

Dossier

Autonomie alimentaire

ÉDITION SPÉCIALE

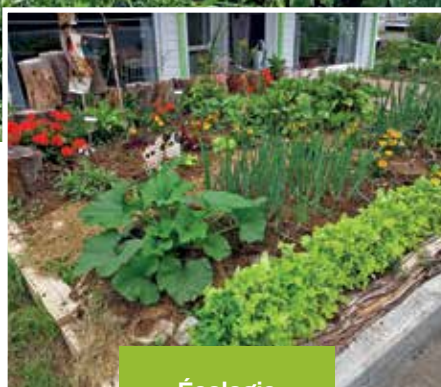
PAGE 03 À 09



Dossier

Une serre adossée à la maison

PAGE 09



Écologie

Petit potager, récolte abondante!

PAGE 12



J'aime lire

Suggestions de lecture

PAGE 13

Journal bimestriel

Journal bimestriel distribué gratuitement à
1 270 exemplaires dans les cinq municipalités
de Matapédia-et-les-Plateaux.

Dépôt légal à la Bibliothèque et aux Archives
Nationales du Québec.

Conseil d'administration

Mireille Chartrand : présidente
Florence Lelièvre : trésorière
Jocelyne Gallant et Julie Delisle :
administratrices du CA

Comité de production

Jocelyne Gallant : rédactrice en chef
Julie Delisle : mise en page
Monique Gagnon Richard : correctrice
Stéphane Francoeur
Gabrielle Arbour-Fillion
Sylvie Gallant

Collaboration

Marisa Zachovay-Blättler : traduction en
anglais, Marie Claire Larocque, Marie-Josée
Gagné, Jérôme Bolduc, Coralie Mill

Coordonnatrice

Marie Morin-Pellerin

Impression

Groupe TAQ Division Alliance 9000
142, rue du Pont, Amqui

Journal communautaire Matapédia-et-les-Plateaux

C.P. 57, Saint-Alexis-de-Matapédia,
QC G0J 2E0

 514 241-2211

 journaltamtam@gmail.com

 Journal Tam Tam

Cartes de membre et abonnement

Scannez le code QR
avec votre téléphone
pour accéder au
formulaire en ligne 



Adressez vos demandes et chèques à :

Tam Tam - Journal communautaire
Matapédia-et-les-Plateaux
C.P. 57, Saint-Alexis-de-Matapédia,
Québec G0J 2E0

Manger en paix

Une de mes amies mange avec une lenteur particulièrement remarquable : nous avons tous terminé depuis longtemps et nous sommes en train de faire autre chose qu'elle en est encore à piocher dans son assiette. Originnaire d'une famille aisée du New Jersey, elle a adopté ce comportement dans son enfance, en raison d'une pratique familiale. Chez elle, le repas du soir était également le lieu consacré aux conversations et à prendre le temps d'écouter; chaque membre était valorisé. Manger lentement devait donc être en harmonie avec le moment. Or, elle et son conjoint vivent un important décalage culturel relatif aux repas : lui, issu d'une famille modeste, a été conditionné à avaler son assiette le plus rapidement possible, de façon à s'assurer de ne pas se faire « voler » son repas par ses frères et sœurs.

Chaque personne a ses habitudes alimentaires : on peut aimer les têtes de violon ou pas, manger devant la télé ou pas, séparer ses pois de ses patates dans son assiette ou tout mélanger ensemble. On peut acheter bio, local ou encore en grande quantité dans une grande surface. On peut être végétarien.ne ou pas, manger vite ou encore très très très lentement.

Pourquoi toutes ces différences ? Nous croyons à tort que cela est affaire de choix ou de préférence individuelle. Or, il est démontré par plusieurs recherches que se nourrir est autant culturel que naturel. Comme le soumet l'auteure Christine Ott dans son livre *Manger*, c'est culturel, c'est au cœur de notre enfance que se forment une bonne partie de nos habitudes alimentaires, lesquelles sont reliées à notre identité. « Notre identité alimentaire est toujours une identité culturelle, influencée par les discours sociaux et par les fantasmes collectifs ».¹

Or, si nous voulons aborder les enjeux alimentaires du futur, nous devons comprendre et intégrer l'aspect culturel de l'alimentation dans les solutions proposées pour amener les changements souhaités. On convient que les raisons politiques et économiques sont déterminantes, autant dans les moyens d'accès et les façons de produire que dans les « choix » que chaque personne fait pour répondre à son besoin; considérons maintenant aussi les raisons culturelles qui façonnent les comportements individuels et collectifs.

Je nous souhaite un bel été de petites fraises, de barbecue, de terrasses et de bonnes conversations sur l'art de préparer ses conserves ou de faire cuire son saumon. Et, surtout, laissons les autres manger en paix.

¹ Christine Ott. *Manger, c'est culturel*, Éditions Humensciences, septembre 2020, p. 431



Mireille Chartrand

Mireille Chartrand, présidente du Journal
communautaire Matapédia-et-les-Plateaux

Souveraineté alimentaire, rêve ou réalité ?

Jocelyne Gallant

Nous sommes nombreux à avoir rêvé d'un monde meilleur après la pandémie qui nous a sensibilisés à l'achat local, à l'autonomie alimentaire et à la préservation de notre santé. Cette période a révélé la fragilité de nos systèmes d'approvisionnement et notre grande dépendance aux marchés de la grande distribution. Trois ans après, force est de constater que nos tentatives de mise en pratique pour remédier à ces problèmes sont mises à l'épreuve.

Conflits, instabilités politiques et catastrophes climatiques ont vite fait d'anéantir nos bonnes intentions. Depuis mars 2022, les prix de l'alimentation ont augmenté de 27 %¹ et les hausses des coûts de douanes imposées par notre voisin américain ne sont pas faites pour arranger les choses.

