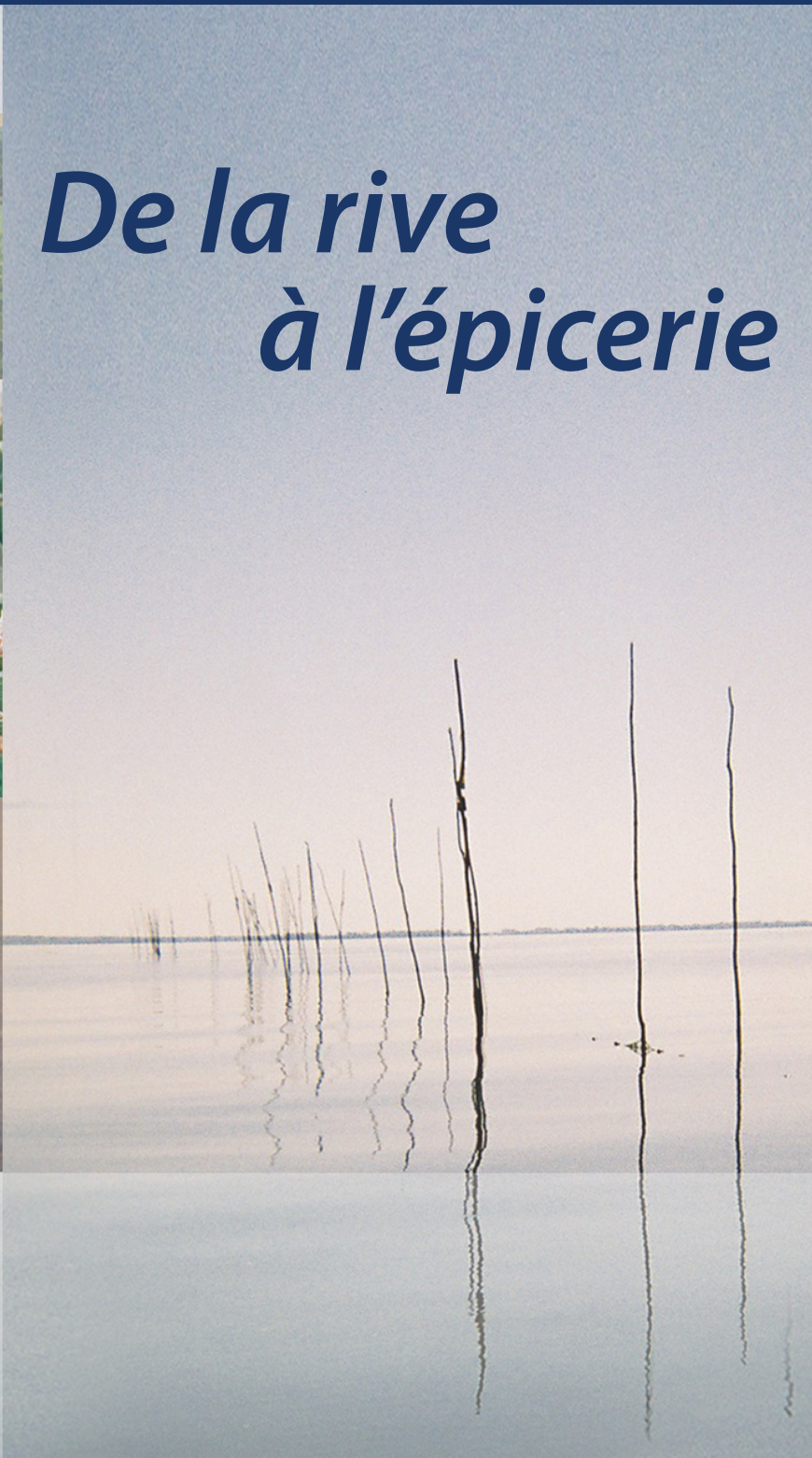


# *De la rive à l'épicerie*



**chaire  
ERE-UQAM**

# ***De la rive à l'épicerie***

*Un itinéraire pour réfléchir ensemble  
aux liens entre  
l'environnement, la santé et l'alimentation*



**Conception, recherche et rédaction**

Hélène Godmaire, Valérie Lacourse, Andrée B. Lecours et Lucie Sauvé

**Direction**

Lucie Sauvé

**Cet ouvrage a été réalisé dans le cadre d'une collaboration entre**

Le Centre des femmes l'Héritage

121, Petite Rivière, local 9

Louiseville (Qc) J5V 2H3

(819) 228-8421

et

La Chaire de recherche du Canada en éducation relative à l'environnement

Université du Québec à Montréal

Case postale 8888 Succ. A

Montréal (Qc) H3C 3P8

[www.unites.uqam.ca/ERE-UQAM](http://www.unites.uqam.ca/ERE-UQAM)

**Conception graphique et infographie**

Andrée B. Lecours, Ève-Marie Laliberté et Mireille St-Pierre

© Chaire de Recherche du Canada en éducation relative à l'environnement (UQAM), 2006.

Les Éditions ERE - UQAM

Tous droits de reproduction réservés.

ISBN 2-89276-273-1

## Table des matières

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Une invitation</i>                                                         | 5  |
| <i>Station 1 – Le fleuve, comme un lac majestueux</i>                         | 11 |
| Un paysage naturel... Une zone d'activités économiques                        | 14 |
| Un milieu de vie fragilisé                                                    | 15 |
| Des efforts de protection et de restauration                                  | 16 |
| <i>Station 2 – Près des quais, le rendez-vous des amateurs de pêche</i>       | 19 |
| Du poisson pour la santé!                                                     | 22 |
| Du poisson pour tout le monde?                                                | 22 |
| Le poisson est-il contaminé?                                                  | 23 |
| <i>Station 3 – En longeant la rivière</i>                                     | 27 |
| Qualité de l'eau, qualité de vie                                              | 30 |
| Eau potable... sources souterraines                                           | 30 |
| Eau de surface                                                                | 32 |
| <i>Station 4 – Louiseville au cœur d'un développement agricole</i>            | 35 |
| La « révolution verte »                                                       | 38 |
| L'agriculture industrielle                                                    | 39 |
| Risques d'atteinte à la santé                                                 | 40 |
| Un objectif: réduire les pesticides                                           | 42 |
| Les OGM: une alternative viable? Sécuritaire?                                 | 43 |
| <i>Station 5 – Suivant l'avenue Royale Nord, chemin ancestral</i>             | 49 |
| Qu'est-ce qu'on mange?                                                        | 52 |
| Éco-logique!                                                                  | 52 |
| Utopique?                                                                     | 54 |
| <i>Station 6 – Cultiver son lopin de terre : produits locaux et de saison</i> | 59 |
| Se rapprocher des sources                                                     | 62 |
| Les produits locaux: à valoriser                                              | 64 |
| Favoriser la variété: le luxe de l'exotisme?                                  | 66 |
| Les importations: un choix coûteux                                            | 67 |

|                                                                         |         |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|
| <i>Station 7 – Sur la « Grand’rue », boulevard Saint-Laurent !</i>      | 71      |
| Pressés par le temps au fil des jours                                   | 74      |
| Régime alimentaire et santé                                             | 74      |
| Perte de traditions culinaires et familiales                            | 76      |
| Privilégier quantité ou qualité ?                                       | 78      |
| Apprivoiser le temps, tenter de ralentir...                             | 79      |
| <br><i>Station 8 – Au marché... à l’heure des choix !</i>               | <br>83  |
| Le marché                                                               | 86      |
| Que disent les étiquettes ?                                             | 87      |
| Le Guide alimentaire canadien et l’avis de spécialistes                 | 88      |
| S’informer des risques                                                  | 90      |
| Des aliments sains dans un environnement sain                           | 93      |
| <br><i>Station 9 – Devant l’étal de poissons : risques et avantages</i> | <br>97  |
| Le poisson : un cas particulier                                         | 100     |
| Mercure et consommation de poisson                                      | 100     |
| Quelques conseils relatifs au mercure                                   | 102     |
| Des repères généraux de consommation                                    | 105     |
| Une situation évolutive                                                 | 106     |
| Un risque parmi d’autres                                                | 106     |
| <br><i>Autour de la table</i>                                           | <br>109 |
| Un bilan                                                                | 110     |
| Quelques pistes d’action                                                | 111     |
| Pour se régaler... quelques recettes locales                            | 112     |
| Un jeu pour se détendre !                                               | 115     |
| <br><i>Glossaire</i>                                                    | <br>117 |
| <i>Références bibliographiques</i>                                      | 120     |
| <i>Crédits et remerciements</i>                                         | 127     |



## Une invitation

L'itinéraire «De la rive à l'épicerie» nous entraîne à travers les paysages de Louiseville : au bord du lac Saint-Pierre, le long de la Rivière du Loup, dans les champs et les jardins, dans les rues de la ville... Il nous invite à observer le milieu, à nous interroger, à saisir des informations et à échanger entre nous sur les liens entre l'alimentation, la santé et l'environnement. Il nous invite aussi à réfléchir sur notre pouvoir de contribuer à résoudre les problèmes qui se posent et améliorer la qualité de notre milieu de vie.

Cet itinéraire est issu d'une riche collaboration entre le Centre des femmes l'Héritage de Louiseville et notre équipe de la Chaire de recherche du Canada en éducation relative à l'environnement de l'Université du Québec à Montréal. Cette production s'inscrit dans le cadre d'un projet de recherche et d'action sociale dans le domaine de la santé environnementale. Le regard des femmes y est omniprésent. À travers leurs témoignages, leurs inquiétudes, leurs questions et leurs réflexions, elles montrent une sensibilité particulière à l'égard de la vie et ouvrent la voie à une meilleure compréhension du monde actuel.

*Les femmes sont en première ligne concernant  
la mise en place de projets innovants, tant en faveur  
de l'environnement que du bien-être des communautés,  
et de leur propre bien-être.*

*Souvent, les femmes font montre d'un esprit global,  
qui lie les questions de production agricole avec  
la préoccupation pour l'alimentation, la santé  
communautaire et la lutte pour l'égalité des sexes.*

(Falquet, 2002, p.85)

Une enquête préalable menée dans la région du lac Saint-Pierre (Lacourse, 2006) montre que la plupart des femmes interrogées sont conscientes qu'une bonne alimentation est essentielle à la santé. Il leur paraît évident que la santé supporte à son tour une plus grande capacité physique et mentale et un meilleur développement personnel. En ce sens, elles expriment certaines inquiétudes à l'égard de l'alimentation moderne et déplorent un manque d'information en ce qui concerne la qualité des aliments, leur provenance, leur mode de production et de transformation, etc.

Répondant à ces préoccupations, cet itinéraire propose d'aborder les domaines de la santé, de l'alimentation et de l'environnement de façon à mettre en évidence les liens étroits entre ces réalités de la vie quotidienne.

*L'itinéraire invite à porter un regard sur ce qui se passe entre  
nous, nos aliments et l'environnement...  
et tout ce qui vient s'immiscer dans le complexe circuit  
qui se termine dans notre assiette.*

(D'après Hubert, 2002, p.11)

En visitant le milieu de vie des femmes de Louiseville, nous retracerons le chemin de l'eau et des aliments. Nous observerons l'état de l'environnement. Nous nous questionnerons sur les risques liés aux pratiques industrielles et agricoles modernes, sur les avancées scientifiques et technologiques en matière de production alimentaire et sur les incertitudes que soulèvent ces dernières à l'égard de la santé humaine et celle de l'environnement. Nous tenterons de repérer des initiatives de protection de l'environnement et d'identifier des modes de production et de consommation des aliments respectueux des milieux de vie et de la santé des populations. Enfin, au cours de cet itinéraire à travers les paysages, nous ferons également un voyage dans le passé, pour mieux comprendre la vie d'aujourd'hui et bâtir un avenir meilleur.

## ***Un parcours en 9 étapes***

Neuf stations d'observation, d'exploration et d'enquête sont identifiées tout au long du parcours qui débute sur la rive du lac Saint-Pierre et nous conduit finalement à l'épicerie de Louiseville : ***1. Le fleuve, comme un lac majestueux ; 2. Près des quais, le rendez-vous des amateurs de pêche ; 3. En longeant la rivière ; 4. Louiseville au cœur d'un développement agricole ; 5. Suivant l'avenue Royale Nord, chemin ancestral ; 6. Cultiver son lopin de terre : produits locaux et de saison ; 7. Sur la « Grand'rue », boulevard Saint-Laurent ! ; 8. Au marché... à l'heure des choix ! ; 9. Devant l'étal de poissons : risques et avantages.***

Une dernière étape nous réunit autour d'une bonne table et nous invite à partager un repas conçu sur le thème de la santé environnementale. Nous pourrions y mettre en commun nos observations, nos questions et nos « trouvailles ».

L'itinéraire « De la rive à l'épicerie » peut être réalisé en groupe, en famille, avec des aînés par exemple, ou dans le contexte d'une sortie de classe. L'activité prendra l'allure d'une randonnée.

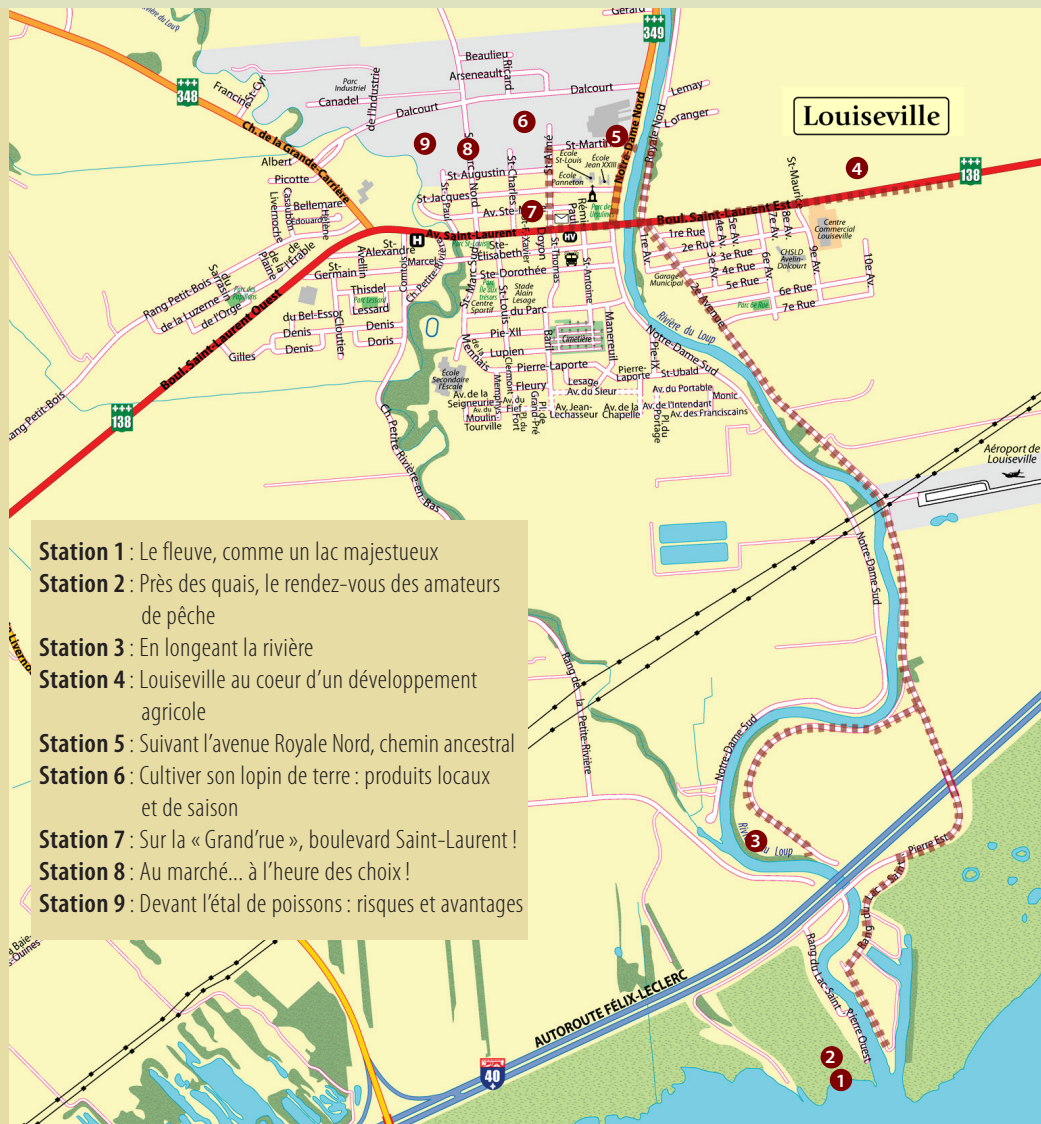
Cette exploration collective du milieu pourra nous aider à faire des choix éclairés en ce qui concerne les modes de vie et l'alimentation. Elle pourra nous inciter à identifier les changements souhaités en matière de santé et d'environnement, ainsi qu'à repérer et rejoindre les acteurs de ces changements.

***Bonne route !***

## *La région du lac Saint-Pierre*



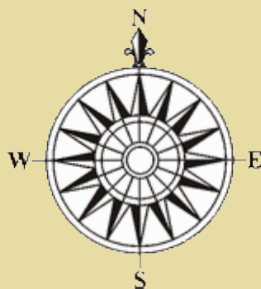
## Louiseville et ses environs: 9 stations d'un itinéraire



Cartes géographiques G.P. Enr.

# *Allons-y!*

*Qui participe à cet itinéraire ?  
Ira-t-on à vélo ? En voiture ?  
Comment organiser le co-voiturage ?*



*De bons souliers,  
de l'eau,  
une collation,  
un carnet de notes...  
Tout y est ?*



# Station 1

## Le fleuve, comme un lac majestueux

*Le lac Saint-Pierre, c'est notre chez nous...  
c'est la beauté, notre richesse, notre fierté!*

Denise G. Béland, Louiseville

*Le lac Saint-Pierre... de la force,  
de l'énergie s'en dégage. J'ai peur de l'eau,  
mais je peux aller m'asseoir au bord du lac,  
longtemps, les après-midi.*

Anne-Marie Rousseau, Sorel-Tracy

Photo: Andrée Beaudin Lecours

*L'eau est presque dormante  
dans le lac qui est fort pois-  
sonneux [...] il y a quantité  
de noyers et de vignes et de  
belles prairies avec force  
gibier et animaux sauvages.*

*La pescherie du poisson y est  
plus abondante qu'en aucun  
autre lieu qu'eussions vu.*

(Samuel de Champlain,  
In DeKoninck, 2000, p. 4)

La ville de Louiseville camoufle bien son précieux accès au « lac ». Un seul chemin permet de s'y rendre, soit la 2<sup>ième</sup> avenue, puis l'avenue du Lac Saint-Pierre Est, longeant toutes deux la Rivière du Loup. Au bout du chemin, le paysage est saisissant ! Débutons donc cet itinéraire au bord de l'eau... là où la vie a commencé.

Depuis la petite pointe de terre qui s'avance vers le lac, balayons du regard le paysage. Tentons de brosser un portrait de ce milieu, de saisir comment l'activité humaine a transformé le lac Saint-Pierre et ses rives, comment elle a modelé l'environnement au fil du temps.



## *Observer, explorer, s'informer*

- Pourquoi n'y a-t-il pas davantage d'accès au lac ?
- Serait-il avantageux de pouvoir y accéder plus facilement ? Pourquoi ?
- D'où vient l'eau du lac ? Où va-t-elle ?
- Que voit-on sur le lac ?  
Qu'y a-t-il tout autour du lac ? Comment sont les rives ?
- Quelles espèces animales et végétales vivent ici ?
- Les milieux humides ont-ils un rôle écologique particulier ?  
Faut-il les préserver ?
- Peut-on naviguer avec aisance sur le lac ?  
Peut-on s'y baigner ?
- Quels sont les principaux usages actuels du lac ?  
Qui sont les usagers ?
- Le lac Saint-Pierre s'est-il transformé au cours des années ?  
Qu'est-ce qui a changé depuis 10 ans ? 20 ans ? 30 ans ?
- L'état du lac Saint-Pierre s'est-il amélioré récemment ?
- Ces changements affectent-ils l'environnement ?  
Affectent-ils l'eau ? L'air ? Le sol ? Les plantes ?  
Les poissons ? Les oiseaux ? Les autres animaux ?  
Ces changements affectent-ils la qualité de vie  
des gens autour du lac ? La santé humaine ?  
Nous affectent-ils personnellement ? Comment ?



Photo: René Béland @ Le Québec en images

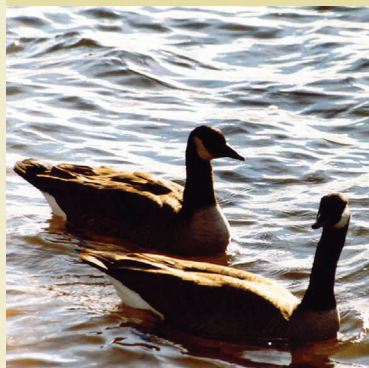


Photo: Danielle Landry @ Le Québec en images



## ***Un paysage naturel... Une zone d'activités économiques***



Photo: Valérie Lacourse

À vol d'oiseau, le lac Saint-Pierre est si vaste qu'il apparaît comme une mer intérieure avec ses 500 km<sup>2</sup>. Il est considéré comme un milieu de vie unique où l'on retrouve une riche diversité d'espèces végétales et animales.

*90 % du territoire est demeuré sauvage. Grâce à la richesse de sa zone humide, le territoire sert de halte aux oiseaux migrateurs. 288 espèces d'oiseaux résidents et migrateurs peuvent y être observées.*

(Réserve de la Biosphère du lac Saint-Pierre, 2005)

Pour préserver ce territoire, le lac a été reconnu en 1998, comme un site d'importance internationale selon la Convention de Ramsar sur les zones humides. La région a également été désignée Réserve mondiale de la biosphère de l'UNESCO, le 9 novembre 2000.

Élargissement naturel du fleuve Saint-Laurent, le lac se trouve au cœur même du développement régional.

*Principale porte d'entrée du continent nord-américain, le fleuve Saint-Laurent a toujours joué un rôle prépondérant dans la vie économique de sa population riveraine.*

(Environnement Canada, 2005a)

La convention sur les zones humides, signée à Ramsar, en Iran, en 1971, est un traité intergouvernemental qui sert de cadre à l'action nationale et à la coopération internationale pour la conservation et l'utilisation rationnelle des zones humides et de leurs ressources.

Pour en savoir plus sur la convention de Ramsar, consultez le site internet officiel de la convention de Ramsar sur les zones humides :

[www.ramsar.org](http://www.ramsar.org)

## Un milieu de vie fragilisé

Au cours du siècle dernier, la municipalité de Louiseville a connu un développement agricole et industriel qui a considérablement modifié le paysage. La ville a profité d'un essor économique important. Comme dans beaucoup de municipalités et de régions du pays, les conditions de vie se sont grandement améliorées.

*Aujourd'hui l'espérance de vie est près de 76 ans pour les hommes et de 82 ans pour les femmes (Statistiques Canada, 2005), soit 25 ans de plus qu'il y a un siècle.*

(Duchesne, 2005a)

*Du côté de la mortalité infantile, les décès des enfants de moins d'un an sont aujourd'hui d'environ un enfant sur 200 en comparaison à un enfant sur sept au début du 20<sup>e</sup> siècle.*

(Duchesne, 2005b)

Mais aujourd'hui, la population fait face aux conséquences de ce développement qui affecte de plus en plus l'environnement et la santé. Au lac Saint-Pierre, l'effet combiné des pollutions domestiques, agricoles et industrielles a entraîné des impacts négatifs sur la faune et la flore : destruction d'habitats, disparition d'espèces, diminution de la biodiversité, etc. Les diverses formes de pollution ont également entraîné la fermeture des plages le long du fleuve et limité les autres usages récréatifs, dégradant ainsi la qualité de vie des riverains.

D'autres activités, dont le creusage de la voie maritime, la construction de routes, la destruction des terres humides, l'expansion des terres agricoles et la déforestation le long du fleuve, ont profondément transformé le paysage et affecté les écosystèmes.



Photo: Société historique et culturelle de Marigot  
@ Le Québec en images



Photo: Marilie Laferté @ Le Québec en images

*Dans les années 70, les gens ont commencé à prendre conscience de l'importance de la dégradation de l'état du fleuve : l'eau n'était plus potable, les poissons étaient intoxiqués et des aires n'étaient plus propices à la baignade.*

(Saint-Laurent Vision 2000, 2003)

## *Des efforts de protection et de restauration*

Face à cette situation, divers acteurs de la scène politique – municipale, provinciale et fédérale –, des milieux communautaires et scientifiques, ont uni leurs efforts pour restaurer et protéger les écosystèmes de la région. Entre autres, des programmes fédéraux et provinciaux ont été progressivement mis en œuvre afin d'améliorer la qualité du fleuve : d'abord pour réduire la pollution d'origine domestique (assainissement des eaux usées) puis la pollution industrielle et enfin, la pollution agricole.

|             |                                                                                                                                                |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1973 - 1978 | Comité d'étude sur le fleuve Saint-Laurent (CESL)                                                                                              |
| 1978 - 2003 | Programme d'assainissement des eaux du Québec (PAEQ)<br>Programme d'assainissement des eaux municipales (PADEM)<br>Eaux Vives du Québec (PRRI) |
| Depuis 1988 | Programme de réduction des rejets industriels                                                                                                  |
| 1988 - 2003 | Plan d'action Saint-Laurent (PASL)<br>Saint-Laurent Vision 2000 (SLV 2000)                                                                     |
| 1992        | Mise en place de la Stratégie phytosanitaire (en région agricole) par le MAPAQ (SP)                                                            |
| 1998        | Programme de soutien à la Stratégie phytosanitaire par Saint-Laurent Vision 2000                                                               |

(D'après Saint-Laurent Vision 2000, 2005)

Ces programmes ont permis d'atteindre des résultats encourageants. La contribution de nombreux organismes non gouvernementaux et paragouvernementaux en matière de protection et de restauration de l'environnement est aussi remarquable.

Plusieurs initiatives ont été réalisées avec succès : protection de milieux humides, restauration de berges, réintroduction d'espèces, etc. Mais il n'en demeure pas moins que les activités humaines ont considérablement perturbé l'environnement régional... L'état actuel du fleuve ne permet pas de relâchement !

