

**ECO-JOURNAL**  
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE  
DU QUÉBEC (ASEQ-EHAQ)  
**Printemps (1<sup>er</sup> mai) 2019 – Infolettre**



**Le printemps, saison de renouveau et d'espoir, est enfin là!**

CHERS AMIS,

Comme plusieurs d'entre vous le savent peut-être, avril est le mois de notre planète puisque le 22 de ce mois, nous célébrons partout dans le monde le « Jour de la Terre ». Peu de gens savent toutefois que mai est le mois de la **sensibilisation environnementale** : tout particulièrement, « le **12 mai** a été désignée comme la *Journée Mondiale des maladies immunologiques et neurologiques chroniques* (MINC) depuis 1992. Les MINC incluent l'encéphalomyélite myalgique (EM)/syndrome de la fatigue chronique (SFC), la fibromyalgie (FM), le syndrome de la Guerre du Golf (GWS) et l'hypersensibilité chimique multiple (HCM) » (may12th.org, 2019). On doit aussi ajouter à cette liste l'hypersensibilité électromagnétique (HEM), aussi une condition très pénible.

En fait, cette journée a été spécialement choisie en raison de la date de naissance (12 mai 1820) de **Florence Nightingale**, une personnalité féminine illustre du 19<sup>e</sup> siècle, considérée par plusieurs comme étant la pionnière et fondatrice de la profession d'infirmière. Après son retour du front de la Guerre de Crimée, elle-même a sévèrement souffert de FM. Sa douloureuse maladie était « invisible », et elle fut alitée pendant un bon moment, mais elle a continué de se battre, en demeurant aussi active que possible ainsi qu'en participant à la création de quelque chose de plus grand qu'elle, toute sa vie (womenandfibromyalgia.com, 2019).

Elle est un **symbole d'immense courage et d'espoir**, tout comme n'importe quelle personne qui relève quotidiennement l'énorme défi d'une MINC et qui continue de vivre, de sourire, d'aimer et d'être. En réalité, si vous souffrez de FM ou d'EM/SFC, et que vous devez aussi faire face à de l'HCM ou de l'HEM, mieux connues sous le terme « d'hypersensibilités environnementales » (HE), SVP, sachez ceci : **VOUS ÊTES HÉROÏQUE**. Vous êtes sain(e) d'esprit, vous n'êtes pas seul(e), et ceci n'est pas de votre faute. **Vous êtes si brave**. Et ce mois de mai vous est dédié...

Nous sommes très heureux de vous revenir avec un tout nouvel infolettre « vert », et pour les éditions à venir (1<sup>er</sup> août, 1<sup>er</sup> novembre, 1<sup>er</sup> février), nous serions enchantés de pouvoir publier « vos » expériences ou succès (même de façon anonyme, si vous le préférez), ou de recevoir vos commentaires. Nous avons donc **bien hâte d'avoir de vos nouvelles!**

BONNE LECTURE!

DANS CE NUMÉRO:

<i>Événements + HE à jour</i> .....	page 2
<i>Révolution du “bien-manger”</i> .....	page 9
<i>Trucs de jardinage printanier</i> .....	page 11

## ÉVÉNEMENTS

**12 mai, Journée des HE – Conférence en ligne** intitulée « Hypersensibilités environnementales : mise à jour 2019 ». Conférenciers: Dr John Molot, Meg Sears Ph.D., David Fancy Ph.D.

**ACTIVITÉS** – appelez-nous pour vous inscrire!

**Rencontre amicale** à Saint-Sauveur – **15 juin**. Pour parler de ce que vous aimeriez voir dans l'infolettre et avoir du plaisir!

**Ateliers:** « Quand l'environnement rend malade: besoin de comprendre, besoin d'agir! »  
11 août, 6 octobre, 17 novembre.

**Écosphère** – 13 au 15 septembre à Montréal: ASEQ-EHAQ aura un kiosque et présentera une conférence du Dr John Molot et un atelier avec Michel Gaudet.

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

---

### **BÉNÉVOLES RECHERCHÉS POUR ÉCOSPHÈRE!**

Nous y serons présents sous le thème de la santé environnementale. Votre participation est la bienvenue. SVP, nous contacter pour les détails.

---

### **OPPORTUNITÉ D'EMPLOI POUR ÉCOSPHÈRE!**

13 au 15 septembre. Heures à déterminer. Tenir le kiosque d'ASEQ-EHAQ (avec d'autres) pour la durée de l'événement. Être sans-fragrance et bilingue.

---

### **LIVRES IMPORTANTS**

*12000 Canaries can't be wrong* (seulement en anglais): [www.johnmolot.com](http://www.johnmolot.com)

---

### **ASEQ-EHAQ A DE NOUVEAUX DÉPLIANTS!**

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.)

## 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](http://aseq-ehaq.ca) / [ecoasisquebec.ca](http://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](http://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.

### ***Comment les HE sont-elles diagnostiquées et traitées?***

Un diagnostic officiel et médical d'HE, pour le moins au Québec, est très difficile à obtenir. Pourtant, il existe des **critères internationaux pour diagnostiquer les HE depuis la fin des années 1990!** En effet, en 1999, un groupe international de médecins et de chercheurs ont établi le *Consensus sur l'hypersensibilité chimique multiple (HCM)*. Ces critères sont :

- les symptômes peuvent être reproduits;
- la condition est chronique;
- l'exposition à de faibles doses (plus basses que la tolérance antérieure ou communément tolérée) provoque des symptômes;
- les symptômes diminuent ou disparaissent lorsque les irritants sont éliminés;
- des réactions surviennent au contact de produits chimiques non-reliés;
- les symptômes touchent de multiples organes.