En avril dernier, le gouvernement votait un budget de 8 M \$ pour appuyer le secteur bioalimentaire québécois avec un soutien à l'achat local et au développement de nouveaux marchés². La bonne nouvelle, c'est que les institutions scolaires seront appuyées pour nourrir les élèves avec des produits locaux. Toutefois, comme une grande partie de cette manne financière, soit 6 M \$, permettra d'appuyer les exportateurs (Groupe Export agroalimentaire) et une campagne de promotion des produits locaux (Aliments Québec), nous pouvons nous questionner pour savoir si ces subventions n'auraient été utiles pour encourager nos petits producteurs en région. Plusieurs projets, comme « Nourrir notre monde » et la mise en place de marchés bio, qui regroupent bénévoles et petits producteurs, ont actuellement beaucoup de mal à se maintenir et plusieurs ont déjà abandonné par manque de moyens et d'appuis.

Quelques chiffres pourraient nous inciter à réagir. « Avant d'être consommés, les aliments voyagent en moyenne 2 500 km. Une tomate mexicaine, encore un peu verte à la cueillette, franchira plus de 3 000 km dans un camion réfrigéré avant d'arriver jusqu'ici. Un seul camion de livraison représente plus de 4,5 tonnes d'émissions de GES dans l'atmosphère. Il s'agit de très longs trajets sachant qu'il y a au Québec plus de 1 550 maraîchers québécois qui produisent des légumes destinés à être consommés localement »³ !

Ce n'est donc pas le moment de baisser les bras car nous avons dans notre région de quoi assurer une certaine autonomie alimentaire. Les jardins communautaires en



Le jardin de Sylvie | Crédit : Jocelyne Gallant

sont un bel exemple car, en produisant une grande variété de légumes, il est possible de manger des produits frais en été et de prévoir ses conserves pour l'hiver. La nature nous offre également plusieurs variétés de produits : petits fruits, viande sauvage, plantes pour le thé ou les aromates, sirop d'érable, champignons, poissons. Sans revenir à l'autosuffisance comme celle pratiquée par nos parents, nous pouvons assurer une partie de notre alimentation avec des produits locaux et sains pour la santé.

Cela suppose de changer un peu nos habitudes : moins de tomates en hiver, s'adapter aux légumes et fruits de saison et, pour nos régions froides, repenser à nos modes de culture, utiliser des systèmes nous assurant de récolter plus tôt dans la saison (serre chaude, ...), etc. Mais, ce n'est pas suffisant car, si nos gouvernements n'encouragent pas davantage une production locale de qualité permettant de s'approvisionner à des prix abordables, la population continuera à se nourrir de produits dont plusieurs sont néfastes pour la santé. Prévenir ou guérir, voilà l'enjeu crucial auquel nous devons faire face maintenant.

¹ 15^e édition du rapport sur les prix de l'alimentation, « Rapport sur les prix alimentaires 2025 » réalisé avec la collaboration d'une trentaine de membres et conseillers des universités suivantes : Université de Dalhousie, Université de Guelph, Université de la Saskatchewan, Université de la Colombie-Britannique.

² Le Lézard, Frédéric Therrien, directeur général de M361 (communiqué diffusé sur CISION le 3 avril 2025)

³ Communiqué Équiterre

Les conserves sur les Plateaux

Sylvie Gallant

Quand l'automne arrive, c'est le temps des conserves pour plusieurs personnes. Légumes, fruits, viandes et autres se retrouvent soit en pots sur des tablettes, au caveau ou encore au congélateur. J'ai eu beaucoup de plaisir à faire le tour de nos villages afin de vous dresser un portrait des diverses méthodes de conservation.

Saint-André-de-Restigouche

C'est en 2014 que Blandine Parent se découvre une passion pour le jardinage et cela, grâce à l'ouverture du jardin communautaire de l'endroit. Aujourd'hui, en 2025, Blandine est devenue une pro des conserves ! Il faut voir ses congélateurs et son garde-manger. Elle conserve tous ses légumes par congélation, en portion individuelle sous vide et en stérilisation (en pots), sauf les oignons et les patates.

C'est une beauté de voir tous ses pots de fèves, betteraves, marinades, cornichons, ketchups variés bien alignés sur ses tablettes. Et ça ne s'arrête pas là, elle adore ramasser les petits fruits qu'elle conserve tels quels au congélateur ou qu'elle transforme soit en confitures, gelées ou autres. Et, parlons de ses tomates : toutes ses sauces à pizza et à spaghetti sont faites à partir des tomates de son jardin, même qu'elle congèle des tomates entières qui serviront plus tard dans ses plats. Au printemps, si elle a des surplus : rien ne se perd car elle apporte ses suppléments aux cuisines collectives.

Pour Blandine, le jardinage et les conserves sont un mode de vie, une recette de bonheur où elle peut partager, avec ses enfants et petits-enfants, toute cette belle nourriture qu'elle a amoureuxment cultivée et mise en conserve. Jamais, elle n'est prise au dépourvu quand la visite débarque à la maison : Blandine est un modèle d'inspiration.

Saint-Alexis-de-Matapédia

Kathy Pitre utilise d'autres méthodes de conservation telle la déshydratation des fines herbes, champignons sauvages et petits fruits qui donne le « cuir de fruit ». Avec la lacto-fermentation (des légumes crus mis en pot avec une certaine quantité de sel) elle obtient des aliments archi nutritifs et très pratiques : pas de cuisson, pas de congélation. Il suffit d'ouvrir le pot quand la fermentation est faite.



Les conserves collectives du jardin Saint-Alexis en 2013 | Crédit : Sylvie Gallant

Saint-François-d'Assise

Rébecca Gagnon cultive pour la vente et pour les besoins de la famille. Ses choux sont gardés dans des sacs au frigo. Pour ce qui est des légumes racines, elle possède une chambre froide dans sa cave. Les légumes sont classés dans des bacs et sa méthode pour les carottes est la « rip ».

Parlant de carottes, d'autres préfèrent mettre dans du sable humide ou encore au frigo dans des sacs perforés (méthode que Marylène Leblanc m'a enseignée et qui fonctionne à merveille. Je garde des carottes durant 10 à 12 mois).

Matapédia

Pauline Pitre, ancienne cuisinière, a trouvé une façon de ne rien perdre de son congélateur : avec les têtes de violons, les légumes congelés de l'année précédente, elle confectionne de délicieux potages, soupes ou crèmes qu'elle met en pot et qui se conserveront encore longtemps.