Pour en savoir plus, consultez le site Internet de Saint-Laurent Vision 2000  
[www.slv2000.qc.ca/20\\_ans/programmes\\_f.htm](http://www.slv2000.qc.ca/20_ans/programmes_f.htm)

## Un retour

- ❖ Quels commentaires et quelles questions suscite la lecture des informations précédentes ?
- ❖ Qu'aimeriez-vous savoir encore sur le lac Saint-Pierre ?
- ❖ Quelle est l'importance du lac Saint-Pierre pour les Louisevillois ? Pour les gens de la région ?
- ❖ Quelles autres informations ou réflexions souhaitez-vous partager ?

## Que faire ?

- ◆ Comment chacun de nous peut-il contribuer à améliorer la qualité de l'environnement du lac Saint-Pierre ?
- ◆ Connaissez-vous des exemples d'initiatives visant à protéger le lac ou à améliorer la qualité de l'eau et l'état des rives ?
- ◆ Est-il encore possible de favoriser l'accès au lac ? Quel est l'avantage de pouvoir y accéder ?
- ◆ Quelle(s) action(s) peut-on ou doit-on privilégier en faveur de la conservation ou de la valorisation du lac ? Quelles actions individuelles ? Quels projets collectifs ?

Les courants, les vagues produites par le vent, l'action des glaces et les crues printanières ont toujours fait la vie dure aux rives. [...] le passage chaque année de quelque 4000 navires de fort tonnage augmente l'intensité des vagues. [...] Sans compter les pressions sur les berges elles-mêmes, tel le déboisement massif en bordure du fleuve. [...] Le lac Saint-Pierre est à la merci d'un cercle vicieux qui risque de lui être fatal. L'érosion des berges et des terres agricoles, combinée aux apports excessifs de fertilisants, crée un dépôt de sédiments riches dont raffolent les plantes aquatiques. À leur tour, ces plantes freinent les courants de fond, ce qui augmente encore davantage l'envasement. [...] L'avenir paraît sombre pour ce joyau du Saint-Laurent. Tous les indices pointent vers la disparition du lac, à moins que des correctifs sérieux ne soient apportés à la gestion du fleuve : moratoire sur l'agrandissement de la voie navigable, redéfinition des règles de navigation commerciale, renaturalisation et protection des berges contre l'érosion, [...] assainissement plus poussé des rejets urbains, adoption de pratiques agricoles enfin respectueuses de l'environnement. ... Bref, peut-être simplement une vision à long terme qui tienne autant compte des besoins de l'environnement que de ceux des usagers.

(Carignan, 2004, p. 20-27)



Photo: Société d'histoire de Louiseville

Connaissez-vous d'autres organismes susceptibles d'offrir des informations ou des ressources sur les thèmes abordés dans cette station de l'itinéraire ?

## ***Pour aller plus loin...***

- ◆ Réserve de la Biosphère du lac Saint-Pierre  
[www.biospherelac-st-pierre.qc.ca/](http://www.biospherelac-st-pierre.qc.ca/)
- ◆ Conseil de gestion du bassin versant de la Yamaska (COGEBY)  
(450) 773-2223  
[www.cogeby.qc.ca](http://www.cogeby.qc.ca)
- ◆ Groupe d'action pour la restauration du lac Saint-Pierre (G.A.R.)  
(819) 377-3810  
[ph.giroul@infoteck.qc.ca](mailto:ph.giroul@infoteck.qc.ca)
- ◆ Comité **ZIP\*** (Zone d'intervention prioritaire)  
Lac Saint-Pierre  
(819) 228-1384  
[www.comiteziplsp.org](http://www.comiteziplsp.org)
- ◆ Biosphère : Le Réseau ObservAction  
Projet « J'adopte un cours d'eau »  
[www.biosphere.ec.gc.ca](http://www.biosphere.ec.gc.ca)
- ◆ Fédération des associations pour la protection des lacs (FAPEL)  
[www.fapel.org](http://www.fapel.org)
- ◆ Plan Saint-Laurent  
[www.planstlaurent.qc.ca](http://www.planstlaurent.qc.ca)
- ◆ Union Saint-Laurent Grands Lacs (USGL)  
[www.usgl-glu.org](http://www.usgl-glu.org)

\* **Les mots en caractères gras sont définis dans le Glossaire.**



## Station 2      *Près des quais, le rendez-vous des amateurs de pêche*

*Quand je mange du poisson du lac, je ne me demande pas s'il est bon.  
J'ai confiance...*

Anne-Marie Rousseau, Sorel-Tracy

*Je ne mange pas de poisson par sécurité, parce que j'ai entendu  
beaucoup de choses négatives concernant la consommation de poisson,  
surtout lorsque j'étais enceinte.*

Chantal Nourry, Nicolet

*C'est sûr que je préfère le poisson du lac,  
il est bien meilleur, le goût, la texture, tout!*

Céline Péloquin, Sainte-Anne-de-Sorel

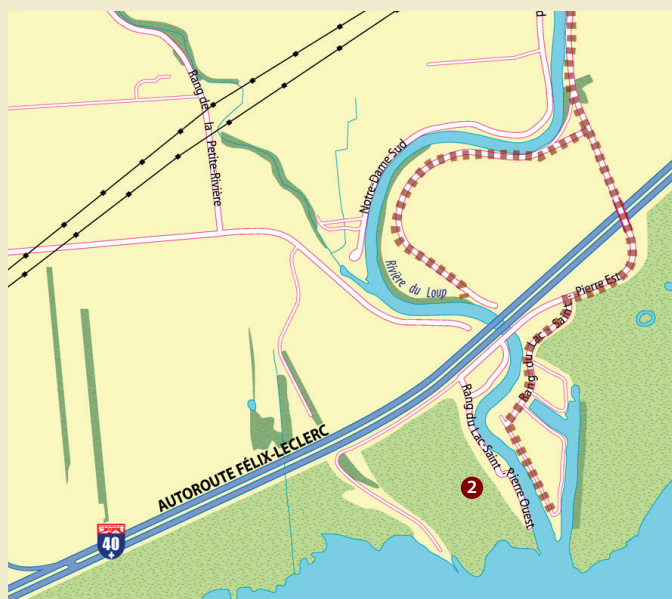


Photo: Claire Larouche



Les pêcheurs ont connu leurs heures de gloire alors que les hameçons et les filets de pêche permettaient de puiser du poisson en abondance, nourrissant de nombreuses familles de la région (Buisson, 2005). À cette époque, on ne craignait pas la diminution des populations de poissons, ni la disparition de certaines espèces, pas plus que la contamination du milieu aquatique. Depuis, le portrait de la pêche sur le lac s'est modifié.

Près des bateaux amarrés aux quais, penchons-nous sur l'activité de la pêche au lac Saint-Pierre. Échangeons nos « histoires de pêche » et tentons de distinguer le mythe de la réalité en ce qui a trait à la qualité du poisson « local ».



## Observer, explorer, s'informer

- Y a-t-il actuellement des pêcheurs sur le lac ?
- Quel type d'embarcation utilisent-ils ?
- Qui pêche habituellement dans le lac ?
- Est-ce que vous y pêchez ? Souvent ?  
Et votre famille ? Et vos amis ?
- La pêche est-elle bonne ?
- Quelles espèces de poisson retrouve-t-on  
dans le lac ?
- Y a-t-il du poisson en abondance ?
- Mangez-vous du poisson provenant du lac ?  
Quelles espèces ? À quelle fréquence ?
- Quelle est la qualité des poissons du lac ?  
Les poissons sont-ils contaminés ? Par quelles substances ?  
D'où proviennent-elles ?
- La consommation de poisson du lac présente-t-elle  
des risques pour la santé ?  
Et qu'en est-il des poissons qui proviennent d'ailleurs ?
- La consommation de poisson présente-t-elle  
des avantages pour la santé ?

*... ça fait plus de trente ans  
qu'on a une chaloupe et  
qu'on va à la pêche  
durant l'été... On peut aller  
se promener loin, jusque  
dans les îles... C'est agréable !  
La chasse aux canards et la  
pêche à la perchaude,  
ça fait partie de notre  
culture locale.*

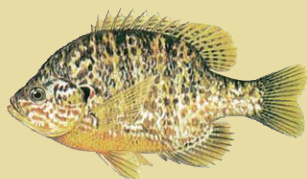
Claire Larouche, Louiseville

*Quand je suis né, mon père  
avait fait un berceau qui  
pouvait se mettre dans le  
fond de la chaloupe.  
Le lac Saint-Pierre, c'est mes  
origines. Plein de souvenirs  
familiaux m'y rattachent.  
J'ai toujours continué d'y  
aller avec ma famille  
et mes amis.*

Réjean Valois, Sorel-Tracy

Extraits du *Carnet du pêcheur* réalisé  
en collaboration avec  
l'Association des chasseurs et  
pêcheurs de Sainte-Anne-de-Sorel  
(Godmaire et al., 2006)





*À l'époque, tout le monde allait à la chasse et à la pêche... C'était agréable d'aller à la pêche parce qu'on pouvait aller partout. Mais aujourd'hui, c'est plus difficile à cause de l'érosion, des plantes aquatiques et de la pollution.*

Denise G. Béland, Louiseville

## ***Du poisson pour la santé!***

Au lac Saint-Pierre, on pêche et on consomme principalement de la perchaude, du doré et de la barbotte. On y pêche aussi plusieurs autres espèces de poissons, comme le brochet, le maskinongé et l'achigan. Le poisson du lac fait le régal de plusieurs familles depuis des générations, sans compter le plaisir qu'il procure aux pêcheurs.

Le poisson est un aliment riche en protéines et en vitamines. Certaines espèces contiennent également des acides gras essentiels qui aident à prévenir les maladies cardiovasculaires. (Voir p.100)

Mais qu'en est-il de la quantité et de la qualité du poisson du lac ?

## ***Du poisson pour tout le monde ?***

Historiquement, le lac Saint-Pierre a fourni une pêche sportive et commerciale à haut rendement. Cependant, depuis plusieurs années, quelques espèces montrent des signes qui inquiètent les responsables des ministères concernés, les pêcheurs et les environnementalistes. La perchaude est l'espèce qui connaît le plus de problèmes; elle est, par conséquent, la plus étudiée. Il a été établi que la population de perchaudes du lac Saint-Pierre est exploitée à la limite de sa capacité de régénération. Entre 1980 et 1994, en moyenne 200 tonnes de perchaudes par an ont été prises par les pêcheurs commerciaux et environ 75 tonnes par an par les pêcheurs sportifs. Vers la fin des années 90, une forte exploitation de la population de perchaudes, associée à une faible productivité, a causé une baisse considérable du nombre de prises (Magnan, 2002).

Pour résoudre ce problème, le gouvernement du Québec a instauré depuis 1999 des restrictions relatives au nombre et à la taille des prises. Pour le moment, la pêche sportive de perchaudes est limitée (voir Réglementation : [www.mrnfp.gouv.qc.ca](http://www.mrnfp.gouv.qc.ca)). Quant à la pêche commerciale, elle est réduite à 40 tonnes par année. À ce jour, toutefois, le temps de récupération de la population de perchaudes est plus lent que celui prévu par les scientifiques.

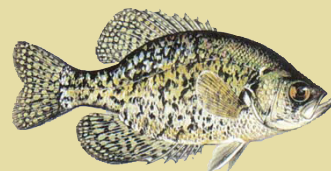
D'autres facteurs tels les bas niveaux d'eau, les conditions climatiques, la prédation par le cormoran et le braconnage contribuent à divers degrés aux problèmes que connaissent certaines populations de poissons du lac Saint-Pierre. La dégradation des frayères, le dragage et la pollution affectent aussi la faune. Des études sont en cours afin d'évaluer l'état des populations de différentes espèces de poisson du lac Saint-Pierre. On sait par exemple que les populations d'esturgeon jaune et d'anguille d'Amérique connaissent également une baisse importante.

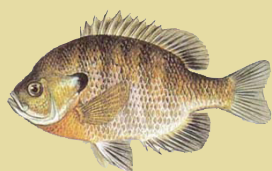
(Ministère des Ressources naturelles et de la Faune, 2006)

## ***Le poisson est-il contaminé?***

En raison de la pollution de l'eau et de la dégradation des milieux aquatiques, les riverains se questionnent sur la qualité du poisson et sur les risques d'atteinte à leur santé. Peut-on consommer le poisson du lac Saint-Pierre en toute quiétude?

Plusieurs études scientifiques ont déjà montré que les poissons de diverses régions pouvaient parfois contenir suffisamment de **contaminants** pour nuire à la santé des consommateurs, en particulier à celle des jeunes enfants et des femmes enceintes.





Le *Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce du Québec* indique les différentes substances toxiques qu'il est possible de retrouver dans le poisson d'eau douce et offre des recommandations de consommation de poissons selon la fréquence de consommation, la taille des poissons et les sites de pêche. Le Guide peut être consulté sur Internet :

[www.mddep.gouv.qc.ca/eau/guide/](http://www.mddep.gouv.qc.ca/eau/guide/)

Ces contaminants, tels le **mercure**, d'autres **métaux lourds**, les **BPC**, le **DDT**, le **mirex**, les **dioxines** et **furannes**, peuvent agir de diverses façons sur notre santé. Selon leur nature, ils peuvent affecter les système nerveux, immunitaire, endocrinien, digestif, respiratoire, etc. C'est le mercure qui a été jusqu'ici la substance la plus préoccupante au Québec, car celle-ci dépasse le plus souvent les directives administratives émises par Santé Canada.

Pour le moment, au lac Saint-Pierre, les niveaux de contamination par le mercure et par d'autres substances nocives pouvant affecter la qualité du poisson et la santé humaine ne sont pas jugés inquiétants par les organisations de santé publique. Toutefois, il n'existe que peu de connaissances sur les effets à long terme de faibles doses et sur les effets synergiques (liés à l'interaction) et cumulatifs de ces substances issues des activités humaines.

Afin de protéger la santé, le ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs (MDDEP) ainsi que le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) formulent des recommandations relatives à la consommation de poissons dans le *Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce du Québec*.

À la station 9 de cet itinéraire, *Devant l'étal de poissons : risques et avantages*, vous trouverez aussi une liste de conseils pour « gérer sa consommation de poissons ». Ces conseils incluent les espèces de poisson du supermarché, qui peuvent parfois contenir plus de mercure que les poissons pêchés au lac Saint-Pierre.



## Un retour

- ❖ Quels commentaires et quelles questions suscite la lecture des informations précédentes ?
- ❖ Qu'aimeriez-vous savoir encore sur les poissons du lac ?  
Sur la pêche au lac Saint-Pierre ?  
Sur la qualité de l'eau ?  
Sur la « vie qui bat » dans cet écosystème lacustre ?
- ❖ Quelles autres informations ou réflexions souhaitez-vous partager ?

## Que faire ?

- ◆ Comment chacun de nous peut-il contribuer à améliorer la qualité de l'eau du lac ?
- ◆ Qu'en est-il entre autres des embarcations à moteur ?  
Des fuites d'essence ou d'huile ? Du bruit ? Des déchets produits à bord ?
- ◆ Comment se déplacer sur le lac de façon écologique et respectueuse ?
- ◆ Comment contribuer à éviter le déclin des populations de poissons ? Connaissez-vous des initiatives déjà réalisées en ce sens ?
- ◆ Les citoyens peuvent-ils influencer les politiques publiques en matière de pêche commerciale, de braconnage, de déversements toxiques, etc ?
- ◆ Quelle(s) action(s) devrait-on privilégier ?  
Individuellement ? Collectivement ?



Photo: Valérie Lacourse



Photo: Valérie Lacourse

Pouvez-vous identifier les espèces de poisson illustrées dans les pages précédentes ?



Photo: René Béland @ Le Québec en images

Connaissez-vous d'autres organismes susceptibles d'offrir des informations ou des ressources sur les thèmes abordés dans cette station de l'itinéraire ?

## ***Pour aller plus loin...***

- ◆ Association des chasseurs et pêcheurs du Comté de Maskinongé  
(819) 228-2824
- ◆ Association des chasseurs et pêcheurs de Sainte-Anne-de-Sorel  
(450) 743-6610
- ◆ Canards illimités  
[www.ducks.ca](http://www.ducks.ca)
- ◆ Centre de chasse et de pêche Mauricie  
(819) 228-4875
- ◆ Société d'aménagement, de récréation et de conservation de l'environnement du lac Saint-Pierre (SARCEL)  
[www.sarcel.com](http://www.sarcel.com)
- ◆ Société de conservation et de recherche de Berthier et ses îles (SCIRBI)  
(450) 836-4447
- ◆ Biosphère (Réseau ObservAction – Réseau d'observations des poissons d'eau douce)  
[www.biosphere.ec.gc.ca/](http://www.biosphere.ec.gc.ca/)
- ◆ Chaire de recherche en écologie des eaux douces  
Université du Québec à Trois-Rivières  
[www2.uqtr.ca/GREA/chairederecherche.php](http://www2.uqtr.ca/GREA/chairederecherche.php)
- ◆ Pêches et océans Canada  
Poissons et vies aquatiques – Le monde sous-marin  
[www.dfo-mpo.gc.ca](http://www.dfo-mpo.gc.ca)



# Station 3

## En longeant la rivière

*L'enjeu majeur en  
environnement,  
c'est l'eau potable.*

Maryse Longchamps, Louiseville

*Certains jours,  
je trouve que l'eau  
goûte encore plus  
le chlore. Moi, je passe  
toujours mon eau  
dans le filtre au  
charbon.*

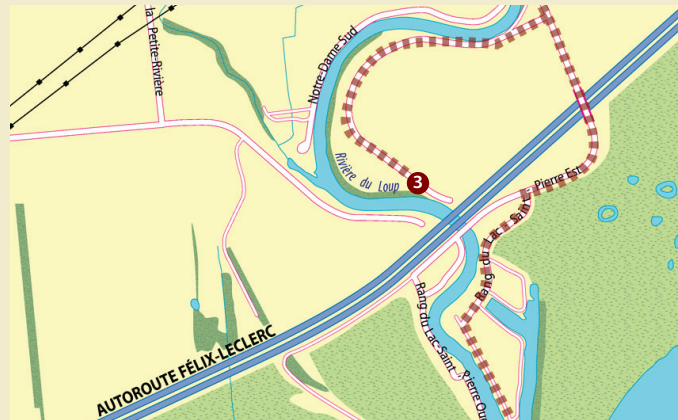
Thérèse Gendron, Contrecoeur



La rivière du Loup se jette dans le lac Saint-Pierre. Elle traverse la municipalité dans ses zones agricoles, résidentielles, commerciales et industrielles, tout comme l'un de ses affluents, la Petite rivière, plus à l'ouest. Ces cours d'eau font partie du grand bassin versant du fleuve Saint-Laurent.

Au tournant des années 70, la rivière du Loup a cédé le pas à l'autoroute Félix-Leclerc, comme voie d'accès à Louiseville. La Petite rivière fut alors détournée afin d'éviter de construire un deuxième pont pour le passage de la voie rapide (Buisson, 2005).

À l'intersection de la rivière du Loup et de l'autoroute, questionnons-nous sur le circuit de l'eau dans la région, sur la source de notre eau potable, sur la qualité des eaux souterraines et de surface, sur le traitement des eaux usées. Une petite enquête autour de nous pourrait aider à trouver des réponses aux questions restées en suspens.



A voir la couleur de l'eau, on peut se poser des questions ; qu'est-ce qui se déverse dans la Petite rivière, dans la rivière du Loup, puis dans le fleuve ? Et que retrouve-t-on dans notre verre d'eau ?



## *Observer, explorer, s'informer*

- D'où vient la rivière du Loup ? Où va-t-elle ?
- D'où vient la Petite rivière ? Où va-t-elle ?
- Qu'y a-t-il au bord de la rivière, tout au long de son parcours ? Y a-t-il des habitations, des champs cultivés, des oiseaux, d'autres animaux, des arbres, des plantes ?
- Comment sont les berges ? Sont-elles végétalisées ? Sont-elles artificialisées ?
- Y a-t-il une vie animale dans la rivière ?
- Y a-t-il une vie végétale dans la rivière ?
- L'eau est-elle claire ? Est-elle trouble ? De quelle couleur est-elle ?
- Est-ce possible d'évaluer à l'œil nu la qualité de l'eau ?
- Qu'est-ce qui peut affecter la qualité de l'eau de la rivière ?
- D'où vient l'eau potable de Louiseville ? Qui est responsable de sa qualité ?
- Qui est desservi par les réseaux d'aqueduc ?
- Comment sont traitées les eaux usées ? Où vont-elles ?
- Y a-t-il une usine de filtration ? Y a-t-il une usine d'épuration ? Où sont-elles situées ?

*La rivière qui va rêvant  
D'avoir son dos plein de navires  
Comme le fleuve au loin devant  
La rivière coule en rêvant*

*Le fleuve accueille les poissons  
Et la marée, et les épaves  
Les oiseaux et les vents qui sont  
Les capitaines des saisons*

*Et c'est ainsi que tu m'arrives  
C'est ainsi que j'arrive à toi*

(Paroles : Gilles Vigneault. Musique : Gilles Vigneault et Bruno Fecteau. Album Eau Secours : [www.eausecours.org](http://www.eausecours.org))





Photo: Valérie Lacourse

Au cours des dernières années, la Direction régionale de santé publique est intervenue dans certains cas de pollution des eaux souterraines par des activités agricoles, notamment à Notre-Dame-de-Montauban (nitrites-nitrates).

Pour plus d'informations, consultez ce site Internet :  
[www.mddep.gouv.qc.ca/eau/regions/region04/index.htm](http://www.mddep.gouv.qc.ca/eau/regions/region04/index.htm)

## ***Qualité de l'eau, qualité de vie***

Tous les êtres vivants dépendent de l'eau. Pour nos besoins physiologiques, nous en consommons entre un et deux litres par jour et nous en utilisons des dizaines voire des centaines de plus pour nos besoins sanitaires et domestiques.

### ***Eau potable... sources souterraines***

Alors que près de la moitié des Québécois tirent leur eau potable du fleuve Saint-Laurent (Saint-Laurent Vision 2000, 1996), les Louisevillois puisent toute leur eau potable dans des nappes phréatiques, soit à partir de puits individuels soit à travers un réseau municipal (Ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs, 2002b).

Heureusement, les eaux souterraines qui alimentent Louiseville sont de bonne qualité, contrairement à celles de quelques municipalités avoisinantes où l'on a pu observer certains niveaux de contamination par les nitrates (fertilisants) et les pesticides (insecticides, herbicides, fongicides, etc.) utilisés en agriculture.

Avant d'être acheminée au robinet, l'eau du réseau est traitée par la Régie d'aqueduc de Grandpré. La nouvelle station de filtration, fonctionnelle depuis 1997, dessert huit municipalités de la région avec onze puits au total. Ces puits sont situés à une vingtaine de kilomètres au nord de Louiseville. Ils sont répartis sur le secteur des municipalités de Sainte-Ursule, Saint-Édouard et Sainte-Angèle (Bélanger, 2005).

L'eau subit un traitement de base au chlore (0,35 ml/L) et le **pH** est ajusté à l'aide de carbonate de soude conformément aux normes gouvernementales. L'usine fournit en moyenne 9 225 000 litres d'eau par jour dont environ 5 400 000 litres pour la seule municipalité de Louiseville... plus de 400 litres d'eau par habitant par jour. C'est beaucoup!

*La consommation moyenne des ménages québécois qui est de 342 L/jour (parmi les plus élevées au monde) se répartit comme suit: 30 % pour la chasse d'eau des toilettes, 35 % pour les bains et les douches, 20 % pour la lessive, 5 % pour le nettoyage et 10 % pour la cuisson et les boissons. À l'échelle municipale, 52 % de l'eau utilisée va à un usage résidentiel, 18 % au commerce, 17 % aux industries et 13 % est perdu par les fuites des systèmes d'aqueduc.*

*Globalement, au Canada, la production d'électricité (thermique et nucléaire) est l'activité qui requiert le plus d'eau soit 63 %; le secteur manufacturier comptabilise 6 %, l'agriculture 22 %, et les municipalités 7 %.*

(Ressources naturelles Canada, 2004)



Photo: Pepe Manchego

Le système de production et de distribution d'eau potable de la Régie d'aqueduc de Grandpré est unique au Québec pour son étendue et sa complexité: 11 ouvrages de captage d'eau souterraine, 2 réservoirs, 14 contrôleurs de pression et débit, 11 débitmètres et plus de 75 km de conduites sur le territoire de 8 municipalités.

[www.vfp.ca](http://www.vfp.ca)



Photo: Andrée Beaudin Lecours

*Les rejets d'eaux usées non traitées des municipalités de Saint-Alexis-des-Monts et de Sainte-Angèle-de-Prémont causent des problèmes locaux de salubrité et d'esthétique. [...] Les pratiques agricoles affectent considérablement la qualité des eaux de la rivière du Loup. L'érosion des berges ainsi que l'érosion des sols agricoles contribuent activement à cette détérioration.*

(Ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs, 2002c)

## **Eau de surface**

En ce qui concerne la qualité de l'eau de surface, soit celle du lac Saint-Pierre et des rivières qui sillonnent la région, le portrait est moins reluisant! Moins de la moitié de la population de la MRC de Maskinongé traite ses eaux usées à la station d'épuration. Par ailleurs, les petites, moyennes et grandes entreprises génèrent des eaux usées susceptibles d'avoir un impact sur l'environnement. À ce propos, soulignons toutefois les progrès significatifs de certaines entreprises locales, dont l'usine de Matériaux Cascades Inc. située à Louiseville, qui a réduit à zéro ses rejets (Bélanger, 2005).

À Louiseville, 80 % des résidences sont raccordées à l'usine d'épuration qui est située au 890, rue Notre-Dame sud. L'épuration est du type étangs aérés. Les boues de décantation se déposent au fond des étangs et s'y accumulent durant quelques années. Après 15-20 ans, les boues sont pompées et recyclées. Une analyse des boues est effectuée pour en vérifier le niveau de contamination. Pour le reste, ce sont des fosses septiques ou en de rares cas, des puisards qui captent les eaux usées domestiques (Bélanger, 2005).

## Un retour

- ❖ Quels commentaires et quelles questions suscite la lecture des informations précédentes ?
- ❖ Connaissez-vous des rivières ou d'autres cours d'eau dont on a modifié le tracé ou le débit ? Quel est l'impact du détournement ou de l'aménagement des cours d'eau ?
- ❖ Quelles sont les menaces à court, moyen et long termes pour la qualité de l'eau souterraine et pour celle des eaux de surface de la région ?
- ❖ Avez-vous confiance en la qualité de l'eau de votre robinet ?
- ❖ Préférez-vous l'eau embouteillée ? D'où provient cette eau ? À combien de kilomètres de Louiseville est-elle extraite ? Que fait-on des contenants vides ?
- ❖ Pourquoi devrait-on économiser l'eau ?
- ❖ Qu'en est-il du système de traitement des eaux usées de votre propre domicile ? Et de celui de votre voisinage ?
- ❖ Les fosses septiques sont-elles des installations fiables ? Quelle réglementation s'applique à ces installations ?
- ❖ La détérioration des berges de la rivière du Loup s'accroît-elle d'année en année ? Qui s'en occupe ?
- ❖ Qu'aimeriez-vous savoir encore sur le circuit de l'eau à Louiseville ?



