. Cela implique aussi un relâchement du lien étroit entre le producteur, le marchand et le consommateur. Deux nouveaux intermédiaires s'ajoutent en effet : les bureaux chefs de ces grandes chaînes et leurs entrepôts. Nous voyons donc s'affaiblir le caractère humain de la chaîne de distribution, autre valeur chère à l'agriculture biologique.

Enfin, on peut penser que les petits détaillants d'hier partageaient en gros les valeurs de leurs fournisseurs. Aujourd'hui, même si les gestionnaires qu'on rencontre dans les grandes chaînes peuvent être sensibles aux valeurs du producteur bio, il n'en reste pas moins que leurs besoins sont bien différents de ceux du petit détaillant « granola ». Car leurs patrons eux, n'y voient, pour la plupart, qu'une opportunité d'affaire et surtout, une opportunité de profit supérieur à celui des produits réguliers.

## Conclusion

Le succès, comme l'échec, est porteur de questionnement. Il serait dommage que les valeurs qui sous-tendent l'alimentation biologique, valeurs essentielles à la survie de la planète, soient édulcorées ou carrément abandonnées à cause de son succès. Le résultat serait navrant, car malgré un noyau d'inconditionnels qui existera toujours, le mouvement aura alors été récupéré.

Pour les consommateurs, une bonne façon de résister à ces distorsions par rapport aux valeurs d'origine, serait d'appuyer les réseaux parallèles tels que l'Agriculture soutenue par la communauté (voir encadré), de devenir membre d'une coopérative ou simplement de continuer à encourager le petit marchand de son quartier.

Par ailleurs, ce qui était éloquent, du seul fait de le faire, ne l'est plus. Il devient donc important de dire. Dire pourquoi nous mangeons, produisons, vendons les produits biologiques. Dire ce que nous portons, dire ce

pourquoi nous agissons. Le geste, imperceptiblement privé de sa substance, reprendra alors toute sa valeur et sa puissance visionnaire. ☘

\* Christine Lemaire a été à l'emploi d'une grande chaîne de distribution alimentaire durant 7 ans. Elle a travaillé au développement et à la mise en marché de plusieurs catégories de produits d'épicerie.

<sup>1</sup> The Hartman group (1997), pour le compte du Food Marketing Institute.

<sup>2</sup> Centre de recherches et de développement des aliments. *Les produits biologiques... transformés?* Janvier 2002.

<sup>3</sup> Ibid.

<sup>4</sup> Ibid.



### L'Agriculture soutenue par la communauté

L'Agriculture soutenue par la communauté encourage la production biologique locale qui favorise, entre autres, la santé humaine et la protection de l'environnement. En participant à l'ASC, il est possible de manger « bio » à un prix abordable.

De plus, l'ASC offre un véritable appui à la petite agriculture québécoise. Votre part achetée en début de saison permet aux agriculteurs de planifier leur saison et de s'assurer une sécurité financière, pendant que vous dégustez leurs produits frais, sains et délicieux! L'ASC permet aussi de verser à l'agriculteur la totalité du prix payé, ce qui a pour effet de soutenir davantage ces derniers dans leurs pratiques respectueuses de l'environnement.

#### Un mot sur les fermes participantes

Les fermes du Réseau sont toutes différentes et chacune s'organise à sa façon, selon ses spécialités et ses partenaires. Toutefois, toutes les fermes doivent répondre à ces quatre critères importants pour leurs projets d'ASC :

- **Agriculture biologique** – Les fermes n'utilisent aucun pesticide ni engrais de synthèse et travaillent dans le respect de l'environnement et de la biodiversité. Elles sont certifiées par un organisme de contrôle indépendant ou ont entrepris une démarche de certification auprès de l'un de ces organismes. Elles affichent une marque de certification reconnue (OCIA, Garantie-Bio/Écocert, Québec Vrai...).
- **Engagement financier** – Les partenaires s'engagent financièrement auprès de leur ferme pour la saison et partagent avec celle-ci les risques et les bénéfices potentiels de la récolte.
- **Production locale** – Les produits sont locaux et proviennent majoritairement de la ferme. Certains produits peuvent venir d'autres fermes de la région.
- **Dimension sociale** – Les projets peuvent inclure des rencontres, des fêtes de récolte, des journées de travail à la ferme et des évaluations, autant à l'initiative des producteurs et productrices que des partenaires.

Tiré du site [www.equiterre.org](http://www.equiterre.org)



## Quelques astuces pour économiser

par Josiane Cyr, Groupe effiscience

Extrait du texte « L'équilibre alimentaire... en toute simplicité! » tiré des Actes du colloque du Groupe de simplicité volontaire de Québec d'avril 2004.

### 1. Respecter un budget alimentaire

L'un des objectifs de la simplicité volontaire est de réduire ses dépenses afin de pouvoir travailler moins et profiter davantage de la vie. Bien qu'au Québec il nous soit possible d'obtenir les aliments à très bas prix, il est facile d'atteindre des factures d'épicerie astronomiques, à plus forte raison si nous avons une famille nombreuse. Évidemment, plus on consomme de produits transformés, de viande, d'aliments exotiques et de produits de luxe, plus on paie cher.

Voici quelques astuces pour réduire le coût de votre panier d'épicerie :

- Achetez plus souvent des légumineuses et du tofu. Faire cuire soi-même ses légumineuses demande peu de temps; elles trempent durant la nuit et peuvent cuire pendant que vous préparez votre souper. Faciles à congeler, elles peuvent s'intégrer dans une foule de plats: soupes, salades, accompagnements, casseroles, purées et même desserts! Quant au tofu, ce mal-aimé, il fait pourtant la joie de tous ceux qui ont compris qu'avec une bonne recette bien relevée, le tofu peut s'avérer un pur délice!
- Optez pour des céréales à déjeuner simples: gruau d'avoine, de sarrasin, de millet, crème de blé entier,



de riz brun. Elles sont plus nutritives et soutenantes et ne coûtent pas aussi cher que les céréales à déjeuner transformées bourrées de sucre, de gras trans, de colorants et d'additifs.

- Optez pour des produits locaux et de saison. En hiver, choisissez les légumes racine ou de longue conservation: carotte, panais, navet, rabiole, chou, oignon, betterave. Ils sont beaucoup plus abordables. Les légumes surgelés peuvent aussi s'avérer une option intéressante en hiver, notamment le brocoli, le chou-fleur et les épinards. En été, profitez des marchés locaux et achetez directement des cultivateurs, si possible des produits bio. Vous pouvez également visiter les fermes biologiques (généralement sur rendez-vous) et y acheter des produits pour la semaine. Une belle promenade de fin de semaine pour toute la famille!
- Les œufs sont économiques et bons pour la santé. On sait qu'ils ont très peu d'effet sur le cholestérol sanguin. Ils renferment des protéines de haute qualité et une foule de vitamines et de minéraux. Ne vous en privez pas, mais privilégiez les œufs biologiques ou provenant de poules en liberté!
- Les poissons surgelés entiers coûtent en général un prix dérisoire, ce qui donne accès à une excellente source de protéines et de gras oméga-3. Recherchez ceux qui sont emballés hermétiquement et lisez bien les dates d'emballage. Consommez rapidement ceux à chair grasse, tels le saumon, la truite, la sardine ou le maquereau.
- Si vous achetez des viandes, par exemple du poulet, le prix varie énormément selon la coupe. Acheter un poulet entier ou des cuisses présente plusieurs avantages: peu de manipulations pour le faire cuire, faible coût et possibilité de récupérer les os pour faire vos propres bouillons.
- Consultez les circulaires pour connaître les spéciaux de la semaine.

