

La Circulaire Santé de



L'Essentielle

Aliments Naturels et Biologiques



Au coeur du centre-ville de Mont-Laurier
532 de la Madone, Centre Maclaren. 819-623-5875

Juin/Juillet 2005

L'Essentielle, premier détaillant Certifiée Biologique «ISO 65».

Depuis le 9 mai 2005, L'Essentielle, Coopérative d'Aliments Naturels a obtenu son Certificat de Conformité Biologique à ISO-65 (EN 45011) par l'office de certification GarantieBio-Écocert, organisme approuvé par le CAQ, le Conseil d'accréditation du Québec.

Au Québec, les détaillants spécialisés qui vendent des produits biologiques doivent veiller à se conformer aux exigences de la Loi sur les appellations réservées. L'usage du terme biologique, au même titre que les mots "organique", "écologique", "biodynamique" et leurs diminutifs (ex.: Éco, bio), est régi, depuis le 1^{er} février 2000, par la Loi sur les appellations réservées.

L'Essentielle est le premier détaillant de la région, un des vingt premiers du Québec, à se conformer à la nouvelle réglementation du CAQ, en concordance avec la Loi A20.02, Directive BIO 1-0005-0105. Cette certification permet au public de s'assurer que les produits biologiques qui sont emballés par L'Essentielle le sont vraiment et que leurs manipulations sont conformes aux mesures d'hygiène prescrites. En fait quand le détaillant brise l'intégrité de l'emballage d'un produit alimentaire pour le réemballer en plus petit format, celui-ci doit obtenir, d'un organisme de certification accrédité par le CAQ, une certification biologique pour présenter ce produit comme étant issu d'un mode de production biologique.



Le cahier des charges qui contient toutes les normes à respecter pour se conformer à la certification biologique, ainsi qu'un formulaire de plainte, est disponible pour consultation publique en magasin. Ces normes incluent des mesures d'hygiène tel que l'usage de nettoyants biodégradables ou d'insecticides non toxiques. Le lavage des outils doit se faire entre chaque emballage de produits différents pour empêcher tout risque de contamination d'un produit biologique par un produit provenant de l'agriculture conventionnelle. Le certificateur conseille au détaillant d'inclure au maximum le recyclage dans ses pratiques d'affaires. À L'Essentielle, depuis sa fondation en 1978, le recyclage des sacs d'épicerie est encouragé auprès de la clientèle qui nous les rapportent constamment. Aussi le recyclage des déchets alimentaires se fait par leur compostage, puis sont ensuite réutilisés sous forme de terre pour les boîtes à fleurs.

Les normes d'emballage des produits certifiés biologiques obligent à inclure le nom du fournisseur, le pays de provenance et le numéro de lot du produit sur chacune des étiquettes. Un registre des certificats biologiques sur les emballages des produits en gros, incluant le nom du certificateur et le numéro de lot est constitué et est contrôlé régulièrement par l'inspecteur de l'office de certification.

Certification suite page suivante...

Certification suite...L'irradiation des aliments est un procédé qui permet d'augmenter la longévité des produits en détruisant certains germes et éléments nutritifs. Le processus de certification biologique bannit l'irradiation. Comme aucune loi n'oblige l'identification des produits irradiés, seuls les produits certifiés biologiques garantissent aux consommateurs que les produits achetés n'ont pas été irradiés.

Actuellement, seul les produits certifiés biologiques peuvent garantir à la population qu'elle consomme des produits cultivés sans organismes génétiquement modifiés (O.G.M). En effet, les normes de certification biologique interdisent aux agriculteurs d'utiliser des semences transgéniques.

Depuis sa fondation, la Coopérative d'aliments naturels L'Essentielle assume son leadership en matière de promotion de la production et de consommation de produits issus de l'agriculture biologique comme moyen de sauvegarder la santé des consommateurs et la vitalité des sols cultivés. Encore aujourd'hui, par son respect des normes de qualité biologique, L'Essentielle veut favoriser la transparence dans ses pratiques et ainsi confirmer sa crédibilité envers les consommateurs, confirmant sa vocation d'épicerie spécialisée écologique, pour la santé et pour un environnement de qualité.

Les Aliments biologiques

ont riches en antioxydants

"Les produits biologiques contiennent des niveaux plus élevés d'antioxydants que les produits conventionnels", selon un nouveau rapport de l'Organic Center For Educational Promotion.

Selon le rapport "L'augmentation des niveaux d'antioxydants par la culture biologique et transformation alimentaire biologique", les niveaux d'antioxydants dans les produits cultivés biologiquement sont 30% plus élevés que dans les produits conventionnels cultivés dans les mêmes conditions de sol et de climat.

En générant des concentrations plus élevées d'antioxydants dans les fruits et légumes frais et les autres produits biologiques, la culture biologique peut aider les gens à augmenter l'apport dans leur consommation quotidienne d'antioxydants. Il a été démontré que les antioxydants réduisent et empêchent la détérioration des tissus de la cellule causée par les radicaux libres, et peuvent promouvoir la santé du cœur, des articulations, des muscles et du cerveau. Il peuvent aussi prévenir le diabète.