Photo: Simon Harrisson et Nathalie Bernier  
@ Le Québec en images



Photo: Vicky Violette



Photo: Valérie Lacourse

Connaissez-vous d'autres organismes susceptibles d'offrir des informations ou des ressources sur les thèmes abordés dans cette station de l'itinéraire ?

## ***Que faire ?***

- ◆ Comment chacun peut-il contribuer à économiser l'eau potable ?
- ◆ Comment chacun peut-il contribuer à préserver ou à améliorer la qualité de l'eau de la rivière ?
- ◆ Connaissez-vous des initiatives dans votre région visant à restaurer ou préserver la rivière et les autres cours d'eau ?
- ◆ Quelle(s) action(s) ou quel(s) projet(s) collectif(s) doit-on ou peut-on privilégier ?
- ◆ Quels organismes pourraient réaliser ou aider à réaliser ce (ces) projet(s) ?

## ***Pour aller plus loin...***

- ◆ Organisme de bassin versant de la rivière du Loup  
[www.obvrl.ca](http://www.obvrl.ca)  
 (819) 228-1384
- ◆ Nature Québec  
 Commission Eau et Antenne Saint-Laurent  
[www.naturequebec.org](http://www.naturequebec.org)
- ◆ Eau Secours ! Coalition québécoise pour une gestion responsable de l'eau  
[www.eausecours.org](http://www.eausecours.org)
- ◆ Fondation Rivières  
[www.rivers-foundation.org](http://www.rivers-foundation.org)  
 1-866-774-8437



## *Station 4*

## *Louiseville au cœur d'un développement agricole*

*Tous les aliments transformés m'inquiètent!  
Il n'y a plus de contrôle sur ce qui se retrouve dans notre assiette!  
[...] Il y a beaucoup de choses qu'on ne peut pas voir dans nos aliments, comme les pesticides et les autres contaminants.*

*Michèle Gauvin, Sorel-Tracy*

*D'où provient le cancer?  
Comment peut-on « attraper » le cancer?*

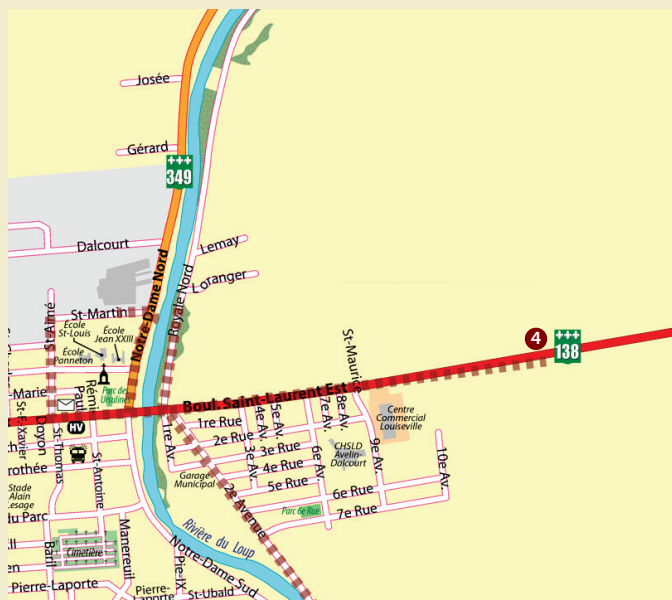
*Claire Larouche, Louiseville*



Photo: Denis Chabot  
@ Le Québec en images, CCDMD

De part et d'autre de la route 138 (qui devient le boulevard Saint-Laurent à l'entrée de Louiseville), se sont développés des quartiers résidentiels. Graduellement, les constructions domiciliaires ont remplacé les champs. La pression démographique explique en grande partie cette reconfiguration des lieux, tout comme elle explique les transformations majeures des pratiques agricoles à partir des années 50.

Arrêtons-nous près du Centre local de développement de Maskinongé (653, boul. Saint-Laurent) pour réfléchir à l'impact de l'industrialisation des pratiques agricoles sur l'environnement et notre santé.



## Observer, explorer, s'informer

- Quelle portion du territoire de la municipalité de Louiseville est consacrée à l'agriculture ? Qu'en est-il de l'ensemble de la MRC de Maskinongé ?
- Ces zones agricoles ont-elles été modifiées au fil des ans ?
- Quelles productions trouve-t-on dans les champs cultivés ? Comment cultive-t-on ? S'agit-il d'une production industrielle ?
- Ces champs présentent-ils les mêmes cultures qu'il y a 30 ans ? 60 ans ?
- Utilise-t-on des herbicides ? Des pesticides ? Utilise-t-on de l'engrais chimique ou organique (fumier) ?
- À qui, à quoi sont destinées ces cultures ?
- Combien de variétés de grains cultive-t-on aujourd'hui sur les terres de la municipalité ?
- Lesquelles composent notre alimentation ?
- Parmi ces cultures, y a-t-il des plantes génétiquement modifiées ?
- Pratique-t-on la rotation des cultures ? Est-elle nécessaire ? Pratique-t-on le « semis direct » ? Quel en est l'avantage ? Retrouve-t-on des haies brise-vent dans le paysage agricole ? Respecte-t-on la distance légale entre les cultures et les fossés ou cours d'eau ?
- Quels animaux d'élevage retrouve-t-on dans les fermes locales ? Quels sont les modes d'élevage privilégiés ? Utilise-t-on des hormones et des antibiotiques pour favoriser la croissance des animaux ?



Photo: Denis Chabot  
@ Le Québec en images, CCDMD

Quels problèmes vivent les agriculteurs contemporains ?  
Quel support leur offre-t-on ?





Photo: Valérie Lacourse

## La « révolution verte »

Les aliments que l'on retrouve sur les rayons des marchés et qui garnissent nos assiettes ont été sélectionnés au fil du temps par des expérimentations diverses, heureuses et moins heureuses. Que l'on pense par exemple à la distinction entre les champignons vénéneux et les champignons comestibles !

*Sélections et choix, au cours d'un travail millénaire, ont permis à l'humanité d'obtenir, à partir d'espèces sauvages, des aliments accessibles, nourrissants et en quantité.*

(Hubert, 2002, p.85)

La maîtrise du feu, la fabrication de la poterie, puis le développement de l'agriculture, tout comme l'ouverture de « la route des épices » ont marqué la foisonnante histoire de la nourriture. À une époque plus récente, face à la poussée démographique de l'après guerre, la « révolution verte » a permis d'endiguer certaines famines. Le célèbre scientifique Hubert Reeves décrit ainsi ce phénomène :

*L'étude des modes de croissance des végétaux, le développement d'une technologie efficace dans l'utilisation des engrais [...] ont accru un peu partout sur la planète le rendement des récoltes. Entre 1950 et 2000, la production mondiale de céréales – le principal produit des terres cultivables – est passée de 600 à 1 900 millions de tonnes, soit de 250 à 300 kilos par personne, ce qui constitue un accroissement plus rapide que celui de la population.*

(Reeves, 2003, p.118)

## L'agriculture industrielle

L'humain a modifié et aménagé le milieu naturel depuis des millénaires sans trop mettre en péril l'intégrité des écosystèmes. Mais force est de constater qu'aujourd'hui, les activités humaines, associées à l'explosion démographique et technologique, affectent sérieusement l'environnement à l'échelle planétaire. L'agriculture industrielle, par exemple, a entraîné l'érosion et l'appauvrissement des sols, la destruction de terres humides, la pollution associée aux pesticides et aux engrais chimiques, la contamination de nappes phréatiques, la dégradation de la qualité des eaux de surface et des écosystèmes aquatiques, une perte de biodiversité, etc.

Nous subissons donc maintenant les contrecoups de cette «révolution verte» qui affectent notre santé et celle de l'environnement. Par exemple, l'impact des pesticides sur diverses espèces animales sonne l'alarme! C'est le cas des oiseaux piscivores (comme les hérons, les cormorans et les martin-pêcheurs) qui absorbent des contaminants toxiques emmagasinés dans les tissus des poissons qu'ils consomment. Parce que ces oiseaux sont au sommet de la chaîne alimentaire aquatique, ils peuvent servir d'indicateurs des conditions écologiques du milieu.

Les contaminants **organochlorés**, comme le DDT, sont à l'origine de l'amincissement des coquilles d'œufs, ce qui augmente le risque de rupture avant l'éclosion. Les oiseaux de proie (comme les balbuzards, les aigles, les buses, les éperviers et les faucons) sont également parmi les espèces les plus sensibles aux effets du DDT.



Photo: Greg Lawler

Malgré l'interdiction de production et de commercialisation du DDT au Canada depuis 1972, cette substance est encore présente dans l'organisme de plusieurs animaux puisqu'elle est très persistante, c'est-à-dire qu'elle demeure dans le milieu très longtemps. Elle peut prendre des siècles à se dégrader. Le DDT s'incruste dans les tissus des animaux qui l'ingèrent, ce qui explique que les oiseaux du sommet de la chaîne alimentaire en accumulent une plus grande quantité que les autres. C'est ce qu'on appelle la bioamplification. (Environnement Canada, 2005a)

Pour en savoir davantage sur la problématique des contaminants et des oiseaux aquatiques de l'écosystème Grand Lacs-Saint-Laurent, consultez ce site Internet : [www.on.ec.gc.ca/csl/fich/fich003\\_001\\_f.html#background](http://www.on.ec.gc.ca/csl/fich/fich003_001_f.html#background)



*Dans le domaine de l'agriculture, le Règlement sur les exploitations agricoles (Loi sur la qualité de l'environnement) qui vise à assurer la protection de l'environnement, particulièrement celle de l'eau et du sol, contre la pollution causée par certaines activités agricoles, a été dernièrement modifié. Le règlement révisé inquiète car il relâche les restrictions d'épandage de lisier et de fumier. [...] Ces changements et la levée du moratoire sur le développement de porcheries apparaissent comme un sérieux recul.*

(Sansfaçon, 2005)



Photo: Denis Chabot

@ Le Québec en images, CCDMD

## **Risques d'atteinte à la santé**

On s'inquiète parallèlement des effets des pesticides chez l'humain car on ne connaît pas encore tous les impacts de ces produits sur la santé.

Dans un contexte de catastrophes, les liens entre la cause et les conséquences sur la santé humaine sont plus aisés à établir; prenons l'exemple des catastrophes de Tchernobyl, de Minamata ou de Bhopal (Greenpeace, 2004). Mais la situation est différente en cas d'exposition prolongée à faible dose, précise Julie Lafond (*In Bourdon, 2005*), chercheuse en toxicologie materno-fœtale. Or c'est le cas de la plupart des substances toxiques auxquelles nous sommes exposés. Pour les chercheurs en toxicologie, la tâche n'est pas simple. Il faut comprendre à la fois les effets spécifiques de chacun des contaminants et leurs effets combinés.

Ainsi, sur le plan scientifique, les impacts des produits chimiques sur la santé ne sont pas toujours clairement établis. La question demeure: doit-on craindre les aliments issus de l'agriculture industrielle?

Un exemple:

*L'atrazine, un pesticide utilisé pour la culture industrielle du maïs, se retrouve dans les cours d'eau où il concourt à former une «soupe chimique» dont on connaît mal les effets sur les organismes qui y vivent. On sait toutefois que les ouaouarons (une espèce sentinelle) vivant aux abords de terres agricoles présentent des malformations génitales importantes qui menacent leur survie. Une atteinte à la santé environnementale semble des plus évidentes.*

(D'après les travaux de l'équipe de Monique Boily, UQAM; Bérubé *et al.*, 2006)

Voici des points de vue différents exposés sous forme d'un échange fictif :

— Équiterre : *Plusieurs études parues dans des périodiques scientifiques et médicaux démontrent le rôle joué par divers pesticides sur le développement de plusieurs troubles ou maladies tels que les cancers du cerveau, du sein, de l'estomac, de la prostate et des testicules, la leucémie infantile, la baisse de fécondité, les lésions à la thyroïde et à l'hypophyse, la diminution des réactions immunitaires, les anomalies du développement et les problèmes de comportement* (Équiterre, 2005a).

— Richard Béliveau : *Les pesticides résiduels associés aux fruits et aux légumes sont présents à l'état de traces et aucune étude n'a pu établir de lien entre ces résidus et le cancer.* (Béliveau, 2005, p. 207)

— Équiterre : *Les fréquences de détection de pesticides résiduels décelés dans les fruits et les légumes vendus au Canada ont doublé entre 1994 et 1999* (Équiterre, 2005a).

— Signataires de l'Appel de Paris : *Les substances toxiques présentes dans l'eau, l'air et les aliments causent de plus en plus de cancers, dont le nombre augmente dans toutes les catégories d'âge et non seulement à cause du vieillissement de la population. Elles seraient aussi responsables de l'augmentation fulgurante des cas d'asthme et d'allergies [...] et de la montée en flèche de l'infertilité* (Bourdon, 2005, p.15).

— Richard Béliveau : *La pollution environnementale [...] est loin d'être un facteur décisif de développement du cancer; l'exposition à la pollution de l'air et de l'eau, de même qu'aux résidus de pesticides, représente à peine 2 % des cas de cancer. [...] le bénéfice d'inclure ces aliments (fruits et légumes) dans le régime alimentaire excède plusieurs fois le faible risque associé à la présence de quantités minimales de pesticides* (Béliveau, 2005, p.20).



Photo: Don Crifa @ Le Québec en images

Le colloque « Cancer, Environnement et Société » accueilli en 2004 à Paris par l'UNESCO s'est penché sur les relations entre des facteurs environnementaux (en particulier l'exposition chronique aux substances chimiques) et l'apparition de cancers. De cette rencontre est né l'Appel de Paris, déclaration historique et incontournable sur les dangers sanitaires de la pollution chimique.

Pour en savoir plus, consultez ce site Internet : [www.artac.info](http://www.artac.info)

Pour en savoir plus sur la Stratégie phytosanitaire implantée par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, consultez ce site Internet :

[www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/productions/agroenvironnement/bonnespratiques/pesticides/strategiephytosanitaire/](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/productions/agroenvironnement/bonnespratiques/pesticides/strategiephytosanitaire/)



Photo: Denis Chabot

@ Le Québec en images, CCDMD

Malgré les divergences d'opinions, la tendance est à la prudence et à la précaution. De nouvelles pratiques agricoles sont mises en œuvre dans le but de protéger l'environnement et la santé des populations. L'agriculture biologique en pleine expansion se présente aussi comme une alternative prometteuse. C'est encourageant !

## ***Un objectif: réduire les pesticides***

La Stratégie phytosanitaire lancée en 1992 par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) vise la réduction des quantités de pesticides, un plus grand recours à la lutte intégrée (gestion intégrée des ennemis des cultures) et l'adoption de méthodes de gestion agro-environnementales spécifiques aux bassins versants ciblés.

*Au Québec, les producteurs qui participent à la Stratégie phytosanitaire se sont dit fiers de pouvoir afficher leurs préoccupations à l'égard de la protection de l'environnement et de la santé humaine en indiquant aux abords de leurs champs: Champ moins de pesticides, ou Champ sans pesticides ou encore Pesticides agricoles: moins et mieux, j'y crois.*

(Saint-Laurent Vision 2000, 2001)

Les avantages de ces nouvelles pratiques agricoles sont multiples: un environnement mieux protégé, des produits agricoles de meilleure qualité et une meilleure santé pour les consommateurs.

## ***Les OGM : une alternative viable ? Sécuritaire ?***

*Moi j'ai peur des OGM. Je trouve que depuis quelques années, le blé d'inde n'a pas le même goût qu'avant. Est-ce à cause des OGM ? Je trouve que le gouvernement n'est pas assez sévère au sujet des OGM. On ne sait plus ce qu'on mange.*

Denise G. Béland, Louiseville

*Les OGM ça voyage. Il y a des cultures qui sont déclassées bio à cause d'un certain pourcentage de présence d'OGM.*

Michèle Gauvin, Sorel-Tracy

*Je n'aime pas les OGM, parce que je ne connais pas cela.*

Monique Roberge, Sorel-Tracy

*On n'est pas assez informé. Les OGM par exemple, on en entend beaucoup parler mais on ne sait pas ce que c'est.*

Nathalie Latraverse, Sainte-Anne-de-Sorel



Photo: Denis Chabot @ Le Québec en images

Les organismes génétiquement modifiés (OGM) envahissent désormais les champs cultivés. Certains s'en inquiètent sérieusement alors que pour d'autres, il s'agit d'une avancée technologique. Mais qu'est-ce qu'un OGM au juste ?

Selon la définition de la Commission de l'éthique de la science et de la technologie du Québec :

*Un organisme génétiquement modifié est un micro-organisme, une plante ou un animal (à la limite l'être humain) dont le **patrimoine génétique** est modifié par **génie génétique** pour lui attribuer des caractéristiques qu'il ne possède pas du tout ou qu'il possède déjà, mais à un degré jugé insatisfaisant à son état naturel, ou pour lui enlever ou atténuer certaines caractéristiques jugées indésirables.*

(Commission de l'éthique de la science et de la technologie, 2003)

Les OGM ont d'abord été créés pour augmenter la productivité (rendement des récoltes) dans l'espoir de rendre les plantes plus résistantes aux insectes ou plus tolérantes aux herbicides. Les défenseurs de la **transgénèse** espèrent également, par le développement technologique, réduire l'utilisation de pesticides et créer des aliments ayant des propriétés médicinales (Gouvernement du Québec, 2004).



Photo: Lucie Sauvé



Toutefois, des doutes persistent sur les avantages réels de la modification génétique des plantes et des animaux d'élevage. Les risques d'atteinte à la santé humaine et à l'environnement qui peuvent accompagner les applications de la transgénèse suscitent des inquiétudes.

- *De façon générale, les risques ou les préoccupations en matière de santé concernent le caractère potentiellement toxique ou allergène des produits transgéniques.*

(Commission de l'éthique de la science et de la technologie, 2003)

- *En matière d'environnement, les risques ou préoccupations sont associés à la contamination possible de l'environnement et à une éventuelle atteinte à la biodiversité.*

(Commission de l'éthique de la science et de la technologie, 2003)

- *La biotechnologie inquiète aussi les producteurs agricoles : insérer un gène « terminator » (mis au point par le géant de la biotechnologie Monsanto) dans les cultures empêche la production de graines fertiles, obligeant les fermiers à acheter d'années en années de nouvelles graines plutôt que de garder une partie de la récolte pour la culture de l'année suivante.*

(BBC News, 1999, traduction libre)

Dans un tel contexte, plusieurs invoquent l'application du principe de précaution :

*En cas de risque de dommages graves ou irréversibles, l'absence de certitude scientifique absolue ne doit pas servir de prétexte pour remettre à plus tard l'adoption de mesures effectives visant à prévenir la dégradation de l'environnement (ou de la santé).*

(Gouvernement du Québec, 2004)



Photo: Lucie Sauvé



Photo: Denis Chabot @ Le Québec en images

Utilisez-vous des pesticides pour l'entretien de votre pelouse ou de votre jardin? Et dans votre entourage, utilise-t-on de tels produits? Y a-t-il des alternatives?

## Un retour

- ❖ Quels commentaires et quelles questions suscite la lecture des informations précédentes?
- ❖ Qu'aimeriez-vous savoir encore sur les risques d'atteinte à la santé associés aux pesticides (herbicides, insecticides, fongicides, etc.)?
- ❖ Qu'aimeriez-vous savoir encore sur les risques associés aux OGM?  
Et sur ceux associés à l'utilisation d'antibiotiques et d'hormones pour la production animale?
- ❖ Quelles autres informations souhaitez-vous partager?

## Que faire?

- ◆ Les agriculteurs sont de plus en plus conscients des impacts des pratiques industrielles. Plusieurs ont déjà transformé ou amélioré leurs modes de production, en les rendant plus écologiques. Connaissez-vous des initiatives en ce sens?
- ◆ Comment peut-on se protéger le plus possible contre les résidus de pesticides dans l'alimentation?
- ◆ Quelle(s) action(s) peut-on ou devrait-on privilégier pour contribuer à améliorer la qualité des aliments? Individuellement? Collectivement?

## ***Pour aller plus loin...***

- ♦ Clubs Conseils en agroenvironnement (CCAE)  
[www.clubconseils.org](http://www.clubconseils.org)
- ♦ Clubs conseils dans la région de la Mauricie
  - Groupe Envir-eau-sol inc. - Yamachiche  
(819) 296-2330
  - Groupe Lavi-au-champ inc. - Saint-Narcisse  
(418) 328-4353
- ♦ Agri-Réseau  
[www.agrireseau.qc.ca](http://www.agrireseau.qc.ca)
- ♦ Coallition pour les alternatives aux pesticides (CAP)  
[www.cap-quebec.com](http://www.cap-quebec.com)
- ♦ Centre de référence en agriculture  
et agroalimentaire du Québec  
[www.craaq.qc.ca](http://www.craaq.qc.ca)
- ♦ Équiterre  
[www.equiterre.org](http://www.equiterre.org)
- ♦ Greenpeace  
Dossier OGM  
[www.greenpeace.ca](http://www.greenpeace.ca)
- ♦ Nature Action Québec  
[www.nature-action.qc.ca](http://www.nature-action.qc.ca)
- ♦ Portail agricole du Québec  
[www.laterre.ca](http://www.laterre.ca)
- ♦ Union paysanne  
[www.unionpaysanne.com](http://www.unionpaysanne.com)



Photo: Denis Chabot @ Le Québec en images

Connaissez-vous d'autres organismes susceptibles d'offrir des informations ou des ressources sur les thèmes abordés dans cette station de l'itinéraire ?

## Un regard d'ensemble sur l'agriculture...

Michel Jurdant, l'un des penseurs les plus articulés du mouvement écologiste au Québec, rêvait d'une véritable « révolution verte » ... Son propos s'avère très actuel.

*L'agriculture est la seule activité économique qui transforme l'énergie solaire en denrées essentielles à la vie des humains. Son but est d'augmenter la production de la nature. L'artisan de cette production est l'agriculteur (...) L'agriculture est le plus noble métier du monde (...)*

*Jusqu'à une époque récente, l'agriculteur réussissait à préserver son capital-nature qu'est le sol grâce à un mode de production essentiellement artisanal, basé sur la polyculture, plus particulièrement en combinant la culture et l'élevage (...) Aujourd'hui, l'agriculteur n'est plus qu'un maillon de l'industrie agro-alimentaire, industrie dont la finalité n'est pas de nourrir les humains, mais de produire des protéines propres à la consommation humaine au plus bas prix possible, afin d'être compétitive sur les marchés internationaux et de générer ainsi les surplus monétaires indispensables à la croissance des autres secteurs de l'économie, jugés prioritaires (...) L'agriculteur artisan autonome disparaît et est remplacé par ce qu'on appelle le producteur agricole, entrepreneur soumis aux lois des marchés, aux banques, à la technologie et aux décisions technocratiques.*

*Pourtant ... Les avantages d'une agriculture écologique sur l'agriculture industrielle sont multiples. Généralisée, elle permettrait une économie d'énergie considérable et contribuerait à réduire la lourde facture pétrolière du pays. L'une des plus importantes causes de la pollution des eaux disparaîtrait. Elle revaloriserait le travail de paysans beaucoup plus nombreux et autonomes, tout en créant des dizaines de milliers d'emplois. Notre agriculture serait moins vulnérable parce que moins dépendante des marchés extérieurs (...)*

(Jurdant, 1988)



Photo: Michel Neveu



# Station 5

*Suivant l'avenue Royale Nord,  
chemin ancestral*

*J'ai hâte qu'on réalise  
que ce qu'on rejette dans  
l'environnement, ça  
revient sur notre table et  
on le mange!*

Monique Roberge, Sorel-Tracy

*Si les gens mangent des  
aliments contaminés,  
ils vont développer  
des maladies.*

Anne-Marie Rousseau, Sorel-Tracy

*Faut-il consommer  
« bio » ? Quand tu  
achètes des aliments bio,  
est-ce vraiment bio ?  
Est-ce que c'est certifié ?  
Qui contrôle ça ?*

Claire Larouche, Louiseville

Photo: Andrée Beaudin Lecours

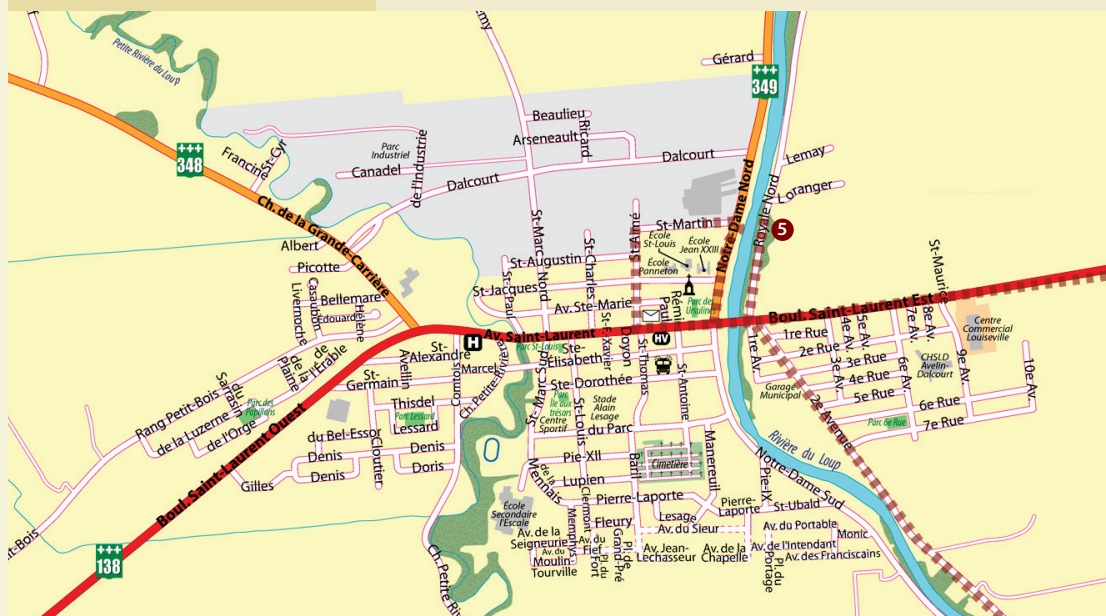




Photo: Valérie Lacourse

L'ancestral Chemin du Roy sillonne Louiseville. Les paysages qui le bordent évoquent l'histoire de cette campagne devenue une municipalité en 1879. Le parcours du Chemin du Roy correspond en partie à la route 138, devenant le boulevard Saint-Laurent, puis, bifurquant vers l'avenue Royale Nord pour suivre le Chemin des Petites-Terres, et revenir enfin sur la « 138 ». Ce chemin a su préserver ses charmes d'antan...

