

ECO-JOURNAL
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE
DU QUÉBEC (ASEQ-EHAQ)
Automne (octobre) 2019 - Infolettre



Après le soleil, les couleurs...

CHERS AMIS,

Notre édition est parue un peu plus tard que prévu mais, comme on dit: mieux vaut tard... que jamais! **Nous tenons beaucoup à vous**, nos précieux **héros des HE**, et nous tenons à ce que vous sachiez que vous êtes toujours dans nos pensées et nos cœurs. Nous espérons donc qu'au moment de recevoir cet infolettre, envoyé avec **tout notre amour**, vous allez bien... En honneur à l'été magnifique que Mère Terre nous a offert, nous souhaitons partager avec vous ce poème, du romantique Arthur Rimbaud (1870) :

Ma Bohème

*Je m'en allais, les poings dans mes poches crevées ;
Mon paletot aussi devenait idéal ;
J'allais sous le ciel, Muse ! et j'étais ton féal ;
Oh ! là ! là ! que d'amours splendides j'ai rêvées !
Mon unique culotte avait un large trou.
- Petit-Poucet rêveur, j'égrenais dans ma course
Des rimes. Mon auberge était à la Grande-Ourse.
- Mes étoiles au ciel avaient un doux frou-frou
Et je les écoutais, assis au bord des routes,
Ces bons soirs de septembre où je sentais des gouttes
De rosée à mon front, comme un vin de vigueur ;
Où, rimant au milieu des ombres fantastiques,
Comme des lyres, je tirais les élastiques
De mes souliers blessés, un pied près de mon cœur !*

Avez-vous aimé le poème? **Aimez-vous écrire?** Depuis notre dernière édition, nous n'avons pas eu de vos nouvelles: pourtant, nous aimerions beaucoup avoir vos commentaires, connaître vos histoires héroïques (même de façon anonyme, ou par téléphone), ou vos trucs pour vivre mieux avec le défi de santé que nous partageons... Nous faisons aussi appel à vous pour nous envoyer **vos poèmes**, que nous intégrerons fièrement à notre prochain infolettre!

Enfin, nous sommes fiers d'annoncer le lancement de notre projet « **Les arguments en faveur de la création de soins de santé au Québec sans fragrances** » (aseq-chaq.ca/fragrances). Nous vous encourageons fortement à participer en partageant le plus que possible nos nouveaux documents, dépliants et affiches, ainsi qu'en nous envoyant vos témoignages sur le sujet (votre expérience et les réponses à vos demandes d'accommodement « sans-fragrances »).

BONNE LECTURE!

DANS CE NUMÉRO:

Activités.....page 2
Les arguments en faveur de la création de soins de santé au Québec sans fragrances...page 5
Plastique: environnement et santé.....page 8
‘Conserver les récoltes’ 2019.....page 12
‘Courge magique’: une recette de soupe réconfortantepage 15

ACTIVITÉS – appelez-nous pour vous inscrire!

Ateliers: « Quand l’environnement rend malade: besoin de comprendre, besoin d’agir! »
6 octobre et 17 novembre.

Potluck – rencontre amicale et échange avec le Dr Barry Breger: 7 décembre

NOTRE PRÉSENCE À ÉCOSPHÈRE 2019

Nous avons été présents à *Écosphère* du 13 au 15 septembre sous le thème de la santé environnementale. Michel Gaudet de l’ASEQ-EHAQ y a donné un atelier sur les hypersensibilités environnementales et le Dr. John Molot a offert une conférence. Merci à tous ceux et celles qui nous ont appuyés et visités!

SITE D’INTÉRÊT:

‘Prevent Cancer Now’: preventcancernow.ca
Référence aux HE/HCM (Dr. Meg Sears)

NOUS AVONS DE NOUVEAUX DÉPLIANTS ET AFFICHES!

Rendez-nous visite lors de nos événements pour vous en procurer, ou demandez que l’on vous en envoie par la poste afin de les distribuer dans des lieux stratégiques (boutiques de produits naturels, professionnels de la santé, cliniques, etc.) Nous avons maintenant de nouveaux dépliants d’association, et des brochures et affiches “sans-fragrance” (« *Les arguments en faveur de la création de soins de santé au Québec sans fragrances* »), ainsi que des éco-conseils et infos récentes sur la qualité de l’air intérieur (QAI)!

À propos de nous...

L'Association pour la santé environnementale du Québec (ASEQ-EHAQ) est un organisme à but non lucratif géré par des bénévoles dévoués qui croient et travaillent fermement afin de faire un **véritable changement en ce qui concerne les hypersensibilités environnementales (HE)**. Depuis sa création en 2004, l'ASEQ-EHAQ a réussi à obtenir une reconnaissance gouvernementale, institutionnelle et civile. Notre mission a toujours été, et demeure, d'offrir de l'aide à celles et ceux qui souffrent d'HE. L'ASEQ-EHAQ apporte un support crucial ainsi que de l'information utile aux personnes aux prises avec des HE, ainsi qu'à leurs êtres chers.

L'ASEQ-EHAQ a aussi pour objectif de bientôt offrir des **logements sains et abordables** (éco-maisons) pour celles et ceux qui souffrent d'HE et des conditions y étant associées (pour plus de détails, veuillez visiter la section de notre projet Écoasis sur nos sites web (aseq-ehaq.ca / ecoasisquebec.ca) ou appelez-nous : 514-332-4320).