### La SV en alimentation

C'est :

- Devenir plus indépendant de l'industrie alimentaire et de la restauration
- Rechercher des aliments qui apportent des bénéfices pour la santé
- Favoriser des choix qui respectent l'environnement
- Apprendre à préparer soi-même des plats simples et nutritifs
- Prendre le temps de savourer ses aliments
- Se retrouver en famille ou entre amis pour manger
- Encourager des modes alternatifs d'achat et de production des aliments

Ce n'est pas :

- Le renoncement aux plaisirs de la table et à la gastronomie
- La frugalité
- Ne jamais acheter de bonnes bouteilles de vin
- Revenir à l'époque où tous les aliments étaient produits par les familles
- Refuser d'utiliser les technologies
- Éviter tout repas au restaurant

Josiane Cyr,  
Groupe Effiscience





- Consultez aussi votre frigo et votre garde-manger afin d'utiliser en priorité les produits périssables et ainsi éviter un coûteux gaspillage.
- Profitez de la fin de l'été pour faire vos propres conserves, compotes, confitures et aliments surgelés. Les produits sont frais, abondants et peu coûteux. Profitez de l'occasion pour réunir quelques amis et faire une corvée de conserves!
- Allez en famille ou avec des amis cueillir des petits fruits ou des pommes.
- Si vous êtes du type gourmet, partez à la découverte de la gastronomie en réunissant quelques amis et en demandant à chacun de préparer un plat. Cette formule est beaucoup moins coûteuse que les restaurants et donne lieu à des échanges culinaires mémorables... Cela dit, un repas au restaurant à l'occasion pour le plaisir de la chose ne va du tout à l'encontre des principes de la simplicité volontaire. Réduire sa consommation ne signifie pas renoncer à tous les plaisirs... Cela dit, certains restaurants gastronomiques permettent qu'on apporte son vin (par exemple le restaurant La Girolle, sur le chemin Sainte-Foy, à Québec).



## 2. Planifier ses repas

Un minimum de planification de vos repas vous permettra de bénéficier de plus de temps libre, en plus de vous faire économiser de l'essence en réduisant vos déplacements à l'épicerie. Pour planifier votre menu de la semaine, évitez de vous perdre dans les détails; ne prévoyez que les plats principaux des soupers. Voici un exemple inspiré de mon menu de cette semaine :

lundi : tortillas au chili de haricots rouges  
mardi : cuisses de poulet sautées à la provençale  
mercredi : cari de tofu et de chou-fleur  
jeudi : soupe de lentilles  
vendredi : pâté au saumon sans croûte  
samedi : casserole de pois chiches au citron

Ainsi, je n'achèterai que les produits qui me manquent, que je compléterai par des légumes d'accompagnement, des fruits (prévoir en quantité suffisante pour que chacun puisse consommer ses deux ou trois portions par jour), des dépanneurs (poisson surgelé, œufs, légumes surgelés, etc.) et d'autres denrées d'usage courant (ex. poudre à pâte, condiments, produits de nettoyage, etc.).

## 3. Gérer efficacement les produits périssables

Une des bonnes façons de réduire le coût des denrées alimentaires consiste à surveiller de près ce qu'il y a au frigo et à planifier le menu en fonction des produits les plus périssables.

Une astuce en ce qui concerne les fruits et les légumes : achetez chaque semaine des aliments qui se gardent bien (ex. oranges, pommes, céleri, carottes) en plus de ceux qui se gardent moins bien (poires, ananas, courgettes, laitues). Passez les plus fragiles en début de semaine, et les autres vers la fin de la semaine. Puisque les viandes, les volailles et le poisson ne se conservent que quelques jours, utilisez-les en début de semaine et placez les légumineuses, les œufs et les produits surgelés ou en conserve vers la fin de la semaine.

## 4. Réduire sa consommation de viande

Produire un kilo de viande requiert environ trois kilos de grains ou de fèves soya; pour le bœuf, c'est plus de sept kilos de céréales ou de soya qui est nécessaire<sup>1</sup>. Ainsi, une partie importante des terres agricoles de la planète, notamment dans les pays en développement, est consacrée à la culture de denrées qui sont exportées et servent à l'alimentation des animaux d'élevage. De plus, une consommation excessive de viande rouge contribue à l'apparition de divers problèmes de santé, surtout s'il s'agit de coupes de viande grasses : augmentation du risque de maladies cardiaques, des calculs rénaux, de cancers, de l'arthrite.

Réduire sa consommation de viande peut se faire graduellement, en incluant plus fréquemment des repas sans viande, ayant comme source de protéines soit les légumineuses, soit le tofu. On peut également ajouter des légumineuses à un repas de viande (soit en entrée, en salade, dans une soupe ou en accompagnement) afin de réduire la portion de cette dernière.

## 5. Faire son jardin

Si on désire augmenter encore davantage son degré d'autonomie, on peut cultiver soi-même son jardin. Pas besoin d'habiter à la campagne ou d'avoir un grand terrain pour faire pousser des légumes. Vous pouvez le faire dans la cour, sur votre balcon ou encore vous inscrire à un jardin communautaire. ☘

<sup>1</sup> Serge Mongeau, *La simplicité volontaire, plus que jamais...*, Montréal, Les Éditions Écosociété, 1998.



## Le Slow Food

par Isabelle Gendreau

Un escargot pour mascotte dans un monde qui prône l'efficacité et la rapidité? Le mouvement Slow Food est bien représenté par cet animal lent mais aussi persévérant et bien enraciné. Ayant déjà hébergé un escargot échappé d'une laitue, j'ai découvert un animal aventureux (mais oui!), capable de vivre de peu et bien solide.



Quand on entend « Slow Food », on ne peut s'empêcher de penser à *fast food*, et c'est effectivement en réaction à l'omniprésence du « manger rapide » qu'est née l'idée.

Fondé en 1989 par Carlo Petrini pour protester contre l'implantation d'un McDonald's sur la Place d'Espagne située dans un quartier historique de Rome, ce mouvement ne cesse depuis de gagner en popularité.

En 2004, 100 pays s'y intéressent et 80 000 personnes en sont membres. Le budget de fonctionnement de 15,5 millions de dollars canadiens dit bien l'ampleur du phénomène. Le mouvement a d'ailleurs été reconnu en 2004 par la FAO (*Food and Agriculture Organization*) de l'ONU et son fondateur, Carlo Petrini, nommé héros européen par le magazine *Time*. Slow Food Québec compte 150 membres et un site Internet existe depuis l'automne dernier. C'est l'année du Slow Food et on ne peut plus ignorer son existence. Faisons donc sa connaissance.

Dès ses débuts, le Slow Food prône la redécouverte du bon goût des aliments. Comment? En prenant le temps de cuisiner et de manger avec plaisir, en redécouvrant la cuisine du terroir et en favorisant la qualité au lieu de la quantité. La dimension écologique s'y est ajoutée en favorisant une agriculture respectueuse de l'environnement et de la biodiversité. On met de côté la nourriture qui goûte le plastique, prise à toute vitesse ou qui provient systématiquement de l'autre bout du globe. On s'éloigne de l'idéologie du progrès des années 50, de sa production industrielle à grande échelle et du goût pour des aliments synthétiques.

