

Sommaire

Éditorial

Annonces

Société

Parents écologiques (suite)

Nutrition

Simplement bien manger

Recension

Y a-t-il un avenir pour les

régions?

Fleurs comestibles, du jardin
à la table.

Agenda

Expo Manger Sante

Tournée CAAAQ

Saison été 2007

Nos Commanditaires

L'équipe

Coordination :

Marie-Andrée Devynck

Rédaction :

Marie-Andrée Devynck

Estelle Le Houx

Anne Roussel

Correction :

Karine Lamoureux

Mise en page :

Susan Desmarais

Relations publicité :

René Harvey

Pour nous contacter:

[sainbioz@fermecadetroussel.](mailto:sainbioz@fermecadetroussel.org)

[org](http://sainbioz.org)

Éditorial

J'ai été très heureuse de contribuer avec quelques-uns d'entre vous à la naissance du journal de la ferme Cadet-Roussel qui, depuis cinq ans, tente de vous informer de la vie à la ferme et de quelques sujets de société qui nous tiennent à cœur. Maintenant, je passe la main pour la coordination du journal. Toute personne intéressée peut nous contacter à l'adresse du journal : sainbioz@fermecadetroussel.org

Merci!

Marie-Andrée Devynck

[Retour au sommaire](#)

ANNONCES

Cherchons **représentant(e)s** pour les points de chute :
Café-Rico et Chambly pour la **saison d'été 2007**

*Il est important de représenter les partenaires au comité de coordination
de la ferme Cadet-Roussel.*

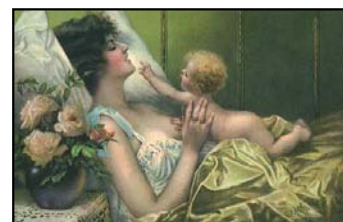
[Retour au sommaire](#)

En 2006, être parent écolo, c'est écono!

(suite du Sain'Bio'Z novembre 2006)

3e article de 3

par Anne Roussel



Voici le 3e article de cette trilogie. Le premier article en septembre portait sur la surconsommation qui assaille les nouveaux parents, le second abordait les accouchements

alternatifs qui s'offrent à nous et celui-ci vous parlera de divers sujets concernant le postnatal, soit l'allaitement, les porte-bébés, les couches de coton et les cours alternatifs reliés aux enfants.

Allaitement : Tous les professionnels de la santé vous le diront, le lait maternel est le meilleur aliment pour votre bébé et le plus essentiel jusqu'à un an. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande même l'allaitement jusqu'à deux ans. Pour ma part, je me suis dit que j'allaiterais mes enfants jusqu'à ce qu'ils marchent. Une chance, ils n'ont pas marché tôt (14 et 16 mois). Pour moi, l'étape de la marche est un signe de détachement de la mère qui propose un changement de routine, alors j'ai trouvé le sevrage très simple. Je pense, sincèrement, que ce qui fait qu'un allaitement est réussi, c'est que la mère se sent bien avec ses décisions, que, tout comme pour la grossesse et pour l'accouchement, il n'y a pas une façon de faire unique et enfin que chaque enfant est différent. Dans le cours prénatal alternatif que j'ai suivi au centre l'Accompagnante (*1), la formatrice disait qu'un bon allaitement dépendait du conjoint... Il est vrai que c'est vraiment important de se sentir supportée et valorisée dans cet exercice. Ce n'est pas parce que le papa se sent impuissant par rapport aux difficultés de l'allaitement que la solution est de suggérer des préparations lactées au biberon! Il faut sentir de la reconnaissance, se sentir détendue et c'est notre amoureux qui, en premier lieu, peut nous faire sentir cette quiétude. J'ai énormément apprécié, après mes deux accouchements, la présence d'une marraine d'allaitement en plus de mon accompagnante. Vous pouvez rencontrer une marraine d'allaitement avant votre accouchement qui vous donne de bonnes pistes et de bons trucs, puis si vous avez des questions quand est venu le temps d'allaiter, elle peut être rejointe en tout temps et si nécessaire venir à domicile. Vous pouvez avoir ce service directement par téléphone avec la ligue La Leche (*2-3-4).