Finalement, l'ASEQ-EHAQ travaille activement à la **protection de l'environnement et de la santé humaine** en participant à la recherche environnementale, de même qu'en sensibilisant, en soutenant et en formant la population en ce qui concerne les HE, les dangers des produits toxiques et des pesticides. Ainsi, l'Association fait la promotion de **solutions écologiques** et moins toxiques, de façon à éviter ou à minimiser les expositions à des substances connues ou soupçonnées d'être toxiques, à prévenir le développement d'hypersensibilités environnementales, et à sauvegarder l'environnement pour les générations futures (pour plus d'information au sujet de notre engagement, de nos ateliers et de nos événements, veuillez consulter notre site Web : aseq-ehaq.ca).

Un petit rappel au sujet des HE

Les hypersensibilités environnementales (HE) sont un ensemble de réactions à des facteurs environnementaux à des niveaux d'exposition tolérés physiquement par la plupart des gens. Ces facteurs environnementaux incluent surtout des produits chimiques, des agents biologiques et des champs électromagnétiques. Les HE comprennent différentes conditions chroniques, telles que **l'hypersensibilité chimique multiple (HCM)**, **l'hypersensibilité électromagnétique (HEM)**, et d'autres hypersensibilités ou intolérances (telles qu'aux aliments, à la lumière, au bruit...), et elles surviennent souvent chez les personnes atteintes d'encéphalomyélite myalgique (EM) / syndrome de la fatigue chronique (SFC) ou de fibromyalgie (FM).

Les HE peuvent être provoquées par :

- **des pesticides;**
- **de la fumée** – de cigarette, ou de bois;
- **des produits pétrochimiques** – comme de l'essence ou du diesel, ou encore le gaz d'échappement de machinerie lourde ou d'automobiles;
- **des matériaux de rénovation** – comme de la peinture, du vernis ou des solvants;

- **des fragrances artificielles** – provenant de parfums, de produits de nettoyage ou d'hygiène personnelle, d'assainisseurs d'air, de détergents à lessive parfumés ou d'assouplisseurs de tissus;
- **du matériel imprimé ou de nouveaux produits** – comme un journal, ou un meuble neuf;
- **des moisissures** – tout particulièrement celles qui sont toxiques, présentes dans des logements insalubres ou ayant été inondés;
- **des technologies sans-fil** – c'est à dire les champs électromagnétiques émis par des téléphones sans fil ou cellulaires, des ordinateurs, des appareils Wi-Fi, etc.
- **des aliments** – par exemple, des substances provoquant des intolérances (comme le gluten) ou des additifs alimentaires synthétiques (comme le GMS);
- même certains **médicaments**...

Après des **décennies d'évidences majeures** (telles que le Désastre de Bhopal en 1984, la Guerre du Golf dans les années 1990, ou encore le 11 septembre 2001) et de recherche courageuse (dans les champs de la génétique et de l'épigénétique, de la toxicologie, des neurosciences, de la biologie, etc.), l'origine des HE est encore « débattue ». Cependant, celles-ci sont de plus en plus considérées comme une condition de santé chronique complexe et légitime reliée à l'environnement, avec de graves conséquences physiques et psycho-émotionnelles.

Dans la littérature médicale internationale, il a été démontré que, souvent, les HE se développent après une exposition aiguë et parfois traumatique (à des pesticides, par exemple), et dans d'autres cas, celles-ci surviennent graduellement, de façon insidieuse, à long terme. Dans les deux scénarios (qui ne sont pas exclusifs), cela crée dans le corps une **surcharge toxique**. Dans les deux cas, il y a perte de ce que l'on appelle la « tolérance environnementale » : un « point critique » est atteint, et tout le corps, surchargé et blessé par des toxines aux niveaux cellulaire et des organes, commence à réagir fortement à différentes « substances irritantes ». **Tous les systèmes du corps sont affectés** par l'inflammation que cela crée : les systèmes nerveux central, musculo-squelettique, respiratoire, immunitaire, endocrinien, cardiovasculaire, digestif et génito-urinaire, même les yeux, les oreilles et la peau. Les symptômes sont nombreux et variés, et comprennent des spasmes, différents types de douleurs très incapacitantes, une grande fatigue et de la faiblesse, des difficultés ou de la détresse digestives et respiratoires, des palpitations cardiaques, des troubles cognitifs – tels que du « brouillard mental », des crises ou syncopes, partielles ou totales, certaines avec convulsions, et bien plus.

“Les arguments en faveur de la création de soins de santé au Québec sans fragrances”

Depuis de nombreuses années, l’ASEQ-EHAQ entend des histoires de détresse et des plaintes de la part d’un grand nombre de ses membres, qui, lorsqu’ils tentent d’accéder à des soins de santé, deviennent plus malades, en raison des substances chimiques présentes dans les hôpitaux et les cliniques, particulièrement les fragrances. Plusieurs membres vont jusqu’à éviter de se rendre dans des établissements de soins de santé, même lorsqu’ils en ont grandement besoin, seulement afin d’éviter d’être plus malades! Toutefois, il existe dorénavant de fermes données scientifiques qui démontrent que les fragrances synthétiques ont des **effets néfastes sur la santé**, non seulement pour les personnes ayant des hypersensibilités environnementales / hypersensibilité chimique multiple (HE/HCM), mais aussi pour ceux souffrant d’asthme et autres conditions respiratoires, de migraines, et même de dermatite. C’est pourquoi les fragrances constituent une barrière à l’accès à des soins de santé, ce qui constitue un droit universel. En fait, le droit d’une personne de respirer de l’air pur est au-dessus de tout droit : tel que fumer ou porter des produits qui rendent les autres malades...