Le mouvement Slow Food a toujours son siège social dans une petite ville italienne, Bra. Carlo Petrini est discret mais visionnaire. Les projets s'accumulent. Au *Salone del Gusto* de Turin (Salon de dégustations) s'est ajouté le Forum Terra Madre (conférences sur l'environnement et la santé). On a implanté l'Université des sciences de la gastronomie à Pollenzo. Il ne s'agit pas d'une école de cuisine mais d'un programme théorique et multidisciplinaire sur l'alimentation. Une maison d'édition et une coopérative-restaurant ont été fondées à Bra. En 1996, on a mis sur pied l'Arche du goût pour la redécouverte des saveurs oubliées et menacées par l'industrialisation. Huit cents produits provenant de 26 pays y sont consignés, dont trois du Canada. On y retrouve le melon de Montréal à nouveau cultivé pour son goût exceptionnel. Carlo Petrini veut également promouvoir l'apprentissage du goût dans l'éducation des enfants. Il a aussi visité l'Inde et l'Afrique. Les pays en voie de développement sont effectivement en danger de perdre leurs traditions culinaires et de se rabattre sur le tout-préparé. Plusieurs dossiers donc à étudier pour les 150 employés du siège social.

Que se passe-t-il au Québec? Les produits artisanaux ont la cote et des pressions sont faites auprès du gouverne-

### Les cuisines collectives : manger santé... dans la bonne humeur!

**Guyane Marcoux**

**Agente de promotion et liaison, Regroupement des cuisines collectives du Québec**

Une cuisine collective, c'est : un petit groupe (5 à 6 personnes) qui a le souci d'une saine alimentation et d'une meilleure qualité de vie. Les participantEs du groupe se rencontrent pour déterminer les plats à préparer. À l'aide des circulaires, les participantEs choisissent des recettes et se partagent la liste d'épicerie. Ensuite, elles cuisinent collectivement des plats sains qu'elles rapportent à la maison.

La cuisine collective... C'est plus que de la cuisine! Elle permet aux gens de sortir de la maison, de faire des rencontres, de se faire des amiEs, de partager et d'acquérir des connaissances, de se concocter de bons petits plats économiques et ce, dans une ambiance de plaisir.

Pratiques et bénéfiques, des cuisines collectives, il y en a pour tous les goûts et tous les besoins : traditionnelles, multi-ethniques, végétariennes, purées de bébé, santé (pour une diète prescrite : diabète, cholestérol) et cuisine-minceur. Elles s'adressent aux enfants, adolescents, femmes, hommes ainsi qu'aux personnes âgées et handicapées.

Le 26 mars 2005 se tiendra la Journée nationale des cuisines collectives. Pour connaître les activités organisées dans votre localité ou pour vous inscrire à une formation pouvant vous aider à démarrer une cuisine collective, communiquez avec le Regroupement des cuisines collectives du Québec au (514) 529-3448 ou au 1 866 529-3448. [www.rccq.org](http://www.rccq.org)

ment pour une amélioration de leur certification. On pense notamment au cidre de glace et à sa commercialisation à l'étranger. Pour leur part, des commerçants de l'Outaouais pratiquent les principes du Slow Food, malgré les difficultés d'approvisionnement. Une Québécoise est inscrite à l'Université des sciences de la gastronomie de Pollenzo et cherche à se financer (à ce sujet, consultez le site de Slow Food Québec).

### Que penser de tout ce mouvement?

Des sceptiques y voient un mouvement élitiste et il est vrai que certains produits sont très dispendieux. Le fossé semble parfois augmenter entre ceux et celles qui peuvent se permettre la qualité et « les autres ».

Mon opinion? Je suis parfois agacée par ce qui me paraît être le nouveau snobisme du « connaisseur », celui qui nous pousse à consommer davantage vins, fromages, huile d'olive, vinaigre balsamique, etc. Mais prendre le temps de goûter et de cuisiner peut s'avérer plaisant, relaxant, économique et sain. De plus, en prenant le temps, on travaille pour l'avenir de la planète. Ajoutons que certains produits biologiques ont un prix abordable.

En ce qui me concerne, j'ai aimé participer à une cuisine collective pour le travail de groupe, plus motivant, et pour découvrir de nouvelles recettes. Je déplore cependant les horaires de travail où l'on n'a que 30 ou 45 minutes pour manger. De plus, dans une perspective de convivialité, le retour du repas dominical ou partagé en famille pourrait être à suggérer. Il peut être difficile parfois de prendre le temps. En ce cas, il faut peut-être réévaluer ses priorités. J'ai vécu ma période de prêt-à-manger, et même si ce fut pratique à court terme, j'en suis dégoûtée désormais. Jeune, j'ai mangé des conserves et des *TV Dinners* de façon régulière. Je suis donc ravie de la croissance du mouvement Slow Food auquel je souhaite longue vie! ☘

#### Bibliographie

- Deglise, Fabien. « A Pollenzo, on ne badine pas avec la malbouffe », *Le Devoir*, 22 novembre 2004, p. A4
- Deglise, Fabien. « Slow Food, la multinationale du bon goût », *Le Devoir*, 22 novembre 2004, p.A1
- Deglise, Fabien. « Une université italienne née du mouvement Slow Food », *Le Devoir*, 24 novembre 2004, p. A4
- Desjardins, Anne. « Les multiples visages du Slow Food », *Le Soleil*, 25 mai 2003, p. A4
- Desjardins, Anne, « Slow Food », *Le Soleil*, 24 mai 2003, p. H1
- Dugas, Jean-François. « De l'Arche de Noé à l'arche du goût », *Le Droit*, 25 octobre 2003, p. 33
- Dugas, Jean-François. « Slow Food : le plaisir de déguster », *Le Droit*, 25 octobre 2004, p.32
- Kayler, Françoise, « Slow Food, à la vitesse V, *La Presse*, 3 avril 2004, p.?
- Proulx, Jacques. « Ouvrir le monde à nos artisans », *Le Devoir*, 7 décembre 2004, p. A7

#### Sites WEB

- [www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)
- [www.slowfoodquebec.com](http://www.slowfoodquebec.com) (450) 967-5148

## Simplicité des recettes

par Diane Gariépy

Qu'ont en commun le spaghetti, le canard à l'orange, les barres Nanaïmo et les coquilles Saint-Jacques? Ce sont toutes des recettes indignes de ma cuisine quotidienne!

Vous me trouvez bec fin? Nullement! C'est que pour moi, une bonne recette, c'est celle qui rencontre tous les critères suivants :

- C'est bon pour la santé
- C'est pas long à préparer
- C'est pas cher à acheter
- C'est bon au goût
- C'est beau à regarder



J'ai choisi de vous présenter parmi les 108 plats qui rencontrent mes critères, ceux qui me semblent les plus efficaces à préparer dans le genre « à la dernière minute ».

Je sais, je sais : quand on vit sur le mode simplicité volontaire, on est supposé jouir à se préparer de bons petits plats len-te-ment!