En 2001, ces critères de diagnostic ont été validés par des chercheurs de l'Université de Toronto (McKeown-Eyssen & al.), qui les ont enrichis de **nouveaux symptômes**, courants chez les personnes souffrant d'HCM :

- un sens de l'odorat plus développé (aigu) que la moyenne;
- des difficultés de concentration;
- la sensation d'être « engourdi » ou « sonné »;
- une perte de repère dans l'espace.

En ce qui concerne les traitements, à l'échelle internationale, ce qui a été reconnu comme étant efficace est une **approche thérapeutique multidisciplinaire**, qui implique :

- ✓ **Éviter l'exposition aux agents ou substances qui déclenchent des réactions** – Ceci peut en partie être facilité en vivant dans un environnement plus naturel et d'une façon écologique. Des améliorations substantielles peuvent être réalisées en consommant des aliments **biologiques** et **naturels**, en respirant de l'air « pur », en utilisant des produits d'hygiène personnelle et de nettoyage **naturels**, des produits de rénovation écologiques, etc.
- ✓ **Adopter une diète anti-inflammatoire** – Ceci a été utile pour plusieurs individus, en évitant simplement toute nourriture industrielle (aliments transformés), les carbohydrates (ou féculents) raffinés, les additifs alimentaires, les agents de conservation et le GMS, le gluten et les produits laitiers (souvent sources d'intolérance), ainsi que le sucré et toute sucrerie (très inflammatoires). Plutôt, il est préférable d'opter pour une diète santé et biologique, comportant de saines protéines (comme du poisson, de la volaille, des noix et des légumineuses), de bons gras (comme l'huile vierge de coco, de graines de lin, d'olive ou le ghee), des bouillons maison, beaucoup de légumes (préférentiellement crus ou en jus, comme le kale, les betteraves, les carottes, etc.), quelques fruits frais (et non pas secs – comme les pommes, les baies, les agrumes, etc.), un peu de grains entiers sans gluten (si tolérés, comme le riz brun, la quinoa, ou le sarrasin), beaucoup de fibres (comme les graines de lin moulues et trempées), des aliments fermentés (comme la choucroute, le miso de riz, le kéfir d'eau), et beaucoup d'eau pure. Une telle diète apportera au corps des

aliments denses en nutriments, réduira l'inflammation dans le corps, l'aidera à se détoxifier et à guérir;

- ✓ **Détoxification et suppléments** – Dans certains cas, ceci a aidé à améliorer la condition, tout en apportant un certain soulagement à des troubles connexes, comme la douleur chronique, le syndrome de l'intestin irritable, ou d'autres, sous la supervision d'un professionnel de la santé qualifié et reconnu;
- ✓ **Sommeil** – tout en évitant une médication inadéquate, il est important de maximiser la qualité et la quantité de sommeil, afin de permettre au corps de guérir... Ceci peut être un **énorme défi**, mais certaines habitudes peuvent réellement être bénéfiques. Par exemple, faire chaque jour (selon la capacité de la personne) un peu d'exercice doux (comme du yoga, du tai chi, du qi gong, ou simplement marcher) dans un environnement extérieur sain, du biofeedback, et adopter des techniques de relaxation (comme la méditation, la cohérence cardiaque, ou les respirations profondes);
- ✓ **Soutien psychosocial et émotionnel** – cet aspect a été reconnu comme étant CRUCIAL. Cela sous-entend être reconnu, compris, aidé, et recevoir de la **compassion**. Il est très important de passer du temps et de tisser (ou de maintenir) des liens affectifs positifs avec des membres de la famille, des amis, ou un groupe de personnes faisant face au même défi de santé – tout en évitant ce qui déclenche ou empire la condition de la personne.

Pour plusieurs autres stratégies afin de mieux “gérer” la condition, veuillez consulter la section « Ressources » de notre site Web, particulièrement la section intitulée « Composer avec les hypersensibilités », qui suggère de nombreux trucs et marques de produits, afin de vivre mieux: [aseq-ehaq.ca](http://aseq-ehaq.ca). Notre document clair et concis, “SEEDS”, traitant du sommeil, de l'environnement, de l'exercice, de la diète, des médicaments/suppléments et du soutien, peut aussi être d'un grand secours: [HypersensibiliteEnvironnementale.com](http://HypersensibiliteEnvironnementale.com).

### ***Qu'en est-il de la prévalence et de la reconnaissance des HE?***

Selon Statistiques **Canada** (2016), **1,008,400 personnes** ont été diagnostiquées avec de l'HCM. Au **Quebec** (2010), **179,000** individus ont reçu le même diagnostic. Toutefois, quand toutes les autres hypersensibilités sont prises en compte, et que nous considérons qu'il est fort probable qu'il existe un grand nombre de cas non-diagnostiqués, le véritable chiffre est beaucoup plus élevé! Près de 80% des personnes atteintes sont des femmes: un peu plus de la moitié ont entre 40 et 64 ans, un quart est plus jeune que 40 ans, et le reste est âgé de plus de 65 ans (ASEQ-EHAQ, 2019).

Pour les personnes aux prises avec des HE, il est VITAL de comprendre que ceci est une **invalidité**, et que, comme toute invalidité, celle-ci doit être accommodée, selon la loi. Ce droit a été reconnu par la **Commission canadienne des droits de la personne**, ainsi que la plupart des commissions provinciales des droits de la personne. Ainsi, les personnes qui souffrent d'HE méritent de la **reconnaissance**, d'être traitées avec **dignité**, et d'être **accommodées** de façon adéquate selon leur condition, afin d'éviter davantage de souffrance, et surtout, de la stigmatisation sociale et de l'isolement (ASEQ-EHAQ, 2019).