Les fragrances chimiques sont fréquemment utilisées dans divers types de produits de consommation, tels que des parfums, des déodorants, des lotions, des produits de nettoyage, des assouplisseurs de tissus, des ‘assainisseurs’ d’air, etc. L’industrie des fragrances utilise près de 4,000 substances chimiques, et un seul parfum peut contenir jusqu’à 500 différentes molécules, la plupart d’entre elles synthétiques. Ainsi, les **fragrances sont omniprésentes dans notre vie quotidienne**, et nous savons maintenant qu’elles ont un impact négatif significatif sur l’environnement, la qualité de l’air intérieur (QAI), et notre santé. Cependant, à ce jour, il existe un **manque de divulgation des ingrédients dangereux** par les fabricants de produits parfumés au Canada, ce qui freine la recherche et empêche de protéger la santé de la population. Aussi, puisque les personnes sont exposées quotidiennement à un ‘cocktail’ de fragrances et substances y étant reliées, une **sensibilisation** peut survenir et être le prélude au développement d’une **condition de santé chronique**, telles que celles mentionnées ci-dessus. C’est pourquoi la prévention de telles expositions devrait être une priorité. De plus, les **effets adverses des fragrances** ou des produits parfumés chez les enfants et les adultes impliquent de multiples systèmes, causant des problèmes respiratoires, neurologiques, dermatologiques, musculo-squelettiques, cardio-vasculaires et gastro-intestinaux.

Quiconque pourrait dire : « mais, les fragrances n’affectent que très peu de personnes, alors pourquoi en faire tout un plat? ». **Quelle erreur!** En réalité, des recherches ont démontré que près **d’un tiers de la population générale est affectée** par des fragrances, alors que 40% des asthmatiques et plus de 70% des personnes souffrant d’hypersensibilité chimique peuvent devenir littéralement malades lorsqu’exposés à ces substances synthétiques (Caress & Steinemann, 2009). Ainsi, comme on peut le voir, les parfums portés par certains par plaisir peuvent être le poison de plusieurs autres...

De plus, au cours de la dernière décennie, la prévalence d’**HE/HCM** diagnostiquée par un médecin **a augmenté de 300%**, et pour les cas auto-déclarés, de 200% (Steinemann, 2018). Au **Canada**, le nombre de personnes souffrant d’HE/HCM et diagnostiquées comme telles par un professionnel de la santé pour l’année 2016 était de 1,008,400, et au **Québec**, de 230,500. Entre

2015 et 2016, au Canada, l'HE/HCM a augmenté de 7% (Statistiques Canada, 2016), ce qui constitue une préoccupation de santé publique majeure.

C'est pourquoi offrir des soins de santé sans fragrances au Québec est la bonne chose à faire : cela permet un **accès sécuritaire à des soins médicaux pour les personnes les plus vulnérables de notre société, tout en protégeant la population générale et l'environnement**. Si d'autres provinces ont réussi à relever le défi (Ont., CB, NE), le Québec est plus que capable de rendre ses établissements de soins de santé sans fragrances, et ce faisant, d'accommoder légalement les personnes souffrant d'HE/HCM, en concordance avec la **Commission canadienne des droits de la personne** (CHRC, 2014; Sears, 2007). Les établissements de soins de santé sont des lieux pour guérir, non pas pour devenir plus malade. Aucun travailleur de la santé ne souhaite rendre les gens malades, mais c'est ce qui arrive quand des fragrances sont utilisées. C'est pourquoi « *les parfums artificiels n'ont aucune place dans nos hôpitaux* » (Flegel & Martin, 2015).

Sur notre site Web, vous trouverez plus d'information sur les fragrances et leurs effets (Q&R), une revue de littérature sur le sujet, des documents expliquant comment établir une politique sans-fragrance dans des établissements de soins de santé, ainsi que des ressources et conseils sur des produits sans-fragrance et santé, de même que des dépliants et affiches.

SVP : lisez, partagez, et passez à l'action! Nous avons aussi besoin de vos témoignages : nous pouvons les garder confidentiels, et même les prendre au téléphone. Il est important que tout le monde sache que le manque d'accommodation 'sans-fragrance' nie l'accès à des soins médicaux à beaucoup trop de personnes, et que cela engendre une grande souffrance.

Votre participation est le souffle qui peut donner de la force à ce projet.

Il est temps de changer.

Ce projet est réalisé avec la collaboration de...

Clinique de santé environnementale, Hôpital Women's College – Toronto, Ontario,

Dr. Lynn Marshall, présidente du conseil d'administration de l'Institut pour la santé environnementale du Canada, membre de l'Association canadienne des médecins pour l'environnement, et médecin à la Clinique de santé environnementale, Hôpital Women's College, Toronto.

Dr. Ken Flegel, professeur de médecine interne, Université McGill, Montréal, Québec

Dr. John Molot, médecin, Clinique de santé environnementale, Hôpital Women's College, Toronto.