L'Ascension-de-Matapédia

Il n'y a pas que les végétaux qu'on peut mettre en conserve... Il y a, aussi, la viande et le poisson. Les Plateaux sont réputés pour la chasse à l'orignal, à la perdrix, au chevreuil et aussi pour la pêche; de nombreux congélateurs se font remplir de toute cette manne. Guy Richard et Louissette sont tous les deux des amateurs de chasse et pêche. Pour ses 60 ans, Guy a reçu d'un de ses enfants un fumoir et, depuis, il est devenu un expert en la matière, spécialement le poisson. Pour lui, le secret tant pour la viande que le poisson reste la congélation sous vide. Cette année, il a sorti une pièce d'orignal après trois ans au congélateur et la viande était impeccable.

En espérant que ces informations vous donneront des idées, l'automne arrivé. Comme le dit Blandine: faire des conserves, ce n'est pas de l'ouvrage, c'est du bonheur qu'elle savoure et partage tout le reste de l'année.

Le jardin secret de Chantal...

Jocelyne Gallant

Chantal Duguay arrive à Saint-Alexis-de-Matapédia en 2017 avec sa famille pour s'installer sur une ferme. Née à l'île d'Anticosti, elle apprend à jardiner avec son père, à faire de la bonne cuisine et des conserves avec sa mère. Après un passage à Saint-Adèle où elle fait ses premiers pas de fermière avec un potager et quelques poules, elle trouve enfin, à Saint-Alexis, la terre qui lui permettra de réaliser son rêve.

Son idée, c'est d'essayer d'être autosuffisante pour l'alimentation et pour certains produits d'usage courant. Ce qui compte, c'est de savoir d'où viennent les produits utilisés au quotidien et de connaître leurs compositions afin d'éviter, autant que possible, les substances néfastes pour la santé.

Chantal admet qu'au début elle manque d'expérience; mais, sa curiosité et l'envie très forte de produire ce dont la famille a besoin la poussent à se lancer dans l'aventure. Et, patiemment, avec des réussites, mais aussi des erreurs, Chantal construit, avec l'aide de son conjoint, un petit royaume qui comprend une grande serre, un jardin, un verger et une grange pour les animaux.

La surprise est de taille quand Chantal énumère tout ce qu'elle peut tirer de sa ferme entièrement biologique. Serre et jardin fournissent tous les légumes de base (patates, carottes, navets, ...), plusieurs variétés de tomates, courges et concombres, piments forts, fines herbes, plantes pour infusion et médicinales. Au verger, on trouve des pommiers, pruniers, noisetiers, poiriers et des petits fruits tels les framboisiers, groseilliers, cassis. Elle réussit à introduire des kiwis nordiques, un mirabellier et à faire pousser ses salades en hiver. Elle a planté des bleuets, de la vigne, elle a eu des ruches, expérimenté les plants de moutarde. Elle me confie : ce qui m'intéresse, c'est la nouveauté, j'ai toujours envie de tester de nouvelles variétés comme mes essais avec le blé ancien, le maïs, la livèche, des petits oignons vivaces et bien d'autres choses encore.

À l'étable, on trouve deux vaches, une pour le lait et l'autre pour la production, des lapins, des poules et deux coqs. Elle élève des coqs à chair pour la consommation et elle fait son fromage. Elle a eu des cochons dont elle a dû se défaire car elle trouvait trop dur d'avoir à brusquer ces êtres sensibles.



Récolte de tomates et vue du jardin | Crédit : Chantal Duguay

À l'automne, Chantal prépare ses conserves mises en pots, congelées ou séchées. Les légumes sont gardés au caveau toute l'année grâce à différentes méthodes qu'elle a expérimentées. Elle prépare des soupes, transforme ses tomates en jus, sauces, chilis, salsas, ketchups, ... Elle fait ses confitures et conserve différents fruits du verger. Et, pour le plaisir, elle fabrique quelques alcools comme celle de cassis ou de petites cerises en grappe. Elle fait aussi sécher plusieurs graines de tomates, de courges, pour les réutiliser ensuite car cela permet aux plantes de mieux s'adapter, d'année en année, à l'environnement local.

Dans les moments creux, Chantal fait des savons, ses shampoings, les crèmes pour le visage, la pâte à dents, certains produits d'entretien. Et, elle ajoute : « j'ai même le temps de tricoter ! »

Elle n'envisage pas de vendre sa production à l'extérieur : « La vente de produits locaux doit répondre à trop de normes et le manque d'aide pour la culture biologique et les petites exploitations n'encouragent pas les producteurs à se lancer dans la mise en marché ».

Ce sont les fermiers locaux qui lui apportent l'aide la plus précieuse car ces derniers n'ont jamais hésité à lui fournir un coup de main. Un soutien important lors des vêlages ou quand un animal tombe malade car il n'y a pas de vétérinaire accessible en région pour une petite exploitation comme la sienne.

Chantal me confie qu'elle aime transmettre ses expériences. Et, lorsque je lui demande comment elle arrive à s'organiser pour produire autant, elle me donne sa recette pleine de sagesse : « pour tenter de devenir autosuffisante, je ne recherche pas l'excellence, mais je touche à tout et je suis experte en rien ! » Une belle phrase à méditer pour ceux et celles qui hésitent parfois à réaliser leurs rêves.

Les raisons derrière la hausse de la demande auprès des banques alimentaires

Marie-Claire Larocque, coordonnatrice à la Sécurité Alimentaire au CAB Ascension-Escuminac

Au Centre d'action bénévole Ascension-Escuminac, depuis de nombreuses années, nous offrons le service de dépannage alimentaire pour les personnes en situation financière critique ou difficile. Avec l'arrivée de la pandémie et son impact sur l'économie, nous avons pu voir une augmentation des demandes.

Selon le communiqué de presse de Banques alimentaires du Québec du 9 janvier 2025, les principaux facteurs responsables de la hausse des demandes en denrées alimentaires sont la pauvreté et la dépendance économique des ménages auprès des transferts gouvernementaux (assurance-emploi, aides sociales, etc), l'augmentation rapide du prix des loyers, le marché de l'emploi étant moins propice à du travail à temps plein et le statut précaire lié aux nouveaux arrivants.