Par ailleurs, le **repos** est LA clé d'un allaitement réussi. C'est primordial... La majorité des problèmes d'allaitement sont reliés à la fatigue (manque de lait, mastites...). Savez-vous que de ne pas se reposer assez à la suite d'un accouchement a des répercussions sur toute la vie sexuelle par la suite et surtout à la ménopause? Chaque fois que nous ne prenons pas soin de nous, nos glandes surrénales se vident de leur énergie. Quand arrive la ménopause, ces glandes sont censées prendre le relai des ovaires au niveau des hormones, mais quand celles-ci ont déjà tout donné, tout se retrouve déséquilibré! Autrefois, les relevailles duraient 40 jours. Pendant les 40 jours qui suivaient l'accouchement, la nouvelle mère restait au lit à allaiter et ses amies ou cousines venaient s'occuper de ses autres enfants et de sa maison. De nos jours, cela semble utopique et difficile à réaliser, mais il est recommandé de passer idéalement trois semaines souvent allongée, ne pas faire de courses, ne pas prendre d'objets lourds sauf notre bébé, puis trois autres semaines où on recommence doucement nos activités! Si cela était respecté, beaucoup moins de femmes aboutiraient à une dépression post-partum, à des descentes de vessie, des problèmes d'hormones, des problèmes d'allaitement... En France, il est obligatoire pour les femmes de faire 19 semaines de rééducation périnéales et celles-ci sont remboursées par leur assurance publique. Chez nous, il suffit de se promener en pharmacie dans la section des produits pour l'incontinence pour comprendre que dans notre société nous ne discutons pas assez de ces sujets.

Demandez de l'aide! Plusieurs ressources existent, il faut juste les trouver... Il existe des services de bénévoles qui viennent à domicile pour aider au ménage, à faire les courses, etc. (voir avec votre CLSC). Il existe aussi des gens qui offrent ces services de façon privée, bien sûr il faut supporter les frais, mais cela peut rendre un fier coup de main. N'attendez pas d'être au bout du rouleau pour demander et accepter de l'aide!

Un petit truc pour l'achat de vos soutiens-gorge d'allaitement : attendez après la montée de lait pour les acheter, car vous ne savez pas précisément la grandeur dont vous aurez besoin. De plus, cela peut être une petite sortie après quelque temps quand vous sentez que vous avez besoin de changer d'air et/ou de voir une amie!



Porte-bébé : Le porte-bébé est pour moi un outil essentiel... Il faut savoir choisir un bon porte-bébé, qui est utilisable pendant plusieurs mois, peut porter le bébé dans différentes positions dès sa naissance et doit être pratique pour l'allaitement. Je vous suggère et recommande les écharpes porte-bébé. Nous ne révolutionnons rien en portant les bébés contre nous. Il suffit de penser à toutes les images que nous voyons de l'Afrique ou de l'Amérique du Sud où on voit des femmes effectuer des tâches avec un bébé sur le dos. J'ai utilisé un porte-bébé en bandoulière (hamac ou écharpe) que je trouvais géniale jusqu'à ce que je découvre l'écharpe qui permet, tout comme le hamac, de porter devant et derrière, mais qui, contrairement au hamac, se porte sur les 2 épaules. Je trouve que le poids est mieux réparti avec l'écharpe. Il y a de nombreux bienfaits à porter son bébé tant dans le domaine affectif — ce sont des bébés qui pleurent moins — que dans le domaine physique — cela développe davantage leurs muscles. Je vous laisse aller visiter ce site (*5). Il est important que les hanches de votre bébé soient plus basses que ses genoux donc la position repliée est idéale. Allez voir des photos (*6). Il est recommandé de porter dans le dos seulement à partir de trois mois. Il existe des cours de portage pour vous aider à adopter de bonnes habitudes (*7). L'enfant est collé contre nous, de telle sorte qu'on sent tous les mouvements de l'enfant; s'il n'est pas bien ou s'il en a assez, il peut très bien bouger ou le dire, puisqu'on apprend aussi à décoder ses sons. Avec l'écharpe porte-bébé, on peut porter les enfants jusqu'à quatre ans. Bien sûr, si du jour au lendemain on porte un enfant de plus de deux ans sur son dos on le trouve lourd. En revanche, si, depuis sa naissance, il est porté plusieurs fois par jour (par exemple au moment de préparer les repas!) on s'habitue progressivement au poids et notre corps le supporte mieux. En outre, il ne faut pas oublier que plus l'enfant grandit, plus les périodes de portage diminuent... J'ai aussi beaucoup aimé voir ma fille porter sa poupée dans son dos avec un foulard pendant que son frère était dans mon dos, elle n'a pas protesté quand ce dernier a pris sa place!

Une bonne écharpe doit avoir au moins 5 mètres de long si vous voulez porter sur le dos et même plus si votre copain est très carré. Attention aussi qu'elle mesure au moins 40 cm de large. Pour avoir essayé plusieurs styles, je considère important que le tissu soit tissé en

diagonale. Mes deux compagnies préférées sont Dydimos et Lana. (*6). Toutes deux proposent des produits faits en Europe, de coton bio et qui valent à peu près 120 à 200 \$ dépendants des frais de transport. Vous pouvez les faire venir de l'Ontario ou des États-Unis (*6). Il existe une compagnie québécoise nommée Maman Kangourous (*6) qui fait de très belles écharpes moins chères, c'est-à-dire pour 50 \$, mais qui sont faites de matières synthétiques. En faisant attention à la longueur et à la largeur, elles sont bien, car, tout comme les écharpes tissées en diagonale, elles sont faites d'une étoffe un peu élastique. Une poussette peut parfois être pratique notamment pour faire les courses, prendre l'autobus, faire des visites, des randonnées, cependant rien ne vaut un porte-bébé... Un très gros avantage de ce dernier est que, collé contre vous, l'enfant devient moins accessible aux passants. Ils sont donc plus respectueux et pour les bébés plus timides c'est génial.