Au cours des deux dernières décennies, il y a eu des avancées dans la recherche, la reconnaissance officielle ainsi que la sensibilisation de la population au sujet des HE. Par exemple, les HE ont été reconnues et/ou prises en compte en **Allemagne et en Autriche** (2002), au **Danemark** (2005), en **Suède** (2006), au **Japon** (2009), et en **Espagne** (2011). Dans ce pays, un groupe d'experts de la santé rattachés à un département du Ministère de la Santé a aussi publié, en 2011, un nouveau document de consensus avec de nouveaux critères définissant les HE. Aux **États-Unis**, à titre d'exemple, la *Loi sur les Américains avec invalidité* ('Americans with Disability Act') de 1990 reconnaît et offre une aide, en théorie, aux personnes atteintes d'HE, mais dans la réalité, l'application de cette Loi varie, en dépit du plaidoyer de longue date de la réputée Académie américaine de médecine environnementale. Dans les autres pays, la dure lutte en faveur d'une reconnaissance se poursuit... et mondialement aussi, puisqu'à ce jour, **l'Organisation mondiale de la santé** (OMS) ne reconnaît pas les HE dans sa classification internationale de maladies. À cet égard, la **pétition internationale de 2011** en faveur de la reconnaissance des HE, signée par des centaines d'experts, d'ONG, de fondations et d'organismes dans le domaine de la santé environnementale ou de l'environnement, provenant de 26 différents pays, est fort digne de mention.

En ce qui concerne le Canada, en Ontario, davantage de progrès ont été réalisés. En 2013, un nouveau groupe de travail, le **Centre d'excellence de l'Ontario en santé environnementale** (OCEEH), sous la gouverne du **Dr John Molot** – spécialiste de renommée mondiale sur les HE – a présenté au Ministre de la santé de l'Ontario une proposition de projet intitulée : *“Reconnaissance, inclusion et équité: Solutions pour les personnes vivant en Ontario avec des HE, l'EM/SFC et la FM – étude de faisabilité”*. En novembre 2014, le gouvernement a annoncé:

- qu'il reconnaissait “véritablement” ces conditions;
- qu'il travaillerait en partenariat avec le groupe de travail du OCEEH;
- qu'il utiliserait son étude de faisabilité en tant que plateforme de déploiement du projet.

L'OCEEH et ses partenaires demeurent cependant en attente des fonds publics nécessaires afin de mettre en place des services de santé et sociaux plus efficaces, innovants et scientifiquement fondés, à plus de **570,000 Ontariennes et Ontariens** souffrant de ces conditions (OCEEH, 2019).

Notre combat continue, et nous n'abandonnerons pas, ...même si cela est très difficile, car « **le problème, avec les HE, c'est qu'elles menacent la façon de fonctionner de notre monde.** Elles menacent l'industrie chimique de la même manière que la recherche sur le cancer a menacé, à l'époque, l'industrie du tabac » (Ferrie, 2018).

**Études, articles et débats :**

“Recent insights into 3 underrecognized conditions: Myalgic encephalomyelitis-chronic fatigue syndrome, fibromyalgia, and environmental sensitivities-multiple chemical sensitivity”; Howard Hu, *Canadian Family Physician*, 64(6):413-415 · June 2018

“Multiple Chemical Sensitivity: Review of the State of the Art in Epidemiology, Diagnosis and Future Perspectives”; Sabrina Rossi, *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 60(2):1 · November 2017

“Chronic, Complex Conditions: Academic and Clinical Perspectives”; John Molot, MD, FRCFP, 2013:  
<http://recognitioninclusionandequity.org/wp-content/uploads/2013/12/academic-and-clinical-perspectives-final-october-22-2013.pdf>

“MULTIPLE CHEMICAL SENSITIVITY: New Insights Into Environmental Illness”; Helke Ferrie, *Vitality*, April 11<sup>th</sup> 2018:  
<https://vitalitymagazine.com/article/multiple-chemical-sensitivity-new-insights-into-environmental-illness/>

“Can healthcare do better for people with multiple chemical sensitivities?”; Karen Palmer, Mike Tierney & Christopher Doig, *Healthy Debate*, February 3<sup>rd</sup> 2017:  
[https://healthydebate.ca/2017/02/topic/multiple\\_chemical\\_sensitivities#comment-3063033](https://healthydebate.ca/2017/02/topic/multiple_chemical_sensitivities#comment-3063033)



## Manger santé : nouvelles printanières d'Équiterre

**La science disponible en 2019 est on ne peut plus claire : une alimentation saine pour l'humain l'est également pour la planète.** C'est EAT-Lancet, qui au début de janvier, vient jeter les bases de cette vision moderne « planétaire » de l'alimentation. Cette Commission sur la nutrition, dirigée par la réputée revue scientifique britannique The Lancet, qui rejoint notamment l'ONU, plusieurs groupes environnementaux et citoyens, et même le nouveau *Guide alimentaire canadien*, amène une réelle révolution alimentaire.

Une « **révolution alimentaire** » en deux temps :

- Les choix nutritionnels sont un moyen simple et efficace d'effectuer une transition écologique durable;
- Une saine alimentation devrait être constituée non seulement de fruits, de légumes et de grains entiers, mais aussi de protéines d'origine principalement végétale.

Équiterre reconnaît les défis d'accessibilité et d'adaptation pour arriver à choisir des aliments bons pour la santé et pour l'environnement. Voici quelques gestes simples pour y arriver, accessibles à tous, peu importe le revenu!