Nous pouvons voir, dans notre région, la présence des trois premiers facteurs nommés dans le communiqué de presse. Le premier facteur, la dépendance économique auprès des transferts gouvernementaux, est l'une des principales causes de la hausse des demandes. En effet, plus une famille dépendra des aides financières gouvernementales, moins elle sera en mesure de s'adapter aux divers changements de situations économiques tel la croissance des prix du logement ou des prix de l'alimentation.

Le deuxième facteur, l'augmentation rapide du prix des loyers, est l'un des facteurs touchant le plus grand nombre de familles. Puisque le logement est le principal poste de dépenses des familles, la croissance du prix des loyers qui, souvent, ne correspond pas à la croissance des revenus, génère une pauvreté même chez les travailleurs. Le troisième facteur concerne la recherche d'emploi qui se fait difficile. En effet, les personnes en recherche d'emploi, surtout dans les secteurs manuels, doivent s'adapter à la nouvelle technologie et cette adaptation semble être un frein pour plusieurs.

De plus, les personnes en situation de transition financière entre un emploi et une aide sociale donnée, comme l'assurance-emploi ou la CNESST, se retrouvent sans revenus pendant une longue période d'attente. Et, sans oublier, l'augmentation rapide du coût des aliments en épicerie qui affecte de nombreuses familles.



Participant.e.s aux cuisines collectives | Crédit photo : gracieuseté du CAB

Il est intéressant de constater l'évolution de la hausse des prix depuis la pandémie et même un peu avant. Voici donc un petit historique de la hausse de l'indice des prix, selon Statistique Canada :

Année	Hausse de l'indice des prix
2019	Augmentation globale de 1,9 %
2020	Augmentation globale de 0,7 %
2021	Augmentation globale de 3,4 % Alimentation : + 2,5 % Logement : + 3,9 %
2022	Augmentation globale de 6,8 % Alimentation : + 8,9 % Logement : + 6,9 %
2023	Augmentation globale de 3,9 %, dont : Alimentation : + 7,5 % Logement : + 5,6 %
2024	Augmentation globale de 2,4 %

Nous voyons également une hausse du taux de participation au sein de nos cuisines collectives. Lieu rassembleur, les cuisines collectives donnent, à toute personne désirant s'offrir une alimentation plus saine et à bas prix, l'opportunité de réseauter dans sa communauté. Puisque les portions se chiffrent en bas de 1,60\$, cette alternative prend tout son sens à la lumière de l'indice des prix qui a augmenté en flèche depuis 2019.

C'est à la lumière de ces statistiques que nous pouvons comprendre les raisons de l'augmentation de la demande auprès des banques alimentaires. Chaque personne peut vivre des moments difficiles. Notre organisme et les organismes de notre région créent une communauté qui s'entraide. Si vous êtes dans le besoin, n'hésitez pas à demander. Et lorsque votre situation sera mieux, vous pourrez donner au suivant, à votre tour...

Contactez-nous au 418 865-2740, poste 102.

« Pour aimer un pays, il faut le manger, le boire et l'entendre chanter » – Michel Déon.

Marie-Josée Gagné

Notre région possède une richesse agroalimentaire. À Matapédia-et-les-Plateaux, l'éloignement des commerces nous pousse à mieux organiser nos réserves et à planifier nos choix alimentaires. Les achats collectifs sont une solution efficace pour économiser. Merci aux épiciers des villages qui assurent un approvisionnement essentiel et de qualité. Complétons notre garde-manger en explorant le territoire et en soutenant l'économie locale. Tourisme Gaspésie et Gaspésie Gourmande valorisent nos initiatives régionales, tout comme les restaurateurs qui enrichissent notre gastronomie et notre économie de proximité.

En 2025, un marché mobile verra le jour dans la MRC Avignon. Cette remorque équipée de compartiments réfrigérés, congelés et secs desservira plusieurs arrêts pour distribuer les produits locaux. Soutenir nos producteurs agroalimentaires est une priorité; le calendrier de ce service sera bientôt disponible.



Marchés locaux, été 2024 | Crédit 📷 : Marie-Josée Gagné



Ne dépendons pas de la centralisation : nos terres et nos traditions nous offrent des alternatives durables. Préservons nos ressources et favorisons un approvisionnement local planifié. « Qui se nourrit d'attente risque de mourir de faim ».

Quelques conseils pour mieux se nourrir...

Marie-Josée Gagné

Durant l'été et l'automne, essayez de faire des réserves en privilégiant les achats de saison, l'auto-cueillette et en favorisant le covoiturage. Profitez du plaisir de cueillir vos vivres en famille ou entre amis. Les légumes, les fruits, les arbres fruitiers, les fleurs et les plantes aromatiques sont à la fois savoureux, parfumés pour la cuisine et pour le bien-être de notre corps. La richesse de notre environnement naturel permet de vivre des expériences de cueillette à la fois éducatives et économiques. Contribuez à l'économie locale et planifiez vos achats afin de préparer vos réserves hivernales. Oui, oui!

Nous avons la responsabilité de combattre l'augmentation des prix de la nourriture et de faire des réserves en temps et en lieu. Soyez prêts à faire une visite aux producteurs et agriculteurs de votre région, de juillet à octobre. Découvrez, rencontrez les acteurs de l'alimentation pour votre garde-manger, exprimez votre reconnaissance envers les efforts de vos agriculteurs et les efforts de la terre pour nourrir le monde à proximité! Bonne découverte!



Quelques suggestions

Ferme-Atelier Silva Herbo, Métis-sur-Mer

Ferme Bourdages Tradition, Saint-Siméon

La Vallée de la Framboise Économusée, Val-Brillant

Ferme La Chaleureuse, Carleton, Kiosque libre-service

Camerises Ristigouche : tous les jours de 7 h à 14 h du 25 juin au 25 août 2025 (L'Ascension-de-Patapédia)

Marché Public de New Richmond : tous les samedis de 10 h à 15 h jusqu'au 16 Septembre (parc de la Pointe Taylor)



Auto-cueillette chez Camerises Restigouche | Crédit 📷 : Marie-Josée Gagné

Les trésors cachés de nos plantes locales sauvages

Marie-Claire Larocque, herboriste

Il a plusieurs raisons de s'émerveiller de notre région. La nature y est si abondante et généreuse sous ses reliefs de montagnes et de rivières. Sa magie se faufile aussi dans les petites et grandes plantes sauvages que l'on croise un peu partout mais qu'on connaît si peu et qui ont tant à offrir. Dans cet article, je vous invite à découvrir six plantes que nous côtoyons au fil des saisons et que l'on peut intégrer à ses tisanes ou à sa cuisine : le peuplier baumier, le tussilage, le lierre terrestre, la prunelle, la verge d'or et l'épilobe à feuilles étroites.

