

Le Sain'Bio'z

Volume 2, Numéro 3 - septembre 2003

Souper communautaire

C'est la fête de fin de saison!

Patro Le Prévost
7335, rue Christophe-Colomb
Métro Jean-Talon

8 novembre 2003
18h00

Apportez:

- . un plat (chaud ou froid) à partager
- . votre vaisselle (assiettes, tasse, etc.)
- . vos boissons (alcoolisées ou non)

Vous trouverez, aussi, les informations sur le site de la ferme:
<http://fermecadetroussel.org>

S.V.P. confirmez votre présence à vos points de chute respectifs

Index

Souper communautaire	1
Covoiturage	2
L'écologie à la maison	3
Activités de la ferme et paniers d'hiver	4
Cancun: un échec	5
Conférence	6
Recension: Les épices - Le guide des connaisseurs	7
La ferme	8



Covoiturage

Fromantier:	Loise Tanguay (450) 442-9844 loise@globetrotter.ca	Mile-End:	Émilie 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

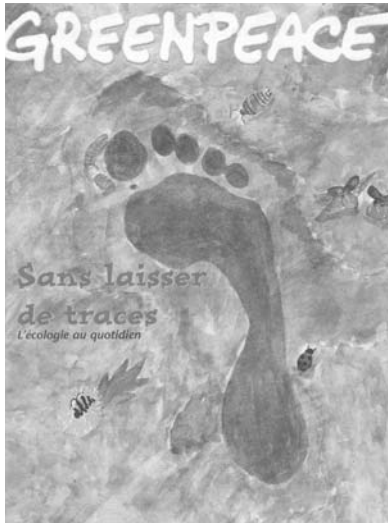
FORUM

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

Membre de l'Ordre
des acupuncteurs
du Québec

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)



"Nous n'héritons pas de la terre de nos parents, nous l'empruntons à nos enfants"

Selon par qui cette citation est reprise c'est un proverbe chinois, un adage indien, une phrase de Saint-Exupéry ou de Léopold Sédar Senghor. Mais elle résume très bien notre préoccupation actuelle face à notre environnement. Les actes que nous posons aujourd'hui ont un impact sur la terre et l'environnement de demain.

Le développement durable c'est une pensée à long terme. Nous devons dès maintenant prendre de bonnes habitudes pour préserver la bonne santé de notre planète. Des gestes simples, au quotidien, peuvent avoir un impact positif à long terme. Certains d'entre-vous se rendront compte d'ailleurs, parmi les exemples suivants, qu'ils posent déjà certains gestes positifs sans le savoir.

Le développement durable se découpe en différentes catégories d'actions : L'alimentation biologique, l'importance de la production locale, le commerce équitable, l'efficacité énergétique, le transport écologique. Il faudrait ajouter à cette liste l'écologie au quotidien. Équiterre et Greenpeace ont édité chacun un guide qui pourront vous donner quelques bonnes idées.

Acheter local, ce n'est pas simplement une décision politique. Cela diminue les trajets des produits de leur lieu

d'origine jusqu'à nous et donc la consommation énergétique exigée par leur transport et la pollution engendrée par celui-ci.

Le commerce équitable encourage des conditions de culture respectueuses de l'environnement et surtout respecte les agriculteurs. Les produits équitables sont certifiés par Transfair Canada, un organisme indépendant dont le logo figure sur tous les produits certifiés équitables.

L'efficacité énergétique concerne essentiellement votre habitation. Mieux elle sera isolée moins vous perdrez de l'énergie à essayer de la chauffer confortablement en hiver. Ainsi, votre consommation (et donc votre facture) diminueront. Des organismes existent pour faire une évaluation de votre logement et vous suggérer des changements à apporter pour améliorer son efficacité énergétique.

Côté transport, le guide d'Équiterre vous rappelle des solutions de changements à l'auto privée, surtout pour les personnes vivant près des grandes villes : la marche et la bicyclette, mais aussi le taxi et l'auto-partage. Cette dernière solution devient de plus en plus accessible à mesure que les points de stationnement de Communauto se multiplient. Le guide d'Équiterre vous rappelle aussi que la plupart des grandes épiceries offrent la livraison gratuite ce qui évite de marcher chargés comme des bêtes de somme!