### GESTE #1: ÉLIMINEZ LA PERTE DE NUTRIMENTS

**Mangez de vrais aliments**, pas des produits transformés vides de nutriments. Équiterre en fait son premier geste vers une alimentation saine :

- Évitez de dépenser pour des calories vides (ex: céréales commerciales);
- Consommez des aliments entiers (ex: riz brun vs riz blanc);
- Choisissez vos aliments pour leur apport nutritionnel (ex: patates bouillies, et non chips).

### GESTE #2: MANGEZ BIO ET LOCAL

En plus de répondre à vos besoins nutritionnels, **choisir des aliments biologiques et locaux** vous assure une alimentation remplie de fraîcheur, de saveurs et de nutriments, tout en soutenant nos fermiers/agriculteurs d'ici, qui ont décidé de cultiver leur terre sans utiliser de pesticides ou d'engrais de synthèse, ni d'organismes génétiquement modifiés (OGM) et qui vendent leurs produits par le biais de circuits locaux.

### **Où acheter?**

- Paniers bio de fermiers/agriculteurs d'ici: [equiterre.org](http://equiterre.org);
- Marchés publiques: [ampq.ca](http://ampq.ca);
- Serres durables (production/distribution), comme les Fermes Lufa: [montreal.lufa.com](http://montreal.lufa.com).

### **Écono-trucs pour avoir accès à des aliments bio-locaux à plus bas coût :**

- Marchés de solidarité régionaux et associations de fermiers: [equiterre.org](http://equiterre.org)
- Faites un premier pas vers le bio-local pour les fruits et légumes contenant le plus de pesticides, appelés « la sale douzaine » (EWG, 2019: [ewg.org](http://ewg.org)) :
  - *Fraises, épinards, kale, nectarines pommes, raisins, pêches, cerises, poires, tomates, céleri et pommes-de-terre;*

- Achetez des produits bio-locaux du printemps à l’automne, aux moments d’abondance et de récolte, et faites-en des conserves ou congelez-les, afin d’y avoir accès pendant toute l’année;
- Faites affaire directement avec des fermiers ou des distributeurs biologiques, afin d’acheter à moindre coût leurs fruits et légumes « moins esthétiques »;
- Si possible, cultivez vos propres aliments biologiques! (voir notre prochaine section).

### GESTE #3: CHOISISSEZ DES PROTÉINES ‘BASSES EN GES’

Les **protéines d’origine autre que végétale**, qu’on retrouve en particulier chez les animaux d’élevage, sont la principale source d’émission de gaz à effet de serre (GES) dans le secteur agricole, ce qui a un impact négatif majeur sur le changement climatique :

- Essayez d’éliminer la viande rouge, le fromage, les poissons et fruits de mer d’élevage et le porc;
- Consommez de la volaille, des œufs et produits laitiers biologiques, ainsi que du poisson sauvage de façon modérée (une fois par semaine);
- Consommez surtout des protéines biologiques provenant de légumineuses (comme les lentilles), des noix, du tofu, du tempeh, etc.

### GESTE #4: DÉVELOPPER VOS CONNAISSANCES SUR LE “BIEN MANGER”

S’alimenter sainement, c’est aussi enrichir ses **connaissances culinaires** ; apprendre sur la provenance et les méthodes de production des aliments, comment bien les apprêter, les cuisiner et les déguster :

- Jetez un coup d’œil aux fiches-recettes d’Équiterre, mettant en vedette plus de 50 fruits et légumes du Québec ([equiterre.org](http://equiterre.org));
- Apprenez à cuisiner de nouveaux aliments, comme des pousses;
- Explorez différentes façons d’apprêter toutes les parties d’un aliment, par exemple en utilisant les feuilles de radis pour créer des salades nutritives;
- Partez à la découverte des diètes micro et macrobiotiques, de la fermentation, des super-aliments, etc.

**Êtes-vous prêts à devenir  
un révolutionnaire alimentaire du 21<sup>e</sup> siècle?...  
Allez-y! ☺**

**« PASSONS À L’ACTION POUR INTERDIRE LES PESTICIDES DANS NOTRE ENVIRONNEMENT! »**

En 2015, le pesticide “Roundup” (glyphosate) a été déclaré **cancérigène** par le Centre international de recherche sur le cancer (CRIC).

C’est pourquoi Équiterre exige l’interdiction du glyphosate au Canada –  
SVP signez la pétition [ICI!](#)

## Faites aller votre pouce vert!

Quelle meilleure façon d'avoir accès à des fruits et légumes biologiques que de les cultiver vous-même? Que vous viviez en ville ou en campagne, différentes options s'offrent à vous. Et n'oubliez jamais : faire petit et simple, tout en douceur, c'est beau, comme la Nature!

### **Vous vivez en ville?**

Au cours de la dernière décennie, l'agriculture urbaine a explosé au Québec, et dans plusieurs autres endroits du monde aussi! Alors, il existe des alternatives!

### **Jardins communautaires**

Cette option vous permet d'obtenir un espace de jardinage, que vous pouvez partager avec votre famille, votre conjoint(e), vos colocataires, ou amis. Ce lot est fourni par l'arrondissement où vous vivez, et est géré par un comité local de bénévoles. Par exemple, le programme des jardins communautaires de Montréal compte aujourd'hui 97 jardins communautaires. Les arrondissements (18) gèrent le programme depuis la réorganisation municipale de 2002. Dans certains arrondissements, un animateur horticole visite les jardins régulièrement afin de donner des conseils aux jardiniers. Certains arrondissements offrent même des espaces de jardinage pour personnes à mobilité réduite. Le matériel fourni comprend de la terre, un point d'eau, une remise ou un coffre à outils, des tables, des clôtures, du sable, parfois du compost, et des fleurs. **Chaque personne** est responsable de prendre soin de son espace de jardinage.