Le peuplier baumier (*Populus balsamifera*)

Originaire d'Amérique du Nord, le peuplier baumier est un arbre dont les bourgeons dégagent un arôme résineux apaisant, rappelant le baume du tigre. Ils renferment une résine aux propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires et analgésiques. Récoltés en mai ou avril, on les utilise en décoction et en onguent pour soulager les douleurs musculaires, les rhumatismes ou encore les affections respiratoires. En cuisine, on peut en infuser un miel. C'est une plante puissante, à utiliser avec modération.

Le tussilage (*Tussilago farfara*)

Le tussilage est l'une des premières fleurs à poindre dès la fin de l'hiver, avec ses jolies têtes jaunes qui apparaissent avant les feuilles. En infusion, elle soulage la toux et les affections respiratoires légères, comme les bronchites ou les enrhouements passagers. On utilise principalement les fleurs, récoltées au printemps, et les feuilles séchées. En cuisine, on peut en faire un bon miel macéré avec des fleurs fraîches ou, encore, les sauter dans un peu de beurre ou, encore, faire des beignets avec les feuilles. Un délice !

Le lierre terrestre (*Glechoma hederacea*)

Cette petite plante rampante, au feuillage arrondi et aux fleurs violacées, est un véritable bijou de nos cours gazonnées. Le lierre terrestre est apprécié pour dégager les voies respiratoires, tout en soutenant une digestion paresseuse. Son goût délicat, un peu mentholé, en fait un ingrédient agréable pour les tisanes. En cuisine, on peut le saupoudrer sur une salade, un potage ou une viande ou l'ajouter à un sauté de légumes.



La brunelle, plante sauvage | Crédit : La Pousse Verte

La prunelle (*Prunella vulgaris*)

Souvent méconnue mais si présente dans nos cours gazonnées, la prunelle se distingue par ses petites fleurs violettes groupées en épis. Elle est reconnue pour ses vertus antiseptiques, anti-inflammatoires et cicatrisantes. On l'utilise en tisane ou autre pour soigner les maux de gorge, les petites blessures ou renforcer le système immunitaire. En cuisine, on peut ajouter ses feuilles et ses fleurs à une salade.

La verge d'or (*Solidago spp.*)

Qui ne connaît pas la verge d'or, cette grande plante qui offre un décor rustique de couleur jaune au paysage du mois d'août ? Elle est célèbre pour ses bienfaits sur le système urinaire : elle favorise l'élimination, aide à combattre les infections urinaires et les inflammations de la vessie. En infusion, elle a un goût herbacé et doux. On peut ajouter ses fleurs pour décorer un repas ou en faire une eau pétillante.

L'épilobe à feuilles étroites (*Epilobium angustifolium*)

Aussi connue sous le nom de "Laurier de Saint-Antoine", l'épilobe fleurit en même temps que la verge d'or et souvent aux mêmes endroits. Cette plante est très prisée pour ses effets apaisants sur le système digestif et urinaire, et elle est particulièrement reconnue pour soulager les troubles de la prostate. Ses feuilles, une fois fermentées ou simplement séchées, donnent une infusion au goût doux, légèrement sucré, qui rappelle un peu le thé noir. C'est une plante précieuse à découvrir, surtout pour les hommes à partir de la quarantaine.

Vous trouverez plusieurs recettes en faisant une simple recherche sur Internet. Plusieurs sites en offrent de merveilleuses et succulentes. Bonnes découvertes !

Une serre adossée à la maison

Jérôme Bolduc

Une serre au sud de la maison pour allonger la saison chaude, un bonheur dans notre climat !

Je ne sais pas d'où vient cette passion pour les énergies solaires et passives. Je me souviens que j'avais fait, à la fin du secondaire, un gros travail sur ce sujet et que, 35 ans plus tard, ça me fascine toujours autant ! J'ai toujours eu cette sensibilité pour les énergies, les senteurs, la cuisine,... Suite à une formation avec Solution Era et à plusieurs lectures, j'ai pu enfin passer à l'action en 2015 !

Lors du démarrage du Potager du Restigouche, j'ai décidé de bâtir une serre conçue pour utiliser au maximum les énergies passives, soit les énergies solaires, de la terre et des matières. Nous avons installé des récupérateurs et accumulateurs de chaleur (masse thermique), utilisé la température du sol, isolé le mur nord, installé des réflecteurs et ouvertures automatiques, un double plastique et même un poêle au bois « rocket stove » construit dans le sol de la serre avec système de chauffage du sol. Pour moi, c'était une navette spatiale ! Et une expérience incroyable à bien des niveaux ! On pouvait y cultiver du 1^{er} mars au 1^{er} novembre avec un faible coût de chauffage car l'électricité devenait uniquement un chauffage d'appoint. Bon... Ces choix demeurent discutables au niveau financier, car il y a un coût assez élevé et ça se rentabilise seulement après plusieurs années. Par contre, au niveau bonheur, expérience, plaisir et fraîcheur des aliments sur notre table, c'est un investissement et un loisir que plusieurs pourraient apprécier ! Je crois encore que ces systèmes sont sous-utilisés dans nos climats nordiques.

Avec ce type de serre passive, on vise à avoir un maximum d'ensoleillement pour nos cultures sans surchauffer et en évitant les températures en bas de 40 Celsius. Les designs sont multiples, mais un des plus reconnus est une grande fenestration au sud et un côté nord isolé du froid. Une masse thermique avec de l'eau ou de la pierre accumule alors la chaleur, en diminuant les écarts entre le plus chaud et le plus froid dans la journée et au cours de l'année. D'ailleurs, ces principes de base sont aussi applicables pour tout plan de maison, de poulailler et autres constructions. Sans trop pousser la sophistication, il est tout à fait possible de fabriquer des serres dans nos cours, mais encore mieux, adossées à un mur de la maison et avec un accès à partir de la maison. Ça peut offrir un joli coin pour manger au chaud ou lire en avril et octobre et sentir la terre fraîche, sept mois par année !