Couches de coton : Savez-vous qu'un enfant qui porte des couches de plastique jetables remplit à lui seul un camion de vidange en entier durant les premières années de sa vie? Combien de temps prend une couche à se décomposer dans nos centres d'enfouissement? Plusieurs centaines d'années! Le magazine Protégez-vous a fait la comparaison avec les couches lavables et même en tenant compte de l'électricité et de l'eau pour les laver c'est encore avantageux pour notre environnement. Du côté financier, aussi. En effet, pour un enfant qui aura des couches jetables uniquement, pendant au moins deux ans, les parents dépensent 2000 \$, alors qu'un ensemble de 30 couches de coton (ce dont on a besoin) coûte plus ou moins 500 \$ et cela peut parfois aller pour deux enfants. Cela peut être encore moins cher si vous les achetez usagées, d'une vente-débarras par exemple! Alors, je considère que ce n'est pas vrai que, les deux premières années de vie d'un enfant coûtent cher, si celui-ci est allaité et qu'on lui met des couches de coton!

Vous pourrez lire dans plusieurs ouvrages et sur Internet que les enfants qui ont des couches de coton sont propres plus rapidement, car ils sentent quand ils sont mouillés. Je pense aussi que c'est parce que, pour le parent, laver un pantalon ou une couche de coton revient au même! Selon moi et selon plusieurs mamans, la seule façon d'aider son enfant à devenir propre est de lui enlever sa couche quand il est intéressé! Vous pouvez voir à l'épicerie que les grandeurs de couches vont jusqu'à 4-5 ans et qu'elles sont toujours de plus en plus absorbantes. Rien pour aider nos enfants. À mon avis, les fesses à l'air le plus possible, cela aide à la propreté! Dès leur naissance, je réservais à mes enfants une tétée par jour où je les mettais nue dans un piqué de flanelle. Imaginez que pendant neuf mois (la grossesse) vous sentez vos jambes se toucher et puis, du jour au lendemain, cela ne vous arrive plus que dans le bain!!!

À ma première grossesse, j'ai rencontré une dame d'environ 80 ans qui me racontait qu'elle avait eu 15 enfants dont les 8 du milieu en 9 ans et qu'elle en avait souvent eu 2-3 aux couches en même temps. Aux couches de coton bien sûr! Elle devait aller à la rivière chercher l'eau, la faire bouillir sur le poêle à bois, puis l'hiver elle étendait sa trentaine de couches partout dans la maison. *Non, mais de quoi on se plaint avec nos machines à laver et nos sécheuses!!!* Franchement, parfois on ne réalise pas la facilité dans laquelle on vit. Je ne me casse pas la tête quand je suis en visite : j'amène mon sac à couche et je ramène mes couches sales tout comme en camping (où, on doit ramener ses ordures de toute façon). À la maison, je rince les selles dans la toilette, puis à l'eau courante (mais il existe maintenant des papiers dont on a qu'à enlever et « flusher ») puis je les mets dans la machine à laver avec nos vêtements. Je fais une brassée par jour parce que je n'ai pas un grand nombre de couches, mais si vous en avez une trentaine vous pouvez avoir un sceau à couches et, tous les trois ou quatre jours, faire un lavage de couches uniquement. Chez les fabricants, vous trouverez d'excellents détergents biodégradables pour laver ou faire tremper les couches. J'utilise surtout un gros cube de savon de Marseille, mais chacun développe sa façon! En plus, les nouveaux parents de Montréal, vous n'avez aucune excuse pour ne pas avoir de couches de coton, car vous avez accès à un service de lavage de couches à domicile. Maman écolo existe depuis plus de sept ans. Julie ramasse vos couches sales tous les trois jours et vous en remet une pile de propres... Cela fonctionne même si vous êtes sortis et cela ce fait au coût des couches jetables. (*11)