Les jardiniers échangent sur une base informelle, ou encore lors de rencontres, de corvées, ou de célébrations (comme la fête des récoltes). Les réglementations provinciale et municipale au sujet de l'usage de pesticides par des particuliers (propriétaires ou locataires), ou encore dans des espaces ou des jardins publiques, est plus sévère qu'autrefois... Cependant, l'interdiction des pesticides (et des engrais de synthèse) dans les jardins communautaires est parfois difficile à faire respecter par les comités bénévoles de gestion. C'est pourquoi certains organismes communautaires environnementaux offrent des ateliers dans ces jardins, afin de sensibiliser les membres et de leur offrir des trucs-éco concernant, par exemple, le contrôle naturel des ravageurs et maladies, la fertilisation et la pollinisation.

### Pour plus d'information:

Montréal: [ville.montreal.ca](http://ville.montreal.ca)

Québec: [ville.quebec.ca](http://ville.quebec.ca)

(Ou appelez le #311)

Veillez noter que la Ville de Québec dispose maintenant d'un programme de financement pour les organismes ou groupes de citoyens désirant créer un jardin partagé (sur une propriété privée). Ce programme vise à rendre le jardinage accessible à un plus grand nombre de citoyens.

### **Jardins collectifs**

Cette option vous permet de devenir un membre actif d'un jardin collectif, ce que signifie organiser et participer, selon vos capacités, aux différentes tâches, activités, et célébrations du jardin, et en partager les récoltes. La plupart des jardins collectifs offrent de l'animation et du

soutien ‘jardinage’, ainsi que des activités collectives de cuisine santé et économique. Pour devenir membre d’un jardin collectif, vous devez contacter le jardin de votre choix, ou l’organisme communautaire qui le gère. Comme dans le jardin communautaire, presque tout le matériel est fourni. Dans les jardins collectifs, cependant, des semis et semences sont souvent disponibles gratuitement, ou à un **très bas coût**.

Les jardins collectifs sont axés sur la sécurité alimentaire, la santé et la vie communautaire, et c’est pourquoi ils sont tous **écologiques** (biologiques). Ils permettent à différentes personnes de se rencontrer et d’échanger (certaines étant isolées), et ils sont donc bénéfiques aux plans social, économique et culturel. Ils créent de la **solidarité**, encourage l’utilisation communautaire d’espaces verts et font la promotion d’une agriculture respectueuse de l’environnement. Dans toute la province de Québec, depuis 1997, plus de **20 réseaux** de jardinage collectif ont été créés. Et à partir de 2006, le Regroupement des jardins collectifs du Québec s’est donnée pour mission de renforcer ces réseaux et d’apporter du support aux organismes voués au développement communautaire à travers le jardinage collectif.

Pour plus d’information:

*Regroupement des jardins collectifs du Québec (RJCQ): [rjcq.ca](http://rjcq.ca)*

Pour TOUTES les initiatives d’agriculture urbaine – communautaires, collectives, pédagogiques, ou autres – veuillez vous référer à la carte conviviale et détaillée créée par “Cultive ta ville” (bravo!), le portail de l’agriculture urbaine au Québec : [cultivetaville.com](http://cultivetaville.com).

### **Jardinage sur balcon**

Jardiner sur votre balcon pourrait être une option pour vous, particulièrement si vous vivez dans une ville. Les conditions? À part votre **motivation**, considérez comme essentielle une bonne exposition au **soleil** (au moins 5 heures par jour) et... du temps pour **arroser** vos plantes! Les contenants les plus écologiques et productifs à cet égard sont les « **smart pots** » (ou « pots intelligents » : [urbainculteurs.org](http://urbainculteurs.org)). Ils sont très légers, durables, incassables, faciles à entreposer, et ils « respirent » – ce qui permet aux plantes de développer leurs racines de façon optimale. Ils sont disponibles en différents formats, et certains peuvent même être suspendus! Et si votre budget ne vous le permet pas, sachez que plusieurs personnes ont créé des jardins absolument magnifiques sur leur balcon avec des **contenants recyclés** (troués au fond, pour permettre le drainage de l’eau) ou même de vieux tissus. Une petite recherche sur Google vous montrera une panoplie de jardins de balcon denses, verticaux et horizontaux, et incroyablement créatifs!

Un **mélange adéquat** pour le jardinage en pots est moitié terreau (d’empotage) ou fibre de coco, moitié compost (recherchez des produits de qualité biologiques), ce qui permet un drainage et un enracinement adéquat. Vous pourriez aussi fertiliser vos plantes à chaque deux semaines lors de l’arrosage avec de l’émulsion de poisson et/ou du concentré d’algues liquide biologique (marque *Acadie*, par exemple). Si vous êtes débutant, vous pourriez prendre en compte les mêmes trucs qui s’appliquent aux lits de jardin surélevés (voir ci-dessous) : choisissez des « amies vertes » qui soient productives, simples, résistantes, et qui poussent vite. Vous pourriez par exemple couvrir un mur avec des petits pots de fines herbes, faire grimper des haricots verts (ex: *Blue Lake*, une variété patrimoniale prolifique) sur les poteaux de votre balcon, suspendre plusieurs boîtes à fleurs le long de votre rampe de balcon et les remplir de roquette -délicieuse, santé, rapide et

résistante- dont vous pourrez couper les plus grandes feuilles tout l'été, placez ça-et-là des pots contenant des tomates cerises, de la bette-à-carde, du kale, et bien plus!

Pour de nombreuses idées et suggestions, ou plus d'information, SVP voir : [urbainculteurs.org](http://urbainculteurs.org) (ou appelez le (418) 694-7047).