Propriété avec une serre adossée à la maison | Crédit 📷 : Davy Boubreault



Serre avec couloir de nage dans la serre | Crédit 📷 : Davy Boudreault

On peut y faire des légumes fruits comme la tomate et le concombre mais aussi des légumes de fraîcheur et des légumes pour la fin de l'automne. Toutefois, il est recommandé de ne pas sacrifier les fenêtres déjà au sud de votre maison, alors la serre peut être sur une partie du mur sud ou sud-est ou sud-ouest, laissant le soleil pénétrer directement dans votre maison. Dans notre latitude, la pente du toit de la serre est autour de 45 degrés afin de profiter au mieux de la course du soleil. C'est possible de couvrir de plastique de serre, mais la vitre ou le plexiglass de culture sont recommandés avec nos réalités de neige et de glace. Pour sauver l'achat de fenêtres neuves, plusieurs personnes utilisent des portes patios réutilisées. Vous trouverez des liens sur Internet. Il existe de très bonnes vidéos avec Solution Era et Luc Muyldermans.

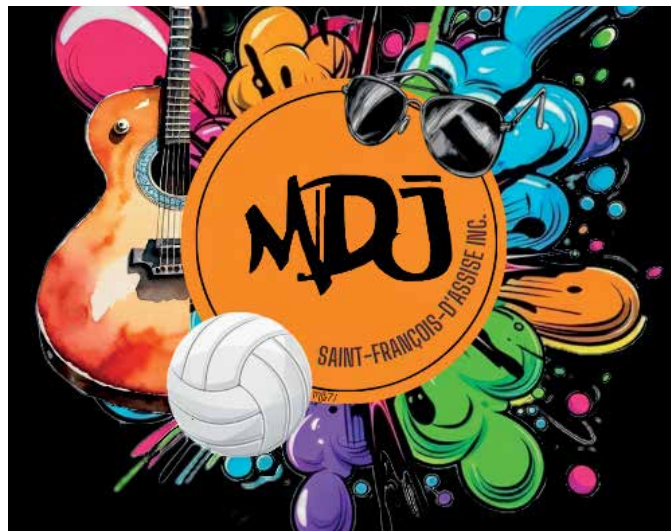
Bien entendu, c'est essentiel de bien régler les détails de la construction et de s'assurer de construire sur des bases solides hors gel et de bien gérer l'aération. Malgré une certaine technicité à respecter, je crois que c'est une dépense qui peut en valoir la peine pour amateur de paysannerie et de soleil !

Un projet n'attend pas l'autre à la MDJ de Saint-François-d'Assise

Sandra Pineault, coordonnatrice

Au cours des derniers mois, ce fut le projet de l'amélioration de notre milieu de vie! Le coût total des travaux à ce jour: 72 718.47\$ Nous tenons à remercier sincèrement la MRC d'Avignon qui nous a accordé une subvention de 60 821\$ du fonds Vitalisation; avouez que c'est incroyable!

Un merci précieux également à nos partenaires: Mme Catherine Blouin; le Groupement Agro-Forestier de la Ristigouche; Gal-Beau-Bois Inc; L. Pineault & Fils Inc; les Transports Ghislain Pineault Inc; les Entreprises Lauréat L.Gallant Inc; les Entreprises Litalien & Fils; les municipalités de Saint-François-d'Assise, de Saint-Alexis-de-Matapédia, de Matapédia et de l'Ascension-de-Matapédia; à tous les gens qui ont contribué, de près ou de loin, en nous offrant des dons de canettes, en prêtant une main-forte et là, je pense très fort à Aurélien Gallant et Toiture Atlas! Merci de croire en notre relève de demain!



Et maintenant, place au prochain projet: L'alimentation! Quelle thématique au potentiel incroyable! Sur papier et formulaire, il s'agit d'un projet de 12 mois mais nous sommes sûrs d'en arriver à créer de nouvelles habitudes de vie qui perdureront!

Quelques indices: Voyager par l'assiette, alimentation pour les sportifs, les atouts de notre région, bien manger à petits prix, etc. À travers tous ces projets, nous souhaitons fortement que nous aurons semé, au moins, une p'tite graine dans la vie de chacun des jeunes qui passent dans notre MDJ!

CAMPAGNE DE MEMBERSHIP 2025-2026

MEMBRE AMI.E

15\$

Pour les résident.e.s de Matapédia-et-les-Plateaux

MEMBRE ABONNÉ.E

25\$

Pour les résident.e.s de l'extérieur de la région

MEMBRE ABONNÉ.E NUMÉRIQUE

20\$

Réception du journal par courriel seulement

MEMBRE CORPORATIF

30\$

Pour les **ORGANISMES**, les **OBNL** et les **COOP**

MEMBRE CORPORATIF

50\$

Pour les **ENTREPRISES**

MODES DE PAIEMENT Argent comptant - Virement Interac - Chèque

email : journaltamtam@gmail.com ou à C.P. 57 St-Alexis-de-Matapédia QC G0J 2E0

L'Ascension en MUSIQUE Boralex



C'est
gratuit!



Dimanche 31 août

13 h à 17 h • Au camping Le Soleil d'Or

📍 122, rang de l'Église Sud

Pierre D'Amours (Tournée du conteur) • **Sylvie Gallant** (activité artistique) • **David Philippe** (magicien)
Les Amateurs (jam participatif) • **Jeux gonflables** • **Activités pour jeunes et moins jeunes** • **Amuseur public**
Artisan(e)s de la région Hot dogs et bonbons (Maison des jeunes) • **Food truck** • **Kiosque de crème glacée**

18 h à 23 h • Sur le site de la salle municipale

📍 70, rue Principale, au chapiteau Boralex



HALL
Rock and roll intemporel



Marc à Paul à Jos
Folk acadien authentique



Somme Party
Reprises festives



Food truck
sur place!