Mais, dans la réalité de tous les jours, je confesse qu'il m'arrive souvent d'en avoir marre de devoir sortir tout le grément culinaire, parce que je suis trop fatiguée, parce que je me meurs de faim. Quand ce n'est pas les deux situations en même temps! Alors, plutôt que de me faire venir une pizza ou de compter sur du surgelé, je pige dans mes recettes rapides (mais quand même nourrissantes, bonnes pour la langue, pour le portefeuille, et pour les yeux) :

- Salade californienne (lit de laitue, crudités, fruits, fromage cottage)
- Salade de thon (laitue, céleri, pommes, thon, betterave)
- Salade de légumineuses (+ laitue et autres légumes du frigo)
- Potage ou soupe (+ toasts au pain brun + tartinaade au végé-pâté)
- Omelette (+ oignons, fromage + légumes d'accompagnement)
- Filet de poisson (à la poêle ou au four) + citron en masse et petits pois
- Chop suey aux légumes (+ quelques cachous ou des amandes ou des arachides)

Et pour les desserts-minute :

- Coupe de yogourt ( étagé de petits fruits)
- Fruits tels quels présentés sur un grand plat sympathique
- Tofu soyeux « pulsé » avec des petits fruits
- Milk shake de soya aux bananes trop mûres
- Sauce aux pommes ou poires (genre pot de bébé) déjà cuites et passées au malaxeur + biscuits secs

C'est vite fait mais il est permis de prendre tout son temps pour manger...! ☘

## La passion de faire son pain soi-même

par Lucie Bisson

Tout a commencé il y a douze ans. Faute de revenus fiables et suffisants, j'ai dû pratiquer la « simplicité obligatoire ». Le souci de bien m'alimenter sans y dépenser toutes mes ressources financières, m'a poussée à imiter les abeilles et à faire preuve d'ingéniosité. Tous les produits pré-cuisinés ne faisaient pas (et ne font toujours pas) partie de mon panier d'épicerie. J'ai toujours aimé cuisiner et toutes mes fins de semaine y passaient. Malgré les contraintes que cela représentait, j'étais heureuse de tirer si bien mon épingle du jeu.

C'est alors qu'une petite recette de pain, parue dans le journal local, allait bouleverser ma vie.

Ainsi, de briques en pains qui s'émiettent, j'ai expérimenté, pas toujours avec succès, l'art de la boulangerie. La passion me poussant à essayer de nouvelles sortes de pains, à me documenter, à visiter d'anciens moulins à farine, à connaître les différents blés panifiables, me fit acquérir une compétence toujours croissante dans le domaine.

Douze ans plus tard, je réalise un rêve en fondant ma propre entreprise : une micro-boulangerie artisanale. Le défi est de taille. Étant située dans la ville berceau de Première Moisson, je dois rivaliser d'imagination pour allier différenciation de produits et rentabilité. Et tranquillement, j'arrive à introduire mes produits dans des restaurants-déjeuner, épicerie fines, cafétérias en milieu de travail et autres.

Mon mari, qui a construit ma boulangerie avec un budget très restreint, a dû déployer toute son ingéniosité. Pour que je ne « cuise pas », comme il dit, il a adapté un moteur et un ventilateur à fournaise dénichés dans une vente de garage.

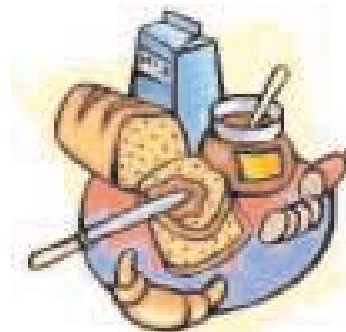
Depuis toujours, mon mari et moi vivons la simplicité volontaire. Nous avons choisi la vie plutôt que l'argent parce que cela a du sens pour nous.

J'espère que ma micro-boulangerie prendra son envol et me procurera au moins 10 000,00\$ par année. Il me semble que je ne demande pas la lune. Je n'ai pas besoin de plus (mon mari travaille à temps partiel). Les ventes de garage jumelées à l'habileté et à l'ingéniosité nous permettent de vivre en accord avec nos valeurs, c'est-à-dire simplement.

Soit dit en passant, vous seriez surpris de constater combien un pain de blé certifié bio, fait à la maison à partir d'une farine fraîchement moulue sur pierre (nous avons un moulin à farine), est économique. Bien sûr, il faut le temps,

mais quand on acquiert de l'expérience, cela se fait bien. Et c'est tellement agréable de manger le pain qu'on a fabriqué soi-même. Pourquoi ne pas appeler ce temps de travail *temps de loisir*?

Si vous êtes intéressés à un petit atelier de formation pour vous initier, cela me ferait plaisir de vous recevoir chez moi dans ma boulangerie. Je vous invite à communiquer avec moi au (450) 455-1901. ☞



## L'alimentation

par Danielle Lebel

Je suis végétarienne depuis 14 ans, je mange bio depuis 2 ans. C'est devenu très important pour moi. Atteinte d'une maladie sans grand espoir de guérison, j'ai d'abord cherché la solution dans les médicaments avec pour seul résultat : l'augmentation du problème à mon avis!

Selon moi, une bonne alimentation règle beaucoup de problèmes de santé. Donne du mauvais carburant à ton véhicule et il roulera « mal », donne-lui ce dont il a besoin et tu verras la différence.

Mais il ne faut pas partir en peur et tout changer du jour au lendemain. Pour la famille, j'ai commencé par introduire les fruits et légumes, ensuite le lait et le beurre, le reste est venu au jour le jour. Quand il manquait un produit je pensais à le remplacer par du biologique. Mon objectif? Introduire la viande bio (mon époux refuse le végétarisme et ma fille l'est quand ça lui plaît).

Il n'y a aucun doute que les aliments bio sont plus dispendieux, car les géants en profitent. Mais j'ai trouvé des fournisseurs comme Pro-Organic, Coop des Alentours en plus d'un agriculteur local.

Ce changement est possible mais graduellement. Il faut être fier d'introduire un produit biologique en pensant qu'un jour la société prendra aussi ce virage! ☞



## Deux histoires

par François Bisson

Je suis un membre du RQSV qui habite Rimouski. J'ai pensé vous acheminer deux histoires que je trouve intéressantes et qui ont des liens avec la simplicité volontaire. Elles sont racontées par Anthony De Mello, dans son livre *Comme un chant d'oiseau* (Éditions Bellarmin, 1994).

Bonne lecture et à vous de voir si elles peuvent être partagées plus largement à l'intérieur du RQSV.

### Diogène

Le philosophe Diogène était en train de manger des lentilles pour souper. Il fut aperçu par le philosophe Aristippe, qui menait une existence confortable, parce qu'il adulait le roi.

Aristippe : « Si tu apprenais à ramper devant le roi, tu n'en serais pas à te contenter de lentilles. »

Diogène : « Si tu avais appris à te contenter de lentilles, tu n'aurais pas à aduler le roi. »

### Le pêcheur satisfait

L'opulent industriel était horrifié de voir le pêcheur étendu paresseusement à côté de son bateau et fumant sa pipe.

« Pourquoi n'êtes-vous pas à la pêche? » demanda l'industriel.

« Parce que j'ai attrapé assez de poissons pour la journée », répondit le pêcheur.

« Pourquoi n'en pêchez-vous pas plus? » demanda encore l'industriel.

« Qu'est-ce que j'en ferais? » demanda à son tour le pêcheur.

« Vous pourriez gagner plus d'argent, répondit l'autre. Avec cet argent, vous pourriez ajouter un moteur à votre bateau, puis vous pourriez aller en eaux plus profondes et pêcher plus de poissons. Ce qui vous permettrait d'acheter des filets de nylon. Et ces filets vous apporteraient plus de poissons et plus d'argent. Bientôt, vous auriez assez d'argent pour posséder deux bateaux... peut-être même une flotte de bateaux. Et alors, vous seriez un homme riche comme moi. »

« Qu'est-ce que je ferais, alors? » demanda le pêcheur.

« Alors, vous vous assoiriez et jouiriez de la vie », repartit l'industriel.