Dr. Meg Sears, présidente du conseil d'administration de « Prevent Cancer Now »

Farah Ahmed (BDS, M.Sc)

Faisal Mirza (M.Sc, MBA, P.G.D.AE)

Michel Gaudet, vice-président et directeur exécutif, ASEQ-EHAQ

Rohini Peris, présidente, ASEQ-EHAQ

Robert Morariu

Mélanie Bélanger, M.Sc

Green Health Care

ASEQ-EHAQ remercie toutes les personnes impliquées dans ce projet.

Plastique: environnement et santé

« Vous devez enseigner à vos enfants ce que nous avons enseigné aux nôtres : que la Terre est notre mère. Tout ce qui affecte la Terre affecte les enfants de la Terre (...) Nous savons ceci : la Terre n'appartient pas à l'humain. C'est l'humain qui appartient à la Terre. L'humain n'a pas tissé la toile de la vie : il n'est qu'un fil dans cette toile. Tout ce qu'il fait à cette toile, il le fait à lui-même. Ce qui affecte la Terre affectera les enfants de la Terre (...) »

Cette pensée est un extrait de la belle et sage lettre que le chef autochtone Seattle du peuple Duwamish envoya en 1855 à Franklin Pierce, alors président des États-Unis, en réponse à son offre d'achat des terres des Duwamish dans le nord-est de ce pays, présentement l'État de Washington. Ces mots résonnent encore aujourd'hui, plus que jamais...¹

Le sort de notre planète et le nôtre, en effet, sont imbriqués, entretissés, inséparables. C'est pourquoi notre santé, et ultimement notre survie, dépendent de la santé et de la survie des « écosystèmes » du monde. « **Éco** » provient de l'ancien mot grec « Oïkos », qui signifie 'maison ou maisonnée'. En ce sens, l'écologie peut être vue comme 'la science de la maison', et l'économie, comme la gestion et le soin collectifs de cette même maison. Mais, quelle maison?... Notre unique, splendide, et généreuse maison commune, désormais menacée : la **Terre**.

Nous 'entendons' beaucoup parler du changement climatique dernièrement, et avec raison : il s'agit d'un défi environnemental magistral, qui doit être relevé maintenant afin que l'humanité ait un futur. Toutefois, la **pollution par le plastique** est un autre défi urgent.

Le premier plastique synthétique, Bakelite, a été produit à partir de substances pétrochimiques (du phénol et du formaldéhyde) en 1907, ce qui marque le début de l'ère mondiale de l'industrie du plastique. Toutefois, ce n'est qu'à partir des années 1950 que la production globale de plastique connut une croissance rapide. Au cours des 65 dernières années, la production annuelle de plastique a été multipliée par 200, pour atteindre 381 millions de tonnes en 2015. Pour une mise en contexte, cela équivaut au 2/3 de la masse de la population mondiale.

La pollution par le plastique a un impact néfaste majeur sur les **océans et la santé de ses habitants**. Les effets sont de trois types :

- *Enchevêtrement* – le piégeage, l'encerclement et l'étrangement d'animaux marins par des débris de plastique (plus de 525 espèces sévèrement affectées – tortues, phoques, oiseaux, poissons et invertébrés);
- *Ingestion* – l'absorption ou la 'consommation' de débris de plastique par des animaux marins (plus de 330 espèces sévèrement affectées – tortues, phoques, baleines, oiseaux, poissons et invertébrés. L'ingestion de micro-plastiques (particules plus petites que 4.75 millimètres de diamètre) est une préoccupation majeure;

¹ Toute la lettre (en anglais) [ici](#).

- *Interaction* – le contact avec des débris de plastique, incluant des collisions, des obstructions, des abrasions ou l'utilisation comme substrat (par exemple: des dommages causés aux récifs de corail par des équipement de pêche).

Les pays riches ont tendance à générer plus de déchets de plastique par personne. Toutefois, c'est la façon dont ces déchets sont gérés qui détermine leur risque d'entrer dans les océans. Cela signifie que l'amélioration de la **gestion des déchets** à travers le monde est d'une importance cruciale afin de réduire la pollution par le plastique. Globalement, 80% du plastique présent dans les océans est de source terrestre, et 20% de source marine. Environ 10 millions de tonnes de plastique s'incorporent aux océans à chaque année, et on retrouve actuellement 10,000 à 100,000 tonnes de plastique dans les eaux de surface des océans. Ainsi, on ignore (encore) où la majorité du plastique rejeté dans les océans se retrouve : parmi les hypothèses, on a proposé la 'dégradation' du plastique (ingestion + incorporation dans les sédiments) ou 'l'enlèvement' (descente dans les fonds marins superficiels ou profonds, et mélange avec les sédiments).