BORALEX

INNERGEX

**MRC
AVIGNON**

**L'Ascension-
de-Patapédia**

**Route des
belvédères**
Matapédia-et-les-Plateaux

**CORPORATION DE
DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE**
Matapédia - Les Plateaux

Alexis Deschênes
Député Gaspésie-les-Îles-de-
la-Madeleine-Listugué
☎ 1 833 546-6088
✉ alexis.deschenes@parl.gc.ca

SONO WAVE
418-391-1232

MICHAUD
Travaux civils et agrégats

**Chevaliers
de Colomb**
Conseil Belval 6539

familiprix
JOEY MALTAIS
4-B, boul. Perron Est, Matapédia
418 865-2003

**CONSTRUCTION
MICHEL MALTAIS**

La Fabrique de L'Ascension-de-Patapédia

Moins de viande, plus d'énergie : mon expérience personnelle !

Coralie Mill

Au printemps 2020, j'ai commencé à porter plus d'attention à ma santé ; on se rappelle qu'à cette époque, on n'avait pas beaucoup d'autres choses à faire ! En cuisinant davantage, j'ai réalisé que mon alimentation excluait les produits animaux : je ne mangeais plus de viande; pourtant, j'avais de meilleures performances sportives et je me sentais énergiquement mieux que jamais. Et non, les sportifs n'ont pas besoin de viande pour performer. En fait, aux derniers Jeux olympiques, 50 % des repas étaient végétariens.

Je ne suis pas végétalienne (les végétaliens ne consomment aucun produit animal, pas de miel, de cuir ni de produits laitiers). Je me considère flexitarienne : je ne mange pas de viande, mais je consomme des œufs, du poisson et des fruits de mer, à l'occasion. Je n'ai jamais senti de jugement, mais j'ai souvent été questionnée. Être végétarienne ne veut pas dire salade, trois fois par jour ! Je ne crois pas que l'alimentation végétalienne soit la meilleure pour tout



Recette végétarienne | Crédit 📷 : Océanne Villeneuve

le monde. Je ne pense pas non plus que le végétarisme soit LA solution pour sauver la planète. Cela dit, la culture des protéines végétales demande moins de territoire que l'élevage, ce qui limite la déforestation et soutient les écosystèmes.

Bref, on est quand même chanceux, au Québec, d'avoir autant de choix, de diversité et de facilité à bien s'alimenter, peu importe nos habitudes... ou, comme diraient certains, nos petits caprices.

Petit potager et récolte abondante!

Sylvie Gallant

Vous seriez surpris de voir ce que vous pouvez récolter dans un petit carré de légumes. Dans les années '70, à Montréal, j'étais fascinée par les Portugais qui cultivaient des légumes dans un carré grand comme un mouchoir, entre le bloc appartement et le trottoir.

Il y a cinq ans, j'ai décidé de faire une surprise à ma sœur qui avait converti son stationnement en plate-bande. Le sol étant dur comme de la roche; j'ai refait la base avec des branches, des copeaux d'érables, des coupures de gazon auxquels j'ai ajouté ensuite un apport de bon compost. Depuis, ce mini potager est un pur bonheur à cultiver. Le sol riche garde bien l'eau, les plantes y poussent en abondance au grand plaisir des occupants qui se régalaient pendant des mois de savoureuses tomates, salades, oignons, concombres, laitues variées, sans oublier les fines herbes.

Comme le dit Marthe Laverdière, il faut travailler avec la nature. En nourrissant le sol, vous nourrissez les



Jardinet devant la maison | Crédit 📷 : Jocelyne Gallant

organismes qui font le reste du travail. Que ce soit au jardin communautaire, dans votre cour arrière, dans des bacs ou dans des plates-bandes, un carré de légumes avec paillis conserve l'humidité, contrôle les herbes indésirables et vous procure fraîcheur et santé à portée de la main. Vous n'avez plus à prendre l'auto et à sortir votre portefeuille. Vous investissez autant dans votre santé physique que mentale car avoir les mains dans la terre est une thérapie en soi et c'est gratuit !



Le jardin vivrier, de Marie Thévard (2021)

Coup de coeur de Gabrielle Arbour-Fillion

Cet ouvrage laboure notre cœur de jardinier et désherbe nos croyances. Ce ne sera plus le crissement d'une roche au bout de la grelinette qui minera vos gouttes de sueur à la résilience mais bien le non-travail du sol! Légumes, fruits, légumineuses et céréales : un vaste savoir-faire pour un jardinage écologique qui fait une belle binette à l'autonomie alimentaire. Comme nous, les décomposeurs et micro-organismes ont besoin d'un environnement propice pour dormir, manger et se procréer. Ce n'est pas évident quand on se fait « barouetter ». Lisez, mettez en œuvre et ressemez la confiance de l'intelligence sous nos pieds.



Les forêts nourricières, de Caroline Dufour-L'Arrivée (2024)

**Article d'Alexis Riopel paru dans le
Courrier de l'environnement, journal Le Devoir**

Depuis une dizaine d'années, des « forêts nourricières » poussent aux quatre coins du Québec. Pour les communautés - et les simples jardiniers - qui souhaitent se lancer dans les pommes, les camerises et la mélisse, un nouveau guide est arrivé en librairie ce mois-ci. Dans *Les forêts nourricières. Guide d'aménagement pour les communautés*, publié chez Écosociété, l'agronome, biologiste et fermière Caroline Dufour-L'Arrivée recense 13 forêts nourricières communautaires lancées au Québec dans les années 2010 et en distille les enseignements.



La simplicité volontaire, de Serge Mongeau (1998)

Coup de coeur de Gabrielle Arbour-Fillion

Et si l'abondance que nous avons se transformait en une vie frugale de petites richesses essentielles ? Cette proposition est un hommage à ce grand homme décédé en mai dernier.

Il aura passé par la médecine, l'organisation communautaire, les sciences politiques et une vie d'engagement pour nous partager sa vision sur nos responsabilités de consommateur régies sous l'influence d'une société tout en nous aidant à reconnaître les conséquences de nos actions. Il nous invite principalement

à diminuer nos consommations; celles qui, avec le temps, ébranlent la qualité de vie.