C'est en observant le paysage et en nous replongeant dans l'histoire d'un Québec agricole, que nous aborderons maintenant les pratiques contemporaines qui proposent une alternative à l'agriculture dite industrielle.



## *Observer, explorer, s'informer*

- Le Chemin du Roy vous rappelle-t-il des souvenirs anciens ou des « morceaux » de l'histoire de la région ?
- Votre famille a-t-elle des « racines » agricoles ?
- Que cultive-t-on ici dans les champs tout autour ? Du foin ? Du sarrasin ? D'autres céréales ?
- S'agit-il de cultures biologiques ?
- Existe-il des fermes qui produisent des aliments « biologiques » dans la région ?
- Que cultive-t-on sur ces terres ? Que produit-on ?
- Quelles sont les conditions requises pour la production biologique ?
- Le marché local pour les produits biologiques est-il en expansion ? Qui achète ces produits ?
- Peut-on trouver des aliments biologiques au supermarché ? Dans d'autres commerces de la région ?
- Quels avantages y a-t-il à produire des aliments « bio » ?
- Quels avantages y a-t-il à consommer des aliments « bio » ?



Photo: Société d'histoire de Louiseville

L'agriculture d'avant la  
« révolution verte » était-elle  
plus écologique, plus respectueuse  
de la terre et de la vie ?  
Peut-on s'en inspirer ?



Photo: Andrée Beaudin Lecours

## Qu'est-ce qu'on mange ?

Face aux incertitudes que soulève la consommation d'aliments modernes dont la production a impliqué l'utilisation d'engrais chimiques, de pesticides, de médicaments vétérinaires, d'hormones de croissance, etc., de plus en plus de personnes s'interrogent : « Mais, qu'est-ce qu'on mange ? » Quel est l'impact de nos aliments sur notre santé à long terme ?

On observe que le désir de consommer des aliments exempts de produits chimiques (pesticides, antibiotiques, additifs, etc.) s'exprime de plus en plus, tant à l'échelle locale qu'à l'échelle mondiale. Mais l'alimentation biologique est-elle une solution réaliste, incontournable ?

## Éco-logique !

Ceux qui pratiquent l'agriculture biologique et les consommateurs qui peuvent s'approvisionner de ces productions sont ravis et rassurés.

*Moi je mange bio...*

- afin de préserver l'équilibre des écosystèmes agricoles : les agriculteurs et agricultrices biologiques n'utilisent pas d'OGM, ni de pesticides et engrais chimiques ;
- afin de soutenir des élevages où les animaux ont accès à des conditions de vie décentes (air frais, accès à l'extérieur durant les saisons qui le permettent) et sont nourris d'aliments biologiques exempts de farines animales, d'hormones de croissance et d'antibiotiques.

(Équiterre, 2005a)



Photo: Ginette M. Champoux  
@ Le Québec en images

En plus de minimiser les risques et les coûts associés aux pesticides, on attribue même aux produits biologiques un goût incomparable à ceux issus de l'agriculture industrielle : bien meilleur, il va sans dire ! Tant pour la santé humaine qu'environnementale, le « bio » vaut son pesant d'or.

*Nos choix alimentaires influencent notre santé individuelle et affectent aussi l'état de notre planète et de ses habitants. Chaque repas nous lie à la Terre et aux personnes qui cultivent, récoltent, transforment, emballent et vendent notre nourriture.*

(Équiterre, 2005a)

Chez nous, l'agriculture biologique est en progression. En 2001, sur l'ensemble des 32 139 fermes répertoriées au Québec, 372 ont déclaré des produits certifiés biologiques (Statistiques Canada, 2002). Il y a un tel engouement pour le biologique que les multinationales de l'agroalimentaire offrent maintenant leur gamme de produits biologiques.



Certains agriculteurs préconisent une approche encore plus globale, holistique : la biodynamie, une agriculture qui nourrit le corps, l'âme et l'esprit tout en vivifiant la terre.

[www.biodynamie.qc.ca](http://www.biodynamie.qc.ca)

*La permaculture (ou culture permanente) est le design et l'entretien d'écosystèmes agricoles présentant la diversité, l'équilibre et la résilience des écosystèmes naturels (Mollison, 1986). Elle s'inscrit dans une dynamique d'intégration harmonieuse d'un territoire et de ses habitants, visant à fournir la nourriture, l'énergie, le gîte ainsi que les autres besoins matériels et non matériels, de façon responsable et écologique*

(Houle, 2006, selon Mollison et Holmgren, 1978).

Les produits certifiés biologiques sont reconnaissables à leurs étiquettes. Pour en connaître davantage sur la signification des labels, consultez le site d'Équiterre dans la rubrique Agriculture écologique – S'informer :

[www.equiterre.org/agriculture/informer2.php](http://www.equiterre.org/agriculture/informer2.php)

*Équiterre s'est donné pour mission de contribuer à bâtir un mouvement citoyen en prônant des choix individuels et collectifs à la fois écologiques et socialement équitables. À travers ses quatre programmes - agriculture écologique, commerce équitable, transport écologique et efficacité énergétique - l'organisme a développé des projets qui permettent au citoyen et au consommateur de poser des gestes concrets qui auront une incidence positive sur l'environnement et la société.*

(Équiterre, 2005c)



Photo: Mireille St-Pierre

## **Utopique ?**

La production d'aliments biologiques serait-elle suffisante pour nourrir l'ensemble des Québécois ? Peut-elle répondre aux besoins d'une population grandissante à l'échelle de la planète ? Les acteurs du secteur agroalimentaire se questionnent et les agriculteurs, coincés par des impératifs financiers bien réels, craignent une baisse de productivité si l'option « bio » s'impose. Pourtant, l'agriculture peut être moins coûteuse pour l'environnement, sans être pour autant moins productive.

*En 1986, en Indonésie, le gouvernement a banni cinquante-sept pesticides et fortement réduit les aides. Les pesticides ont diminué de 60 % et les récoltes de riz ont augmenté de 25 %.*

(Reeves, 2003, p.139)

En matière d'économie familiale, les aliments « bio », souvent plus coûteux à l'heure actuelle que les aliments issus de l'agriculture conventionnelle, semblent réservés à ceux qui peuvent « se le permettre ». Le « bio » est-il un luxe ou une nécessité ?

*L'accessibilité et le prix sont souvent les premiers obstacles à l'alimentation bio. Alors, où trouver les aliments bio ? Comment s'y prendre ? Peut-on introduire plus de produits biologiques dans notre épicerie avec le même budget... ou presque ?*

(Équiterre, 2005b)

L'organisme Équiterre propose de nombreuses pistes pour intégrer le bio dans nos habitudes alimentaires à coût abordable. Consultez la rubrique Agriculture écologique - Cuisinez bio : [www.equiterre.org/index.php](http://www.equiterre.org/index.php).



## Un retour

- ❖ Quels commentaires et quelles questions suscite la lecture des informations précédentes ?
- ❖ Qu'aimeriez-vous savoir encore sur les pratiques agricoles plus écologiques ?  
Sur l'agriculture biologique ?  
Sur la permaculture ?
- ❖ En quoi la culture « bio » permet-elle de faire le pont entre le passé et l'avenir ?
- ❖ Le « bio » peut-il nourrir toute la population ?  
À quelles conditions ?
- ❖ Quelles autres informations ou réflexions souhaitez-vous partager ?

## Que faire ?

- ◆ Comment s'assurer d'une alimentation plus saine ?
- ◆ Comment favoriser le développement d'une filière agricole biologique ?
- ◆ Connaissez-vous des initiatives en ce sens ?
- ◆ Comment éviter les disparités sociales associées au pouvoir d'achat alimentaire ?
- ◆ Quelle(s) action(s) peut-on ou doit-on privilégier ?  
Individuellement ? Collectivement ?

*Moins consommer, mieux manger, respecter la nature qui nous entoure, et essayer de défendre un mode d'agriculture qui innove en misant sur le local et sur l'élimination des résidus de synthèse. Bien concrètement, voilà les valeurs qui nuancent, accompagnent et édifient tout le discours bio.*

(Éthier, *Bio-Bulle*, 2006)

*Bio-Bulle* est un magazine d'information québécois. On y parle d'agriculture biologique, d'écologie, d'alimentation saine et de jardinage. On y trouve des pistes de réflexion et des moyens concrets de repenser nos façons de consommer et d'éveiller notre conscience de citoyen.

*Bio-Bulle* est édité par L'avis Bio  
(418) 856-5872  
[www.lavisbio.org](http://www.lavisbio.org)

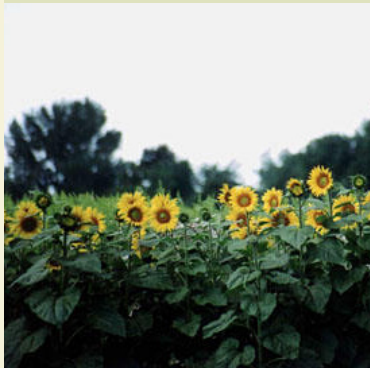


Photo: Patrick Gagnon @ Le Québec en images

Connaissez-vous d'autres organismes susceptibles d'offrir des informations ou des ressources sur les thèmes abordés dans cette station de l'itinéraire ?

## ***Pour aller plus loin...***

- ◆ Centre d'agriculture biologique du Québec  
(418) 856-5603  
[info@cab.qc.ca](mailto:info@cab.qc.ca)
- ◆ Équiterre  
Agriculture écologique  
[www.equiterre.org](http://www.equiterre.org)  
  
Guide d'action pour un commerce équitable  
[www.equiterre.org/equitable/guide](http://www.equiterre.org/equitable/guide)
- ◆ Fédération d'agriculture biologique du Québec (FABQ)  
[www.fabqbio.ca](http://www.fabqbio.ca)
- ◆ Solidarité rurale  
[www.solidarite-rurale.qc.ca](http://www.solidarite-rurale.qc.ca)
- ◆ Union biologique paysanne  
[www.quebecbio.com](http://www.quebecbio.com)
- ◆ Union des citoyens du Québec  
[www.citoyensduquebec.com](http://www.citoyensduquebec.com)
- ◆ Union des consommateurs  
Comité agroalimentaire  
[www.consommateur.qc.ca/union](http://www.consommateur.qc.ca/union)
- ◆ Via Campesina (Mouvement international qui coordonne des organisations de petits et moyens paysans)  
[www.viacampesina.org](http://www.viacampesina.org)

## *Quelques adresses de fermes biologiques*

### *Région de la Mauricie*

#### **Les Arômes de la Terre**

Mme Anne-Marie Tanguay  
et M. Vincent Bergeron  
13100, route du Fraser  
Bécancour (Secteur Précieux-Sang)  
(819) 229-1271

Ferme certifiée biologique par Québec Vrai.  
3e année en ASC\*. Produits maraîchers,  
œufs, agneau, etc.

Point de chute : Trois-Rivières et Shawinigan

#### **Ferme Le Crépuscule**

M. Jean-Pierre Clavet  
et Mme Debbie Timmons  
1321, chemin de la Grande-Rivière Nord  
Yamachiche  
(819) 296-1321  
[www.fermelecrepuscule.com/](http://www.fermelecrepuscule.com/)

Ferme certifiée biologique par Québec Vrai  
depuis 1992 et qui s'est jointe à Équiterre en  
1998. Offre de viandes congelées emballées  
sous vide (à l'année), de produits maraîchers  
(été et automne) et de produits de l'érable.

Point de chute : Trois-Rivières

### *Région de Lanaudière*

#### **Ferme D-Trois-Pierres**

Mme Judith Colombo et M. André Trudel  
183, chemin du Cap-St-Jacques  
Pierrefonds  
(514) 648-8805 Poste 3105  
[www.d3pierres.com](http://www.d3pierres.com)

Ferme certifiée biologique par Ecocert  
Canada. 8e année en ASC. D-Trois-Pierres  
est une entreprise œuvrant dans les  
domaines de l'agriculture biologique et  
de l'agrotourisme écologique. Une  
grande variété de légumes et de fruits  
sont offerts sous forme d'un panier  
surprise garni en fonction des produits  
de la saison.

Point de chute : Saint-Paul-de-Joliette

#### **Les Fermes St-Vincent**

M. Yves St-Vincent  
1171, rang Nord de la Rivière Chicot  
Saint-Cuthbert  
(450) 836-2590

Ferme ouverte en 2000 et certifiée  
biologique par OCIA\*\*. Offre veau, boeuf,  
dinde, oie, canard, pintade et lapin.

Point de chute : Saint-Cuthbert  
(À la ferme)

\* Agriculture soutenue par la communauté

\*\* Association pour l'amélioration des cultures biologiques

## Intermède littéraire ... Hommage à Jacques Ferron



Photo : Société d'histoire de Louiseville  
Jacques Ferron, enfant.

Jacques Ferron, médecin et écrivain né à Louiseville en 1921, s'est inspiré des paysages de la région pour nous livrer de très belles pages de son œuvre littéraire.

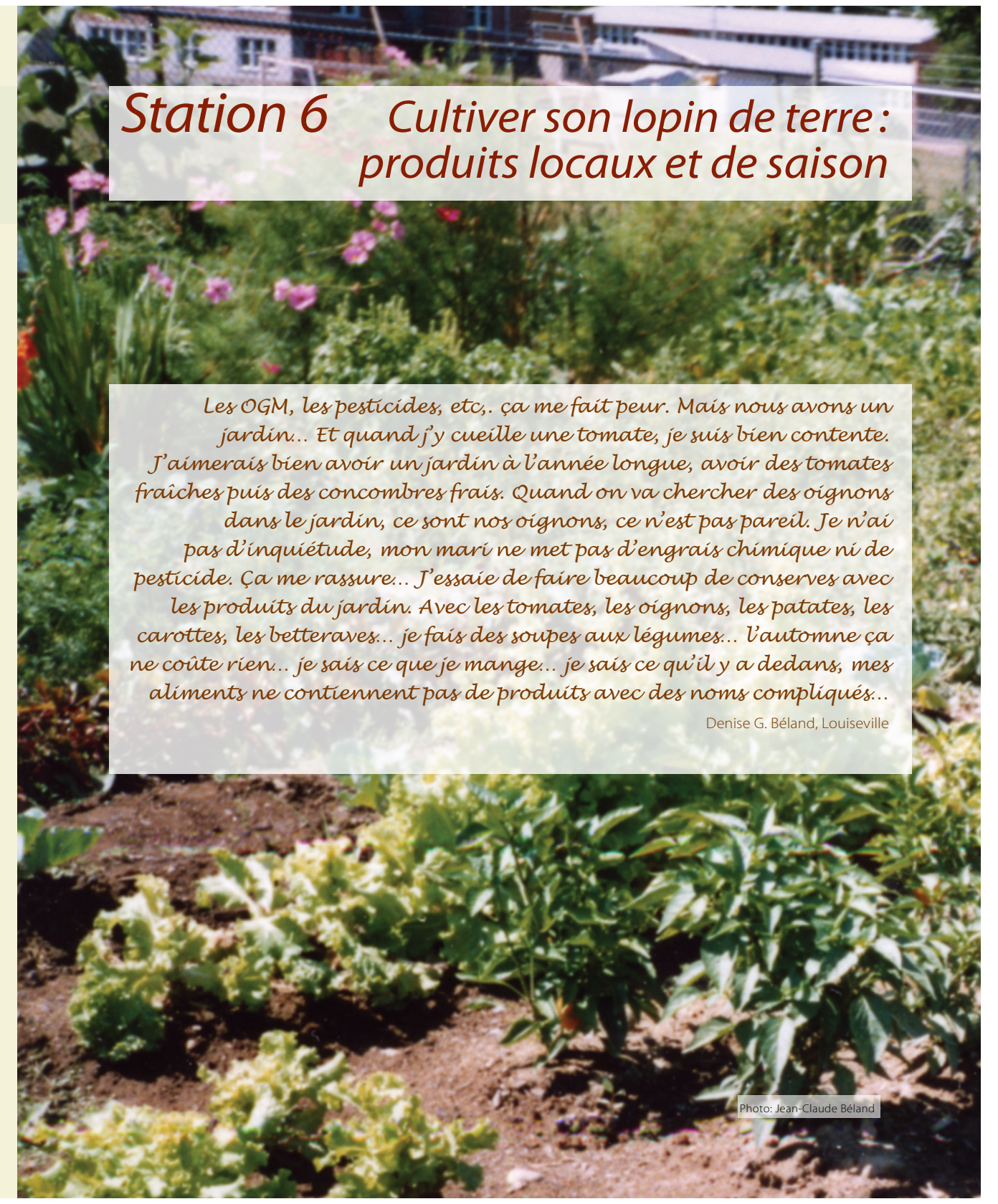
Ainsi parlait le personnage de Tinamer de Portanqueu ...

*Mon enfance fut fantasque mais sédentaire de sorte qu'elle subsiste autant par ma mémoire que par la topographie des lieux où je l'ai passée, en moi et hors de moi. Je ne saurais me dissocier de ces lieux sans perdre une part de moi-même.*

*[...] Il y avait par derrière la maison, à l'extrémité du jardin, un bois de repoussis, parsemé de petites clairières, à mi-chemin entre la futaie et le taillis; aéré, bavard et enchanté, il le demeura aussi longtemps que j'ignorai ses limites et les miennes. Seule, je ne m'y aventurais guère, craignant de me perdre, mais avec mon père je ne m'inquiétais plus de rien. Nos promenades étaient sans fin [...] Nous profitions des premiers jours de mai, avant la maringouinaille, quand le sous-bois fleurit le ciel du printemps, et après, des semaines et des mois du bel automne, quand l'été n'en finit plus de mourir à tous les étages. Le frêne, discret dans ses couleurs, prédominait. Il y avait aussi des ormes, trois espèces de chênes, des bouleaux, des érables, quelques tilleuls, des nerpruns, des charmes, des cornouillers et des aulnes. [...] Tous ces arbres, arbustes, arbrisseaux avaient un langage et parlaient à qui voulaient les entendre. [...] Le plus extraordinaire de tous était l'amélanchier. Dès le premier printemps, avant toute floraison, même la sienne, il tendait une échelle aux fleurs blanches du sous-bois, à elles seulement; quand elles y étaient montées il devenait une grande girandole, un merveilleux bouquet de vocalises, au milieu d'ailes muettes et furtives, qui annonçaient le retour des oiseaux.*

Extrait de L'Amélanchier de Jacques Ferron (1978, p.12-13)





## *Station 6     Cultiver son lopin de terre : produits locaux et de saison*

*Les OGM, les pesticides, etc., ça me fait peur. Mais nous avons un jardin... Et quand j'y cueille une tomate, je suis bien contente. J'aimerais bien avoir un jardin à l'année longue, avoir des tomates fraîches puis des concombres frais. Quand on va chercher des oignons dans le jardin, ce sont nos oignons, ce n'est pas pareil. Je n'ai pas d'inquiétude, mon mari ne met pas d'engrais chimique ni de pesticide. Ça me rassure... J'essaie de faire beaucoup de conserves avec les produits du jardin. Avec les tomates, les oignons, les patates, les carottes, les betteraves... je fais des soupes aux légumes... l'automne ça ne coûte rien... je sais ce que je mange... je sais ce qu'il y a dedans, mes aliments ne contiennent pas de produits avec des noms compliqués...*

*Denise G. Béliand, Louiseville*



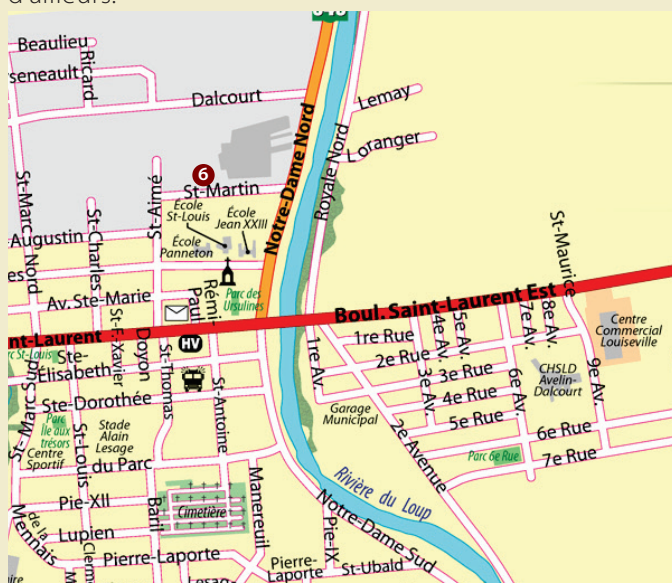
## 1975 – Fermeture de l'ATC

Au Québec, les zones agricoles tendent à disparaître au profit des zones municipales (espaces résidentiels, commerciaux, industriels et récréatifs). En même temps, au sein des villes mêmes se développent des jardins communautaires ou des jardins collectifs pour qui désire cultiver un petit lopin de terre. Le jardin communautaire de Louiseville est situé sur la rue Saint-Martin face aux anciens locaux de l'Associated Textiles of Canada, une industrie qui a marqué l'économie régionale du siècle dernier.

En se remémorant l'histoire socio-économique de Louiseville, arrêtons-nous à ce que peut signifier le fait de valoriser les produits locaux et de saison, dont ceux que nous cultivons dans nos propres jardins. Aussi, soyons attentifs à ce qu'implique la consommation de produits venus d'ailleurs.



Photo: Jean-Claude Béland



## *Observer, explorer, s'informer*

- Les gens de Louiseville cultivent-ils leur propre jardin ?
- Depuis quand y a-t-il un jardin communautaire à Louiseville ?
- Pourquoi certains résidents participent-ils au jardin communautaire ?
- Que cultive-t-on surtout ici ?
- Utilise-t-on des engrais chimiques, des herbicides ou des insecticides dans ce jardin ?
- Y a-t-il d'autres jardins communautaires dans la région ?
- Pourquoi cultiver son jardin ?
- Y a-t-il des projets d'agriculture soutenue par la communauté dans la région ?
- Où peut-on se procurer des produits locaux ?
- Quels sont les avantages à consommer des produits locaux ?
- Dans quelle proportion consommons-nous des produits locaux ? Des produits d'ailleurs ?
- Quels sont les avantages et les coûts réels de la consommation des produits d'ailleurs ?

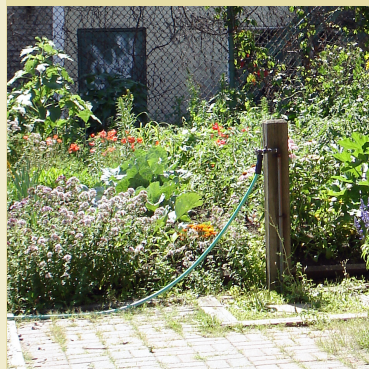


Photo: Mireille St-Pierre

## Se rapprocher des sources

Cultiver la terre, faire son propre jardin, suivre jour après jour le développement des plants, de la graine jusqu'aux fruits, apporte beaucoup de satisfaction chez le jardinier en herbe comme chez l'agriculteur d'expérience. En plus de la fierté et du plaisir de goûter des aliments savoureux, cette activité comporte plusieurs avantages :

*[...] renouer une communication plus directe avec les aliments [...] et s'assurer d'une vraie sécurité alimentaire [...] Ce lien que la plupart d'entre nous ont perdu, et ce parfois depuis plusieurs générations, n'est pas uniquement de l'ordre du souci sanitaire, mais une nécessité affective et de communication. Cela tient surtout de l'imaginaire et de l'immatériel, mais il est important de le satisfaire pour une meilleure qualité de vie. Les « crises » alimentaires n'ont fait qu'exacerber le besoin de renouer un lien direct entre soi et ses nourritures. Savoir d'où elles viennent, comment elles sont produites et par qui. C'est frappant combien, dans notre monde industrialisé, on a perdu contact avec des faits de base comme la production et l'acquisition de nourriture. Manger étant à la fois un acte biologique et culturel. Si le mangeur perd le contact objectif d'avec ses aliments, il ressent un malaise, d'où le désir et le besoin de renouer avec toute la chaîne alimentaire : de la fourche à la fourchette !*

(Hubert, 2002, p.107)



Photo: Mireille St-Pierre

Cultiver son jardin n'est pas accessible à tous. Pour ceux qui n'ont pas l'espace, il existe dans plusieurs municipalités des jardins communautaires mis à la disposition des résidents ou encore des jardins collectifs où l'on partage le travail et les récoltes.

*Les jardins communautaires : on y cultive plus que des légumes*

*[...] Les jardins communautaires ne sont pas tous pareils; ils peuvent être petits, grands ou épouser des formes différentes. Ils sont généralement situés près d'un quartier résidentiel. Dans certains cas, les jardiniers ont chacun leur propre lot; dans d'autres, la collectivité toute entière cultive le jardin et partage les fruits de leur labeur. Ce sont les jardiniers qui décident de la formule à adopter.*

*On trouve des jardins sous les lignes électriques ou près des chemins de fer ou, encore, sur les toits. Dans les régions urbaines, on y cultive généralement des légumes. Dans certaines municipalités, la gestion des jardins relève du service des loisirs et des parcs ainsi que des organismes communautaires et de santé.*

*[...] Travailler au grand air procure des bienfaits psychologiques. Le simple fait d'admirer les arbres et les plantes réduit le stress, fait baisser la tension artérielle et soulage la tension musculaire. Même le plus petit jardin peut aider à nous détendre. Le jardinage permet l'expression et la libération des émotions et favorise la guérison mentale et physique.*

*(Agence de santé publique du Canada, 2004)*

Pour en savoir plus sur les bienfaits du jardinage et la création d'un jardin communautaire, consultez ce site Internet : [www.canadian-health-network.ca/](http://www.canadian-health-network.ca/) et recherchez « jardin communautaire ».