« Qu'est-ce que vous pensez que je fais actuellement? » rétorqua le pêcheur. ☪

## Compost d'appartement

par Jacinthe Laforte

Depuis quelques années, j'utilise un lombricompost dans mon appartement à Montréal. Il s'agit de vers de terre que j'incorpore à un terreau placé dans un bac de plastique (grosseur d'un bac de recyclage). Ça implique d'y vider, une fois par semaine, mes déchets végétaux entreposés dans un grand récipient au réfrigérateur. Deux ou trois fois dans l'année, je recueille le liquide (un excellent engrais) et l'humus produits. Des problèmes peuvent survenir tels que mouches ou odeurs, mais c'est alors un indicateur que le milieu est déséquilibré. Ça m'est arrivé et des solutions simples ont réglé la situation. Évidemment, faire accepter cette pratique à la famille ou aux colocataires demande une conscientisation respectueuse et parfois... un peu de temps.

Mes avantages à faire du compost :

- Ça élimine le jus de poubelle et les odeurs (je ne mange pratiquement jamais de viande à la maison).
- Je descends moins d'ordures de mon troisième étage.
- La problématique des déchets a des incidences importantes sur l'environnement et notre santé. C'est une réalité qui peut être pesante et rébarbative... Pour moi, le compostage est une pratique hautement spirituelle. Au lieu d'envoyer mes restes végétaux croupir sans air dans les dépotoirs – où ils émettent du méthane, un gaz pire pour l'effet de serre que le CO<sub>2</sub> –, je participe en les compostant au noble cycle de la vie, à la circulation de la précieuse matière pour qu'elle puisse à nouveau servir. Le compostage, c'est du désencombrement planétaire! Car, y a-t-il pire encombrement qu'un dépotoir?
- Par la bande, en offrant du jus de compost (excellent engrais) aux gens qui m'entourent, j'engage une conversation sur l'écologie.

En espérant que je vous en ai donné envie! ☪

Voir le site [www.cam.org/~act\\_reb/html/fichiersPdf/Vermitroc.pdf](http://www.cam.org/~act_reb/html/fichiersPdf/Vermitroc.pdf). Vous y trouverez texte et renseignements sur le vermi-compostage et un réseau de troc de vers à compost.



## Luzerne et compagnie

Information tirée du site

[www.cam.org/~danielreid/germinations.htm#procede](http://www.cam.org/~danielreid/germinations.htm#procede)

**I**ncontournables de l'alimentation vivante locale, toute l'année, les germinations peuvent être faites à la maison à un coût dérisoire.

Matériel nécessaire : Graines, pot de verre, pièce de moustiquaire (ou bas de nylon ou pièce de coton), élastique.

- Faire tremper les graines\* (1 à 2 cuillères à soupe) de 2 à 4 heures pour les petites graines (lin, cresson, luzerne, sésame) et de 8 à 12 heures (une nuit) pour les autres.
- Installer la moustiquaire sur le pot. Égoutter l'eau et rincer les graines dans le pot.
- Installer le pot à l'envers, incliné, afin que l'eau s'égoutte; il ne doit pas rester d'eau dans le récipient, les graines doivent simplement rester humides.
- Rincer une ou deux fois par jour.
- Manger.

### Fabrication des pousses

Les pousses se font sur une couche de terreau de 6 à 12 mm (1/4 à 1/2 pouce) d'épaisseur. Après le temps de trempage, rincez et saupoudrez sur la terre humide la quantité requise par plateau de graines de tournesol, de sarrasin, de blé ou autre. Doucement, avec la main, enfoncez les graines à la surface du terreau pour qu'ils se touchent mais ne se superposent pas. La terre ne les recouvre pas. Pour les petites graines comme la moutarde et le radis, on peut sauter l'étape trempage et placer les graines directement sur le plateau. Pour distribuer les graines uniformément, un petit pot à épices avec des trous moyens fonctionne à merveille.

Important : Placer le plateau à l'obscurité dans l'armoire ou dans un sac noir opaque. Recouvrir d'un plateau inversé pour une période de trois jours afin que les graines germées poussent à l'obscurité et à l'humidité, deux éléments essentiels aidant à la croissance des racines dans la terre. L'obscurité est nécessaire pour que les plantules grandissent en hauteur. S'assurer qu'il y a suffisamment d'eau. Arroser seulement au besoin.

Les pousses soulèvent d'elles-mêmes le plateau. C'est le bon moment pour le retirer. Un fin duvet blanc se forme et disparaîtra deux jours après la levée du plateau. À la fin du cycle de production, une à deux journées d'exposition à la lumière permet la photosynthèse de la chlorophylle et les feuilles (cotylédons) des pousses verdissent.

Arroser avec un vaporisateur une fois par jour. Pour l'herbe de blé, soulever les racines et arroser en dessous, dans le cabaret. De l'herbe de blé, on extrait le jus, sa fibre

étant indigeste. En jus, il se combine aux jus de carotte, céleri, concombre. On coupe les autres types de pousses le plus près du sol. Elles se consomment en salades. ☞

\* Le site internet présente des tableaux détaillés sur les temps de trempage et de germination des graines, ainsi que sur les temps de trempage, d'obscurité et d'exposition à la lumière des pousses.



### Qu'est-ce qu'un OGM ?

Un organisme génétiquement modifié (OGM) est un organisme créé artificiellement par manipulation génétique. Les plus récentes techniques de génie génétique consistent à prélever un ou plusieurs gènes d'un organisme vivant (virus, bactérie, animal, végétal) pour le ou les greffer dans le patrimoine génétique d'un autre organisme. C'est ce que l'on nomme aussi la transgénèse. Par exemple, on prélève un gène de bactérie pour l'introduire dans le maïs afin qu'il produise un pesticide. À la différence des techniques traditionnelles d'amélioration des variétés agricoles, la transgénèse permet de franchir la barrière entre les espèces et de construire de nouveaux organismes vivants jusqu'à présent inconnus dans la nature.

### Les risques reliés aux OGM

- Les risques écologiques sont **irréversibles** et encore très mal évalués. Parmi ces dangers, citons la perte de biodiversité, l'augmentation de l'utilisation des pesticides, l'apparition d'espèces envahissantes, l'élimination des insectes et autres organismes bénéfiques.
- Les risques sanitaires à long terme sont méconnus (risques d'allergie, augmentation de la résistance aux antibiotiques, etc.)

### Pour le droit de savoir

Malgré l'opposition du gouvernement du Québec et des consommateurs, le gouvernement fédéral a adopté, en avril 2004, un étiquetage « volontaire » des OGM qui donne le libre choix aux magasins et aux producteurs d'indiquer si les aliments contiennent ou non des OGM. De plus, les aliments contenant jusqu'à 5 % d'OGM sont considérés comme étant sans OGM! Greenpeace croit que vous avez le droit d'être bien informé et de ne pas manger d'OGM contre votre volonté. Par conséquent, l'étiquetage des OGM doit être obligatoire.