Je ne suis pas anticouches jetables. Seulement, il faut savoir que l'alternative écologique n'est

ni impossible ni compliquée... Je vous suggère d'essayer les couches de coton dès le quatrième jour de votre bébé. Les trois premiers jours, il y a le méconium (ça tache) et vous devez vous remettre des événements, évidemment. Quand vous commencez à mettre des couches de coton, vous pouvez vous donner un objectif d'un mois où vous ne toucherez pas aux couches jetables, puis quand vous aurez pris l'habitude et fait votre routine, ce sera plus facile d'y rester! N'oubliez pas que les deux ou trois premiers mois, il faut changer souvent de couches (sept à dix par 24 heures), mais après cette période, votre bébé mettra la même couche toute la nuit. Enfin, après un an, ce ne seront plus que cinq ou six couches par jours que vous aurez à laver. Ce n'est pas si pire! Je vous avoue par contre que pour ma part dès trois ou quatre mois je mets des couches jetables la nuit, car sinon l'enfant est mouillé jusqu'au cou! Je choisis donc des couches jetables non chlorées! Cela existe, car vous devez savoir que les ingrédients chimiques contenus dans les couches peuvent causer des allergies à votre enfant ou, tout comme avec les serviettes hygiéniques jetables, des problèmes plus graves allant d'une réaction de la peau à l'intoxication (syndrome du choc toxique). Ces couches sont disponibles dans les magasins de produits naturels. Si vous n'en mettez que la nuit, un paquet s'écoule en un mois, coûtant de 20 à 27 \$ soit 5 à 12 \$ de plus que les couches jetables chlorées ordinaires. Savez-vous que tout ce que vous mettez sur la peau d'un bébé (et sur la nôtre aussi) doit être digéré par le foie? Alors, si possible privilégiez les huiles végétales (amande douce, tournesol, olive) plutôt qu'à base de pétrole! Un petit truc : je mets de l'argile blanche dans une salière à gros trous et je saupoudre l'argile sur les fesses quand elles sont irritées! Vous pouvez laver seulement à l'eau ou au savon naturel et nul besoin de mettre de la crème, de l'huile ou de la pommade s'il n'y a pas de rougeur... Je disais une fois à une amie : « si tu mets toujours quelque chose sur les fesses de ton bébé, que mettras-tu quand il aura une irritation »? Une fois par jour, l'huile procure tout de même une couche imperméable protectrice pour la peau. Vous n'avez pas davantage besoin de lingettes jetables. Les débarbouillettes font très bien l'affaire et elles peuvent être chaudes. Quand je vais en visite, je place quelques débarbouillettes mouillées dans un sac Zyploc et quand elles sont sales elles vont dans le sac à couches... toujours par respect pour notre environnement!

Il existe plusieurs compagnies de couches lavables : Bummi, La Mère Hélène, Bébé d'amour, Kooshies, Les Indispensables et encore plein d'autres. Rassurez-vous, de nos jours elles sont très simples à utiliser. Mes parents n'en revenaient pas, plus besoin d'épingles, tout est en velcro ou avec boutons-pression. Généralement, les compagnies offrent plusieurs formats. La Mère Hélène (*8) en a deux qui s'adaptent alors que Bummi (*8) en a jusqu'à 5 grandeurs différentes. La grandeur bébé naissant, à moins d'avoir un bébé qui est prématuré, n'est pas nécessaire. Vous pouvez commencer à la grandeur **petite**, puis, voyez pour moyen, mais je passe personnellement directement à **grand**. (Et, comme j'ai des enfants plutôt petits, je n'ai pas besoin de très grand.) Il existe également des culottes de style « pull-ups » faites de coton qui sont très bien. Vérifiez les différentes possibilités d'essai avec les fournisseurs. Par exemple, avec La Mère Hélène, vous pouvez emprunter un ensemble de couches pour quelque temps pour voir si vous aimez ce rythme, puis vous le retournez pour en acheter un. Vous pouvez aussi visiter le salon de la maternité qui a lieu à la fin de mars, là où vous pouvez rencontrer la majorité des fournisseurs et acheter des ensembles de couches moins chers (*9). Je vous conseille les couches des compagnies qui sont exclusivement de coton. Attention au rembourrage, car celui-ci peut être synthétique et je trouve que c'est moins absorbant. La flanelle est excellente et je vous recommande d'acheter des protège-couches (qu'on met par-dessus) séparés des couches, car cela les fait durer plus longtemps puisqu'ils peuvent être simplement rincés à la main et donc être moins abîmés par la laveuse. Les protège-couches sont généralement en plastique, mais vérifiez la qualité, car certains sont plus résistants que d'autres. Il en existe aussi en laine — c'est génial au niveau de l'imperméabilité, ils sont à peine plus chers (34 à 49 \$ chacun) et on n'en a besoin que de deux si c'est seulement pour les nuits.

Je termine en vous faisant remarquer qu'on peut en faire autant avec les serviettes hygiéniques. Savez-vous qu'il existe des serviettes de coton? Cela aussi n'est vraiment pas compliqué... on les fait tremper avant de les mettre dans la machine à laver et c'est tout (de plus, l'eau de trempage peut servir à arroser les plantes, c'est très bon pour elles). Une serviette coûte entre six et huit dollars et dure des années, le nombre requis dépend de votre

flux menstruel en un mois. De plus, si vous êtes habituée aux tampons, il existe bien sûr des tampons de coton biologique, mais tout le monde devrait connaître la coupe menstruelle Diva Cup faite de silicone, encore disponible à certains endroits, ou encore le Keeper fait de caoutchouc naturel. C'est génial, une coupe peut durer plus de dix ans et coûte 80 \$ (ou moins)! Il y a deux grandeurs : une pour avant et une pour après avoir accouché! Facile, propre, drôlement économique et environnementaliste, que voulez-vous de plus! (*12). Vu la longueur de cet article, je pense que j'écrirai un article de plus sur les soins naturels et l'alimentation de nos enfants. À une prochaine!