## **Lits de jardin surélevés à la maison**

Les lits de jardin surélevés existent et/ou sont parfois possibles d'aménager dans les cours arrières d'édifices à appartements ou autres, mais tout dépendant de la méthode de construction des caissons, faites bien attention à la contamination des sols dans ce **milieu urbain**. Alors, si ce type de projet vous intéresse, renseignez-vous sur l'histoire et les utilisations antérieures de votre espace! Ceci étant dit, ce genre de jardin est plus sécuritaire et facile à créer si vous vivez en campagne. Les lits de jardins surélevés sont simplement des caissons peu élevés, normalement et idéalement faits de planches de bois de **cèdre naturel** (non traité!), remplis de terre.

La meilleure **largeur** est de 4 pieds, ce qui vous permet de travailler des deux côtés avec aisance : la hauteur peut varier de 12 à 36 pouces, selon le budget, les matériaux disponibles et les plantes que vous souhaitez faire pousser (par exemple, des plantes à racines profondes nécessiteront des lits d'une hauteur de 24" et plus); et la longueur varie selon votre espace (et, encore une fois, votre budget). Les **lits de jardin surélevés sont l'idéal** si le sol est pauvre, très argileux, sableux ou rocheux, ou compacté. Ils sont aussi **plus productifs** (car le sol est riche et aéré), et ils permettent de jardiner **plus longtemps** (plus tôt au printemps et plus tard à l'automne), car ils sont plus « chauds » et mieux drainés. Ils sont **efficaces** en termes d'espace, de protection des plantes, de charge de travail (étant plus élevés les rend plus accessibles, et presque sans plantes adventices – ou « mauvaises herbes »), et ils sont très beaux!

La première étape, dans la création d'un jardin de lits surélevés, est de déterminer **leur emplacement et leur grandeur**. La lumière naturelle est vitale, alors observez bien du printemps à l'automne comment Monsieur **Soleil** brille sur votre terrain. Une orientation « sud » est la meilleure afin de maximiser la croissance. Ensuite, se pose la question du sol. Si votre **sol d'origine** est vraiment mauvais, ou que vous souhaitez simplement y aller au plus simple (ce qui est tout à fait bien!), alors construisez vos lits de jardin au-dessus et séparés de ce sol. Pour cela, posez une **membrane** au fond de vos lits – soit un géotextile ou du carton (disponibles en rouleau). Le **géotextile** durera plus longtemps, alors il est préférable pour de très mauvais sols, ou encore des sols où le gazon a été enlevé (car vous ne voulez surtout pas que les racines ou les semences de ce puissant envahisseur colonise vos lits de jardin!). Toutefois, le **carton** est naturel et il se décomposera avec le temps; alors si votre sol est de qualité « moyenne », et qu'il n'est ni gazonné, ni trop rempli de plantes adventices (« mauvaises herbes »), cette option est intéressante car, éventuellement, le sol de vos lits de jardin se mélangera et enrichira votre sol d'origine (au préalable aéré), permettant ainsi à vos plantes de s'enraciner encore plus profondément!

Le **mélange de terre** pourrait être le suivant : terre à jardin organique (1/2), compost (1/4), et idéalement de la matière organique légère et sèche (1/4), comme des feuilles mortes broyées (celles d'érable sont les meilleures!), qui sont gratuites, ou de la fibre de coco. Si vous avez un

boisé sur votre terrain, ajoutez à votre mélange quelques chaudières de ce riche sol indigène, ou **humus**; cela apportera des micronutriments, ainsi que beaucoup de bactéries et de mycorhizes (champignons microscopiques) bénéfiques à vos plantes. Enfin, pour calculer combien de terre vous aurez besoin, vous n'avez qu'à multiplier la longueur X (par) la largeur X la hauteur.

Voici quelques astuces :

- Afin **d'éviter la compaction**, ne pas vous appuyer ou marcher sur votre sol;
- Les meilleures plantes sont celles à **racines peu profondes** : légumes, fines herbes, plantes annuelles ou vivaces. Si vous désirez cultiver des arbustes à fruits (comme des framboisiers : non recommandés pour des débutants, car ils demandent de l'entretien), considérez des lits d'une hauteur minimum de 24";
- Évitez de **mélanger** des annuelles (comme les tomates, haricots, laitues, etc.) avec des vivaces (comme la sauge, la ciboulette, la rhubarbe, etc.) dans le même caisson. Si vous décidez quand même de les mélanger, assurez-vous d'éviter les vivaces envahissantes (comme la menthe) et placez celles-ci dans une zone spécialement désignée où elles pourront bien pousser sans envahir votre jardin;
- **Conservez la vitalité** de votre sol, en ajoutant régulièrement du compost (le meilleur est biologique et maison – « l'or noir du jardinier »), en densifiant les cultures (par exemple, semez à la volée de la roquette naine (bébé) entre vos plants de tomates, ce qui conservera l'humidité du sol) et couvrez vos lits de culture avec un paillis (le meilleur est la paille vraie, pas le foin) avant l'hiver;
- Si vous êtes un **débutant**, favorisez des 'amis verts' à croissance rapide, productifs, simples et résistants.

Pour un premier jardin...

