



Le Sain'Bio'z

Volume 2, Numéro 2 - septembre 2003

Les alternatives sur la place publique

Le réseau de groupes qui luttent pour la solidarité sociale et le respect de l'environnement est vigoureux, et les gens sont intéressés à en savoir plus. La Foire des alternatives, qui a eu lieu du 8 au 13 septembre, a permis au grand public d'entrer en contact avec plusieurs groupes activistes et, plus concrètement, de découvrir des ressources, des idées, des gestes à poser au quotidien pour améliorer le monde. La foire a commencé par une série de débats publics tenus au café La petite Gaule, à Pointe-Saint-Charles. Le vendredi soir, il y a eu un grand spectacle à l'UQAM. Enfin, toute la journée du samedi, la place Émilie-Gamelin au métro Berri a été remplie d'animation et de kiosques d'information à ciel ouvert et sous un soleil radieux.

Les groupes présents représentaient une large gamme du monde militant, alternatif, ou écologiste. Équiterre faisait la promotion du café équitable, présentait sa nouvelle campagne du cocktail-transports (tout sauf la voiture solo) et distribuait son guide des biens et services locaux, équitables, et écologiques. Le groupe Alternatives faisait la démonstration d'un système efficace pour faire des jardins sur les toits et balcons en ville. Greenpeace militait contre les OGM. Oxfam-Québec fournissait des cafés et des tablettes de chocolat équitables aux OSBL pour leurs campagnes de financement. L'Union paysanne vient de lancer son nouveau journal. ATTAC-Québec dénonçait les iniquités économiques à travers le monde. Et ainsi de suite...

Un thème revient souvent parmi les intervenants de la foire. Ce sont les choix individuels qui façonnent le monde; tout le monde a donc la responsabilité et le pouvoir d'effectuer des changements globaux par ses actes locaux. L'alimentation est au cœur de bien des enjeux: l'agriculture biologique, la production locale, le commerce équitable, la lutte contre les OGM, les subventions agricoles aux producteurs des pays les plus riches, les dommages causés par l'agriculture industrielle. Avec des événements comme la Foire des alternatives, de plus en plus de gens se sensibilisent à ces enjeux. C'est comme ça que les changements se produisent.

Justin Bur

DEUX NOUVEAUTÉS

COURRIER DES LECTEURS

Une nouvelle rubrique est consacrée à vos réactions, informations, suggestions...

PETITES ANNONCES

Merci de le faire parvenir au courriel : sainbioz@iquebec.com

Index

| | |
|---|---|
| Les alternatives sur la place publique..... | 1 |
| Covoiturage | 2 |
| Recension: Guide des herbes..... | 3 |
| Activités de la ferme | 4 |

Covoiturage



Responsables

| | | | |
|--------------------|---|------------------|--|
| Fromantier: | Loise Tanguay (450) 442-9844 loise@globetrotter.ca | Mile-End: | Emilie Jouvin 276-2164 ejouvin@hotmail.com |
| Café Rico: | Nathalie Boëls 528-6291 nathalie.boels@sympatico.ca | Villeray: | Jean-Simon Bourgault 487-8126 jsbourgault@yahoo.ca |

FORUM

<http://fermecadetrroussel.org/cgi-bin/yabb/YaBB.pl>

Les activités de la ferme

13 & 20 septembre 2003

Travail d'automne avec les partenaires
(tomates séchées, etc.)

4 octobre 2003

Cueillette des carottes

28 & 30 octobre 2003

Inscription pour les paniers d'hiver

1er novembre 2003

Récolte des poireaux
Inscription pour les paniers d'hiver

4 & 6 novembre 2003

Fin des paniers d'été
Remboursement de partanirat
Inscription pour les paniers d'hiver

8 novembre 2003

Repas communautaire de fin de saison

20 novembre 2003

Premier panier d'hiver



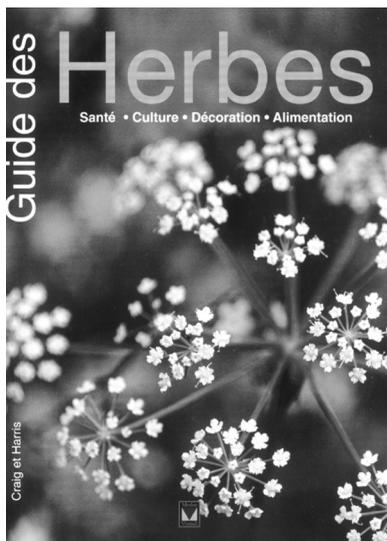
Alain Émond, Ac
Acupuncture et
massage chinois (tui na)

514-382-7917
815, Henri-Bourassa E
Bureau 21
Montréal (Québec)
H2C 1E7
(Métro Henri-Bourassa)



**FRITE
ALORS!**

433 Rachel Est, 843-2490



GUIDE DES HERBES

Craig et Harris Modus Vivendis 2003 159 pages

Certains les appellent les fines herbes ou les herbes aromatiques.