RÉFÉRENCES:

Ressources en allaitement

(1) : Centre de maternité l'Accompagnante, 748 Montée Ste-Julie, Ste-Julie, 450-649-4516

(2) Ligue La Leche, mairaines d'allaitement, <http://www.allaitement.ca/>

(3): Groupe MAMAN, <http://www.groupemaman.org/>

(4) Nourri-source, mairaines d'allaitement, <http://www.nourri-source.org/>

Porte-bébé

(5) Sites Internet:

■ Couches usagées : <http://www.ebay.fr/>

■ Info sur le portage : <http://www.peau-a-peau.be/>

■ Didymos : <http://www.didymos.de/francais/index.htm>

■ Didymos en Ontario : <http://www.birdiesroom.com/products/slings/welcomw.asp>

■ Lana et produits pour bébés : <http://www.monde-de-bebe.com/echarpe-porte-bebe.shtml>

■ Pour faire soi-même son écharpe porte-bébé : <http://bzou.net/Sling/index.html>

(6) Maman Kangourous : <http://www.mamankangourou.com/>

(7) Cécile Normandin, cours de portage dans la région de Farhnam (Montréal et Estrie) 450-293-3293, demandez-lui pour votre région.

Couches de coton

(8) Bummi : <http://www.boutiquebummi.com>

■ La Mère Hélène : <http://www.merehelene.com>

ou autres magasins d'articles alternatifs pour bébés.

(9) Salon Maternité Paternité Enfants : 28 mars 2007 au 1er avril 2007 : <http://www.salonmaternitepaterniteenfants.com>

Autres références

(10) Avantages des couches de coton : <http://petitmonde.com/idoc/article.asp?id=8341>

(11) Maman Écolo : service de lavage de couches à domicile pour la région de Montréal, Julie: 450-474-3550

(12) Coupe menstruelle :

■ Caoutchouc : <http://www.keeper.com/>

■ Silicone : <http://www.divacup.com/fr/debut.html>

vous pouvez les faire venir par la poste. Dites-le à vos amies, ça révolutionne une vie!

[Retour au sommaire](#)

Simplement bien manger

Simplicité volontaire et saine alimentation riment très bien ensemble.

par Estelle Le Houx, nutritionniste, MBA



L'alimentation comporte trois facteurs importants qui sont le temps, l'argent et le plaisir. Curieusement ils sont tous trois très présents dans l'application de la simplicité volontaire: la réduction du temps de travail permet de libérer du temps pour d'autres activités, la réduction des biens de consommation permet des économies et le résulte d'un mode de vie plus harmonieux.

LE TEMPS

Les exigences de la vie moderne monopolisent beaucoup de temps, de sorte que les gens se pressent pour accomplir le plus de tâches possible. Tous, petits et grands, sont engagés dans la course contre la montre, de sorte qu'ils grugent du temps sur des périodes de détente, de sommeil, de repas, etc.

Le temps consacré à l'alimentation se subdivise comme suit :

- temps de manger
- temps de préparation des aliments
- temps de faire les achats
- temps pour cultiver

Le temps de manger

La difficulté de prendre un temps suffisant pour manger semble croissante. Pour épargner du temps, les gens adoptent différentes stratégies; ils mangent des aliments qui se consomment d'une main, ils sautent des repas, ils grignotent, ils mangent à leur poste de travail, etc. Toutes ces stratégies entraînent des conséquences sur leur santé; il a été démontré que prendre son temps pour manger favorise le maintien d'un poids santé. Il est plus facile de ressentir la vraie faim et la satiété, de sorte que naturellement les personnes consomment les quantités selon leurs besoins réels.

Manger à des heures régulières semble aussi difficile à atteindre avec les horaires de travail actuels. L'organisme en période de jeûne doit constamment s'ajuster et retrouver son équilibre, ce qui crée un stress. Lorsque les repas sont trop espacés, les gens ont tendance à consommer des aliments qui calmeront rapidement leur faim; ces aliments fortement caloriques qui sont notamment gras et/ou sucrés ne correspondent pas forcément aux meilleurs choix alimentaires et peuvent à plus ou moins long terme causer des problèmes de santé tels que l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, etc.

Les moments de repas pris avec les enfants seraient de loin le moment le plus important pour eux. Les repas sont des moments privilégiés dans la relation avec les enfants. Les parents apportent leur présence, mais aussi encadrent le repas, ils s'assurent que les enfants ont des apports alimentaires minimalement équilibrés.