Pour plus de renseignements consultez le dossier OGM sur le site [www.greenpeace.ca](http://www.greenpeace.ca)

Tiré du Guide des produits avec ou sans OGM de Greenpeace (guide papier disponible sur demande et mises à jour sur le site Internet) 1 800 320-7183

## AGORA

### Liste des groupes de simplicité volontaire

#### **Baie-Comeau** (depuis juin 2004)

Styves Griffith : (418) 296-8837  
sagace@globetrotter.net

#### **Joliette** (depuis janvier 2004)

Karine Desroches : [barbapapa158@yahoo.ca](mailto:barbapapa158@yahoo.ca)  
Danielle Lebel : (450) 752-8391

#### **Laurentides** (Val-David – depuis l'automne 2004)

Émilie Robert : (819) 322-6702  
[ecobistro@communityearth.org](mailto:ecobistro@communityearth.org)

#### **Longueuil** (depuis septembre 2002)

Nathalie Coutu et Denis Sauvé : (450) 672-7999  
[nathaliecoutu@hotmail.com](mailto:nathaliecoutu@hotmail.com)

#### **Lévis** (depuis mai 2004)

Florian Lambert : (418) 839-0919  
[florianlambert@sympatico.ca](mailto:florianlambert@sympatico.ca)

#### **Montréal, Ahuntsic** (depuis 2002)

Chantha Yim : (514) 761-3588  
[chrysanthema2000@yahoo.ca](mailto:chrysanthema2000@yahoo.ca)  
[http://cf.groups.yahoo.com/group/simplicite\\_volontaire\\_ahuntsic/](http://cf.groups.yahoo.com/group/simplicite_volontaire_ahuntsic/)

#### **Montréal, Journées Communau'terre**

(Est de Montréal – depuis 2005)  
Virginie Guibert : (514) 254-9403  
[vie@no-log.org](mailto:vie@no-log.org)

#### **Montreal Simple Living**

(groupe anglophone – début mars 2005)  
Didier di Camillo and Kim Smith  
[msliving@hotmail.com](mailto:msliving@hotmail.com)  
<http://pages.videotron.com/msl>

#### **Outaouais** (Ottawa-Gatineau – projet de groupe)

Charles Zufferey : (613) 237-3676  
[charlotrey@hotmail.com](mailto:charlotrey@hotmail.com)

#### **Paspébiac** (Gaspésie – projet de groupe)

Nathalie Ahier : (418) 752-2040  
[cjepasp@globetrotter.net](mailto:cjepasp@globetrotter.net)

#### **Portneuf** (depuis l'automne 2004)

Marie-Claude Denys : (418) 873-1302  
[mcdenys@globetrotter.net](mailto:mcdenys@globetrotter.net)

#### **Québec** (depuis l'automne 2001)

Pascal Grenier : (418) 660-5579  
[responsable@gsvq.org](mailto:responsable@gsvq.org)  
(Émission radio *En toute simplicité*, les mercredis de 17 h à 18 h, sur CKIA 88,3 fm – <http://www.meduse.org/ckiafm/>)

#### **Saguenay, Chicoutimi** (depuis novembre 2002)

Guyline Cossette : (418) 545-2338  
[oreoleqi@hotmail.com](mailto:oreoleqi@hotmail.com)

#### **Saint-Georges de Beauce** (depuis 2003)

Danielle Fay et Gilbert Rodrigue : (418) 774-9000  
[daniellefay@sogetel.net](mailto:daniellefay@sogetel.net)

#### **Sherbrooke** (depuis 2000)

Denise Turcotte : (819) 563-8144  
[acef.estrie@qc.aira.com](mailto:acef.estrie@qc.aira.com)

#### **Trois-Rivières** (depuis 2000)

Monique Émond : (819) 378-7888  
[acef@infoteck.qc.ca](mailto:acef@infoteck.qc.ca)

#### **Victoriaville** (depuis l'été 2002)

Cécile Laroche : (819) 758-7242  
[cecilelaroch@hotmail.com](mailto:cecilelaroch@hotmail.com)

### Petits bonjours des groupes de simplicité volontaire

Chaque groupe de simplicité volontaire est autonome et ses activités sont donc teintées de la couleur locale. En espérant que ces nouvelles des groupes vous inspireront à créer des liens et peut-être un groupe autour de vous... si vous en ressentez le besoin!

#### **Débuts d'un groupe à Baie-Comeau**

*Marquis Méthot*

La première étape fut bien simple. Ma conjointe et moi avons rencontré M. Griffith, accompagné aussi de sa conjointe, après avoir lu son nom dans le *Simpli-Cité*. Ça été un moment enrichissant et nous avons eu une deuxième rencontre où trois autres personnes se sont jointes à nous. On a discuté pour savoir ce que représentait pour nous la simplicité volontaire et pour identifier nos attentes.

Nous avons opté pour les rencontres déjà préparées par le Réseau sur le site internet. À la rencontre de décembre

(thème discuté : la consommation), trois autres personnes se sont encore jointes au groupe, pour un total de dix personnes. La réunion, tenue en après-midi, a été suivie d'un souper communautaire avec les enfants.

En plus des discussions, nous avons approché le Centre de travail adapté pour la fabrication de sacs d'épicerie en tissu réutilisables. Une demande de livres sur la simplicité volontaire a été acceptée par la bibliothèque municipale et peut-être un abonnement au bulletin *Simpli-Cité*. Il est aussi question d'un groupe d'achats de produits équitables.

Bref, le groupe prend vie!

### Des nouvelles de Victo!

Pour la première rencontre de l'année, nous avons choisi de nous parler de solidarité. Pour débiter la discussion, nous devions dire en un mot ce que ça représentait pour nous, ce qui nous a permis de constater que la solidarité n'a pas le même sens pour tout le monde. De nouvelles personnes se sont jointes à notre groupe et nous leur souhaitons la bienvenue, ainsi qu'à toute personne intéressée à venir nous visiter!

Pour de plus amples informations : 758-4112

### Un beau souper au Saguenay

Angèle Tremblay

Notre souper du 21 janvier dernier a réuni 55 personnes intéressées par la simplicité volontaire à la Grange aux hiboux située à Ville de La Baie. Sympathique restaurant, merveilleuse cuisinière et menus délicieux, surtout végétariens. Et des gens chaleureux qui ont fait connaissance, ri et même dansé puisque des musiciens étaient venus embellir la soirée! Nous avons mis sur les tables une note demandant aux gens leurs remèdes grand-mère, petits bonheurs quotidiens, suggestions de lecture et aussi des questions comme : à quoi aimeriez-vous consacrer plus de temps? Comment arrêtez-vous la course folle de la surconsommation?

Les réponses ont été lues vers le milieu de la soirée, ce qui a suscité des échanges et des rires. Toutes et tous se sont dit enchantés et prêts à recommencer l'expérience.

Pour ce qui est du pratico-pratique, nous avons fait un bénéfice net de 340 \$ qui sera déposé dans un compte au nom de la *Simplicité volontaire groupe Saguenay*. De cette manière, nous avons de quoi rétribuer les personnes qui viendront donner des ateliers lors de nos réunions mensuelles.

Quelle belle réunion! Que de beau monde!

## Petites annonces

### Domaine à partager

Petit domaine (6 arpents de boisé et jardin) à partager en échange d'aide pour l'entretien. Idéal pour homme aimant vie simple à la campagne, préférablement âgé entre 18 et 35 ans, non-fumeur et sans allergies aux animaux domestiques.

Kenneth W. Random : (450) 477-3532 (Mascouche)  
[Rkenneth2005@hotmail.com](mailto:Rkenneth2005@hotmail.com)

### Formations justice sociale

Le Carrefour d'engagement, de ressourcement et de formation (aussi connu sous le nom de CPMO), voué à la transformation permanente de la société québécoise dans la ligne de la justice sociale, offre plusieurs formations dans une approche d'éducation populaire autonome. Le CPMO se déplace partout au Québec auprès des groupes populaires, communautaires, de femmes, etc. Quelques-unes des sessions offertes : « Le Bien commun n'est pas d'intérêt privé », « Le droit à la santé n'est pas une marchandise », « Mondialisation des marchés et des solidarités », « Souffle et militance », etc.