Un ouvrage inspirant :  
*Un seul jardin*,  
de Yves Gagnon (2006)  
Les Editions Colloïdales



Photo: Patrick Gagnon @ Le Québec en images

## Les produits locaux : à valoriser

Pour plus d'informations sur les fermes ASC dans la région, consultez le site Internet d'Équiterre

[www.equiterre.org/agriculture/paniersBios/listefermes.php](http://www.equiterre.org/agriculture/paniersBios/listefermes.php)

À défaut de pouvoir cultiver son propre jardin, il est possible d'opter pour des produits locaux, dont on peut identifier la provenance et apprécier la qualité. À cet effet, on peut s'associer par exemple à l'une des fermes du réseau de l'Agriculture soutenue par la communauté (ASC).

*L'Agriculture soutenue par la communauté (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.*

*L'ASC 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.*

(Équiterre, 2005d)

Le partenariat entre l'agriculteur et le consommateur va au-delà d'un simple échange d'argent pour des produits. En effet, trois à quatre fois par année, le consommateur et sa famille sont conviés à participer aux activités de la ferme (désherbage, récolte, fête des récoltes). Les participants y acquièrent une meilleure connaissance de la vie de la ferme et renouent avec la terre et l'environnement.



Photo: Valérie Lacourse



Consommer les produits du terroir présente de nombreux avantages écologiques, économiques et sociaux. L'achat local supporte l'économie de la région et soutient la vie rurale. Cette pratique permet de limiter les déplacements et les coûts énergétiques liés au transport des produits importés et de diminuer ainsi la production de gaz à effet de serre.

La même logique s'applique à l'échelle de la province. Alors pourquoi ne pas encourager les fermes québécoises plutôt que d'importer d'ailleurs des produits similaires ?

*Chaque jour, le Québec perd deux entreprises agricoles. Il s'agit souvent de fermes familiales où la relève ne se pointe pas.*

(Péloquin, 2005b)

*Les petits se font manger par les gros, les élevages se font à forfait dans des fermes industrielles et les environnementalistes s'inquiètent pour la santé publique.*

(Krol, 2005a)

*[...] la mondialisation rôde. Ce qui nous vaut du maïs en boîte et des cornichons en provenance d'Asie, et bien d'autres bizarreries qui viennent tarir les débouchés de nos producteurs.*

(Péloquin, 2005)

Le programme « Aliments Québec » permet aux consommateurs de reconnaître les produits de chez nous. Surveillez l'étiquette sur les étalages.



Photo: Hélène Godmaire



[www.alimentsduquebec.com](http://www.alimentsduquebec.com)

## ***Favoriser la variété: le luxe de l'exotisme ?***

*Les agrumes sont considérés comme une excellente source de vitamine C... mais également comme des aliments capables d'apporter à l'organisme plusieurs composés phytochimiques anticancéreux.*

(Béliveau, 2005, p.163)



Photo: Geneviève C. Godmaire

*La carotte est un légume chargé d'antioxydants. Manger des carottes plus de deux fois par semaine diminue le risque de cancer de 46 % en moyenne. La carotte favorise également l'élimination du cholestérol et fournit une protection cardio-vasculaire.*

(Souccar, 2006, citant Longnecker et al., 1997 et Rémésy, 2005)

Malgré la conscientisation à l'égard des avantages de la consommation d'aliments produits localement, les aliments venus d'ailleurs présentent des attraits indéniables.

*S'il y a une chose formidable dans la mondialisation actuelle, c'est la circulation des nourritures ! En quelques années, nous avons largement enrichi notre palette alimentaire et apprivoisé des aliments excellents et divers. Songez: kiwi, soja sous toutes ses formes, mangues et papayes, fruits de la passion et goyaves, choux chinois, algues diverses, nouilles et pâtes asiatiques, riz de dizaines de variétés, épices en tous genre, poissons et crustacés de tous les océans... toute la planète sur notre assiette.*

(Hubert, 2002, p.103)

Tous ces produits exotiques et savoureux, qui complètent aujourd'hui nos repas, nous apportent des bienfaits divers, dont celui de la diversité alimentaire, qui favorise la santé. Toutefois, cet attrait pour l'importation s'étend aussi à d'autres aliments (comme les bleuets, les fraises, les laitues, etc.) pourtant disponibles ici. En effet, le consommateur préférera souvent des produits venus d'ailleurs lorsqu'ils sont moins chers que ceux produits dans la région. Mais tout compte fait, quels sont les véritables coûts de ces «économies»? Quels sont les choix de consommation les plus judicieux pour l'environnement et pour la santé?

## Les importations : un choix coûteux

Les produits locaux comme les produits importés doivent se conformer aux normes québécoises et canadiennes en matière de salubrité. Dans les deux cas, les coûts relatifs à l'inspection sont payés par les contribuables. Mais là où les coûts varient énormément entre les produits d'ici et ceux d'ailleurs, c'est sur le plan environnemental.

*Selon une étude du Worldwatch Institute, le trajet moyen parcouru par un aliment, du champ à la table, est de 2 500 km.*

(Waridel, 2003, p. 36)

*Le transport d'une laitue de la Californie au Québec aura nécessité 36 fois plus d'énergie et de combustibles fossiles qu'elle n'en apportera en calories une fois consommée.*

(Waridel, 2003, p.42)

Le transport des aliments signifie donc des dépenses énergétiques, des émissions polluantes, la production de gaz à effet de serre, etc. Pour protéger les aliments pendant le transport, on a recours au suremballage, qui sera peut-être récupéré en partie mais qui se retrouvera surtout dans nos dépotoirs. On utilise aussi des additifs et divers traitements pour conserver les aliments et en prolonger la fraîcheur. Mais qu'en est-il des impacts de ces pratiques sur l'environnement et la santé ? Qu'en est-il des coûts afférents ? De toute évidence, une note salée tant pour l'environnement que pour la société !

L'importation de denrées soulève également d'autres questions d'ordre éthique. Dans quelles conditions ont-elles été produites ? Leur commerce est-il équitable ?

### Qui surveille la qualité des aliments ?

Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation et l'Agence canadienne des inspections sont responsables de la surveillance de la qualité des aliments produits au pays et provenant de l'étranger, tant au niveau de la salubrité que de l'innocuité. Des contrôles réguliers sont effectués sur les denrées étrangères entrant au pays. Par exemple, lorsqu'un importateur de fruits et légumes achète des produits d'ailleurs, il a l'obligation de se conformer aux normes canadiennes et québécoises en ce qui a trait à la présence de pesticides ou autres substances ajoutées. Les producteurs étrangers doivent donc fournir des preuves (souvent écrites) de leur conformité. Malgré ces précautions, on peut tout de même se demander si ces derniers se conforment toujours à nos normes puisqu'il n'y a pas d'inspection aux champs. Confiance naïve ou fondée ?



Photo: Denis Chabot @ Le Québec en images

Que signifie la solidarité en matière de production et de consommation alimentaire ?



Photo: Christian Lauzon @ Le Québec en images

## Un retour

- ❖ Quels commentaires et quelles questions suscite la lecture des informations précédentes ?
- ❖ Qu'aimeriez-vous savoir encore sur la qualité des aliments ? Sur leur origine ? Sur leur mode de production et sur leur transformation ?
- ❖ Quels sont les impacts de la mondialisation sur l'alimentation ? L'environnement ? La santé ? Est-il possible de réagir face aux problèmes soulevés par la mondialisation de l'économie et ses répercussions sur l'agriculture et sur l'alimentation ?
- ❖ Quelles autres informations ou quelles réflexions souhaitez-vous partager ?

## Que faire ?

- ◆ Comment peut-on faire du jardinage biologique ? Serait-il pertinent d'organiser des ateliers de partage d'expertise, d'expérience et de ressources ? Par exemple, où trouver les semences ? L'engrais organique ?
- ◆ Y aurait-il lieu de mettre en place d'autres jardins communautaires ? Des jardins collectifs ?
- ◆ Connaissez-vous des initiatives d'achat local ou communautaire et solidaire dans votre région ? Au Québec ? Ailleurs ?
- ◆ Existe-t-il des ateliers de cuisine collective dans votre région ?
- ◆ Quelles ressources ou appuis peuvent offrir les organismes du domaine de la consommation responsable ?

## *Pour aller plus loin...*

- ♦ Jardin de l'Entre-Aide de Louiseville  
121, Petite Rivière, local 17, Louiseville  
(819) 228-3340  
[www.cdc-maski.qc.ca/entraide.htm](http://www.cdc-maski.qc.ca/entraide.htm)
- ♦ CLD de la MRC de Maskinongé  
653, boulevard Saint-Laurent Est, Louiseville  
(819) 228-2744
- ♦ Corporation de développement communautaire  
de la MRC de Maskinongé (cuisine collective)  
268, boulevard Saint-Laurent, Louiseville  
(819) 228-8888
- ♦ Jardins du Grand Portage  
800, chemin du Portage, Saint-Didace  
(450) 835-5813  
[www.intermonde.net/colloïdales](http://www.intermonde.net/colloïdales)
- ♦ Aliments du Québec  
[www.alimentsduquebec.com](http://www.alimentsduquebec.com)
- ♦ Éthiquette.ca  
Le carrefour du consommateur responsable  
[www.ethiquette.ca](http://www.ethiquette.ca)
- ♦ Jardin Botanique  
[www.ville.montreal.qc.ca/jardin](http://www.ville.montreal.qc.ca/jardin)
- ♦ Regroupement des cuisines collectives du Québec  
[www.rccq.org](http://www.rccq.org)
- ♦ Union des consommateurs  
Comité agroalimentaire  
[www.consommateur.qc.ca/union](http://www.consommateur.qc.ca/union)



Photo: Andrée Beaudin Lecours

Connaissez-vous d'autres organismes susceptibles d'offrir des informations ou des ressources sur les thèmes abordés dans cette station de l'itinéraire ?



*Cultiver son jardin, le faire et le défaire,  
c'est toujours se confronter au temps qui passe,  
celui des saisons, de l'ensoleillement, des lunaisons,  
c'est mesurer sa propre existence  
à l'impossibilité de durer.*

(Caroline et Martine Laffon *In* Yves Gagnon, 2006, p.6)



Photo: Lucie Sauvé



## *Station 7*

*Sur la « Grand'rue »,  
boulevard Saint-Laurent !*

*C'est infernal la vie ! On n'a pas le temps, c'est toujours vite, vite, vite !  
Tu rentres le soir, il est 17h : « Qu'est-ce qu'on mange pour souper ? »  
Tu n'as rien préparé. Vite, vite, tu fais dégeler du bouillon, un repas  
acheté... quelque chose de rapide comme les sauces en sachet...  
Rien de naturel... Toujours acheté et puis c'est le micro-onde,  
le micro-onde tout le temps.*

Claire Larouche, Louiseville

*Les enfants piaillent dans l'auto.  
Vite on s'en va à l'épicerie, on ramasse n'importe quoi...  
Tu sais, c'est ça la vie aujourd'hui !*

Michèle Gauvin, Sorel-Tracy

*Les premières choses auxquelles je pense quand on parle de stress, ce  
sont les conditions du milieu de travail, compte tenu du nombre  
d'heures qu'on passe à travailler et des tensions qui en découlent. En  
plus, un milieu de travail qui est problématique amène toutes sortes de  
problèmes : l'alimentation par exemple...*

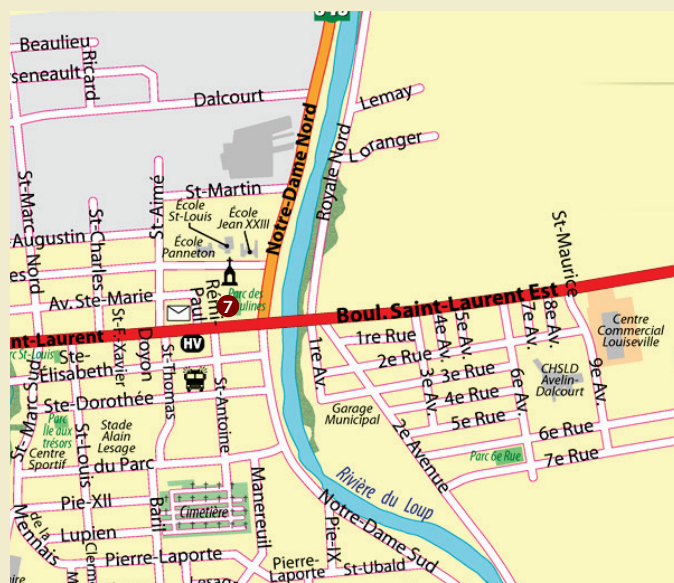
Michèle Gauvin, Sorel-Tracy



Photo: Hélène Godmaire

Sur le boulevard Saint-Laurent, surnommé la « Grand'rue », le trafic est dense. S'y côtoient des édifices importants comme l'Église de Louiseville dédiée à Saint-Antoine de Padoue, et l'hôtel de ville située dans les anciens locaux de la cour municipale. On s'agit au cœur de la ville. Les gens s'affairent entre deux commerces et les restaurateurs affichent leurs menus pour attirer les passants.

Prenons une pause. Arrêtons-nous sur le parvis de l'Église et, observant l'activité environnante, interrogeons-nous sur le rythme de la vie contemporaine, sur ses effets sur nos habitudes alimentaires, notre santé et notre milieu de vie.





## Observer, explorer, s'informer

- Vous souvenez-vous de l'ancien « magasin général », sur la rue principale ? Quels commerces l'ont remplacé ?
- Que font les gens aujourd'hui sur le boulevard Saint-Laurent ?
- Combien y a-t-il de restaurants ? S'agit-il d'une restauration rapide ?
- Combien de repas préparés hors du foyer consommez-vous par semaine ? S'agit-il de repas congelés ? De repas livrés à la maison ou à emporter ? De repas consommés au restaurant ou ailleurs ?
- Quel temps consacrez-vous à la préparation des repas ? Mangez-vous rapidement ? Pourquoi ?
- Combien de temps consacrez-vous au travail professionnel ? Aux activités domestiques ? Aux loisirs ? Le temps consacré à ces activités s'est-il modifié au cours des années ? Éprouvez-vous des difficultés avec la « gestion » de votre temps ?
- Qu'en est-il de la conciliation entre le travail et la famille ?
- Mangez-vous le plus souvent en solo ou en famille ? Avec qui partagez-vous vos repas ?
- Votre situation est-elle différente de celle de la majorité des gens de votre entourage ?



Photo: Société d'histoire de Louiseville

Quels souvenirs avez-vous de Louiseville autrefois ?



Photo: Société d'histoire de Louiseville



Photo: Hélène Godmaire

## ***Pressés par le temps au fil des jours***

À en écouter les conversations de « cuisine », nous courons et courons toujours plus vite contre la montre, et devant nous, le temps semble filer à toute allure. Cette course perpétuelle génère un niveau de stress élevé qui mine notre quotidien et teinte nos habitudes de vie, dont nos habitudes alimentaires. À cause du manque de temps, nous optons pour des mets préparés et rapidement consommés, ces fameux repas-minute souvent pris sur le pouce.

Mais sortons-nous gagnants de vouloir « gagner du temps » ?

## ***Régime alimentaire et santé***

La consommation d'une nourriture industrielle implique des excès de gras et de sucre. Le docteur Richard Béliveau, chercheur en cancérologie, dresse un portrait éloquent du régime alimentaire à la sauce nord-américaine et de ses impacts sur la santé.

- *La plupart des maladies qui touchent l'Occident sont rattachés à notre style de vie, c'est-à-dire avant tout à ce que nous mangeons. [...] Nous sommes malades de ce que nous mangeons en trop – trop gras, trop sucré, trop salé –, d'où l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension. Et, dans le cas du cancer, de ce que nous ne mangeons pas assez : les végétaux (D'après Béliveau, 2005).*
- *La conséquence immédiate de l'industrialisation de l'alimentation est que le régime alimentaire occidental contemporain n'a plus rien à voir avec ce qui constituait l'essence même de l'alimentation humaine il y a à peine dix générations : le régime moderne contient au moins le double de l'apport en matières grasses, un pourcentage de gras saturés par rapport aux gras insaturés beaucoup plus élevé, à peine le tiers de l'apport en fibres,*



Photo: Hélène Godmaire



*une avalanche de sucre au détriment des glucides complexes et, paradoxalement, une réduction de substances essentielles par rapport au régime traditionnel. [...] l'abondance incite un grand nombre d'individus à manger trop (et mal), surchargeant leur organisme de sucre et de lipides (Béliveau, 2005, p. 26).*

- *Selon les données publiées par Statistique Canada pour l'an 2003, au Québec, le taux de personnes obèses était de 13,9%, une augmentation de 10% en seulement deux ans. Le pourcentage de Canadiens entrant dans la catégorie des obèses a presque triplé entre 1985 et 2003, passant de 5,6% à 14,9% de la population d'adultes, soit 1 personne sur 7. [...] La hausse observée aux États-Unis est toutefois nettement plus importante que celle observée au Canada au cours de la dernière décennie, [...] 21% de la population adulte de 18 ans et plus était considérée obèse en 2003. (Chaire de recherche Merck Frost/IRSC sur l'obésité, 2006)*
- *L'obésité amène son contingent de maladies cardiovasculaires, de diabète de type II, de rétinopathies (maladie de la rétine), de divers troubles respiratoires et autres, qui sont inévitablement associés à la surcharge corporelle. [...] Une étude américaine récente portant sur 900 000 individus présentant un excès de poids a montré une hausse marquée du risque du cancer chez ces personnes, dont le cancer de l'endomètre, du sein, du côlon, de l'œsophage et du rein (Béliveau, 2005, p. 27).*
- *L'Organisation mondiale de la santé prévoit que le nombre de diabétiques doublera d'ici 2025. Au Québec, 550 000 personnes vivent avec le diabète (Diabète Québec, 2006).*



Photo: Hélène Godmaire

## ***Perte de traditions culinaires et familiales***



Photo: Marguerite Hurteau  
@ Le Québec en images

Concilier les exigences multiples de nos vies trépidantes, entre autres celles de la vie de famille et de la vie professionnelle, est devenu un casse-tête. Parents et grands-parents s'inquiètent de l'héritage familial laissé à leurs enfants et petits-enfants dans cette culture du prêt-à-manger. Nous les pressons à manger le matin et, le soir venu, les repas préparés hors du foyer

remplacent les repas mijotés, cuisinés avec patience et partagés autour d'une table accueillante. Les occasions de mettre la main à la pâte étant plus rares, les traditions et les habiletés culinaires se perdent chez les petits comme chez les grands. Plus encore, devant l'aliment transformé, nous en oublions le parcours, de la ferme à la table.

### **Témoignage d'une maman**

*Nous voudrions que nos enfants soient en santé, intelligents, sportifs, créatifs, etc. Nous voudrions qu'ils intègrent les principes d'une alimentation saine, qu'ils soient critiques et responsables vis-à-vis de l'alimentation, de la santé et de l'environnement. Mais quelle sorte de modèle sommes-nous pour eux? Quel exemple leur offrons-nous quand les «dépêche-toi» fusent de partout, alors qu'ils sont à peine sortis du lit? Quand on leur dit de se dépêcher pendant qu'ils mangent? Que dire des parents qui marchent le matin à grandes enjambées et qui tiennent par la main un enfant qui court à leur côté pour suivre le pas? Comment se fait-il que nous nous imposions de tels rythmes? Pas étonnant que parents et enfants soient essoufflés. Nous sentons bien que ces rythmes nous épuisent. Mais pour tenir le coup, voilà qu'on nous offre toute une gamme d'aliments pseudo-énergétiques (barres, boissons, suppléments, etc.) qui au bout du compte, ne règlent pas le problème. Dans ce contexte, comment éveiller nos enfants au plaisir de cuisiner en famille?*

( Valérie Lacourse, Montréal)

### Témoignage d'une grand-maman

*Mon fils et ma belle-fille, c'est le fast food tout le temps. C'est tout le temps vite, vite, vite... ils mangent beaucoup de pâtes aussi. Alors des fois je m'inquiète pour mes petits enfants... C'est toujours des jus achetés, des sauces achetées, des repas rapides... rien de naturel... mais c'est leur mode de vie... On ne peut pas les convaincre de faire autrement, de toute façon, ils n'ont pas le temps...*

(Claire Larouche, Louiseville)

### Témoignage d'une agronome

*On n'a plus de contact avec ce que c'est « cuisiner ». Quand on se retrouve devant le frigo, on pense qu'il n'y a plus rien à manger parce que ce n'est pas préparé, pourtant il y a des légumes, des œufs, etc... C'est toute cette perte de connaissances qui me préoccupe. On ne sait plus d'où vient ce qu'on mange. Beaucoup de gens n'essaient même plus de préparer les repas eux-mêmes. Puis cette perte d'habiletés est assez inquiétante parce que c'est comme si on avait démissionné par rapport à la nourriture, au fait de manger pour être en santé, pour traverser l'hiver sans être malade.*

(Michèle Gauvin, Sorel-Tracy)



Photo: Valérie Lacourse

## Privilégier quantité ou qualité?

*Des diverses sources de stress, les tensions chroniques, c'est-à-dire des problèmes persistants attribuables à un horaire trop chargé, à la situation financière ou aux relations avec d'autres personnes, semblent être les plus importantes.*

(Statistique Canada, 2004)

Le journaliste Carl Honoré (2004) rappelle que la révolution industrielle a marqué les premiers pas vers une diminution du temps consacré aux repas. Il évoque entre autres l'arrivée des « fast-foods », du service au volant et des repas sur le pouce. Il observe que l'accélération de la production fait écho à cette accélération du temps des repas :

*Fertilisants chimiques, pesticides, nourrissage intensif, adjuvants antibiotiques, hormones de croissance, élevage rigoureux, modifications génétiques – toutes les ruses scientifiques disponibles ont été mises à contribution en vue de réduire les coûts, stimuler le rendement et renouveler plus vite le bétail et la nourriture.*

(Honoré, 2004, p. 63)

À force d'en vouloir plus, plus rapidement, nous en venons à privilégier la quantité à la qualité, menant à une surconsommation, ce qui entraîne un épuisement des « ressources naturelles ». Les sols s'appauvrissent en même temps que s'intensifient les cultures. C'est l'effet domino ! Par exemple, la consommation de repas-minute signifie souvent l'usage d'une vaisselle qui n'est pas réutilisable et très peu recyclée, comme les assiettes et verres de styromousse.

Ce rythme modulé par l'urgence n'affecte pas seulement l'environnement mais aussi notre santé. Le stress est souvent considéré comme l'une des grandes maladies de notre temps. Provoqué par l'ensemble des contraintes que nous subissons chaque jour, le stress serait à l'origine de nombreux problèmes de santé tant chez les hommes que chez les femmes, tels l'arthrite et le rhumatisme, les maux de dos, la bronchite chronique, l'emphysème, les ulcères d'estomac ou d'intestin, les maladies cardiaques, l'asthme et les maux de tête. (Statistique Canada, 2004)



Photo: Denis Labine @ Le Québec en images

## **Apprivoiser le temps, tenter de ralentir...**

Il semble alors que la solution soit simple : consommer moins et mieux et ralentir son rythme de vie. Toutefois, cette solution n'est simple qu'en apparence, puisque ce rythme de vie accéléré est solidement ancré dans ce que l'auteur Carl Honoré (2004, p.15) appelle le « turbo-capitalisme ». Ce régime pousse à vouloir faire plus (d'argent) avec moins (de temps), pour satisfaire actionnaires et créanciers, et dicte la cadence du marché du travail, avec ses exigences de performance. Malgré cela, certaines personnes tentent d'amorcer un ralentissement, une décélération. C'est le cas des adhérents au mouvement Slow Food, initié par l'Italien Carlo Petrini, « critique gastronomique charismatique », qui veille au grain. En plus de vouloir contrecarrer les effets néfastes des habitudes alimentaires liées à la culture du Fast Food, ce mouvement vise à préserver les traditions culinaires ainsi que les aliments et les saveurs qui tendent à disparaître, menacés par la standardisation des cultures.

*Slow Food est une association qui s'oppose aux effets dégradants de la culture du fast-food qui standardisent les goûts, qui promeut les effets bénéfiques de la consommation délibérée d'une alimentation locale, qui a des programmes d'éducation du goût pour les adultes et les enfants, qui travaille pour la sauvegarde et la promotion d'une conscience publique des traditions culinaires.*

*Slow Food aide les producteurs-artisans de l'agroalimentaire qui font des produits de qualité et encourage les initiatives de solidarité dans le domaine alimentaire. L'objectif de Slow Food est de développer un modèle d'agriculture moins intensif et moins nocif, capable de préserver et d'améliorer la biodiversité et d'offrir aussi des perspectives pour les régions moins riches.*

(Slow Food France, 2005)

*Des études ont montré que les personnes pleines d'espoir ont tendance à présenter des niveaux de stress moins élevés ainsi qu'un système immunitaire plus fort. [...] En contribuant à mieux supporter le stress, l'espoir et l'optimisme ont un effet bénéfique sur la santé.*

(Puchalski, In Gravel, 2006)



Photo: Michel Georges @ Le Québec en images





Photo: Laforest et Sabourin  
@ Le Québec en images

*De la gestion du budget jusqu'à la spiritualité, en passant par l'alimentation et la famille, la simplicité volontaire donne un éclairage enrichissant sur tous les aspects de la vie.*

(Le Réseau québécois pour la simplicité volontaire, 2006)

## Un retour

- ❖ Quels commentaires et quelles questions suscite la lecture des informations précédentes ?
- ❖ Qu'aimeriez-vous savoir encore sur les effets du stress sur la santé ?
- ❖ Quels sont les impacts de la « **malbouffe** » ? Les impacts sociaux, écologiques, économiques, etc.
- ❖ Quelles autres informations ou quelles réflexions aimeriez-vous partager ?

## Que faire ?

- ◆ Quel rythme de vie aimeriez-vous adopter ?
- ◆ Comment consommer mieux, comment consommer moins ?
- ◆ Peut-on cuisiner soi-même des recettes saines et rapides ?
- ◆ Quelles sont les recettes transmises de génération en génération dans votre famille ? Dans votre région ?
- ◆ Cuisiner soi-même est-il plus économique ? Est-ce une corvée ou un plaisir ?
- ◆ Quoi faire pour contrer le problème de la faim ou de la malnutrition ici et ailleurs ?

- ◆ Doit-on accroître la production de denrées alimentaires pour contrer les problèmes de la faim dans le monde ? Dans quelles conditions la production de denrées alimentaires est-elle véritablement profitable pour les populations des pays en développement ?
- ◆ Comment peut-on contribuer à améliorer la qualité de son alimentation ?
- ◆ Quelle(s) action(s) devrait-on d'abord privilégier ? Individuellement ? Collectivement ?