Le temps de préparation des aliments

L'industrie alimentaire a vite profité des nombreuses opportunités dans notre recherche de «sauver» du temps. La gamme de produits alimentaires prêts à manger n'a jamais été aussi importante. Les mets congelés et les plats réfrigérés occupent une place croissante des étalages dans les épiceries. Ces aliments sont offerts à un coût supérieur que s'ils étaient faits maison, mais généralement leur principal défaut est leur moindre valeur nutritive.

L'usage croissant des plats préparés a de sérieuses conséquences, les parents cuisinent peu devant les enfants, ce qui les prive d'un apprentissage. Le nombre d'adultes ne sachant pas cuisiner augmente. Ceux-ci ne connaissent pas les préparations de base et peuvent difficilement évaluer la qualité des préparations commerciales.

Il ne faut pas bannir les plats cuisinés du commerce, ils peuvent nous dépanner à l'occasion et certains peuvent offrir une bonne valeur nutritive. On peut repérer les meilleurs choix alimentaires en lisant les étiquettes.

Le temps de faire les achats

Pour épargner du temps, les grandes surfaces vont offrir une gamme complète de produits pour faire son épicerie. Ainsi, les gens concentrent leurs achats dans un même endroit. Ils peuvent avoir tendance à acheter en grande quantité pour réduire la fréquence de leurs visites en magasin, mais ceci peut entraîner des pertes surtout pour les produits frais. Une étude américaine a démontré que l'achat de grands formats d'aliments et même de lessive entraînait une plus grande consommation. Par conséquent, les gros formats ne se traduiraient pas en véritables économies.

Les visites aux marchés publics nécessitent du temps, mais peuvent être des activités agréables. Elles permettent d'avoir des contacts directs avec les producteurs et les distributeurs. Ces lieux offrent une plus grande variété de fruits et de légumes, les produits sont généralement plus frais et à de bons prix.

Du temps suffisant pour effectuer les achats doit être réservé afin de mieux répondre aux besoins de chaque foyer et de trouver un judicieux compromis entre la visite exclusive à un lieu d'approvisionnement et les visites fréquentes à des petits commerces spécialisés.

Le temps pour cultiver

Le jardinage permet d'avoir des légumes frais à faible coût et de contrôler l'usage de produits chimiques tels engrais et insecticides, mais cela exige du temps et impose certaines contraintes. Le jardinage n'est pas accessible à l'ensemble des foyers. Toutefois, on peut trouver certaines alternatives telles que la participation à des jardins communautaires et le partenariat avec une ferme biologique. L'organisme Équiterre propose une formule intéressante où des agriculteurs effectuent des livraisons régulières de paniers de fruits et légumes biologiques à des prix abordables.

L'ARGENT

Dans notre société le prix est très souvent le principal critère pour acheter, et ce, même pour des familles aisées. Ceci s'expliquerait par la valeur que l'on accorde à l'alimentation. Si l'on ne considère l'alimentation que comme une commodité, du carburant pour notre organisme, on se limite à la recherche des prix les plus bas.

Les gens ont en quelque sorte perdu la valeur sacrée des aliments qui nous maintiennent en vie et qui sont le fruit des efforts des travailleurs qui les ont préparés et le sacrifice des bêtes tuées.

Les bons aliments fournissent les minéraux et les vitamines nécessaires au bon

fonctionnement de l'organisme, ils réduisent les risques de cancer et préviennent de nombreuses maladies. Ainsi, une alimentation saine peut coûter plus cher, certes, mais demeure un investissement en réduisant les risques de maladie et les coûts de traitement.

Les aliments de qualité en terme de valeur nutritive, de fraîcheur, de la faible présence de contaminants chimiques sont généralement plus dispendieux. En vivant dans la simplicité, on réduit les achats superflus et les sommes ainsi épargnées peuvent servir aux choses essentielles, notamment à une saine alimentation.

Curieusement, le prix de nos paniers d'épicerie n'a jamais été aussi bas relativement à nos revenus et il est encore plus faible aux États-Unis. Toutefois, les maladies causées par l'alimentation sont croissantes en raison de la perte de nutriments durant les transformations industrielles, de la présence de résidus chimiques dus à la production agricole et de l'augmentation de la consommation d'aliments à calories vides (ex.: boissons gazeuses, croustilles, friandises, etc.).