Renseignements : (514) 526-2673, [cpmo@cam.org](mailto:cpmo@cam.org) ou visiter le site [www.cam.org/cpmo](http://www.cam.org/cpmo)

### Dernières nouvelles de Tchernobyl

Projection des films « Controverses nucléaires » et « Le sacrifice » – Soirée bénéfique pour l'association des enfants de Tchernobyl-Bélarusse pour le professeur Bandajevsky (médecin et chercheur biélorusse arrêté et emprisonné à la suite de la publication de ses travaux de recherches sur les conséquences de Tchernobyl). Mardi 26 avril, Cinéma Beaubien, Montréal.

Renseignements : Françoise Blanc (514) 847-0539  
[fblanc@videotron.ca](mailto:fblanc@videotron.ca); Site : [www.comite-bandajevsky.org](http://www.comite-bandajevsky.org)

### Camp familiaux

Le répertoire 2005 du mouvement québécois des camps familiaux est maintenant disponible. Cette formule-vacances familiale abordable est chaudement recommandée par plusieurs membres du Réseau.

Renseignements : (514) 252-3118  
[www.campsfamiliaux.qc.ca](http://www.campsfamiliaux.qc.ca)

### Personnes recherchées : recherche sur la question de la réduction du temps de travail

Je voudrais recueillir les témoignages de personnes ayant été contraintes d'adopter un régime de travail à temps réduit (par exemple dans le cadre de mesures



pour conserver des emplois en période de crise, etc.) et qui par la suite, en constatant les avantages, ont décidé de garder ce régime.

Christian Boulais, M. Sc. : (514) 525-8374  
christian@loplop.com

## Une belle invitation

Diane Gariépy

Une belle invitation pour les membres du Réseau québécois pour la simplicité volontaire selon la formule la plus simple possible.

À chaque 2<sup>e</sup> dimanche du mois on se rencontrerait pour petit-déjeuner ou bruncher ensemble (pour qui le peut et le veut, naturellement!) dans un chouette resto alternatif absolument sympathique, pas cher, non-fumeur, pas loin d'un métro... juste pour placoter, échanger, se parler de nos projets, de nos questions philosophiques, des activités à faire naître ou à faire connaître...

### Procédure volontairement simple :

1. Les gens intéressés réservent leur place en téléphonant au resto;
2. Ils s'y rendent entre 9 h 30 et 10 h 30 le 2<sup>e</sup> dimanche du mois;
3. À 11 h 00, petit moment formel, pour ce qu'on tient absolument à dire à tout le monde.

### Coordonnées :

CAFÉ COOP TOUSKI  
2361 rue Ontario est (métro Frontenac + 3 petites rues)  
Téléphone : 524-3113

Il y a le Réseau (avec ses réunions, son colloque, son CA, ses comités)

Il y a aussi le réseau (des belles personnes fascinées par la simplicité volontaire et qui souhaitent faire connaissance)



## Légumes lacto-fermentés

Manger local, c'est bien beau, mais les légumes frais en hiver... Des légumes, du sel, de l'eau, des pots de verres, voici les principaux éléments nécessaires pour conserver les légumes sous forme de lacto-fermentation. Contrairement à la conservation par le froid (congélation, surgélation) ou la chaleur (stérilisation, pasteurisation), la lacto-fermentation ne nécessite aucune énergie et ne détruit pas les nutriments. Elle fournit ainsi un aliment de haute qualité nutritive à moindre coût et écologique.

### Ingrédients/matériel

- légumes de culture naturelle sans pesticides ni engrais de synthèse (côte de bette, betterave, carotte, céleri, champignons, choux de toutes sortes, concombre, courgette, fève, haricot vert, navet, oignon, petit pois, poivron, potiron, radis, scarole, tomate...);
- aromates (ail, aneth, coriandre, cumin, estragon, feuilles de cassissier, griottier, framboisier, genièvre, laurier, moutarde, piment, raifort, sarriette, thym...) (facultatif);
- eau de source de préférence (pas en bouteille!);
- sel;
- bocaux à vis ou à joint de caoutchouc;
- couteau économe ou épluche-légumes, couteau de cuisine, râpe (facultatif), pilon ou tout autre instrument pour tasser (facultatif : selon le bocal, les mains font très bien l'affaire).

### Réalisation

- laver les légumes s'ils sont terreux, les éplucher si nécessaire;
- les réduire en morceaux fins selon le goût (râpés, émincés, en rondelles...);
- remplir des bocaux propres (on peut les ébouillanter par sécurité) en tassant très fortement (au pilon ou à la main) jusqu'à 2 ou 3 cm du bord;
- mettre du sel sur le dessus : une cuillère à soupe pour un bocal d'un litre, on adapte à l'œil selon le bocal dont on dispose;
- couvrir d'eau tiède (ce qui est inutile quand les légumes sont très juteux) et fermer hermétiquement le bocal.

Laisser 3 à 5 jours les bocaux à bonne température (20 °C) pour lancer la fermentation puis les conserver si possible dans un endroit plus frais (pas au frigo!). Ils se conservent ainsi plus de 6 mois. Il arrive que du jus s'écoule des bocaux, cela ne pose aucun problème pour la conservation.

### Utilisation

Attendre au moins un mois avant de les consommer. Les légumes se sont alors acidifiés et ont développé de nouvelles saveurs. On peut les manger tels quels comme des « pickles », en ajouter à une salade ou les cuire s'ils paraissent trop acides.

### Remarques

- quelques mélanges qui ont fait leur preuve : carotte/oignon/navet/topinambour/thym; chou blanc/thym/laurier/genièvre.
- comment sait-on si la fermentation est réussie? Une fermentation râtée se reconnaît immédiatement, les légumes dégagent une odeur de pourri et n'ont pas une saveur acide.

Tiré du site Internet Nima Sadi, l'autoproduitologue écolotomiste (des détails sur le procédé sont disponibles sur ce site).  
[http://nimasadi.kiosq.info/article.php3?id\\_article=165](http://nimasadi.kiosq.info/article.php3?id_article=165)

## UN BRIN DE LECTURE...

*Contributions de Sara Chênevert, Marie-Andrée Michaud et Dominique Boisvert*

### **Notre coup de cœur :**

#### **L'envers de l'assiette... et quelques idées pour la remettre à l'endroit**

**Laure Waridel**

Les Éditions Écosociété/Environnement Jeunesse, Québec, 2003, 173 pages.

Dedicacé à tous ceux et celles qui mangent, ce livre agrémenté de petites illustrations est un élément instructif essentiel pour une consommation responsable. Met de l'avant les principes des 3N-J (Nu, non loin, naturel et juste), un point de vue consciencieux sur l'acte alimentaire exposé à travers le guide alimen « terre ». La table des matières est présentée sous la forme d'un menu. Exquis!

#### **Acheter, c'est voter. Le cas du café équitable**

**Laure Waridel**

Les Éditions Écosociété, Montréal, 2005 (1997).

Un petit livre qui a aidé à lancer le commerce équitable du café au Québec.

#### **La révolution alimentaire**

#### **The Food Revolution (sous-titre : How Your Diet Can Help Save Your Life and The World**

**John Robbins**

Conari, Berkeley, CA, 2001, 449 pages.