Entendez-vous l'engrenage de nos modes de vie grincer ? Construisons des liens et répondons ensemble aux enjeux que l'on côtoie au quotidien : le retour au partage, le troc et la circulation des richesses matérielles que l'on possède déjà tous à une énorme échelle dans un petit village. Ainsi, vient la force de chacun à trouver sa contribution au service de la collectivité. Bonne lecture !

L'autonomie alimentaire au temps d'avant

Stéphane Francoeur

Il arrive qu'un mouvement du temps passé, qu'on a longtemps exploré et qu'on a délaissé, revienne à la mode et soit annoncé comme une nouveauté. L'autonomie alimentaire n'est pas un concept lié à la modernité, elle existait au temps de nos ancêtres, par nécessité, par manque de moyens et souvent par l'incapacité de faire autrement. De nos jours, ce processus encourage l'auto-suffisance, un meilleur contrôle du système alimentaire, la possibilité pour une population de faire des choix et sa capacité à se nourrir localement sans trop dépendre des exportations. Au temps d'avant, ce n'était pas nécessairement un choix, l'autosuffisance alimentaire était bien souvent un élément essentiel à la survie.

Avant la modernisation, les gens, vivant en milieu rural, devaient planifier, se préparer, s'organiser et s'adapter aux saisons afin de se nourrir et de nourrir leur famille. À l'époque, posséder une terre donnait espoir et offrait de multiples possibilités, c'était la base de l'autonomie alimentaire: on la défrichait, on la dessouchait, on la labourait pour ensuite la cultiver, la transformer. Comme disait l'ancêtre : avec une terre, tu t'arraches la vie. Suffisait aux familles de trouver les moyens de retirer de sa terre tout ce qu'elle peut leur rapporter. L'habitant du temps passé vivait dans la simplicité, au rythme des saisons, avec les produits et aliments qu'il trouvait autour de lui. L'hiver, on épuise les réserves en attendant le printemps; dès la fonte des neiges, lorsque le sol est dégagé, on laboure, on sème pour nourrir les animaux de la ferme et on fait un immense jardin. L'été venu, on ramasse les petits fruits sauvages se trouvant en abondance dans la région, on cueille les têtes de violon, la rhubarbe. À l'automne, ce sont les récoltes, le temps des confitures et des marinades.

L'autonomie alimentaire des anciens était aussi basée sur l'entraide et la solidarité. On fait des corvées pour les foin, pour récolter les patates; souvent, les femmes se rassemblent pour faire, entre autres, des confitures, des marinades. Avec peu de moyen de conservation, on met les légumes au frais dans une cave ou un caveau, ils seront peu variés et faciles à préparer : carottes, navets, oignons, haricots, choux, betteraves. Les hommes font boucherie, avec l'aide du voisin ou d'un proche, on tue le cochon, le bœuf, le veau, on fait de la salaison, des pâtés, du creton; on ne gaspille pas, on mange tout : cœur, foie,

tête et même la queue. Par peur que la viande devienne avariée, on en donne la moitié à celui qui nous a aidés, il fera pareil son tour venu; le vieil Acadien appelait ça « un morceau de voisin ». Les produits de la chasse et de la pêche augmenteront les victuailles de l'habitant. Si on a un peu d'argent, on se rend au magasin général pour acheter du sucre, de la mélasse, du thé et du café et autres petites douceurs. Les repas sont à la fois simples et nourrissants, les plats cuisinés en grande partie à partir de produits de la ferme : viande, légumes, œufs, lait, crème, produits de l'érable. Il fallait prévoir de quoi se nourrir tout l'hiver et un peu plus; les habitants devaient être prévoyants et ingénieux. On vivait dans la nécessité plus que dans l'abondance, on faisait avec ce qu'on avait. On travaillait fort, très fort pour atteindre ensemble l'autonomie alimentaire avant même que le terme soit à la mode, on le faisait rarement par choix mais plutôt par souci de vivre et de nourrir les siens.



Repas simple, comme à l'ancienne | Crédit 📷 : Stéphane Francoeur



Fin du 19^e siècle à Saint-André-de-Restigouche | Crédit 📷 : Alexander Anderson



Alexis Deschênes

Député Gaspésie-les-Îles-de-la-Madeleine-Listuguj



alexis.deschenes@parl.gc.ca



581 494-0013

6 bureaux pour vous servir :

- Carleton-sur-Mer
- Chandler
- Gaspé
- Matane
- Sainte-Anne-des-Monts
- Cap-aux-Meules

Nouveauté 2025

Opportunité de placement publicitaire

TamTam

**TROUSSE MÉDIA
DISPONIBLE SUR DEMANDE**

Tarifs préférentiels pour les membres corporatifs

**VOTRE
PUBLICITÉ**

Réservez dès maintenant un emplacement publicitaire !

Contactez Marie Morin-Pellerin : journaltamtam@gmail.com

Des souvenirs, des rêves, et des départs...

Mélanie Francoeur, technicienne en loisirs

Vendredi, le 20 juin dernier, a marqué la fin d'un chapitre important de la vie de plusieurs jeunes : celui du secondaire. Les membres du personnel de l'école des Deux-Rivières ont souligné le passage des finissants.es par une remise de diplômes et de méritas à caractère académique et socio-culturel. Ils étaient 28 à franchir cette étape avec fierté. Chacun d'eux a laissé une empreinte unique dans notre école. Ces années ont été remplies de découvertes, de défis, de rires et d'amitiés. Ils ont appris,

évolué et, surtout, ils ont persévéré. Nous sommes immensément fiers de tout ce qu'ils ont accompli. Alors qu'ils s'apprêtent à prendre leur envol vers de nouveaux horizons, que ce soit les études, le travail ou autres aventures, nous aimerions qu'ils se souviennent qu'ils portent en eux les outils pour bâtir un avenir à leur image.

Chers finissants, restez curieux, bienveillants et fidèles à vous-mêmes. Félicitations à chacun de vous. Célébrez cette réussite méritée. L'avenir vous appartient et nous avons hâte de voir tout ce que vous accomplirez. Bonne chance dans vos projets !

Merci à tous les parents et amis pour leur présence et merci à tous les donateurs qui permettent, eux aussi, de faire de cette journée une réussite.



Merci à nos partenaires !

Québec 