1. Débutez avec seulement 2 caissons (souvenez-vous : petit, simple et en douceur, c'est bien mieux!);
2. Tôt au printemps (début de mai, si possible) :
  - plantez des radis et de la moutarde (feuille) et/ou des laitues (à partir de semences) dans la première moitié du 1<sup>er</sup> caisson, et dans la deuxième moitié, plantez à la volée de la roquette (aussi des semences);
  - dans le 2<sup>e</sup> caisson, plantez dans une première moitié des fines herbes vivaces de votre choix (à partir de petites plantes) et dans l'autre moitié, plantez du kale et/ou de la bette-à-carde (aussi des petites plantes);

- dans les coins de vos deux caissons, plantez des œillets de l'Inde (fleurs annuelles) pour protéger vos plantes des ravageurs;
  - dans le centre du 2<sup>e</sup> caisson, plantez une *Agastache fenouil*, une belle plante indigène, aromatique et médicinale (carminative), qui attirera un grand nombre de pollinisateurs bénéfiques.
3. Au début de l'été (mi-juin) :
    - éclaircissez et récoltez une partie de votre roquette (bébé), et plantez là, au milieu du reste de la roquette, pas plus que 2 ou 3 petits plants de tomates cerises (la variété « sweet 100 » est délicieuse et prolifique);
    - ils auront besoin de soleil, d'espace et seront assez hauts à maturité (près de 6 pieds), alors assurez-vous qu'ils ne fassent pas d'ombre à vos autres légumes;
    - il est aussi sage de vous limiter à quelques plants, car ils auront besoin de supports (tuteurs en bambou, par exemple), d'être élagués, et arrosés à chaque jour, mais ils produiront beaucoup!
  4. À la fin de juin, récoltez vos radis et une partie de votre moutarde et/ou de vos laitues (bébés) dans le 1<sup>er</sup> caisson, et *semez* là, au milieu du reste de la moutarde et/ou des laitues, des haricots verts et jaunes (nains, pas grimpants);
  5. Au début de juillet, éclaircissez et récoltez encore de la roquette (dans votre 1<sup>er</sup> caisson) et plantez là, à sa place, de petits bouquets de basilic (petites plantes) entre vos plants de tomates, ce qui les aidera à grandir en santé;
  6. Pendant tout l'été, récoltez de la laitue et/ou de la moutarde en coupant leurs plus larges feuilles (et aussi, régulièrement, leur tige centrale, afin de les empêcher de « monter en graines »), des brins de fines herbes, encore de la roquette et semez-en même de la nouvelle, afin de garnir votre assiette pendant toute la belle saison;
  7. À la fin de l'été et pendant tout l'automne, vous aurez de belles récoltes de tomates, de haricots, de bette-à-carde ou de kale.

**Alors, est-ce que votre pouce vert  
commence à avoir la bougeotte?**

**Nous l'espérons!**

\*\*\*

## **Le printemps, un temps de grand ménage**

En cette belle saison, que diriez-vous de “nettoyer” et de redonner de la vitalité à votre meilleur allié, votre corps? Intéressé(e)s? Cette recette pourrait vous faire du bien!

### **DÉLICIEUSE SALADE ‘DÉTOX’ DU PRINTEMPS**

#### **Ingrédients\*:**

- 5 betteraves de taille moyenne
- 5 carottes de taille moyenne
- 1 radis noir
- 1 oignon rouge
- 12 radis rouges
- 1 cuillère à thé de gingembre frais
- 1 citron (jus)
- 1/3 de tasse de vinaigre de cidre de pomme (ou plus, au goût)
- ½ tasse d’huile d’olive extra-vierge première pression à froid
- 2 cuillères à soupe de sel de mer gris (ou plus, au goût)
- 1 cuillère à soupe de curcuma (en poudre)
- 1 cuillère à thé de poivre noir moulu
- Roquette fraîche (lavée et essorée)

*(\*Si possible, SVP choisissez des ingrédients biologiques et locaux – surtout pour les légumes!)*

#### **Outils et ustensiles de cuisine:**

- 1 petit couteau à peler
- 1 éplucheur
- 1 gros couteau à hacher
- 1 râpe fine manuelle
- 1 presse-citron
- 1 robot culinaire
- 1 grand bol en acier inoxydable
- 2 grandes cuillères à salade
- 1 couvert pour le bol à salade (une assiette, idéalement)
- 1 gros couteau à hacher

#### **Temps de préparation et portions**

30 minutes, MAIS vous obtiendrez environ une douzaine de portions d’une salade prête-à-manger pour une semaine entière! Cette salade a meilleur goût et est encore plus santé si vous la laissez « mariner » un peu... Un excellent moment pour préparer votre salade est dans l’après-midi : ensuite, couvrez le bol à salade et laissez reposer sur le comptoir de votre cuisine à température de la pièce (loin du soleil) pendant 24 heures, et ensuite, réfrigérez le reste (dans son bol original couvert). Le mélange de salade sera bon pour au moins 7 jours.



### **Préparation :**

1. Lavez, pelez, coupez grossièrement et râpez finement (avec le robot) les betteraves, les carottes, et le radis noir. *Attention! Alternez les légumes coupés au moment de les râper, afin qu'ils se mélangent bien;*
2. Versez les légumes râpés dans le grand bol en acier inoxydable;
3. Lavez, puis émincez les radis (12) et l'oignon rouge, et mettez-les de côté;
4. Pelez et râpez (manuellement) le gingembre frais;
5. Versez les radis et l'oignon rouges émincés avec le gingembre râpé dans le grand bol, et mélangez bien avec tous les légumes colorés;
6. Pressez un citron et ajoutez son jus aux légumes;
7. Ajoutez le reste de l'assaisonnement aux légumes : le vinaigre de cidre de pomme (1/3 de tasse), l'huile d'olive (1/2 tasse), le sel (2 cs), le curcuma (1 cs), et le poivre noir moulu (1 ct), et mélangez rigoureusement avec les grandes cuillères à salades;
8. Couvrez et laissez le mélange à salade reposer à température de la pièce pendant 4 heures (voir les instructions « *Temps de préparation et portions* »)
9. Le jour suivant, ajoutez une poignée de roquette fraîche à votre portion quotidienne de salade de légumes marinée, et DÉGUSTEZ! N'oubliez pas de mettre ensuite votre mélange de salade dans le réfrigérateur (voir les instructions « *Temps de préparation et portions* »).