Photo: Hélène Godmaire

*La simplicité volontaire c'est une façon de vivre qui cherche à être moins dépendante de l'argent et de la vitesse et moins gourmande des ressources de la planète, en choisissant de privilégier l'être plutôt que l'avoir. La simplicité volontaire c'est aussi un recours plus grand à des moyens collectifs et communautaires, ainsi qu'une volonté de plus grande équité entre les individus et les peuples dans le respect de la nature et de ses capacités pour les générations à venir.*

(Le réseau québécois pour la simplicité volontaire, 2006)

*Aube* est à la fois une revue alternative et une production artistique. Par des pistes d'action et de réflexion, cette publication propose des solutions aux défis que traversent nos sociétés.

*Aube* est édité par La Plume de Feu  
(418) 596-1243  
[www.laplumedefeu.com](http://www.laplumedefeu.com)

Connaissez-vous d'autres organismes susceptibles d'offrir des informations ou des ressources sur les thèmes abordés dans cette station de l'itinéraire ?

## ***Pour aller plus loin...***

- ◆ Centrale des syndicats du Québec  
Défi de la boîte à lunch écologique  
[www.csq.qc.net](http://www.csq.qc.net)
- ◆ Les AmiEs de la Terre de Québec  
[www.atquebec.org](http://www.atquebec.org)
- ◆ Medisite Alimentation  
[www.medisite.fr](http://www.medisite.fr)
- ◆ Option consommateurs  
[www.option-consommateurs.org](http://www.option-consommateurs.org)
- ◆ Réseau québécois pour la simplicité volontaire  
[www.simplicitevolontaire.org](http://www.simplicitevolontaire.org)
- ◆ Santé Canada. Guide canadien de la saine alimentation et de l'activité physique  
[www.phac-aspc.gc.ca/guide/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/guide/index_f.html)
- ◆ Service Vie Alimentation  
[www.servicevie.com](http://www.servicevie.com)
- ◆ Slow Food  
[www.slowfoodquebec.com](http://www.slowfoodquebec.com)
- ◆ Zone Vasy  
(Ministère de la Santé et des Services sociaux, Québec)  
[www.vasy.gouv.qc.ca](http://www.vasy.gouv.qc.ca)



## Station 8

## Au marché... à l'heure des choix!

*Moi je trouve que la meilleure solution, c'est de varier son  
alimentation. C'est la meilleure garantie de santé.*

Michèle Gauvin, Sorel-Tracy

*Il y a beaucoup d'incertitudes et de messages contradictoires.  
Je me dis qu'il faut se servir de son jugement et y aller avec son  
expérience... on ne peut pas suivre toutes les modes.*

Denise G. Béland, Louiseville

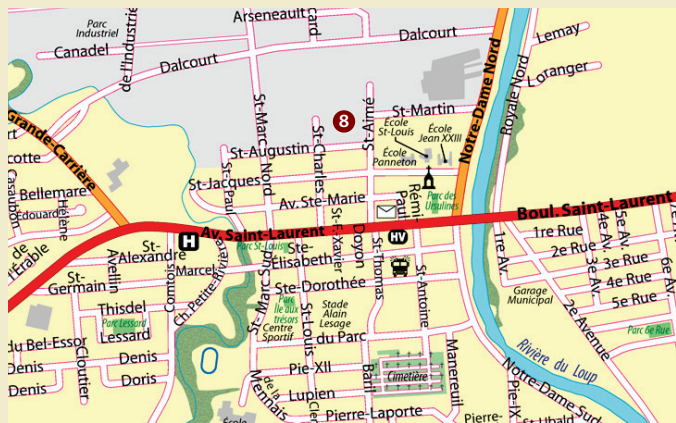
5/5<sup>00</sup>





Du modeste kiosque saisonnier aux méga-supermarchés, les options sont maintenant nombreuses pour qui désire se procurer des denrées. Autrefois, les activités commerciales relatives à l'alimentation se concentraient au marché public, rendez-vous des habitants. À Louiseville, le marché était situé au coin des rues Sainte-Élisabeth et Saint-Antoine. C'est également à cette intersection, dans un bâtiment occupé par l'actuelle caserne de pompiers, que les conseillers municipaux se rencontraient pour échanger sur le présent et l'avenir. Le marché public a été graduellement remplacé par divers intermédiaires faisant le pont entre les producteurs et consommateurs, qui jusqu'alors, négociaient directement entre eux.

En parcourant les rayons d'un supermarché, panier à la main, notons les informations disponibles sur les aliments offerts et questionnons-nous sur le rôle des différents acteurs du secteur alimentaire et sur leur rapport avec les consommateurs. Questionnons-nous aussi sur l'impact environnemental de nos choix alimentaires.





## *Observer, explorer, s'informer*

- Où achetez-vous vos aliments ?  
Pourquoi choisissez-vous cet(ces) endroit(s) ?
- À votre marché d'alimentation, d'où proviennent les fruits et les légumes ? Les viandes ? Les pains et les céréales ? Cette information est-elle aisément accessible ?
- Quel espace occupent aujourd'hui les mets préparés ?  
Cet espace est-il plus important qu'il y a 30 ans ?
- Quel espace occupe le « junk food » ?
- Quel espace occupent les aliments biologiques ?  
Cet espace s'est-il accru récemment ?
- Au marché d'alimentation, y a-t-il des affiches ou des dépliants sur la qualité des aliments ?  
Sur le lien entre la santé et l'alimentation ?  
Sur le lien entre la production alimentaire et la qualité de l'environnement ?  
Sur les modes de production agricole ?
- Lisez-vous les étiquettes ? Quels types d'information y trouve-t-on ?
- Quelles sont vos habitudes alimentaires ? Entre autres, mangez-vous beaucoup de viande ? Mangez-vous des aliments transformés ?
- Vos repas sont-ils équilibrés ? Variés ?
- Lorsque vient le temps de choisir les produits alimentaires, quelle importance accordez-vous à la valeur nutritive des aliments ? Au prix ? À la saveur ? Au temps de préparation ? À la provenance ? Au mode de production (industrielle, écologique ou biologique) ? Au caractère équitable de vos achats ? À l'emballage ?



Photo: Hélène Godmaire

## Le marché

*La seule chose dont tu as besoin pour faire du pain, c'est tes mains, de la farine, de l'eau et un peu de levure, c'est tout ! Je ne veux pas non plus retourner à l'alimentation du type de ma grand-mère, parce que culturellement on est ouvert à plus de variétés, à des aliments provenant d'une diversité de pays... mais retrouvons la base et la simplicité !*

Michèle Gauvin, Sorel-Tracy

Pour certains, faire les emplettes apparaît comme une corvée ou comme une tâche routinière ou encore comme un casse-tête budgétaire. Pour d'autres, au contraire, c'est un plaisir, une découverte ou une quête de nouvelles expériences culinaires, olfactives, gustatives. L'omniprésente question « Qu'est-ce qu'on mange ? » met en branle dans notre cerveau un processus complexe de sélection des denrées, lesquelles après avoir été choisies, empilées, emballées, payées, rangées, apprêtées et cuisinées... constitueront nos prochains repas.

Les critères de sélection des produits alimentaires sont nombreux et varient selon les consommateurs : le goût, l'odeur, l'apparence (texture, couleur), la fraîcheur, la valeur nutritive, l'expérience, la disponibilité, le prix, la variété, etc. D'autres critères s'ajoutent, tels les contenus en gras et en sucre, les types de gras, la présence d'additifs ou d'agents de conservation, l'innocuité, les propriétés préventives ou curatives. Certains consommateurs se préoccupent également du mode de production des denrées, de leur provenance et de l'emballage. Lire les étiquettes pour connaître la composition des aliments est aussi une habitude de plus en plus répandue.



Photo: Hélène Godmaire

# Que disent les étiquettes ?

Le tableau «Valeur nutritive» qui se trouve sur les emballages des aliments constitue la principale source d'information nutritionnelle. Pour une portion donnée de l'aliment étiqueté, les composantes alimentaires (fibres, lipides, protéines, minéraux, etc.) ainsi que le nombre de calories sont indiquées. Le contenu en fibres, lipides, protéines, et autres est exprimé en pourcentage des besoins quotidiens. Cette information apparaît dans la section « % » de la valeur quotidienne. Pour certains constituants, tels les fibres et les minéraux, une valeur élevée est appréciable alors que pour d'autres, comme les lipides, une valeur faible est recherchée (voir tableau ci-dessous).

*Il est important de noter que les quantités de calories inscrites sur l'emballage correspondent à une portion habituellement consommée au cours d'un repas ou d'une collation. Les calories sont fournies par les glucides, les lipides, les protéines et l'alcool. Les vitamines et les oligo-éléments ne contiennent pas de calories.*

| Composantes (%)                   | Teneur faible si ... | Teneur élevée si... |
|-----------------------------------|----------------------|---------------------|
| Lipides                           | moins de 5 %         |                     |
| Acides gras saturés et gras trans | moins de 10 %        |                     |
| Fibres                            |                      | plus de 15 %        |
| Minéraux                          | moins de 5 %         | plus de 15 %        |

(Extenso, 2005a)

Les étiquettes constituent un bon point de départ pour la sélection d'aliments sains et nutritifs. Pour une information plus complète sur de bonnes habitudes alimentaires, Santé Canada propose au consommateur le *Guide alimentaire canadien*.

## Valeur nutritive

par 40 g (125 mL, 1/2 tasse)

| Teneur                       | Céréales sèches | Avec lait† |
|------------------------------|-----------------|------------|
| <b>Calories</b>              | 150             | 180        |
| % valeur quotidienne         |                 |            |
| <b>Lipides</b> 2,5 g*        | 4 %             | 8 %        |
| saturés 0,3 g<br>+ trans 0 g | 2 %             | 10 %       |
| <b>Cholestérol</b> 0 mg      |                 |            |
| <b>Sodium</b> 80 mg          | 3 %             | 6 %        |
| <b>Glucides</b> 29 g         | 10 %            | 12 %       |
| Fibres 3 g                   | 12 %            | 12 %       |
| Sucres 7 g                   |                 |            |
| <b>Protéines</b> 4 g         |                 |            |
| Vitamine A                   | 0 %             | 6 %        |
| Vitamine C                   | 0 %             | 0 %        |
| Calcium                      | 2 %             | 15 %       |
| Fer                          | 6 %             | 6 %        |

\* Teneur des céréales sèches

† 125 mL de lait partiellement écrémé ajoute 70 Calories, 2,5 g lipides, 65 mg sodium, 6 g glucides (6 g sucres) et 4 g protéines.

Le *Guide alimentaire canadien* peut-être consulté sur Internet à l'adresse suivante :

[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/index_f.html)

## ***Le Guide alimentaire canadien et l'avis de spécialistes***



Photo: Geneviève C. Godmaire

Le *Guide alimentaire canadien* est une référence importante en matière de santé. Il a été et est encore largement publicisé auprès de la population, dans les journaux, à l'école, lors de campagnes de promotion de la santé, sous forme de dépliants, etc. Le *Guide alimentaire canadien* suggère des portions quotidiennes pour chacun des quatre groupes alimentaires: 1) Produits céréaliers, 2) Fruits et légumes, 3) Produits laitiers et 4) Viandes et substituts. Évidemment les quantités varient selon l'âge, la taille, le sexe et le niveau d'activité des individus, et elles augmentent durant la grossesse et l'allaitement. Le guide propose un ensemble de mesures générales pour maintenir une bonne santé :

- *Agrémentez votre alimentation par la VARIÉTÉ.*
- *Dans votre alimentation, donnez la plus grande part aux céréales, aux pains et aux autres produits céréaliers ainsi qu'aux fruits et aux légumes.*
- *Optez pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.*
- *Cherchez à atteindre et à maintenir un poids « santé » en étant régulièrement actif et en mangeant sainement.*
- *Lorsque vous consommez du sel, de l'alcool ou de la caféine, faites-le avec modération.*

Marion Nestle, professeure au Département de nutrition, d'études des aliments et de santé publique de l'Université de New York, souligne la nécessité d'inclure dans le guide alimentaire des précisions et des nuances afin d'aider le consommateur à faire des choix éclairés :

*Les guides alimentaires doivent comporter des mises en garde très claires sur les aliments camelotes et les calories vides « [...] les gens ne devraient pas manger de junk food [...] sans dire de ne pas en manger du tout, il est important de mentionner que ce ne sont pas des aliments de tous les jours » (Krol, 2005b).*

D'autres spécialistes de la nutrition insistent sur l'importance de bien doser les portions et la quantité de glucides en fonction entre autres, d'un mode de vie plus sédentaire.

Le contenu de notre panier d'épicerie peut donc augmenter ou diminuer les risques de développer certaines maladies ou alors... il peut contribuer à nous garder en santé ! Pour plusieurs spécialistes de la nutrition, les fruits et légumes sont les médicaments du futur (Extenso, 2005a). Pour ceux et celles qui s'inquiètent de la présence de pesticides, il existe des sources d'information qui identifient les produits sécuritaires.

Malgré les dispositions réglementaires mises en place jusqu'ici par les instances de santé publique chargées de l'innocuité des aliments il nous faut rester vigilants.

Une étude montre que *les règlements canadiens régissant l'utilisation des pesticides et les effets possibles des pesticides sur les aliments et la santé sont parmi les plus faibles de tous les pays industrialisés.*

(Boyd, 2006)

Food News est un site Internet qui fait le bilan des aliments susceptibles de contenir plus de pesticides et propose des solutions pour y remédier : [www.foodnews.org/reportcard.php](http://www.foodnews.org/reportcard.php)

Vous pouvez aussi consulter ce portail biologique dédié aux consommateurs du Québec : [www.acheter-bio.ca](http://www.acheter-bio.ca)



## S'informer des risques



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Potassium 330mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 14% |
| Carbohydrate / Glucides 24g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8%  |
| Fibres 1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4%  |
| Sugars / Sucres 15g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |
| Protéines 7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |
| Vitamine A 10% • Vitamine C 0% • Calcium 28%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |
| Iron / Fer 8% • Vitamine D 40% • Thiamine 30%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |
| Riboflavine 23% • Niacine 5% • Vitamine B6 8%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |
| Folate 20% • Vitamine B12 50% • Biotine 25%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |
| Pantothénate 4% • Phosphore 10% • Magnésium 20%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |
| Zinc 11% • Copper/Cuivre 10% • Manganèse 20%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |
| <b>INGREDIENTS/INGRÉDIENTS:</b> Purified Water, Organic Soybeans, Naturally Malted Organic Wheat and Barley Extract, Vanilla Extract, Calcium Carbonate, Kombu Seaweed, Sea Salt, Sodium Bicarbonate, Beta Carotene, Zinc, Vitamin D2, Vitamin B2, Vitamin B12 / Eau purifiée, haricots soya biologique, extrait d'orge et de blé biologiques maltés, extrait de vanille, carbonate de calcium, algues kombu, sel de mer, bicarbonate de soude, bêta-carotène, vitamine D2, vitamine B2, vitamine B12. |     |

Photo: Valérie Lacourse

La confiance des gens a été mise à l'épreuve avec les récentes crises du monde de l'alimentation (vache folle, maladie du hamburger, grippe aviaire, etc.). Les consommateurs sont de plus en plus soucieux de leur alimentation et ils sont plus méfiants vis-à-vis l'inconnu. La population réclame le droit à l'information et au libre choix.

Les étiquettes nous informent en particulier sur les contenus et la valeur nutritive des aliments. Elles peuvent certes guider nos choix, mais pour les consommateurs qui se préoccupent de l'innocuité des aliments, plusieurs questions restent encore en suspens. Comment savoir s'il y a présence d'OGM, de traces de contaminants, de vecteurs de maladies animales transmissibles à l'être humain? Quels sont les effets à long terme des additifs alimentaires, des agents de conservation, des OGM, etc.?

Par ailleurs, sur le plan environnemental, quelles autres informations pourraient aider le consommateur à faire des choix écologiques et éthiques? Comment prendre connaissance du long parcours de la ferme à la table des produits que nous achetons? Qui sont les cultivateurs, les éleveurs, les producteurs? Dans quelles conditions travaillent-ils? Les employés sont-ils convenablement traités, rémunérés? De quelle région proviennent nos achats? Comment les aliments ont-ils été transformés, conservés, apprêtés? Quel est le coût réel du transport et de la transformation de ces denrées? Quel est l'impact environnemental de la chaîne de production, distribution et consommation de nos aliments?



Photo: Denis Chabot @ Le Québec en images

En ce qui concerne les OGM, plusieurs pays à travers le monde (l'Union Européenne, l'Australie, la Nouvelle-Zélande, l'Algérie, le Brésil, etc.) se sont déjà dotés d'un système d'étiquetage afin d'informer les consommateurs, leur permettant ainsi de faire des choix éclairés (Fafard, 2005). Ici, le gouvernement provincial s'est engagé lors de sa campagne électorale à mettre en place l'étiquetage obligatoire des OGM d'ici la fin de l'année 2004. Toutefois, à ce jour aucune initiative n'a été entreprise à ce sujet et ce, malgré les recommandations unanimes, en juin 2004, de la Commission de l'agriculture à l'Assemblée nationale.

Quant aux maladies animales transmissibles aux humains, doit-on s'inquiéter ? C'est l'Agence canadienne d'inspection des aliments qui a la responsabilité d'assurer la sécurité publique :

*Elle effectue des inspections et dispose de programmes de surveillance et d'analyse visant à prévenir et à freiner la propagation des zoonoses, maladies animales transmissibles aux humains. L'Agence exécute des programmes dans les domaines de l'hygiène vétérinaire et de l'élevage pour empêcher l'entrée d'agents pathogènes exotiques ainsi que la transmission de certaines maladies animales indigènes.*

(Agence canadienne d'inspection des aliments, 2006)

Pour accéder au rapport de la Commission de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation, rendez-vous sur le site Internet de l'Assemblée nationale du Québec (2004) : [www.assnat.qc.ca](http://www.assnat.qc.ca) et recherchez : « La sécurité alimentaire : Un enjeu de société, une responsabilité de tous les intervenants de la chaîne alimentaire ».

Voici les principaux types d'additifs alimentaires regroupés selon leurs effets :

- Coloration :  
Colorants
- Conservation :  
Conservateurs  
Antioxydants
- Texture :  
Émulsifiants  
Gélifiants  
Épaississants  
Stabilisants
- Goût :  
Acidifiants et correcteurs d'acidité  
Exhausteurs de goût  
Édulcorants

(<http://science-citoyen.u-strasbg.fr/dossiers/additifs/html/types.html>)

Et qu'en est-il des additifs alimentaires ? Selon Santé Canada ces derniers ne posent pas de risque d'atteinte à la santé :

*L'utilisation des additifs alimentaires est bien contrôlée par Santé Canada. Tout additif non autorisé par cette dernière est automatiquement interdit. Et pour qu'un additif soit autorisé, des études menées par des scientifiques doivent prouver que celui-ci ne présente aucun danger, dans les quantités proposées, pour la consommation humaine. Après la mise en marché, les scientifiques surveillent les nouvelles études portant sur les additifs autorisés. Si certaines données laissent supposer un doute quant à la sécurité des consommateurs, Santé Canada retire immédiatement l'additif du marché (Extenso, 2005b).*

Mais certaines personnes peuvent être plus vulnérables que d'autres à l'égard de certains produits :

*Alors que les additifs alimentaires ne posent aucun problème chez la plupart des personnes, un petit nombre d'individus ayant des allergies spécifiques peut être sensible à certains additifs alimentaires. Il apparaît que lorsque les additifs alimentaires ont un effet défavorable, ils renforcent une condition préexistante plutôt que de la déclencher. Ces réactions défavorables, rarement d'origine allergique, doivent faire l'objet d'un examen médical ou diététique afin d'éviter toute restriction inutile. Étant donné que tous les additifs alimentaires sont clairement étiquetés, les personnes ayant des sensibilités spécifiques et celles qui croient être sensibles à un additif alimentaire, peuvent aisément éviter les problèmes.*

(Le Conseil européen de l'information sur l'alimentation, 2006)

Face à ces incertitudes, le consommateur peut tenter de faire la part des choses et exercer son jugement critique. Pour y arriver, l'une de ses responsabilités est celle de s'informer régulièrement de la situation.

## ***Des aliments sains dans un environnement sain !***

Croquer une pomme, déguster une perchaude, se régaler d'un bon gigot, savourer le sirop d'érable... nous voilà en relation étroite avec l'environnement, le nôtre ou celui d'ailleurs. À travers les aliments de chaque repas, l'environnement entre en nous, de façon si intime... Par la chimie de nos corps, au bout du compte, on ne fait plus qu'un avec l'environnement. Pour le meilleur et le pire !

Chaque repas nous relie à la terre, au territoire, à la planète, et à la longue chaîne de production, de distribution et de consommation des aliments. Notre corps tire énergie et composantes de la terre, de l'eau et de l'air. Ainsi notre santé est intimement liée à celle de l'environnement. Exploiter irrespectueusement la terre (utilisation de pesticides chimiques, surfertilisation, érosion des sols, pollution de l'eau, etc.) affecte tôt ou tard l'état de notre milieu de vie et au bout du compte notre santé.

Nos choix alimentaires sont stratégiques pour protéger à la fois notre santé et celle de l'environnement. Par exemple, encourager la production écologique contribue entre autres à diminuer la pollution de l'eau ; supporter le commerce local de produits du terroir permet de contribuer à diminuer la production de gaz à effet de serre et favorise le développement d'une économie locale.

*La femme perçoit  
l'importance de la  
santé, parce qu'elle  
transmet la vie.*

Monique Roberge, Sorel-Tracy

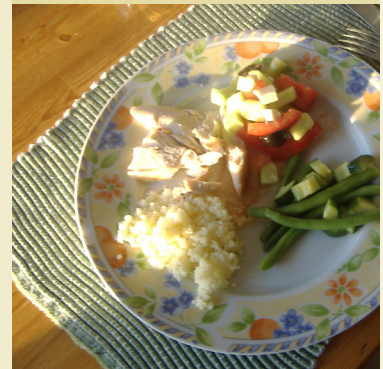


Photo: Hélène Godmaire



Photo: David Rouault @ Le Québec en images

Les labels « équitables » permettent aux consommateurs de repérer les produits issus d'un commerce responsable, c'est-à-dire prônant des échanges commerciaux plus justes entre les pays développés et les producteurs des pays du sud. Fairtrade Labelling Organisations (FLO) est le seul organisme international de certification du commerce équitable :

[www.fairtrade.net](http://www.fairtrade.net)

Il propose des produits aussi variés que le café, thé, cacao, sucre, miel, jus d'orange, banane, riz, etc.

Au Canada, la certification équitable est assurée par Transfair Canada (membre de FLO) :

[www.transfair.ca](http://www.transfair.ca)

Il existe de nombreuses avenues pour une consommation alimentaire responsable. Par exemple, l'organisme Environnement-Jeunesse propose la règle des 3N-J.

**Naturel :** *Choisir des produits biologiques ou le moins transformés possible (sans additifs).*

**Non loin :** *Rechercher des aliments qui sont produits localement : encourager ainsi l'économie locale et diminuer le coût du transport.*

**Nu :** *Choisir les produits moins emballés ; acheter en vrac ; utiliser un sac de coton ou autre contenant réutilisable pour transporter les achats à l'épicerie ; faire du compost.*

**Juste :** *Rechercher les produits équitables afin de réduire les inégalités sociales engendrées en particulier par la mondialisation. Demander à son épiciers d'offrir des produits équitables : thé, café, chocolat, etc.*

(EnJeu, 2005 ; Waridel, 2003)

En choisissant des produits certifiés équitables, nous encourageons une agriculture écologique et des échanges plus justes avec les communautés marginalisées des pays moins développés. TransFair Canada, l'organisme indépendant de certification au pays, assure que les importateurs payent un juste prix à des coopératives de petits producteurs ou à des compagnies où les employé(e)s ont un droit d'association. Ces importateurs maintiennent des relations à long terme avec les producteurs et leur offrent un accès au crédit afin de leur permettre de planifier l'avenir. Présentement au Québec, ce type de commerce direct (sans intermédiaire) permet aux consommateurs de se procurer équitablement du riz, du café, du thé, du sucre, des épices, du chocolat et des produits artisanaux. Pas besoin de charité lorsque nous payons un juste prix pour le travail accompli !



## *Un retour ?*

- ❖ Quels commentaires et quelles questions suscite la lecture des informations précédentes ?
- ❖ Est-il juste de dire qu'on « mange notre environnement » ? Et que la « biosphère est dans notre assiette » ?
- ❖ Éprouvez-vous certaines inquiétudes à l'égard des additifs alimentaires ?
- ❖ Souhaitez-vous connaître davantage les risques associés aux maladies animales transmissibles aux humains ?
- ❖ Y a-t-il des produits équitables disponibles à votre marché d'alimentation ?
- ❖ Quelle attitude adoptez-vous face aux risques que présente l'alimentation moderne ?

## *Que faire ?*

- ◆ Comment peut-on contribuer à améliorer la qualité de son alimentation ? De sa santé ? De son milieu de vie ?
- ◆ Connaissez-vous des exemples d'initiative visant à améliorer la qualité de l'environnement en lien avec l'alimentation ?
- ◆ Les citoyens peuvent-ils influencer les politiques publiques en matière de sécurité alimentaire, par exemple, en matière d'étiquetage ?
- ◆ Comment intégrer les valeurs de coopération et de solidarité à nos choix alimentaires ?
- ◆ Quelle(s) action(s) devrait-on d'abord privilégier ? Individuellement ? Collectivement ?

Un mini-sondage auprès des consommateurs :  
Selon quels critères choisissez-vous vos aliments (fraîcheur, prix, disponibilité, etc.) ? Quelles sont vos principales préoccupations à l'achat ? Quelles sont vos priorités ?

Une petite enquête auprès des propriétaires de marchés d'alimentation :  
Comment choisissez vous les produits ? Les fournisseurs ? Quelle est l'importance du consommateur dans ce choix ? De l'industrie agroalimentaire ? Quelles sont vos priorités ?



Photo: Ginette Lavertue @ Le Québec en Images



Photo: Paul Grant @ Le Québec en images

Connaissez-vous d'autres organismes susceptibles d'offrir des informations ou des ressources sur les thèmes abordés dans cette station de l'itinéraire ?