Quelques moyens pour réduire sa facture d'épicerie sans négliger sa santé

- Pour réduire le budget alimentaire, on peut réduire sa consommation de viande et la remplacer partiellement par des légumineuses. Les livres de cuisine végétarienne peuvent nous être d'un grand secours pour préparer des mets savoureux.
- Les cuisines collectives offrent une solution pour obtenir des portions économiques tout en épargnant du temps. Les participants cuisinent ensemble un choix de recettes produites en grande quantité qu'ils se partagent. Chacun rentre chez soi généralement avec plus d'une vingtaine de portions de plats principaux. Sur le même principe, des groupes d'amis et de parents s'organisent ensemble pour faire de grandes quantités de conserves, de sauce à spaghetti et d'autres préparations dans une ambiance festive. Nous tous pouvons faire de même.
- Les groupes d'achat offrent aussi la possibilité de réduire son panier d'épicerie sans rogner sur la qualité. Les caisses de légumes, de fruits et de certains autres produits sont achetées par le groupe puis partagées et vendues au prix de gros aux membres. Ces organismes communautaires exigent une contribution à certaines tâches, en revanche on y retrouve une joyeuse atmosphère de partage.

LE PLAISIR

La nourriture apporte une multitude de plaisirs qu'il s'agisse de déguster un aliment, de cuisiner, de partager un repas, de recevoir à manger. Pour profiter de ces plaisirs, il faut s'accorder du temps.

Ces plaisirs auraient divers impacts positifs. À titre d'exemple, le plaisir de déguster permet de mieux se brancher sur ses propres sensations de faim et de satiété et limite naturellement les excès. En outre, un repas pris avec les collègues favorise les relations interpersonnelles et le climat de travail.

Recevoir des gens fournit une occasion de manifester son amour, qui s'exprime par les soins apportés à la planification, à la préparation des différents plats puis au moment de la réception.

Les repas des enfants pris avec leurs parents par opposition aux repas consommés seuls seraient sécurisants pour les jeunes. Selon une étude américaine, les enfants qui mangent avec leurs parents réussissent mieux à l'école, vivent moins de décrochage scolaire, ont des taux d'incidence plus faible d'usage de drogue, de suicide et de sexualité précoce.

La convivialité facilite la digestion et les rapports sociaux. Nous découvrons peu à peu les vertus des repas ingérés dans un contexte favorable, car nous observons de plus en plus les

effets des repas déstructurés selon les différents groupes d'âge.

CONCLUSION

Ce qui a été développé ci-haut n'est pas une liste exhaustive des impacts de la simplicité volontaire sur notre alimentation et notre santé, mais le fruit d'une première réflexion sur ce sujet.

En conclusion, la simplicité volontaire semble offrir un cadre précieux qui favorise une saine alimentation et une meilleure relation avec les aliments pour vous et votre famille. La simplicité volontaire permet de jouir d'une vie plus harmonieuse dans les différentes sphères, notamment dans l'alimentation.

Ressources:

Équiterre :

<http://www.equiterre.org>

Émission l'Épicerie :

<http://radio-canada.ca/actualite/lepicerie/>

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

<http://www.extenso.org/>

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

http://www.sdssm.org/grmv_gre.html

Regroupement des cuisines collectives du Québec:

<http://www.rccq.org/fr/demarrage.html>

Slow Food Québec :

<http://www.slowfoodquebec.com/>

Références bibliographiques :

DÉSAULNIER, Louise, LAMBERT-LAGACÉ, Louise, *Le végétarisme à temps partiel*, Les Éditions de L'Homme, 2001

DUFRESNE, Jacques, *La table des dieux, l'Encyclopédie de l'Agora*, http://agora.qc.ca/reftext.nsf/Documents/Nourriture--La_table_des_dieux_par_Jacques_Dufresne

HOFFERTH, Sandra L., *Change in American Children's Time, 1981-1997*. University of Michigan's Institute for Social Research, Center Survey, January, 1999. National probability samples of American families with children ages 3-12, using time diary data from 1981 and 1997.

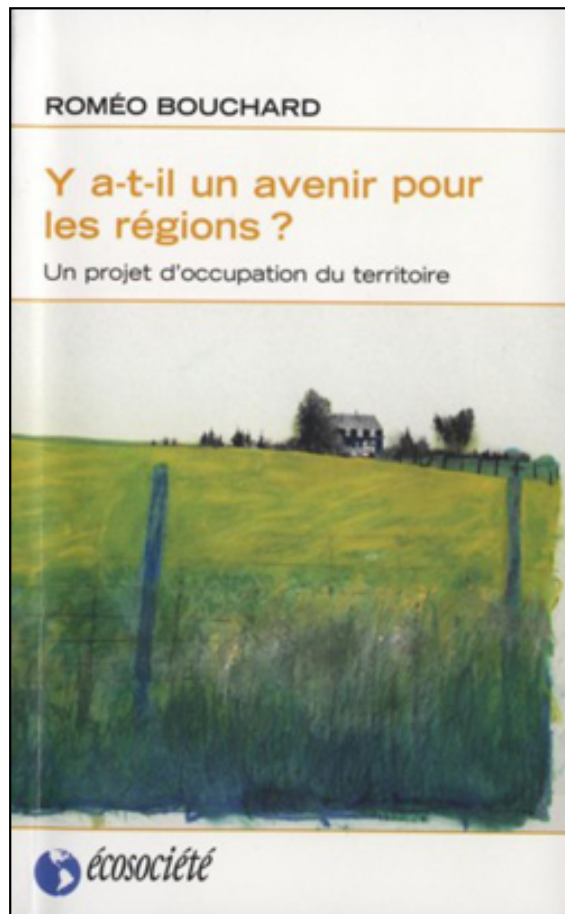
Mémoire de l'Ordre des diététistes du Québec dans le cadre des travaux de la Commission de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation sur les nouveaux enjeux de la sécurité alimentaire, 23 janvier 2004