Dans son livre intitulé *Se nourrir sans faire souffrir*, devenu best-seller lors de sa publication originale en 1987 sous le titre *Diet for a New America*, John Robbins explore les méfaits de la diète conventionnelle nord-américaine et propose le passage vers une diète simplifiée à base de grains, de légumineuses, de légumes et de fruits. Une diète bénéfique, dit-il, non seulement à la santé humaine mais aussi respectueuse des autres espèces et de l'environne-

ment. Avec son dernier livre intitulé *The Food Revolution*, John Robbins va plus loin encore. Appuyé par la recherche de scientifiques indépendants, il dénonce la propagande de l'industrie agro-alimentaire vouée au profit. Ainsi, il explore les causes réelles de la maladie de la vache folle, les dangers des organismes génétiquement modifiés et l'existence de la faim dans les deux-tiers du monde. « Notre vie est importante, dit-il... La façon dont nous traitons les autres humains, les animaux et la planète, tout cela est important... Ce que nous mangeons quotidiennement est important. » Conscient de l'interdépendance entre l'espèce humaine, les autres espèces et la Terre elle-même, John Robbins nous invite à choisir la santé, la justice et la compassion en commençant dans notre assiette. À lire.

Voir aussi : Robbins, John, *Diet for a New America: How Your Food Choices Affect Your Health, Happiness and the Future of Life on Earth*, USA, H.J. Kramer, 1998.

#### **Festins végétariens & Guide alimentaire végétarien** **Danielle Lamontagne, dt.p**

Éditions Léa Beauregard, 1996, 65 pages.

Un guide alimentaire végétarien coloré où chacun des groupes est représenté par un pétale de fleur... Ce cahier garni de conseils « pratico-pratiques » et de recettes inspirantes nous ensoleille sur la route du végétarisme.

Ouvrage disponible au (514) 727-9997.

#### **Simplifiez votre alimentation pour le plaisir et la santé**

**Denise Hunter, dt.p**

Éditions Hurtubise HMH ltée, Montréal, 2004, 256 pages.

Un délicieux bouquin encore tout chaud. Se nourrir sainement sans arrière-goût de surconsommation. Des réflexions savoureuses agrémentées de menus peu gourmands de temps. Oublions les recettes à grand déploiement au quotidien, des aliments nutritifs se rencontrent désormais à table en toute humilité.

#### **Végétariens... mais pas légumes!**

**Patricia Tulasne & Anne-Marie Roy, dt.p**

Les Éditions Publistar, Outremont, 2003, 250 pages.

Santé, environnement ou compassion pour les animaux... Laquelle de ces saveurs prédomine dans la recette du végétarisme? L'amalgame des trois rehaussé par plusieurs données épicées a de quoi exciter papilles et neurones. À croquer!



### Votre épicerie au goût du cœur

**Ramona Josephson, dt.p et Fondation des maladies du coeur du Canada**

Éditions du Trécarré, Saint-Laurent, 1998, 149 pages.

Nos épicerie sont farcies d'une multitude de produits alimentaires. Cet ouvrage convivial nous permettra dorénavant de déambuler dans les allées tout en y repérant aisément les choix sains pour cette santé qui nous tient à coeur. Une histoire de coeur qui prend vie à l'épicerie!

### La malbouffe – Comment se nourrir pour mieux vivre

**Stella et Joël De Rosnay**

Olivier Orban, Paris, 1979, 157 pages.

Un livre précurseur, à tous les points de vue.

### Le Guide de l'alimentation saine et naturelle, tomes 1 et 2

**Renée Frappier**

Éditions Asclépiades inc., 1990.

Excellent guide des techniques de base de la cuisine saine et naturelle.



## PETIT SUPPLÉMENT ALIMENTAIRE...

*par Jacinthe Laforte et Estelle Lehoux*

**Association Manger Santé Bio** et son **Expo manger santé** sur le bio et la santé globale (à Montréal, les 19 et 20 mars au Palais des congrès; à Québec, les 2 et 3 avril, Terminal des croisières, Espaces Dalhousie)

Tél. : (514) 332-1005 ou 1 866 336-1005

Courriel : [ass@mangersantebio.org](mailto:ass@mangersantebio.org)

Site Internet : [www.mangersantebio.org](http://www.mangersantebio.org)

La **Coopérative d'Alentour** (une coopérative d'achats de produits naturels et biologiques qui approvisionnent des groupes d'achats à travers le Québec)

4740, boul. Industriel, Sherbrooke (Québec) J1L 2S6

Tél. : (819) 562-3443 ou 1 866 562-3443 (sans frais)

Télec. : (819) 823-0224

Courriel : [coop.alentour@qc.aira.com](mailto:coop.alentour@qc.aira.com)

Site Internet : [www.alentour.qc.ca](http://www.alentour.qc.ca)

### Union paysanne

453 Principale, St-Germain-de-Kamouraska (Qc) G0L 3G0

Tél. : (418) 492-7692

Télec. : (418) 492-6029

Courriel : [webmestre@unionpaysanne.com](mailto:webmestre@unionpaysanne.com)

Site Internet : [www.unionpaysanne.com](http://www.unionpaysanne.com)

**Outremangeurs Anonymes (OA)** est une association d'hommes et de femmes qui partagent leur expérience personnelle, leur force et leur espoir dans le but de se rétablir de la compulsion alimentaire (besoin pressant et irrésistible de manger de façon déraisonnable).

Tél. : (514) 490-1939 ou 1 877 509-1939 (sans frais)

Télec. : (819) 823-0224

Site Internet : [www.outremangeurs.org](http://www.outremangeurs.org)

### Émission L'Épicerie

Site Internet : [radio-canada.ca/actualite/lepicerie](http://radio-canada.ca/actualite/lepicerie)

**Extenso**, Centre de référence sur la nutrition humaine, Université de Montréal

Site Internet : [www.extenso.org](http://www.extenso.org)

**Groupe d'achat, Groupe Ressource du Plateau Mont-Royal**

Site Internet : [www.sdssm.org/grmv\\_gre.html](http://www.sdssm.org/grmv_gre.html)



## DEVENIR MEMBRE DU RQSV

Le Réseau québécois pour la simplicité volontaire (RQSV) réunit des personnes qui veulent vivre et promouvoir la simplicité volontaire comme moyen d'améliorer leur propre vie et de contribuer à édifier une société plus juste et plus durable.

Vous pouvez obtenir le **formulaire d'adhésion au RQSV** ainsi que de plus amples renseignements sur le site [www.simplicitevolontaire.org/rqsv/membre.htm](http://www.simplicitevolontaire.org/rqsv/membre.htm) ou en téléphonant au (514) 937-3159.

Vous pouvez aussi uniquement vous abonner au bulletin *Simpli-Cité*, au coût de 10\$ par année. Informations : [RQSV@simplicitevolontaire.org](mailto:RQSV@simplicitevolontaire.org) ou au (514) 937-3159.

# Riches autrement, autrement libres!

## Colloque sur la simplicité volontaire du Réseau québécois pour la simplicité volontaire (RQSV)



**SAMEDI ET DIMANCHE LES 14 ET 15 MAI 2005**

**À L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL**

Dans la société de surabondance, la simplicité volontaire invite chaque personne à reconsidérer son rapport à l'argent et sa conception de la richesse et du bonheur... vers une autre liberté.

Deux jours de conférences, ateliers au choix, échanges, témoignages, rencontres. Un moment convivial pour découvrir ou approfondir la simplicité volontaire!

### Parmi les conférenciers

Serge Mongeau (auteur et fondateur du RQSV), Robert Béliveau (médecin), Marie-Andrée Michaud (auteure et conférencière), Carole Poliquin (réalisatrice), Bonnie Campbell (professeure d'économie politique à l'UQAM), Denis Blondin (anthropologue et auteur), Robert Jasmin (président d'ATTAC-Québec).

Renseignements sur le programme et les modalités d'inscription au (514) 937-3159 ou au [www.simplicitevolontaire.org](http://www.simplicitevolontaire.org).

**Bienvenue à tous!**