Envoyer les déchets de plastique dans un **dépotoir** a aussi des impacts environnementaux. Dans des dépotoirs à ciel ouvert, des fosses ou des décharges, le plastique pollue directement l'environnement immédiat et il risque de pénétrer dans les océans. Même dans le cas de centres d'enfouissement bien gérés – où les déchets sont rassemblés, compactés, couverts ou enterrés avec de la terre (ou autres matériaux), et parfois enveloppés d'une membrane de contention – il peut y avoir des problèmes. En plus de produire des gaz à effets de serre (méthane et dioxyde de carbone, causant le réchauffement climatique planétaire) à partir de la décomposition de la matière organique, les plastiques que ces dépotoirs contiennent peuvent 'libérer' des substances chimiques dommageables (telles que des additifs de PVC) dans l'environnement, incluant les nappes et cours d'eau, ainsi que les sols. En ce qui concerne **l'incinération** du plastique, cela produit également des gaz à effets de serre, ainsi que la pollution de l'air par différents gaz toxiques, dangereux tant pour la santé humaine que celle des écosystèmes (à l'exception d'installations de haute-pointe dans certains pays).²

La solution principale est simple: d'abord, une **réduction drastique** de la consommation, et ensuite, le recyclage (tout en comprenant que le recyclage du plastique est limité, dans la plupart des cas, à un ou deux cycles). Toutefois, puisque le plastique se retrouve partout, cela est plus facile à dire qu'à faire. Un pas dans la bonne direction : le gouvernement canadien a récemment déclaré que les plastiques à usage unique seront bannis au plus tard en 2021, suivant le modèle privilégié par l'Union Européenne. Parmi les produits bannis, plusieurs sont reliés à l'industrie agro-alimentaire (emballages, contenant, assiettes, etc.). Les contenants de fast-food et de polystyrène (similaire au styromousse), ainsi que les sacs, seront aussi bannis.

La **pollution par les sacs de plastique** constitue un problème majeur : selon Environnement et Changement climatique Canada, les Canadiennes et Canadiens jettent plus de 34 millions de sacs de plastique par jour. Ces sacs se retrouvent dans les dépotoirs (où ils peuvent prendre jusqu'à 1000 ans pour se décomposer) ou dans les océans, détruisant les écosystèmes marins et leurs habitants (telles que les baleines, tuées par des kilos de plastique dans leur estomac). Les plastiques oxodégradables, souvent trompeusement vendus et étiquetés comme étant écologiques

² Données et extraits de *Our World In Data*, 'Plastic Pollution', [ici](#).

et biodégradables, sont une cause importante du problème, car ils incluent des additifs qui ne se biodégradent pas complètement, mais plutôt qui se fragmentent et qui demeurent dans l'environnement. Finalement, il existe une préoccupation de santé humaine, car les microparticules de plastique se retrouvent dans l'eau et la nourriture que nous consommons ([CBC, 2019](#)).

La toxicité des particules de plastiques (micro et nano) chez les humains a été suggérée, c'est-à-dire, l'ingestion ou l'absorption de particules, de polluants organiques ou d'additifs de plastiques lessivés (ex: Iñiguez et al., 2017). Au cours de la dernière décennie, les phtalates et BPA, ainsi que d'autres additifs du plastique, ont été identifiés comme toxiques, carcinogènes, et causant des problèmes endocriniens, reproductifs, immunitaires, et autres effets néfastes sur la santé (Thompson et al., 2009). Pour connaître les plus récentes avancées à ce sujet, veuillez consulter les nouveaux webinaires du Collaborative on Health and the Environment ([CHE, 2019](#)).

Aux vues des effets néfastes du plastique sur l'environnement et notre santé, les deux étant inter-reliés, il ne s'agit pas de paniquer, ni de vivre dans la peur, d'être déprimés ou dépassés. **Il y a toujours de l'espoir!** ...et cela commence par « un geste à la fois ». La réponse est donc double : 'INFORMATION' (SVP, partagez ceci avec le plus grand nombre de personnes que possible) et 'ACTION'! En combinant tous nos efforts, NOUS pouvons **faire une différence**.

Voici quelques astuces, de la *Green Education Foundation* ([GEF](#)), sur comment réduire notre utilisation du plastique :

- 1) Arrêtez d'utiliser des pailles en plastiques, même dans les restaurants. Si une paille est un must, acheter une paille réutilisable en verre ou en acier inoxydable;
- 2) Employez un sac réutilisable pour faire votre marché. Un seul sac de plastique peut prendre 1000 ans pour se décomposer;
- 3) Achetez ou faites votre propre sac réutilisable, et assurez-vous de la lavez souvent;
- 4) Laissez tomber la gomme à mâcher (commerciale). La 'gomme' est faite de caoutchouc synthétique, c'est à dire, de plastique;
- 5) Achetez des boîtes plutôt que des bouteilles. Souvent, des produits tels que les détergents à lessive sont disponibles dans des cartons, qui sont plus faciles à recycler que du plastique;
- 6) Achetez vos aliments, tels que céréales, pâtes, et riz, en vrac, en utilisant un sac ou un contenant réutilisable. Vous épargnez ainsi de l'argent et évitez des emballages inutiles;
- 7) Réutilisez des contenants pour conserver les restes ou pour acheter en vrac;
- 8) Employez une bouteille réutilisable ou une tasse pour vos breuvages, même lorsque que vous commandez d'un restaurant pour emporter;
- 9) Apportez vos propres contenants ou vos sacs (doggy-bags), car plusieurs restaurants pour emporter utilisent du styromousse;
- 10) Utilisez des allumettes plutôt que des briquets jetables, ou investissez dans un briquet en métal rechargeable;
- 11) Évitez d'acheter des aliments congelés, car leurs emballages sont surtout en plastique. Même ceux qui semblent être en carton sont recouverts d'une fine pellicule de plastique, ...et en bonus, vous mangerez moins de nourriture transformée;
- 12) N'utilisez pas de vaisselle ou d'ustensiles en plastique à la maison et assurez-vous de demander aux restaurants de ne pas en inclure dans votre boîte pour emporter;