## ***Pour aller plus loin...***

- ◆ Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA)  
[www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca)
- ◆ Carrefour des consommateurs  
(Ce site Internet gouvernemental présente le répertoire des organismes et associations de consommateurs)  
[www.consommateur.ic.gc.ca](http://www.consommateur.ic.gc.ca)
- ◆ Coalition citoyenne santé environnement  
[www.coalitioncitoyenne.reseauforum.org](http://www.coalitioncitoyenne.reseauforum.org)
- ◆ Environnement Jeunesse  
[www.enjeu.qc.ca](http://www.enjeu.qc.ca)
- ◆ Équiterre  
[www.equiterre.org](http://www.equiterre.org)
- ◆ Extenso  
[www.extenso.org](http://www.extenso.org)
- ◆ Fédération des coopératives d'alimentation du Québec  
[www.fcaq.coop/800x600/index.html](http://www.fcaq.coop/800x600/index.html)
- ◆ Portail acheter-bio.ca  
[www.acheter-bio.ca](http://www.acheter-bio.ca)
- ◆ Portail agricole La Terre.ca  
[www.laterre.ca](http://www.laterre.ca)
- ◆ Réseau de recherche en santé environnementale  
[www.rrse.ca/fr/index.htm](http://www.rrse.ca/fr/index.htm)
- ◆ Transfair Canada  
[www.transfair.ca](http://www.transfair.ca)

## Station 9

## Devant l'étal de poissons : risques et avantages

*Quand j'achète mon poisson, je regarde la couleur, je regarde la date, j'ai confiance. Pour moi, il n'y a pas de risque à manger du poisson.*

Anne-Marie Rousseau, Sorel-Tracy

*Je suis convaincue que l'état du lac affecte la santé des poissons. Il y a sûrement un risque... La consommation de poisson doit être limitée.*

Michèle Gauvin, Sorel-Tracy

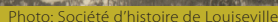
*Le poisson qui est acheté à l'épicerie n'est pas nécessairement meilleur. Chose certaine, en pêchant ton poisson, tu sais qu'il est frais.*

Claire Larouche, Louiseville



Céline Péloquin,  
Sainte-Anne-de-Sorel

C'est l'embarras du choix ! Devant les étals présentant une diversité de poissons connus et méconnus, penchons-nous sur la qualité de ces produits, en particulier sur leur innocuité et sur les critères qui peuvent nous aider à faire des choix sécuritaires.



## Observer, explorer, s'informer

- Quelles espèces de poisson trouve-t-on au comptoir du marché d'alimentation ?
- Quelles étaient les espèces vendues au marché il y a 10 ans ? 20 ans ? 30 ans ?
- Achetez-vous régulièrement du poisson ?
- Le poisson est-il étiqueté ?
- D'où provient le poisson de l'épicerie ?  
Le « saumon de l'Atlantique » par exemple ?
- Y a-t-il du poisson du lac Saint-Pierre ?  
Quelles espèces ?
- La consommation de poissons a-t-elle des avantages pour la santé ?  
Présente-t-elle des risques d'atteinte à la santé ?
- Les poissons du marché contiennent-ils du mercure ?  
Contiennent-ils d'autres substances toxiques ?

*Je ne sais pas s'il y a un risque à manger du poisson du lac. Je me pose des questions à propos du mercure.*

Isabelle-Annie Hurtubise,  
Sorel-Tracy



Photo: Hélène Godmaire





Photo: Pierre-François Beaudry  
@ Le Québec en images

## ***Le poisson : un cas particulier***

Le poisson est vivement recommandé par les spécialistes de la nutrition. Il est riche en protéines et en vitamines. Certaines espèces contiennent des quantités appréciables d'acides gras bénéfiques (les oméga-3) qui aident à prévenir les maladies cardiovasculaires. La majorité des espèces riches en oméga-3 sont marines : le maquereau, le hareng, les sardines, le saumon. En eau douce, la truite et le corégone, par exemple, peuvent aussi contenir des quantités appréciables d'oméga-3. Cependant, parmi tous les aliments, le poisson est un de ceux qui a reçu le plus d'attention en ce qui concerne les risques de contamination. En contact permanent avec la « soupe chimique » que sont aujourd'hui les eaux de nos lacs et rivières, le poisson peut absorber diverses substances toxiques. À son tour, le consommateur s'expose aux mêmes substances en mangeant du poisson. Nous savons par exemple que le poisson constitue la principale source de mercure dans notre alimentation (au Canada). Mais faut-il s'en inquiéter ? Une chose est certaine : à ce jour, de façon générale, les avantages reconnus de la consommation de poisson dépassent largement les inconvénients observés. Mais qu'en est-il exactement ?

## ***Mercure et consommation de poisson***

Le mercure présent dans le poisson du lac Saint-Pierre a fait les manchettes dans le passé. Les gens plus âgés se souviennent du déploiement d'études scientifiques il y a plusieurs années (15-30 ans) et de la publication de recommandations de consommation de poissons d'eau douce : les médias en avaient alors largement fait état. Par la suite, cette problématique semble avoir été plus ou moins oubliée. Mais aujourd'hui, soulever la question du mercure éveille encore des craintes chez certaines personnes, tant pour le poisson du lac que pour celui de l'épicerie.

Pour en savoir plus sur les oméga-3 :

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2005/05-236-01.pdf>

À l'heure actuelle, en raison de l'évolution de l'état du lac Saint-Pierre, le niveau de mercure mesuré dans la plupart des poissons n'est pas jugé inquiétant, tout au moins pour les adultes. Il est toutefois préférable de limiter sa consommation de spécimens de grande taille pour les espèces prédatrices comme le doré ou le brochet. Quant aux femmes enceintes et aux jeunes enfants, ils ne devraient manger que des poissons pour lesquels on ne recommande aucune restriction comme la morue ou la sole (voir p.103). En effet, c'est lors de la croissance du fœtus et de l'enfant que la santé et le développement intellectuel sont les plus affectés par l'exposition au mercure.

### **Une incertitude demeure...**

Par ailleurs, les études sur la présence d'autres substances toxiques (métaux lourds, pesticides, dioxines, furannes, etc.) pouvant affecter la qualité du poisson et la santé humaine n'ont pas montré jusqu'à maintenant des niveaux inquiétants au lac Saint-Pierre.

Malgré tout, une incertitude demeure. Il n'existe que peu de connaissances sur les effets à long terme de faibles doses et sur les effets synergiques (liés à l'interaction) et cumulatifs de ces différentes substances issues de l'activité humaine (industrie, agriculture, transport, etc.).

### **Prudence !**

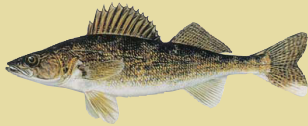
Le ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs du Québec et le ministère de la Santé et des Services sociaux, mettent régulièrement à jour (à tous les cinq ans) les données sur la présence de substances toxiques dans les poissons de pêche sportive. Ils formulent

*Le mercure affecte principalement les systèmes nerveux et cardiovasculaire. Des troubles de vision, de motricité, de coordination, d'équilibre, de mémoire et de concentration ont été rapportés dans des études sur des personnes exposées à des niveaux beaucoup plus élevés que ceux qu'on observe au lac Saint-Pierre.*

Extrait du *Carnet du pêcheur* réalisé en collaboration avec l'Association des chasseurs et pêcheurs de Sainte-Anne-de-Sorel (Godmaire et al., 2006)



Photo: Hélène Godmaire



Le *Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce* peut être consulté sur Internet : [www.mddep.gouv.qc.ca/eau/guide](http://www.mddep.gouv.qc.ca/eau/guide)

Les recommandations générales de consommation de poissons d'eau douce et marins émises par Santé Canada sont accessibles au site suivant : [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

des recommandations dans leur *Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce*. De son côté, Santé Canada émet des recommandations générales de consommation de poissons d'eau douce et marins. C'est l'Agence canadienne d'inspection des aliments qui surveille la qualité et l'innocuité du poisson exporté et importé disponible en épicerie.

## ***Quelques conseils relatifs au mercure***

### **► S'informer**

La consommation de poissons d'ici ou d'ailleurs peut soulever certaines inquiétudes en raison de la contamination des milieux d'eau douce et marins. Le type et le degré de contamination varient selon les endroits, influençant la santé et la qualité des poissons qui y vivent. La taille et l'espèce influencent également le niveau de contamination des poissons. Dans ce contexte, s'informer permet de mieux orienter ses choix pour mieux protéger sa santé. Le mercure étant la substance la plus préoccupante au pays (voir pages 22, 98 et 99), tenir compte des recommandations et des conseils relatifs au mercure est une mesure de prudence, en particulier pour les personnes qui consomment beaucoup de poissons, les femmes enceintes, celles qui allaitent ou désirent avoir des enfants, ainsi que les enfants de moins de 15 ans.

Les sites Internet du ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs du Québec et de Santé Canada **présentent des informations relatives au niveau de mercure mesuré dans les différentes espèces de poissons du lac, de l'épicerie et des restaurants.**

La concentration de mercure varie selon les paramètres suivants :

- Le régime alimentaire des poissons : les prédateurs (comme le brochet, le doré, le thon, l'espadon, le requin, les gros prédateurs en général) en accumulent davantage ;
- La taille des poissons : les plus gros ou les plus âgés ont des niveaux de mercure plus élevés ;
- Le lieu de pêche : par exemple, les récents barrages et les lacs acides du Nord sont plus propices au phénomène de bioaccumulation de mercure.

➤ **Connaître les recommandations des organismes de santé publique, en particulier pour les femmes en âge de procréer et les enfants :**

- Les femmes enceintes, celles qui allaitent ou celles qui désirent avoir des enfants, ainsi que les enfants de moins de 15 ans ne devraient manger que les poissons pour lesquels les organismes de santé ne formulent aucune restriction. Par exemple, s'abstenir de consommer du requin, de l'espadon, du maquereau et du thon frais ;
- Pour ces mêmes groupes, l'Agence de protection de l'environnement des États-Unis suggère de limiter à 12 onces (340 g ou 2 à 3 repas) par semaine la consommation de poissons ou de fruits de mer dont les niveaux de contaminants sont faibles. Parmi ces espèces, on retrouve le saumon, la barbotte, les crevettes et le thon « pâle » en boîte ou autres. Il s'agit de varier les espèces et d'ajuster les portions en fonction de l'âge et de la taille des enfants.





Photo: Mireille St-Pierre

### ► Ajuster sa consommation sur une base mensuelle

- Il s'agit de tenir compte de tous les repas du mois. Par exemple, si un poisson fin (tel le requin) est consommé pendant le mois, les autres repas de poisson de ce mois devraient être composés de poissons pour lesquels il n'y a pas de restriction. Cette règle ne s'applique que pour une consommation régulière et fréquente. En ce qui concerne le thon « blanc » en boîte, plus contaminé que le thon « pâle », l'Agence de protection de l'environnement des États-Unis recommande un seul repas de poisson par semaine.
- *Dans le cas d'une consommation occasionnelle de poissons pour lesquels il existe des restrictions, par exemple, lors d'un voyage de pêche, il est loisible d'en manger davantage, mais il faut s'imposer par la suite une certaine période de non-consommation de poisson (MDDEP, 2002a).* Ce conseil ne s'applique pas aux femmes enceintes car il s'agit pour elles de protéger le fœtus dans toutes ses étapes de développement.

### ► De façon générale, diversifier son alimentation

À tous égards, la diversité est certes la règle d'or d'une saine alimentation.



Photo: Hélène Godmaire



## ***Des repères généraux de consommation***

Lorsqu'on ne connaît pas la provenance du poisson, le ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs du Québec propose des règles générales de consommation qui s'appliquent également aux sites non inventoriés par le Ministère.

### **Des restrictions s'imposent pour certaines espèces :** (Attention aux effets cumulatifs!)

#### ♦ **Maximum de 1 repas par mois**

Requin, espadon, thon frais et congelé

#### ♦ **Maximum de 2 repas par mois**

Doré, brochet, achigan, maskinongé, touladi ou tout autre poisson mangeant d'autres poissons

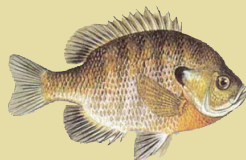
#### ♦ **Maximum de 4 repas par mois**

Barbotte, crapet, esturgeon, lotte, meunier, perchaude

### **Aucune restriction n'est formulée pour les espèces suivantes :**

- ♦ Truites (sauf le touladi), saumon, corégone, alose et poissons de mer comme la morue, le flétan, la sole et la plie ; la majorité des poissons d'eau de mer et les fruits de mer

(Sources : MRNF, MAPAQ, MSSS)



Note :

Un repas correspond à 230 grammes, soit 8 onces de poisson frais.



Photo: Pierre Dubuc

## *Une situation évolutive*

Récemment, plusieurs organisations de santé dont l'Agence de protection de l'environnement des États-Unis (EPA) ont révisé à la baisse ou sont à revoir les concentrations de mercure considérées sans risque. Ils invitent ainsi le consommateur à une plus grande prudence, tel que le précisent les repères généraux présentés à la page 103. Il existe en effet une incertitude scientifique en ce qui concerne les risques liés à l'exposition à long terme à de faibles doses de mercure. Des recherches se poursuivent à ce sujet dans plusieurs endroits du monde.

Le consommateur se retrouve donc dans un espace de décision qui lui appartient et dans lequel il doit exercer un jugement critique. L'une de ses responsabilités est de s'informer régulièrement de l'évolution de la situation et des recommandations émises par les organisations de santé publique.

## *Un risque parmi d'autres*

La consommation de poissons est un exemple éloquent de risque d'atteinte à la santé. Mais il ne s'agit pas du seul risque alimentaire, ni du plus important ! Il faut bien reconnaître qu'il existe d'autres risques plus évidents et fort bien documentés d'atteintes à la santé liée à des habitudes quotidiennes : par exemple, manger trop, trop gras, trop sucré, trop salé ou encore fumer et prendre trop d'alcool. Il peut en résulter des problèmes d'obésité, de diabète, de maladies respiratoires, etc.

Les choix alimentaires doivent être envisagés de façon systémique et globale. Ils relèvent de la responsabilité individuelle et collective.



Photo: Pierre Dubuc

## *Un retour*

- ❖ Quels commentaires et quelles questions suscite la lecture des informations précédentes ?
- ❖ Qu'aimeriez-vous savoir encore sur la qualité du poisson et sur les règles de consommation ?
- ❖ Quels sont les critères de choix et les règles de consommation sécuritaire du poisson ?
- ❖ Pourquoi s'intéresser au mercure ?
- ❖ Pourquoi doit-on prévoir des règles plus strictes pour les femmes enceintes et les enfants ?
- ❖ Peut-on se fier aux recommandations des organismes de santé publique ?
- ❖ Peut-on éviter l'épuisement des populations de poissons, à l'échelle locale, régionale et mondiale ?

## *Que faire ?*

- ◆ Comment faire connaître les avantages de la consommation de poisson ?
- ◆ Comment informer la population des risques associés à la consommation de certains poissons sans toutefois laisser un message alarmiste ?
- ◆ Comment chacun de nous peut-il contribuer à améliorer la qualité du poisson ? La santé des populations de poissons ? La santé de l'environnement ?
- ◆ Connaissez-vous des exemples d'initiatives à cet effet ?
- ◆ Quelle(s) solution(s) peut-on ou doit-on privilégier pour favoriser une saine consommation de poisson ?



Photo: Hélène Godmaire



Photo: Michel « Poun » Lavallée

Connaissez-vous d'autres organismes susceptibles d'offrir des informations ou des ressources sur les thèmes abordés dans cette station de l'itinéraire ?

## ***Pour aller plus loin...***

- ◆ Carnet du pêcheur  
[www.unites.uqam.ca/ERE-UQAM](http://www.unites.uqam.ca/ERE-UQAM)
- ◆ Centre Saint-Laurent  
[www.qc.ec.gc.ca/csl](http://www.qc.ec.gc.ca/csl)  
Infos Saint-Laurent  
Ressources biologiques - Dossier « Les parasites »
- ◆ CINBIOSE - Centre de recherche interdisciplinaire sur la biologie, la santé, la société et l'environnement  
[www.cinbiose.uqam.ca](http://www.cinbiose.uqam.ca)
- ◆ Ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs (MDDEP)  
Rubrique Eau  
[www.mddep.gouv.qc.ca/eau/inter.htm](http://www.mddep.gouv.qc.ca/eau/inter.htm)
- ◆ Ministère des Ressources naturelles et de la Faune (MRNF)  
Rubrique Faune  
[www.mrnf.gouv.qc.ca/faune/index.jsp](http://www.mrnf.gouv.qc.ca/faune/index.jsp)
- ◆ Plan St-Laurent  
[www.planstlaurent.qc.ca](http://www.planstlaurent.qc.ca)
- ◆ Réseau de recherche collaboratif sur le mercure (COMERN)  
[www.unites.uqam.ca/comern](http://www.unites.uqam.ca/comern)
- ◆ Santé Canada  
Poisson (Aliments et nutrition)  
[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/facts-faits/fish-poisson/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/facts-faits/fish-poisson/index_f.html)



## *Autour de la table*

*La table est le lieu le plus riche sur le plan familial. [...] Dans chaque famille, il y a des inventions et des rituels de toutes sortes, mais le repas, c'est le grand moment. [...] Manger est une affaire de culture et d'affectivité.*

(Girard, 2006)





## *Un bilan*

### **Un bon repas**

Quels critères adopterez-vous :

- ◆ Pour le choix des aliments ?
- ◆ Pour la confection du menu ?
- ◆ Pour le contexte et l'ambiance de ce moment partagé ?

**Les femmes ont-elles un rôle particulier à jouer pour améliorer le rapport à l'alimentation, à la santé, à l'environnement ?**

Un long chemin a été parcouru depuis la rive jusqu'à l'épicerie. Les observations et les réflexions sur l'environnement, l'alimentation, la santé et les liens qui les unissent ont été nombreuses. Il y aurait tant à voir et à dire encore !

À l'heure du retour, savourons ensemble un bon repas et prenons le temps de faire le bilan de cette activité,

- ◆ L'itinéraire était-il agréable ? Enrichissant ?
- ◆ Quels ont été nos principaux apprentissages ?
- ◆ Quels ont été nos plus grands constats ou étonnements ?
- ◆ Certaines questions sont-elles restées sans réponse adéquate ?
- ◆ Y a-t-il lieu de poursuivre l'observation et l'enquête ?
- ◆ Que nous apporte le fait de parcourir l'itinéraire à plusieurs ?
- ◆ Cet itinéraire a-t-il permis d'affiner notre regard critique sur les questions abordées ?  
Sur quelle(s) question(s) en particulier ?
- ◆ Quelles pistes d'actions individuelles ont émergé de cette activité ?
- ◆ Quelle(s) action(s) collective(s) pourrions-nous mettre en oeuvre ?
- ◆ Quels organismes peuvent nous offrir un support ?
- ◆ Pouvons-nous contribuer à changer les choses ?

## Quelques pistes d'action

- ♦ Proposer l'itinéraire aux milieux scolaires et à d'autres organismes.
- ♦ Organiser des conférences publiques sur la santé environnementale en partenariat avec les organismes communautaires du quartier, de la ville, de la municipalité.
- ♦ Organiser une fête champêtre afin de sensibiliser les citoyens à l'éco-alimentation.
- ♦ Organiser une coopérative d'achats locaux ou des ateliers de cuisine collective.
- ♦ S'informer sur les avantages de la permaculture.
- ♦ Concevoir un jardin collectif expérimental.
- ♦ Proposer au gérant du marché d'alimentation d'offrir des produits équitables.
- ♦ S'approvisionner chez les producteurs biologiques.
- ♦ Diffuser le *Guide d'action pour un commerce équitable* d'Équiterre.

**Les meilleures idées sont à venir...**



Photo: Denise G. Béland

Pour se joindre au mouvement  
d'engagement féministe au  
Québec :

Fédération des femmes du  
Québec (FFQ)  
[www.ffq.qc.ca](http://www.ffq.qc.ca)

Réseau québécois des femmes en  
environnement (RQFE)  
[www.rqfe.org](http://www.rqfe.org)

Table de concertation du  
mouvement des femmes de la  
Mauricie  
1337, boulevard du Carmel  
Trois-Rivières  
(819) 372-9328

## ***Pour se régaler... quelques recettes locales***



### **Brochet entier au four**

Farcir le brochet avec

- 1 gousse d'ail
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 oignon tranché
- 1 citron en tranches
- sel et poivre

Couvrir d'un papier d'aluminium.

Cuire au four à 450° F pendant 30 à 40 minutes  
ou 10 minutes/cm d'épaisseur.

(Par exemple, pour un brochet de 5 cm d'épaisseur, cuire  
20 minutes.)



### **Filet de perchaude en papillote**

Mettre ½ livre de perchaude par papillote

Farcir avec

- 1 agrume au choix (citron, lime ou orange)
- 1 oignon ou ail
- 1 filet d'huile
- muscade au goût

Cuire au four à 425° F pendant 10 minutes.

### **Terrine de canard au poivre vert**

Ingrédients :

- 2 canards du lac St-Pierre de 2,5 kg (5 lb) environ
- ¼ de lard entrelardé en fines tranches
- 3 tasses de vin blanc sec
- gingembre frais tranché finement
- 2 gousses d'ail hachées
- 90 g de poivre vert en conserve
- oignon ou ail

Préchauffer le four à 325° F.

Déposer les canards dans une cocotte de fonte émaillée, puis le barder de tranches de lard.

Arroser de vin blanc.

Ajouter le gingembre et l'ail.

Couvrir et cuire 4 heures.

Retirer les canards de la rôtissoire, puis les désosser, en retirer les filaments et les nerfs. Hacher finement la chair.

Réduire le poivre vert en purée au robot.

Mélanger la chair des canards et le poivre vert.

Déposer dans un moule d'environ 9 X 5 po.

Arroser du jus de cuisson réservé et réfrigérer au moins 8 heures.

La terrine compte 12 portions.

Préparation : 30 minutes

Servir sur des craquelins ou comme entrée sur un lit de salade.

Quelles recettes souhaitez-vous partager ?

S'agit-il de recettes traditionnelles ?

Sont-elles issues de votre talent créateur ?

## Galettes de sarrasin

Ingrédients :

- 1 tasse de sarrasin
- 1 ½ tasse d'eau
- ½ cuillerée à thé de sel
- ½ cuillerée à thé de bicarbonate de soude (soda) facultatif

Verser les ingrédients secs dans un bol.  
Incorporer l'eau graduellement en mélangeant bien, jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Cuire sur une plaque très chaude.

Bien entendu, la recette peut varier selon les goûts et les traditions familiales.



Photo: Hélène Godmaire



## Un jeu pour se détendre!

Compléter la grille suivante à partir des expressions populaires et des proverbes.

Qui **1** \_\_\_\_\_ dîne.

Comparer des **2** \_\_\_\_\_ avec des oranges.

Avoir l'**3** \_\_\_\_\_ dans les **4** \_\_\_\_\_.

On ne fait pas d'**5** \_\_\_\_\_ sans casser des **30** \_\_\_\_\_.

Il vaut mieux aller au **6** \_\_\_\_\_ qu'au médecin.

**7** \_\_\_\_\_ affamé n'a point d'**8** \_\_\_\_\_.

Ne pas y aller avec le dos de la **9** \_\_\_\_\_.

Ménager la chèvre et le **10** \_\_\_\_\_.

Couper la **11** \_\_\_\_\_ **12** \_\_\_\_\_ deux.

Mettre la **13** \_\_\_\_\_ devant les **14** \_\_\_\_\_.

Avoir les **15** \_\_\_\_\_ **16** \_\_\_\_\_ grand que la **17** \_\_\_\_\_.

Né pour un **18** \_\_\_\_\_ **19** \_\_\_\_\_.

On reconnaît l'**20** \_\_\_\_\_ à ses fruits.

Qui a bu **21** \_\_\_\_\_.

L'**22** \_\_\_\_\_ vient en mangeant.

Avoir le beurre et l'**23** \_\_\_\_\_ du **24** \_\_\_\_\_.

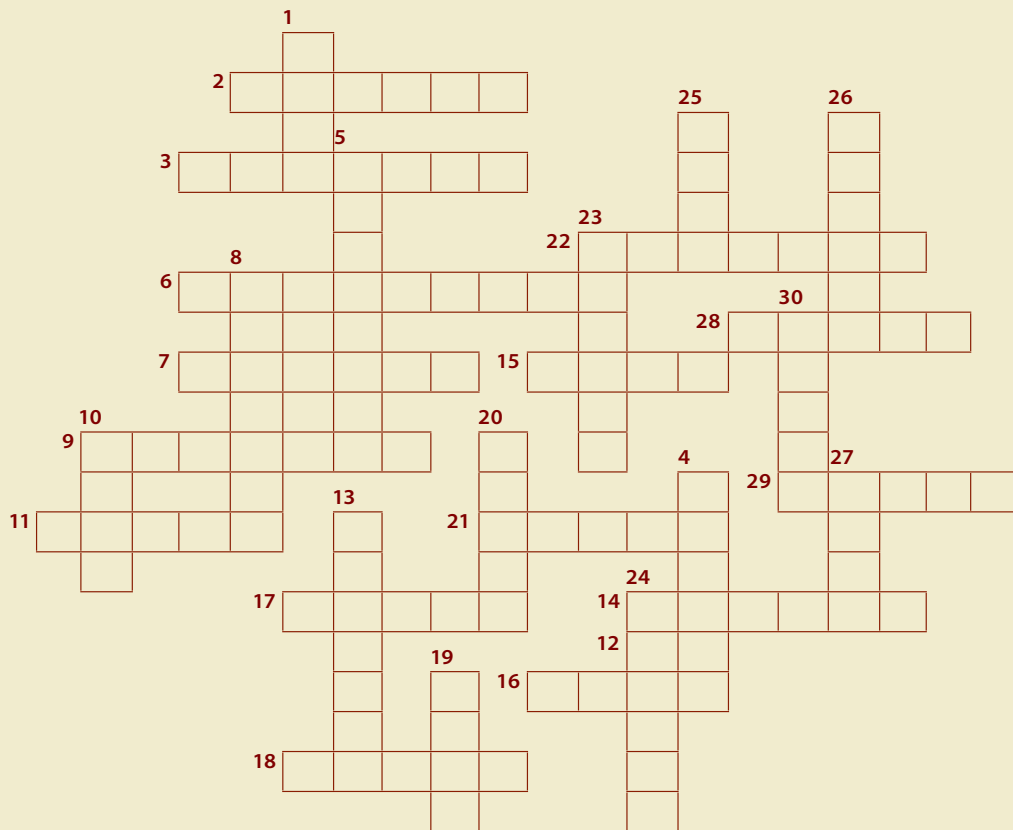
La faim chasse le **25** \_\_\_\_\_ hors du bois.

La **26** \_\_\_\_\_ sur le gâteau !

Qui vole un **27** \_\_\_\_\_ vole un **28** \_\_\_\_\_.