BON APPÉTIT!

## RECETTE 'ÉCO-NETTOYAGE' DES FENÊTRES

Nettoyer les fenêtres n'aura jamais été aussi facile... et aussi santé pour vous et pour l'environnement! Pour nettoyer les fenêtres après l'hiver, PAS BESOIN de nettoyeurs commerciaux, fluorescents, odorants et malsains! Voici comment...

### MATÉRIEL

- 3 guenilles propres, de taille moyenne, de coton lisse
- 1 vieille brosse à dents
- 1 petit balai manuel
- 1 petit aspirateur manuel sans-fil (si disponible)
- 1 petit racloir ('squeegee')
- 2 chaudières propres de taille moyenne (#1 et #2) à moitié remplies d'eau chaude
- 1 tasse de vinaigre blanc
- 1 petit escabeau (si nécessaire)
- 1 masque de papier (au besoin)

### ÉTAPE 1 : PRÉPARATION

- Préparez tout votre matériel;
- Ajoutez le vinaigre blanc à la chaudière #1 (au moment de l'utiliser, l'eau sera tiède).

### ÉTAPE 2 : ÉPOUSSETAGE ET MOUSTIQUAIRES

- Mettez un masque de papier, au besoin;
- Passez une **guenille sèche** des deux côtés de chaque fenêtre pour enlever toute la poussière – cette guenille (1<sup>re</sup>) sera pour « l'époussetage » seulement;
- Si vous avez des **moustiquaires qui s'enlèvent**, et que vous vivez en ville sans cour-arrière ni balcon :
  1. Tout d'abord, passez votre **balai** manuel sur les moustiquaires;
  2. Deuxièmement, passez votre **guenille sèche** sur les moustiquaires;
  3. Ensuite, **enlevez les moustiquaires**, mettez-les de côté loin des fenêtres, et avec une *autre* guenille humide, en utilisant l'eau vinaigrée de votre chaudière #1, nettoyez les mailles et les cadres aussi bien que possible – cette guenille (2<sup>e</sup>) sera pour le « nettoyage » seulement;
  4. Si vous devez **rincer** et essorer votre guenille « à nettoyage », utilisez la chaudière #2, puis, trempez et essorez-la à nouveau dans la chaudière #1 (avec vinaigre), afin que votre eau de nettoyage (chaudière #1) demeure propre assez longtemps;

5. Si vous avez un balcon, ou que vous vivez en campagne, il est beaucoup mieux et plus facile pour vous d'épousseter et de nettoyer vos moustiquaires **dehors**;
- Une fois que toutes les fenêtres ont été époussetées des deux côtés et que les moustiquaires (époussetés et nettoyés) ont été mis de côté, **délogez le reste de poussière et de débris** dans le bas des fenêtres, en utilisant votre vieille brosse à dents (surtout dans les coins!), votre petit balai manuel, et votre linge à époussetage. Enfin, pour **enlever** toute cette poussière et ces débris, utilisez un petit aspirateur manuel sans-fil (très pratique!), ou encore, votre guenille « à nettoyage » (et n'oubliez pas : mouillez dans la chaudière #1, rincez dans la chaudière #2, puis mouillez dans la chaudière #1, et ainsi de suite).

### ÉTAPE 3 : NETTOYAGE ET SÉCHAGE

- Il est préférable que vous laviez **un seul côté de panneau de fenêtre à la fois**, pour un travail sans stress et bien fait, en utilisant le petit escabeau si nécessaire;
- Avec votre guenille « à nettoyage » (en utilisant l'eau vinaigrée de la chaudière #1), **lavez** abondamment toutes les parties d'un côté de panneau de fenêtre (vitre, cadre et bas), puis, rincez votre guenille dans la chaudière #2 et mettez-la de côté;
- Trempez et essorez votre petit racloir ('squeegee') dans la chaudière #1 (avec vinaigre), ensuite utilisez le côté spongieux de votre racloir et **frottez** bien toute la fenêtre (vitre), et tout de suite après, utilisez sa **lame** pour enlever la pellicule d'eau, en séchant la lame après chaque coup de racloir à l'aide de votre guenille « à nettoyer »;
- Finalement, utilisez votre dernière guenille (3<sup>e</sup>) afin de « **sécher** » toute trace restante d'eau dans la fenêtre et son cadre;
- Tout comme pour la guenille « de nettoyage », **rincez** et essorez votre racloir dans la chaudière #2, puis, avant de laver un autre côté de panneau de fenêtre, trempez et essorez à nouveau l'éponge de votre racloir dans la chaudière #1 (avec vinaigre), afin de conserver votre eau la plus propre que possible;
- Si vous avez beaucoup de fenêtres, vous pourriez avoir à **changer** l'eau de vos chaudières une fois, et peut-être aurez-vous besoin d'une 4<sup>e</sup> « guenille de séchage » si la 3<sup>e</sup> devient trop humide.

BONNE CHANCE DANS VOTRE ÉCO-NETTOYAGE!

## Joyeux printemps, 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](http://aseq-ehaq.ca)  
[HypersensibiliteEnvironnementale.com](http://HypersensibiliteEnvironnementale.com)  
[ecoasis.ca](http://ecoasis.ca)

DEVENEZ BÉNÉVOLE!

DEVENEZ MEMBRE!

APPUYEZ NOS PROJETS!

(Numéro de charité: BN 81011 6624 RR0001)



aseqehaq1



@aseqehaq



@aseqehaq