- 13) Si cela est inévitable, demandez à votre marchand local de reprendre ses contenants en plastique (de baies, de tomates, etc.). Si vous achetez dans un marché de fermiers, employez un sac réutilisable;
- 14) La EPA estime qu'environ 7.6 milliards de livres de couches pour bébés sont jetées à chaque année aux États-Unis. Utilisez des couches en tissu pour réduire l'empreinte écologique de votre bébé et sauver de l'argent;
- 15) Préparez des jus fraîchement pressés ou mangez des fruits plutôt que d'acheter du jus en bouteille. Cela est plus santé pour vous et meilleur pour l'environnement;
- 16) Faites vos propres produits de nettoyage qui seront non-toxiques, et éliminez ainsi les multiples bouteilles de nettoyants nocifs;
- 17) Emportez votre lunch dans des contenants et sacs réutilisables. Aussi, optez pour des fruits et légumes frais ainsi que des items en vrac, plutôt que des produits vendus dans des emballages à usage unique;
- 18) Utilisez un rasoir à lames remplaçables, plutôt qu'un rasoir jetable.

Pour tous les sacs, contenants et bouteilles (ou tasses) suggérées ci-dessus, évitez le plastique le plus que possible (même des items 'réutilisables' tels que les 'Tupperware' ou Ziplocs). Privilégiez plutôt du tissu, du verre, de l'acier inoxydable, ou même de la céramique. Le papier d'aluminium, même s'il est 'moins mauvais' que le plastique, devrait être évité, si possible : non seulement pour des raisons environnementales – puisque le minerai de bauxite, à partir duquel l'aluminium est produit, provient de mines à ciel-ouvert destructrices et polluantes (SCA, 2019); mais aussi pour des raisons de santé – parmi celles-ci, des troubles et maladies respiratoires possibles (CHE, 2019).

Plusieurs autres astuces écologiques et santé pour conserver les aliments sont présentées dans notre prochaine section (*'Conserver les récoltes'*, 2019).

‘Conserver les récoltes’, 2019

La fin de l’été et le début de l’automne est le temps de l’année qui offre la **plus grande variété de fruits et légumes**. Vous vous souvenez peut-être que dans notre édition du printemps, nous vous avons transmis un message d’Équiterre, vous invitant à prendre part à la révolution ‘verte’ du 21^e siècle... Équiterre proposait 4 actions majeures, et parmi celles-ci, choisir des aliments locaux et biologiques, le plus que possible, était suggéré. Nous vous avons alors fourni de l’information (ex : où acheter bio-local et des astuces petit-budget) qui pourrait vous être utile maintenant que le ‘temps des récoltes’ est arrivé! (vous pouvez cliquer [ici](#) pour accéder à l’éco-journal du printemps (mai 2019) – svp, voir la page 8).

Ce **temps des récoltes** est non seulement une occasion de profiter de l’abondance des **fruits et légumes frais, délicieux et plus abordables du Québec** (biologiques, c’est encore mieux!), mais aussi l’opportunité de ‘conserver les récoltes’. Certains parmi vous connaissent peut-être le livre – un vrai classique – de Nancy Choffi et Gretchen Mead, publié pour la première fois en 1976, intitulé « Keeping the Harvest: Discover the Homegrown Goodness of Putting Up Your Own Fruits, Vegetables & Herbs » (*‘Conserver les récoltes : découvrez le plaisir maison de conserver vos propres fruits, légumes et fines herbes’* – en anglais seulement). Même si ce livre a été écrit dans une perspective de jardinage, il offre néanmoins, d’une manière simple, claire, concise et bien organisée, de l’information très précieuse sur les **méthodes de conservation des aliments** (conserves, congélation, confitures et gelées, saumures (marinades et fermentations), salaison, séchage et chambre froide). Des instructions spécifiques et des trucs sont offerts pour une vaste diversité de légumes, de fruits, de baies, et plus. Si vous pouvez mettre la main sur ce livre, nous vous le recommandons fortement! (...nouveau pour environ 20\$ et usagé pour aussi peu que 2\$ sur Amazon).

La méthode la plus facile et accessible pour conserver des aliments est la **congélation**. La mise en conserve, les marinades et la salaison sont très intéressantes, puisqu’elles impliquent exclusivement des contenants en verre (pots masson), et dans les deux derniers cas, cela permet un accès pendant toute l’année à des aliments santé fermentés (comme la choucroute). Cependant, ces méthodes demandent plus de temps, d’équipement et de précision. En ce qui concerne le séchage et la chambre froide, dans la plupart des cas (sauf peut-être pour le séchage de fines herbes), cela requiert un environnement de campagne (en raison de l’espace et de spécificités), alors ce n’est pas pour tout le monde... Dans leur livre, Choffi et Mead expliquent bien comment congeler les légumes et les fruits (incluant les baies). Voici quelques uns de leurs sages **conseils sur la congélation** :

- « Congelez de façon réaliste. Ne congelez pas plus que ce que vous pouvez consommer dans une année » (Choffi et Mead, 2002 (4^e édition): p. 14);
- « Vous ne devriez congeler que ce qui se congèle le mieux » (p. 15). Elles recommandent de congeler :
 - **FRUITS:**
Congélation directe: toutes les baies, le cantaloup et le melon au miel (pelés et coupés en cubes avant), ainsi que la rhubarbe (découpée avant). Certaines personnes ont eu du succès avec les pêches et les poires (coupées en tranches avant), mais cela est variable.