Comme un cheveu sur la **29** \_\_\_\_\_.

Connaissez-vous d'autres expressions populaires liées à l'alimentation ?



## Glossaire

**BPC (biphényles polychlorés) :** Produits à usage industriel que l'on retrouve dans les équipements hydrauliques et électriques. Même s'ils ont été interdits depuis 1980, on les retrouve encore dans l'environnement car ils sont persistants. Ils s'accumulent dans les tissus adipeux de certains poissons comme la truite et le saumon.

**Contaminant :** Un contaminant est une substance qui est présente là où elle ne devrait pas se trouver, ou qui se trouve en quantité supérieure à la capacité d'absorption normale d'un organisme ou d'un écosystème. Cela ne signifie pas nécessairement que cette substance soit nocive mais, selon sa nature et sa quantité, elle peut l'être. Parmi les types de contaminants que l'on trouve au Canada, figurent les polluants organiques persistants (POP), les métaux lourds et les radionucléides ;

- Les POP sont des produits chimiques de synthèse qui peuvent rester dans l'environnement pendant de nombreuses années sans subir de transformations; ils peuvent aussi être transportés sur de longues distances dans l'atmosphère ;
- Les métaux lourds, tels le mercure, le cadmium et le plomb, sont des éléments naturels présents dans l'environnement. Lorsqu'ils sont introduits dans le cycle biologique, ils sont absorbés par la chaîne alimentaire et selon la dose ingérée, ils peuvent entraîner des effets chroniques ou aigus ;
- Les radionucléides, tels le césium, le strontium, le polonium ou l'uranium sont des substances qui émettent des radiations et qui sont aussi présentes dans l'environnement. À travers la chaîne alimentaire, ceux-ci se retrouvent à l'état de trace dans les os, les muscles et autres tissus et organes des animaux et des humains.

Les définitions du glossaire sont tirées des sites Internet suivants :

*Grand dictionnaire terminologique*  
(Office québécois de la langue française)  
[www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/gdt.html](http://www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/gdt.html)

*Programme de lutte contre les contaminants dans le Nord (PLCN)*  
(Affaires indiennes et du Nord Canada)  
[www.ainc-inac.gc.ca/ncp/summ0405/glo\\_f.html](http://www.ainc-inac.gc.ca/ncp/summ0405/glo_f.html)

De quels autres mots ou expressions souhaitez-vous clarifier le sens ?



Photo: Michel Neveu

**DDT (dichloro-diphényl-trichloréthane) :** Le DDT est un POP qui a été créé pour éliminer les insectes piqueurs qui transmettent des maladies telles que la malaria, la fièvre jaune et le typhus. C'est un pesticide nocif pour la santé, il est difficilement biodégradable et fortement persistant dans l'environnement. L'utilisation du DDT est interdite au Canada depuis 1972.

**Dioxines et furannes :** Résidus issus de procédés industriels, de l'incinération de déchets et de la combustion d'énergie fossile. Il existe près de 210 formes de dioxines et de furannes dont 17 sont toxiques.

**Innocuité :** Caractère de ce qui n'est pas nuisible, toxique, nocif.

**Malbouffe :** Mauvaise nourriture sur le plan diététique en raison notamment de sa faible valeur nutritive et de sa forte teneur en calories.

**Mercuré :** Le mercure est un métal lourd, tout comme le fer, le cuivre et le zinc. Il est présent naturellement dans l'eau, les roches et le sol. Certaines activités humaines et industrielles contribuent à mettre le mercure en circulation dans l'environnement; par exemple, la combustion d'énergie fossile, le raffinage des métaux, la production d'acier, la création de réservoirs hydroélectriques, la coupe à blanc. En milieu aquatique, le mercure est transformé en méthylmercure par des microorganismes qui sont à leur tour assimilés par d'autres animaux (plancton, insectes, mollusques, poissons). C'est ainsi que le mercure entre dans la chaîne alimentaire.

Le méthylmercure n'a pas de conséquence sur la santé humaine lorsqu'il est absorbé en très petites quantités. Cependant, lorsqu'il est absorbé régulièrement et puisqu'il s'élimine lentement, il peut affecter le système nerveux. Ceci peut entraîner des tremblements, des troubles de vision, d'audition, de mémoire et d'équilibre.

**Mirex :** Pesticide persistant qui a été utilisé il y a plusieurs années dans le sud-est des États-Unis. Il s'accumule dans les tissus adipeux des organismes. Il s'est dispersé dans l'environnement par le lessivage des sols et l'eau de pluie.

**Organochlorés :** Les organochlorés sont des substances chimiques de synthèse contenant du chlore. Les organochlorés se dissolvent dans les gras et les huiles et, par conséquent,

sont emmagasinés dans les graisses animales de certains animaux (bioaccumulation) et passent d'un maillon à l'autre de la chaîne alimentaire (bioamplification). Les organochlorés peuvent être toxiques pour les êtres vivants.

**Patrimoine génétique :** Ensemble des gènes que l'on retrouve dans chaque cellule d'une espèce déterminée. Le patrimoine génétique est transmis aux descendants. Synonyme de génotype, génome ou patrimoine héréditaire.

**pH (Potentiel hydrogène) :** Unité de mesure de la concentration en ions hydrogènes, permettant d'évaluer l'acidité ou la basicité d'un milieu.

**Traçabilité :** Possibilité de retrouver pour un produit donné, la trace des étapes de sa fabrication et la provenance de ses composantes. La traçabilité d'un produit permet de retrouver les fournisseurs des matières premières (les matériaux ou les ingrédients, par exemple), les différents endroits où le produit ou ses composants ont été entreposés, les équipements utilisés dans sa fabrication, sa manutention, etc.

**Transgénèse :** Ensemble des opérations permettant d'obtenir des organismes transgéniques, c'est-à-dire dont le patrimoine génétique a été modifié par l'introduction de gènes d'une autre espèce. La transgénèse est utilisée pour provoquer l'apparition de caractères nouveaux dans un être vivant, micro-organisme, plante ou animal. Des bactéries génétiquement modifiées fabriquent ainsi des protéines humaines à usage thérapeutique (hormone de croissance, par exemple); des plantes deviennent résistantes à certains herbicides; des souris développent des maladies (cancer, hypertension, etc.) et servent de modèles pour la recherche de médicaments; des brebis produisent dans leur lait des protéines humaines, etc.

**ZIP (Zone d'intervention prioritaire) :** Les comités de zones d'intervention prioritaires sont issus du programme gouvernemental Saint-Laurent Vision 2000. Ces comités visent la prise en charge de la sauvegarde du Saint-Laurent par les communautés riveraines. Le principal mandat du Comité ZIP du lac Saint-Pierre est la réhabilitation, la protection et la mise en valeur du couloir fluvial dans le secteur du lac Saint-Pierre.



## Références bibliographiques

### Monographies

Béliveau, R. et Gingras, D. (2005). *Les aliments contre le cancer : La prévention et le traitement du cancer par l'alimentation*. Outremont (Québec) : Éditions du Trécarré.

Bourre, J.M. (2003). *La vérité sur les Oméga 3*. Paris : Odile Jacob.

Boyd, D.R. (2006). *Les aliments que nous mangeons : La réglementation en matière de pesticides - une comparaison internationale*. Vancouver (BC) : Fondation David Suzuki.

De Koninck, R. (2000). *Les Cent-Îles du lac Saint-Pierre : Retour aux sources et nouveaux enjeux*. Québec : Les Presses de l'Université Laval.

Falquet, F. (2002). *Écologie : quand les femmes comptent*. Paris : L'Harmattan.

Ferron, J. (1970). *L'amélanchier*. Montréal : Éditions du jour.

Gagnon, Y. (2006). *Un seul jardin*. Saint-Didace (Québec) : Colloïdales.

Godmaire, H., Lacourse, V. et Sauvé, L. (2006). *Le carnet du pêcheur*. Sous la direction de Lucie Sauvé. Montréal : Chaire de recherche du Canada en éducation relative à l'environnement, Université du Québec à Montréal.

Honoré, C. (2004). *L'éloge de la lenteur*. Paris : Éditions Marabout.

Hubert, A. (2002). *Pas de panique (alimentaire) : Jamais nous n'avons mangé de manière aussi sûre*. Saint-Amand (France) : Marabout.

Jurdant, M. (1988). *Le défi écologiste*. Montréal : Boréal Compact.

Lacourse, V. (2006). *L'éducation relative à la santé environnementale dans une perspective écoféministe*. Mémoire de maîtrise inédit. Montréal : Université du Québec à Montréal.

Laffon, C. et Laffon, M. (2006). Les hommes jardiniers. In Gagnon, Y. *Un seul jardin*. Saint-Didace : Les Editions Colloïdales.

Mollison, B. et Holmgren, D. (1978). *Permaculture 1 : une agriculture pérenne pour l'autosuffisance et les exploitations de toutes tailles*. Australie : Tagari Publication.

Reeves, H. (2003). *Le mal de terre*. Paris : Les Éditions du Seuil, Collection « Science ouverte ».

Rémésy, C. (2005). *Que mangerons-nous demain ?* Paris : Odile Jacob.

Waridel, L. (2003). *L'envers de l'assiette*. Montréal : Les Éditions Écosociété.

### **Périodiques**

Bérubé, V.E., Boily, M.H., DeBlois, C., Dassylva, N., Spear, P.A. (2005). Plasma retinoid profile in bullfrogs, *Rana Catesbeiana*, in relation to agricultural intensity of sub-watersheds in the Yamaska River drainage basin, Québec, Canada. *Aquatic Toxicology*, 71, p.109-120.

Bourdon, M.-C. (2005). L'espèce humaine est-elle menacée ? *Inter*, p. 15-19.

Carignan, R. (2004). Le lac Saint-Pierre en péril. *Québec Sciences*, mai, p. 20-27.

Éthier, I. (2006). Mon dernier mot... *Bio-Bulle*, 72, p. 4.

Longnecker, M.P., Newcomb, P.A., Mittendorf, R., Greenberg, E.R. et Willett, W.C. (1997). Intake of carrots, spinach, and supplements containing vitamins A in relation to risks of breast cancer. *Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention*, 6 (11), p. 887-892.

Souccar, T. (2006). La carotte. *Science et Avenir*, mai, p. 48-49.

### **Journaux quotidiens**

Bueckert, D. (2005). Peu de résidus de pesticides dans les fruits et légumes. *La Presse*, 30 mai 2005, A7.

Caouette, M. (2005). Le mal du siècle. *La Presse*, 12 novembre 2005, A18-A19.

Girard, M. (2006). Manger en famille est bon pour le moral. *La Presse*, 17 mars 2006, A4.

Gravel, P. (2006). Le bonheur comme pilule : La science et l'indéniable pouvoir de l'esprit sur le corps. *Le Devoir*, 29 janvier 2006, A1-A10.

Krol, A. (2005a). L'industrie veille au grain. *La Presse*, 30 mai 2005, P5.

Krol, A. (2005b). Les guides alimentaires doivent contenir des mises en garde. *La Presse*, 30 mai 2005, A7-P5.

Péloquin, T. (2005a). La vie de fou d'agriculteur, c'est fini pour moi. *La Presse*, 17 septembre 2005, A30.

Péloquin, T. (2005b). Les visages d'une crise. *La Presse*, 17 septembre 2005, A29.

Sansfaçon, J.-R. (2005). Sérieux Recul. *Le Devoir*, 29 septembre 2005, A6.

### **Publications gouvernementales**

Commission de l'éthique de la science et de la technologie (2003). *Pour une gestion éthique des OGM*. Avis. Sainte-Foy (Québec), 117 p.  
[www.ethique.gouv.qc.ca/fr/ftp/CESTAvisOGMfinal.pdf](http://www.ethique.gouv.qc.ca/fr/ftp/CESTAvisOGMfinal.pdf)

Magnan, P. (2002). *Avis scientifique sur l'état du stock de perchaudes au lac Saint-Pierre, les indicateurs biologiques utilisés pour effectuer son suivi et la pertinence de protéger la période de fraye de façon partielle ou totale*. Chaire de Recherche du Canada en écologie des eaux douces. Université du Québec à Trois-Rivières.

Saint-Laurent Vision 2000 (1996). Volet Santé. *Reflets du Saint-Laurent - La parole aux riverains*. Ministère des Approvisionnements et Service Canada.

### **Documents électroniques**

Agence canadienne d'inspection des aliments (2006). *Contrôle des maladies*. Consulté le 6 janvier 2006 sur  
[www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Productions/santeanimale/surveillance/maladiesanimales/](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Productions/santeanimale/surveillance/maladiesanimales/)

Agence de santé publique du Canada (2004). *Les jardins communautaires : on y cultive plus que des légumes*. Consulté le 12 janvier 2006 sur [www.canadian-health-network.ca/](http://www.canadian-health-network.ca/)

Association de biodynamie du Québec (2005). Consulté le 12 novembre 2005 sur [www.biodynamie.qc.ca/biodynamie/index.nsf](http://www.biodynamie.qc.ca/biodynamie/index.nsf)

BBC News (1999). *Sci Tech Terminator Gene halt a « major U-turn »*. Consulté le 10 décembre 2005 sur [news.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/465222.stm](http://news.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/465222.stm)

Chaire de recherche Merck Frost/IRSC sur l'obésité (2006). *À propos de l'obésité*. Consulté le 23 février 2006 sur [www.obesity.chair.ulaval.ca/publicf.html](http://www.obesity.chair.ulaval.ca/publicf.html)

Conseil européen de l'information sur l'alimentation (2006). *Additifs alimentaires* Consulté le 28 février 2006 sur [www.eufic.org/fr/quickfacts/food\\_additives.htm](http://www.eufic.org/fr/quickfacts/food_additives.htm)

Consultants VFP inc. (2005). *Infrastructures urbaines. Réalisations*. Consulté le 17 mai 2005 sur [www.vfp.ca/fr/frame\\_infra.html](http://www.vfp.ca/fr/frame_infra.html)

Convention de Ramsar sur les zones humides (2005). Consulté le 22 février 2006 sur [www.ramsar.org/indexfr.htm](http://www.ramsar.org/indexfr.htm)

Diabète Québec (2006). *Qu'est-ce que le diabète ?* Consulté le 24 février 2006 sur [www.diabete.qc.ca/](http://www.diabete.qc.ca/)

Duchesne, L. (2005a). *D'une génération à l'autre : évolution des conditions de vie*. Consulté le 15 octobre 2005 sur [www.stat.gouv.qc.ca/bul/demograp/evvie1-2.htm](http://www.stat.gouv.qc.ca/bul/demograp/evvie1-2.htm)

Duchesne, L. (2005b). *D'une génération à l'autre : évolution des conditions de vie*. Chapitre 8 - La mortalité et la fécondité. Consulté le 15 octobre 2005 sur [www.stat.gouv.qc.ca/bul/demograp/evvie1-2.htm](http://www.stat.gouv.qc.ca/bul/demograp/evvie1-2.htm)

Équiterre (2005a). *S'informer : l'agriculture biologique, de l'information à l'action*. Consulté le 16 octobre 2005 sur [www.equiterre.org/agriculture/informer2.php](http://www.equiterre.org/agriculture/informer2.php)

Équiterre (2005b). *Agriculture écologique - Cuisinez bio*. Consulté le 16 octobre 2005 sur [www.equiterre.org/agriculture/cuisinezBio/](http://www.equiterre.org/agriculture/cuisinezBio/)

Équiterre (2005c). *Organisme, mission*. Consulté le 16 octobre 2005 sur [www.equiterre.org/organisme/index.php](http://www.equiterre.org/organisme/index.php)

Équiterre (2005d). *Philosophie. Agriculture écologique*. Consulté le 13 décembre 2005 sur [www.equiterre.org/agriculture/paniersBios/philosophie.php](http://www.equiterre.org/agriculture/paniersBios/philosophie.php)

Environnement Jeunesse (2005). Consulté le 3 décembre 2005 sur [www.enjeu.qc.ca](http://www.enjeu.qc.ca)

Environnement Canada (2005a). *La rentabilité économique du fleuve Saint-Laurent*. Consulté le 20 octobre 2005 sur [www.ec.gc.ca/envecono\\_f.html](http://www.ec.gc.ca/envecono_f.html)

Environnement Canada (2005b). *État des populations d'oiseaux aquatiques coloniaux. Écosystème Grands Lacs - Saint-Laurent*. Consulté le 21 septembre 2005 sur [www.on.ec.gc.ca/csl/fich/fich003\\_001\\_f.html#background](http://www.on.ec.gc.ca/csl/fich/fich003_001_f.html#background)

Environnement Canada (2004). *Espèces en péril : le Faucon pèlerin*. Consulté le 2 octobre 2005 sur [www.speciesatrisk.gc.ca/default\\_f.cfm](http://www.speciesatrisk.gc.ca/default_f.cfm)

Extenso (2005a). *Guide alimentaire canadien. Guide et outils*. Consulté le 15 octobre 2005 sur [www.extenso.org/guides\\_outils/guide\\_canadien.php](http://www.extenso.org/guides_outils/guide_canadien.php)

Extenso (2005b). *Les additifs alimentaires démystifiés*. Consulté le 27 février 2005 sur [www.extenso.org/pleins\\_feux/detail.php/f/1236/p/2?PHPSESSID=c33bc2e41d0472b7eb1d54eecdab41a7](http://www.extenso.org/pleins_feux/detail.php/f/1236/p/2?PHPSESSID=c33bc2e41d0472b7eb1d54eecdab41a7)

Fafard, M.-C. (2005). *L'étiquetage des OGM autour du monde. Opinion Canada*. Centre d'information et de recherche sur le Canada, Vol 7, no 7, 2005. Consulté le 1<sup>er</sup> décembre 2005 sur [www.opinion-canada.ca/fr/articles/article\\_144.html](http://www.opinion-canada.ca/fr/articles/article_144.html)

Food News (2005). Report Card. *Pesticides in Produce. Environmental Working Group*. Consulté le 14 novembre 2005 sur [www.foodnews.org/reportcard.php](http://www.foodnews.org/reportcard.php)

Gouvernement du Québec (2004). *Source d'informations sur les organismes génétiquement modifiés*. Consulté le 19 octobre 2005 sur [www.ogm.gouv.qc.ca/](http://www.ogm.gouv.qc.ca/)



Greenpeace (2004). Chronologie de Bhopal. Consulté le 10 février 2005 sur [www.greenpeace.org/raw/content/france/press/reports/1984-2004-chronologie-bhop.pdf](http://www.greenpeace.org/raw/content/france/press/reports/1984-2004-chronologie-bhop.pdf)

Laroche, D. (1996). *Le stress associé à l'emploi du temps*. Institut de la statistique du Québec. Consulté le 15 octobre 2005 sur [www.stat.gouv.qc.ca/bul/demograp/stress.htm](http://www.stat.gouv.qc.ca/bul/demograp/stress.htm)

Ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs (2002a). *Le guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce*. Consulté le 15 octobre 2005 sur [www.mddep.gouv.qc.ca/eau/guide/](http://www.mddep.gouv.qc.ca/eau/guide/)

Ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs (2002b). *Fiche technique sur le portrait général de l'eau potable en Mauricie*. Consulté le 13 octobre 2005 sur [www.mddep.gouv.qc.ca/eau/potable/fiches/region04.htm](http://www.mddep.gouv.qc.ca/eau/potable/fiches/region04.htm)

Ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs (2002c). *Portrait régional de l'eau, Mauricie*. Consulté le 3 novembre 2005 sur [www.mddep.gouv.qc.ca/eau/regions/region04/04-mauricie.htm](http://www.mddep.gouv.qc.ca/eau/regions/region04/04-mauricie.htm)

Ministère des Ressources naturelles et de la Faune (2006). Consulté le 4 juillet 2006 sur [www.fapaq.gouv.qc.ca/fr/etu\\_rec/esp\\_mena\\_vuln/index.htm](http://www.fapaq.gouv.qc.ca/fr/etu_rec/esp_mena_vuln/index.htm)

Office québécois de la langue française (2005). *Grand dictionnaire terminologique*. Consulté le 4 octobre 2005 sur [www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/gdt.html](http://www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/gdt.html)

Réseau québécois pour la simplicité volontaire (2006). L'ABC. Consulté le 2 juin 2006 sur [www.simplicitevolontaire.org/abc/abc.htm](http://www.simplicitevolontaire.org/abc/abc.htm)

Réserve de la biosphère du lac Saint-Pierre (2005). Consulté le 12 octobre 2005 sur [www.biospherelac-st-pierre.qc.ca/](http://www.biospherelac-st-pierre.qc.ca/)

Ressources naturelles Canada (2004). *Consommation domestique de l'eau en 1999*. Consulté le 15 décembre 2005 sur [www.atlas.gc.ca/site/francais/maps/freshwater/consumption/domestic/1](http://www.atlas.gc.ca/site/francais/maps/freshwater/consumption/domestic/1)

Saint-Laurent Vision 2000 (2003). *20 ans d'interventions*. Consulté le 29 novembre 2005 sur [www.slv2000.qc.ca/20\\_ans/accueil\\_f.htm](http://www.slv2000.qc.ca/20_ans/accueil_f.htm)

Saint-Laurent Vision 2000 (2001). Les producteurs agricoles s'affichent avec fierté ! *Bulletin d'information Saint-Laurent Vision 2000*. Vol 12, no 6, décembre 2001. Consulté le 7 octobre 2005 sur [www.slv2000.qc.ca/bibliotheque/lefleuve/vol12no6/accueil\\_f.htm](http://www.slv2000.qc.ca/bibliotheque/lefleuve/vol12no6/accueil_f.htm)

Santé Canada (2005). *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Consulté le 1<sup>er</sup> mars 2006 sur [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html)

Slow food France (2005). *Slow Food*. Consulté le 27 décembre 2005 sur [www.slowfood.fr/france](http://www.slowfood.fr/france)

Statistique Canada (2005). Espérances de vie sans incapacité, par provinces et par territoires. *Le Canada en statistiques*. Consulté le 22 décembre 2005 sur [www40.statcan.ca/l02/cst01/health38\\_f.htm](http://www40.statcan.ca/l02/cst01/health38_f.htm)

Statistique Canada (2004). Rapports sur la santé : Stress et problèmes de santé chroniques, surpoids et arthrite. *Le Quotidien*, janvier 2004. Consulté le 28 février 2006 sur [www.statcan.ca/Daily/Francais/040121/q040121b.htm](http://www.statcan.ca/Daily/Francais/040121/q040121b.htm)

Statistique Canada (2002). Produits certifiés biologiques par province (Recensement de l'agriculture 2001) Québec. *Le Canada en statistiques*. Consulté le 13 septembre 2005 sur [www40.statcan.ca/l02/cst01/agrc04f\\_f.htm](http://www40.statcan.ca/l02/cst01/agrc04f_f.htm)

### **Communications personnelles**

Bélanger, Jean. Régie d'aqueduc de Grandpré. Octobre 2005.

Boily, Monique. Centre de recherche en toxicologie de l'environnement (TOXEN). Université du Québec à Montréal. Septembre 2006.

Buisson, Stéphane. Société d'histoire de Louiseville. Octobre 2005.

Houle, Éliane. Présidente de la coopérative Les Jardins écologiques de Prévost. Août 2006.

## Crédits et remerciements

Ce document est issu d'une collaboration entre le Centre des femmes l'Héritage et la Chaire de recherche du Canada en éducation relative à l'environnement de l'Université du Québec à Montréal.

Cette production s'inscrit dans l'ensemble des travaux du réseau COMERN, qui a mené un vaste projet de recherche sur la contamination par le mercure dans la région du lac Saint-Pierre (2001-2006).

La conception et la production de l'itinéraire *De la rive à l'épicerie* a bénéficié d'une subvention du Fonds québécois de la recherche sur la société et la culture (FQRSC).



Le Centre des femmes l'Héritage :  
121, Petite Rivière, local 9  
Louiseville, Québec  
J5V 2H3  
(819) 228-8421



Chaire de recherche du Canada  
en éducation relative à  
l'environnement :

chaire.env.educ@uqam.ca  
<http://www.unites.uqam.ca/ERE-UQAM>



COMERN – Réseau pan-canadien  
de recherche collaborative sur le  
mercure :

<http://www.unites.uqam.ca/comern/indexfr.html>

Le dynamisme du Centre des femmes l'Héritage et l'engagement de ses membres a enrichi le processus de production et nourri le contenu de cet itinéraire *De la rive à l'épicerie!*

Nous remercions les femmes suivantes avec lesquelles nous avons eu le plaisir d'échanger au cours de ce projet :

Denise G. Béland, Michèle Gauvin, Thérèse Gendron, Isabelle-Annie Hurtubise, Ghislaine Lamy, Claire Larouche, Huguette Larouche, Nathalie Latraverse, Maryse Longchamps, Chantal Noury, Céline Péloquin, Linda Provencal, Monique Roberge, Anne-Marie Rousseau, Marie-Christine Salvail et Vicky Violette.

Nous remercions également les personnes suivantes pour leur collaboration :

Jean Bélanger, Régie d'aqueduc de Grandpré  
René Boilard, Régie d'aqueduc de Grandpré  
Stéphane Buisson, Société d'histoire et de généalogie de Louiseville  
Martin Croteau, Municipalité de Louiseville  
Saleema Hutchinson, étudiante à la maîtrise en sciences de l'environnement, UQAM  
Jeanne-Mance Lavoie, Société d'histoire et de généalogie de Louiseville  
Francine Panneton, coordonnatrice à la Chaire de recherche du Canada en éducation relative à l'environnement  
Vicky Violette, biologiste de la faune

## **Conception, recherche et rédaction**

Hélène Godmaire, Valérie Lacourse, Andrée B. Lecours et Lucie Sauvé

## **Direction**

Lucie Sauvé

## **Cet ouvrage a été réalisé dans le cadre d'une collaboration entre**

Le Centre des femmes l'Héritage

121, Petite Rivière, local 9

Louiseville (Qc) J5V 2H3

(819) 228-8421

et

La Chaire de recherche du Canada en éducation relative à l'environnement

Université du Québec à Montréal

Case postale 8888 Succ. A

Montréal (Qc) H3C 3P8

[www.unites.uqam.ca/ERE-UQAM](http://www.unites.uqam.ca/ERE-UQAM)

## **Conception graphique et infographie**

Andrée B. Lecours, Ève-Marie Laliberté et Mireille St-Pierre

© Chaire de Recherche du Canada en éducation relative à l'environnement (UQAM), 2006.

Les Éditions ERE - UQAM

Tous droits de reproduction réservés.



Ce document est imprimé  
sur du papier recyclé 100% postconsommation

ISBN 2-89276-273-1