D'autres en font, des élixirs, des vinaigres, des cataplasmes, des rafraîchissements, des savons, des pots-pourris, des insectifuges ou des couronnes.

Les initiés sauront qu'elles ont un langage propre, que la livèche est aphrodisiaque, la marjolaine symbole de bonheur et que la molène était utilisée par les sorciers pour leurs incantations.

La culture des herbes est aisée et peut se faire n'importe où : dans un pot, sur un balcon, à l'intérieur ou dans un jardin. Elle donne du style de façon classique ou informelle.

En gardant les herbes à proximité elle nous permettent de relaxer et nous font profiter de leurs subtils parfums. Le bonheur de sentir, voir grandir, de couper ou de manger les herbes nous est bénéfique et qu'importe la saison, elles portent toujours en elles le soleil pour notre plus grand bien-être.

Pratique, il se compose en six parties : - Le répertoire des herbes, classé par types.

- La culture des herbes.
- L'utilisation des herbes dans la cuisine avec des recettes originales.
- Les herbes et la santé, comment les utiliser en passant par une introduction à l'aromathérapie.
- Les herbes et la beauté. Pour créer ses propres préparations fraîches et naturelles.
- Les herbes dans la maison avec des idées cadeaux à offrir ou à s'offrir.

Ouvrir ce guide, est une aventure sensorielle singulière, qui n'a d'autre but que de nous procurer des idées nouvelles conjuguées à d'intenses plaisirs.



La fête des carottes

4 octobre 2003

Venez nous aider à récolter les carottes.
Arrivez vers 09h30, si possible.

C'est une fête... Il y aura un spectacle en soirée, à l'af-fiche: nos partenaires talentueux.

La ferme servira soupe et pain pour le souper.

Amener votre lunch ou un plat à partager pour le dîner.

Il y aura quelques kiosques (vin, livres), **il est aussi possible pour les partenaires de tenir un kiosque pertinent.**

La saison avance, il ne reste plus grand temps pour accumuler vos heures d'implication.

Notez toutefois que lors de la récolte des carottes et celle des poireaux, le nombre maximal d'heures comptabilisées par panier ne peut dépasser 4 heures.

Si vous avez besoin ou pouvez offrir du covoiturage, n'hésitez pas à utiliser le forum de covoiturage de la ferme, à l'adresse suivante:

<http://fermecadetrussel.org/cgi-bin/yabb/YaBB.pl>

Bonne journée de récolte!



Venez aider Jean et Madeleine

Ferme Cadet-Roussel

730, Rang Chartier (ou route 104)
Mont-Saint-Grégoire (Québec) J0J 1K0

Téléphone : (450) 346-4993

Pour vous y rendre (de Montréal, compter environ 50 mn) :

- o Pont Champlain, autoroute 10
- o Sur la 10 prendre la sortie 37 : Mont-Saint-Grégoire.
- o On arrive sur la route 227. Tourner à gauche vers le Mont-Saint-Grégoire.
- o Aller jusqu'à la route 104 (3e route sur la droite).
- o Prendre la 104 ouest en tournant à droite.
- o La ferme est située environ 4 km plus loin, au 730, Rang Chartier (ou route 104)

Pour vous y rendre en autobus :

- o Autobus 96 en semaine ou 96L le samedi
- o Montréal: Terminus STRSM (1000 Lagauchetière ouest)
- o Départ de Montréal, **en semaine:** 6:16, **6:50**, 7:05, **7:15**, 7:30, **7:35**, 8:21, **8:30**, 9:10
Type de voyage: **gras:** express (40 min.)
normal: local (54 min.)
- o St-Jean: Terminus Carrefour Richelieu
- o Départ de St-Jean, **en semaine:** **16:00**, 16:15, **16:50**, 17:00, **17:05**, **17:20**, 18:05, 19:00, 20:16, 21:11, 22:27
- o Départ de Montréal, **le samedi:** 6:58, 9:00
- o Départ de St-Jean, **le samedi:** 16:15, 17:30, 19:15, 20:45, 22:15, 23:45

La ferme viendra vous chercher à St-Jean. On doit les appeler pour leur indiquer l'heure.

La ferme vendra des billets au points de chute: 3,85\$ l'unité