- **LÉGUMES:**

Congélation directe: grains de maïs (cru) et tomates cerise (oui, ça marche!)
Blanchiment, refroidissement, séchage puis congélation (technique BRSC) :
asperges, haricots (lima, communs, verts et jaunes) et pois, brocoli, choux de Bruxelles, chou-fleur et poivrons.

Les légumes à feuilles, tels que le chou frisé (kale), les épinards et la bette-à-carde, peuvent aussi être congelés (en suivant la technique BRSC), mais le blanchiment doit être très rapide (quelques secondes), le refroidissement immédiat, et vous devrez essorer manuellement l'eau des feuilles, afin d'éviter qu'elles soient endommagées par des brûlures de congélation.

Purée ou casserole, puis congélation: toutes les courges et l'aubergine.

Vous pouvez facilement trouver des conseils sur comment blanchir les légumes dans des livres de recettes ou sur le Web (ou en cliquant [ici](#)).

Maintenant que vous avez sélectionné les fruits et légumes que vous souhaitez congeler, vous devez choisir quels contenants utiliser pour les entreposer. Plusieurs personnes utilisent des sacs Ziploc et en enlèvent l'air, pour une congélation hermétique et adéquate. Toutefois, nous avons vu dans notre section précédente que le plastique peut être toxique pour les êtres humains. C'est pourquoi nous vous offrons ici d'autres **options plus santé**, afin d'entreposer les fruits et légumes dans votre congélateur :

- **Entreposez dans du verre.** Ceci est la solution idéale. C'est écologique, sécuritaire, et après l'achat initial, c'est plus économique! Assurez-vous d'acheter des contenants spécifiquement étiquetés comme étant « réfrigérables » et laissez de l'espace pour l'expansion des liquides. Les aliments doivent être décongelés avant de les retirer de leurs contenants. Si vous aimez sortir votre repas du congélateur et le mettre directement au four (comme une casserole de légumes congelée), investissez dans du Pyrex, qui peut tolérer des forts contrastes de température en toute sécurité!
- **Utilisez des pots masson.** Oui, les pots masson peuvent être utilisés pour congeler des fruits et légumes! Le format dépendra de ce que vous souhaitez congeler et des portions désirées. Assurez-vous simplement que le contenu soit refroidi avant de congeler, et remplissez jusqu'au rebord pour éviter l'air dans les pots;
- **Lavez les contenants et réutilisez-les.** Avant de jeter un pot en verre de confiture, par exemple, lavez-le bien, et voilà : vous avez maintenant un contenant gratuit et sécuritaire. Certains peuvent même faire de belles tasses à boire!

Mais, de façon générale, comment entreposer mes aliments de façon écologique?

Ne pensez-vous pas que cela réchauffe le cœur, un garde-manger rempli de pots de verre, de sacs de jute, et de denrées enveloppées dans des tissus? Cela ne fait-il pas naître un désir de manger sainement?... Entreposer des aliments de cette façon réduit aussi notre dépendance envers le plastique, ce qui est bon, comme nous le savons dorénavant, tant pour notre santé que pour l'environnement.

Voici cinq solutions écologiques d'entreposage des aliments :

1. Pots masson

Les pots masson rendent non seulement la nourriture attrayante, mais ils sont aussi sécuritaires, abordables, écologiques et polyvalents. Utilisez de grands pots pour entreposer les grains et les farines, des pots médiums pour apporter des salades au travail, ou de petits pots pour servir des portions de desserts ou encore des parfaits-déjeuneurs préparés à l'avance. Ils sont aussi intéressants pour entreposer des soupes, des smoothies sur le pouce, des fines herbes, ou des légumes coupés.

2. Sacs à collation ou à sandwich réutilisables

Abordables et sympas, ces sacs sont une alternative écologique aux fameux petits sacs en plastique. Lorsqu'ils sont faits de *coton organique*, ces petits sacs en tissu sont sûrs pour entreposer et transporter des aliments, et ils sont aussi lavables et biodégradables.

3. Contenants en verre ou en acier inoxydable

Si vous aimez la commodité de contenants empilables et munis de couvercles encliquetables, cela est pour vous. Les contenants d'entreposage d'aliments en verre ou en acier inoxydable sont une alternative écologique au plastique. Même s'ils sont en général plus chers que ceux en plastique, ils durent plus longtemps et ils peuvent même aller au lave-vaisselle! Assurez-vous que le verre est trempé (*'tempered'*) et que l'acier inoxydable est à usage alimentaire.

4. Emballages en cire d'abeille

Parfois vous devez recouvrir des aliments sans qu'ils soient placés dans un contenant d'entreposage. Une alternative 'verte' à la pellicule de plastique ou au papier d'aluminium est l'emballage en cire d'abeille. Les emballages en cire d'abeille sont suffisamment malléables pour enrober le dessus de bols, pour envelopper des aliments ou en faire des pochettes pour transporter un goûter. Plus important que tout : ils peuvent être lavés et réutilisés presque à l'infini, pour envelopper des fromages, des sandwichs, du pain, ou tout autre aliment température pièce ou froid.