NESLE, Marion, *Food Politics, How the food industry influences nutrition and health*, University of California Press, 2002

Psychologies, Numéro spécial sur l'alimentation, Hors-Série septembre-octobre 2004

WANSINK, Brian, *Can Package Size Accelerate Usage Volume?* Journal of Marketing, Vol. 60:3 (July), 1-14, 1996

[Retour au sommaire](#)



Y a-t-il un avenir pour les régions?

**Roméo Bouchard,
éditions Écosociété,
2006, 224 p.**

Comment en est-on arrivé à vider les régions? La restructuration spatiale et la rationalisation du plan de modernisation des années 1960 ont condamné l'agriculture et fermé des villages jugés non rentables. Vous trouverez une mine d'information sur les politiques de développement régional. Ce troisième essai de Roméo Bouchard, fondateur de l'Union Paysanne, plaide pour l'avenir des régions. L'économie du Québec ne peut se dissocier de l'avenir des territoires que de fidèles sentinelles tentent de préserver. Dans ce projet d'occupation du territoire, l'agriculture doit redevenir un acteur majeur de l'économie locale dans une perspective de développement rural et de cohésion sociale.



Fleurs comestibles, du jardin à la table..

**Mélinda Wilson,
éditions Fides,
2006, 250 p.**

Plaisir des sens en éveil pour les yeux et le palais. 50 fleurs et 70 recettes titillent nos papilles. De quoi composer des menus complets : salade aux fleurs de bégonias, oeufs brouillés aux fleurs d'origan, gâteau aux fleurs de myosotis, sandwiches-canapés aux glaïeuls, sirop de violettes... Les possibilités de recettes sont infinies. Vous y trouverez également des conseils de récolte, séchage et conservation. Bien sûr, il est important de s'assurer de la qualité des fleurs, sans traitement, que l'on n'achète pas chez le fleuriste!

[Retour au sommaire](#)

Sur le bio, l'écologie et la santé globale

EXPO MANGER santé 2007

**NE MANQUEZ PAS
ÉVÉNEMENT DE SEMAINE**

AU MENU
*de nombreux exposants,
démonstrations culinaires,
conférences et ateliers...
pour vous!*

**SACS CADEAUX
À L'OUVERTURE**

Pour prendre sa santé en main!

MONTREAL
16- 17 et 18 mars
Palais des congrès
Vendredi : 11 h à 20 h
Samedi : 10 h à 18 h
Dimanche : 10 h à 17 h

QUÉBEC
31 mars et 1^{er} avril
Centre des congrès **NOUVEAU LIEU**
Samedi : 10 h à 18 h
Dimanche : 10 h à 17 h

(514) 332-1005 • ENTREE: 10\$
www.expomangersante.com

Herboristerie - Depuis 1978

SPA EASTMAN
Relais santé

ORPHEE
Maître huilier - depuis 1983

Commensal
Le plaisir de manger sainement

[Retour au sommaire](#)

La tournée de la CAAAQ ,

La commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois a commencé sa tournée régionale en Mauricie et au centre du Québec en février. Elle a pour mandat de faire un état de situation sur les enjeux et les défis de l'agriculture et de l'agroalimentaire, d'examiner l'efficacité des interventions publiques, d'établir un diagnostic et de formuler des recommandations sur les adaptations compte tenu des défis de la compétitivité et des revenus agricoles, des attentes sociétales et des potentiels régionaux. En raison de la campagne électorale, les tournées régionales de consultations publiques sont suspendues du 23 février au 26 mars. Elles reprendront du 27 mars au 18 juin. Les audiences nationales se teindront du 27 août au 10 septembre à Québec et à Montréal. À ce jour, fin février, une quarantaine de mémoires sont déposés sur le site et peuvent être consultés à l'adresse suivante : www.caaaq.gouv.qc.ca

[Retour au sommaire](#)

Sessions d'informations pour la saison estivale 2007

Montréal : Mission Mile-End	99 rue Bernard Ouest	17 mars 2007	10 h - 12 h
Mont St-Grégoire : Vergers Pierre Tremblay	375 rang de la Montagne	14 avril 2007	10 h - 12 h
Session Protec-terre Mission Mile-End	99 rue Bernard Ouest	21 avril 2007	10 h - 12 h
Visite de la ferme Mont St-Grégoire	730 rang Chartier	9 juin 2007	10 h - 17 h

[Retour au sommaire](#)