Le rapport a attribué les résultats à plusieurs pratiques de base de l'agriculture biologique: compostage, utilisation de cultures intercalaires, et des différentes formes d'azote qui se dégradent lentement.

L'auteur de l'étude a aussi remarqué que les produits biologiques cultivés sans l'utilisation de fertilisants ni de pesticides synthétiques, permet aux consommateurs de manger la peau ou la pelure, ou sont concentrés beaucoup d'antioxydants.

Extrait de: "Natural Food Merchandiser" (traduction libre).

Augmentation de la Culture Biologique

Le niveau mondial de l'agriculture biologique a augmenté 10% dans l'année 2004 selon une nouvelle étude intitulée "Le Monde de l'Agriculture Biologique: Statistiques et Nouvelles Tendances 2005" par la Fédération Internationale du Mouvement D'Agriculture Biologique, L' Institut Suisse de Recherche en Agriculture Biologique et la Fondation D'Écologie et Agriculture (Allemagne). Il y a maintenant plus que 26 millions d'hectares en culture biologiques au niveau mondial.

Tarte Au Millet Sans Pâte

- 3/4 tasse de millet cru
- 2 patates crûes coupées en dé
- 1/2 tasse de lait
- 1 branche de céleri émincé
- 2 oignons moyens
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol ou canola de première pression
- Sel de mer et poivre au goût
- 1 1/2 tasses d'eau
- 2 oeufs battus
- 1 tasse de fromage cheddar
- Persil haché (au goût)
- 1 gousse d'ail
- 1/4 de c. à thé d'herbes de Provence
- Paprika, persil et parmesan au goût.

Préparation: Amener l'eau au point d'ébullition. Ajouter le millet et réduire le feu au minimum. Cuire 15 minutes et laisser reposer 7 minutes. Fouetter les oeufs et le lait, bien mélanger. Ajouter ensuite tous les autres ingrédients ainsi que le millet cuit. À l'aide d'une cuillère de bois, verser dans une assiette à tarte de 9 pouces. Étendre la préparation uniformément. Saupoudrer de paprika, persil et parmesan. Cuire à 350° F. pendant 40 minutes.

Extrait Bio-Bulle, mai 2005.



Les Recettes Santé

Muffins au Miel et Rhubarbe

- 1 tasse de flocons d'avoine
- $\frac{3}{4}$ de tasse de farine pâtisserie non blanchie
- 1 tasse de rhubarbe hachée finement
- 1 c. à table de poudre à pâte
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
- $\frac{1}{2}$ tasse de miel
- $\frac{1}{2}$ tasse de lait ou lait de soya
- 1 gros oeuf
- 1 c. à table de gingembre râpé
- 1 c. à table d'huile de tournesol ou sésame



-Préchauffer le four à 375° F.

-Dans un bol combiner les flocons d'avoine, la farine, la rhubarbe, la poudre à pâte et le sel. Dans un autre bol mélanger ensemble le miel, l'oeuf, le lait, le gingembre et l'huile.

-Verser les ingrédients liquides sur les ingrédients secs et mélanger le tout jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

-Verser dans un moule à muffins bien huilé et cuire 15 à 20 minutes. Donne 12 muffins.

Crème de Mangue

- 4 petites mangues jaunes ou 2 mangues rouges et vertes plus grosses, bien mûres.
- $\frac{1}{2}$ à 1 c. à soupe de gingembre frais.
- 349 gr. de tofu soyeux ferme.



Couper les mangues en morceaux, puis râper le gingembre. Au mélangeur, fouetter les mangues, le gingembre et le tofu jusqu'à ce que la crème soit lisse. Servir dans de jolies coupes à dessert. Donne 6 portions.

Extrait de "Le végétarisme à temps partiel" .

Avantages nutritionnels du millet

Sans cholestérol, le millet contient un peu de gras. Incroyablement riche en thiamine et en fer, il fournit de 20 à 25% de l'apport quotidien recommandé pour ces deux nutriments, en plus de contenir une bonne quantité de protéines, de fibres, de potassium, de phosphore et de magnésium. Alors que la plupart des céréales ont un effet acidifiant pour l'organisme, le millet lui, à cause des éléments alcalins qu'il contient, sous forme de cendres, produit l'effet contraire.

Huile Essentielle de Mandarine

Le doux parfum de cette huile vous enrobe de son effet calmant comme une chaude couverture. Un excellent remède pour l'indigestion nerveuse et l'insomnie. Elle a des propriétés relaxantes, qu'elle soit prise par la bouche ou par inhalation.

Principaux Usages: -Insomnie. -Indigestion, -Nervosité. Suggestions: -5 gouttes dans une cuillerée à thé de miel comme relaxant, 3 à 5 fois par jour. Convient aux enfants hyperactifs. Extrait de Le Guide des Huile Essentielles de Jos Serrentino