5. Sacs de jute

Oubliez ce temps où vous entreposiez vos pommes-de-terre, vos oignons, votre ail, ou autres légumes racines dans des sacs en plastique. Les sacs de jute sont une option bien plus écologique et pratique. Ils offrent un environnement sombre et sec qui conserve les légumes racines frais, car ils sont faits de fibres végétales tissées – vous pouvez même les composter quand ils deviennent trop usés. Recherchez ceux qui ont un protège-sac amovible (intérieur) en coton, facile à laver.

Intéressé(e)? Vous pouvez jeter un coup d'œil si vous le souhaitez à l'éco-boutique de *Sustain* en cliquant [ici](#), pour mettre la main sur certains de ces items écologiques 😊...

Un entreposage alimentaire respectueux de l'environnement est une autre façon de réduire notre empreinte écologique, tout en favorisant notre bien-être général!³

³ Extraits de [Organic Authority](#) et [Natural Factors](#).

‘Courge magique’ : une recette de soupe réconfortante

Saviez-vous que les courges provenaient des Amériques? Elles ont été domestiquées il y a 8,000 ans et étaient cultivées par les sociétés et civilisations précolombiennes. Elles faisaient partie de ce que les autochtones appelaient (et appellent encore) les « Trois sœurs » : la courge (d’hiver), le maïs et les haricots grimpants. Ces cultigènes étaient plantés ensemble, en amas, sur de petits monticules à sommet aplati. Ce type de compagnonnage agro-écologique est très ancien et très sage, car les trois cultures bénéficient les unes des autres. Le maïs offre une structure sur laquelle les haricots peuvent grimper, les haricots ajoutent de l’azote à la terre que les autres plantes utilisent, et la courge se répand sur le sol, bloquant les rayons du soleil, prévenant les plantes adventices et créant un ‘paillis vivant’ qui garde le sol humide, fertile et libre de ravageurs.

Les courges sont non seulement délicieuses, mais aussi faciles à digérer, remplies de bonnes fibres et gorgées de vitamines A et C. Elles contiennent aussi une bonne quantité de vitamine E et de thiamine (B1), ainsi que de bons minéraux, comme le magnésium.

Cette recette de soupe réconfortante à la ‘courge magique’ est facile à faire, saine, sans produits laitiers et végane!

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Temps total: 35 minutes

Portions: 8 portions

Ingrédients (*si possible, utilisez des aliments bio*)

- 2 cuillères à soupe d’huile d’olive
- 1 oignon moyen, coupé en dés
- 3 gousses d’ail, émincées
- 2 cuillères à thé de gingembre frais râpé (ou 1 cuillère à thé de gingembre en poudre)
- 1 cuillère à thé de sel de mer gris (ou plus, au goût)
- ¼ de cuillère à thé de poivre blanc
- ¼ de cuillère à thé de noix de muscade (en poudre ou râpée)
- 1 courge musquée (butternut) moyenne, pelée et découpée en cubes d’un pouce
- 4 tasses de bouillon de légumes (ou utilisez du bouillon de poulet pour une soupe non-végane)
- ¾ tasse de lait de noix de coco (ou utilisez de la crème moitié-moitié (10%) pour une soupe non-végane)
- Crème de noix de coco (ou crème à fouetter) pour garnir

Instructions

1. Réchauffez un grand chaudron à une température moyenne. Ajoutez l’huile d’olive.
2. Ajoutez l’oignon, l’ail, le gingembre, le sel, le poivre et la muscade, et sautez jusqu’à ce que l’oignon soit mou et transparent.
3. Ajoutez-y les cubes de courge musquée et remuez pendant quelques minutes.

4. Ajoutez ensuite le bouillon de légumes (ou de poulet) et mélangez bien le tout (Vous devrez peut-être ajouter un peu plus ou un peu moins de bouillon, selon la grosseur de votre courge. Le niveau de liquide devrait être juste un peu en-dessous de la courge).
5. Mettez le couvercle sur le chaudron et amener à ébullition à feu moyen-élevé.
6. Une fois que la soupe a atteint le point d'ébullition, baissez le feu à medium-faible et laissez frémir pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit très tendre lorsque vous la piquez avec une fourchette.
7. Retirez la soupe du feu et ajoutez le lait de noix de coco (ou la crème moitié-moitié).
8. Réduisez en purée avec un mélangeur manuel, ou encore, peu à peu, par petites quantités, en utilisant un mélangeur régulier.
9. Servez immédiatement avec une garniture de crème de noix de coco (ou de crème à fouetter), ou conservez dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou au congélateur.

BON APPÉTIT!

Joyeux automne, chers amis!

CONTACT:

Tel: (514) 332-4320

Fax: (450) 227-4143

bureau@aseq-ehaq.ca

ASEQ-EHAQ, P.O. Box 364
Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0

VISITEZ NOS SITES WEB:

- aseq-ehaq.ca
- aseq-ehaq.ca/fragrances
- aseq-ehaq.ca/eco-vie
- HypersensibiliteEnvironnementale.com
- ecoasis.ca

DEVENEZ BÉNÉVOLE!

DEVENEZ MEMBRE!

APPUYEZ NOS PROJETS!

(Numéro de charité: BN 81011 6624 RR0001)



aseqehaq1



@aseqehaq



@aseqehaq