Enfin, vous pouvez dès maintenant diminuer l'impact de votre consommation sur votre environnement en pensant à la règle des 3R : Réduire, Recycler et Réutiliser. Pour réduire votre consommation de produits chimiques, vous trouverez dans le guide de Greenpeace quelques recettes simples : le détergent tout-usage (1/2 tasse de savon pur pour 1 gallon (4 litres) d'eau chaude et 1/4 de tasse de jus de citron pour parfumer et dissoudre les graisses) et un insecticide (2 ou 3 piments très forts, 1/2 oignon et 1 gousse d'ail, laisser reposer pendant deux jours, puis filtrer ou deux cuillères à soupe de savon liquide dans un litre d'eau). Vous trouverez aussi dans ce guide de nombreux autres recettes simples pour enlever des tâches, composter, gérer vos déchets, etc.

Pour en savoir plus: www.equiterre.qc.ca; www.greenpeace.ca; www.aee.gouv.qc.ca et www.communauto.com

Nathalie Boëls

Les activités de la ferme
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

PANIER D'HIVER

L'hiver arrive à grands pas...

Il nous faut déjà songer aux jours de froidure!

Voici quelques nouvelles NOUS concernant (vous et la ferme...).

Dates de livraisons:

les jeudis (sauf une exception *)

- . novembre 20
- . décembre 4 et 18 (Fromentier)
- . décembre 19* (Mission) vendredi
- . janvier 8 et 22
- . février 5 et 19
- . mars 4

Légumes dans les paniers:

carottes, poireaux, pommes de terre, endives, oignons, céleri-rave, rutabagas, navet, germinations.

Occasionnellement et possiblement:

échalottes françaises choux, courges d'hiver, ail, piments forts, champignons, tomates séchées, flageolets et/ou roma.

Prix (livraisons aux 2 semaines):

Gros	50\$ x 8 sem. = 400.00\$
Moyen	40\$ x 8 sem. = 320.00\$
Petit	30\$ x 8 sem. = 240.00\$

Points de chutes:

Plateau:

Le Fromentier
1375, rue Laurier est
17h30 à 19h

Mile-End:

La Mission
97, rue Bernard ouest
18h à 19h30

L'hiver le délai de livraison est d'une heure et demie à chaque point de chute. Si vous n'arrivez pas dans les temps, vous devez vous arranger avec quelqu'un d'autre. Les paniers non ramassés, sont perdus pour vous et sont distribués à une banque alimentaire.

Paiements et inscriptions:

Vous devez remplir la feuille d'inscription et laisser un chèque au point de chute. Passé le 6 novembre, nous prendrons les personnes qui sont sur la liste d'attente et vous perdrez votre priorité.

Les 60\$ de partenariat seront remboursés au point de chute à compter de la semaine prochaine. Pour des raisons de comptabilité, il n'y aura pas de déduction sur le prix du panier d'hiver comme les autres années.

Cancun 2003: un échec

Du 10 au 14 septembre dernier avait lieu, à Cancun, au Mexique, la 5e Conférence ministérielle de l'O.M.C. depuis sa création le 1er janvier 1995.

Cette conférence se situait à mi-chemin de la conférence précédente à Doha (Qatar), en 2001, et de l'échéance des négociations arrêtée le 1er janvier 2005; elle permettait d'évaluer la progression des dossiers en liste et, selon le bilan constaté, de " donner toutes les orientations politiques nécessaires et de prendre les décisions requises à l'accomplissement des ententes. "

À l'agenda, 21 points étaient censés être négociés. Parmi ceux-ci, l'Accord sur l'agriculture était le plus sensible. En effet, on constate une profonde iniquité entre les pays en voie de développement, dont 70% de leur population essaie de vivre de leurs ressources agricoles, et les pays industrialisés qui subventionnent leurs industries agricoles de façon massive (300 milliards \$ / an). Les résultats dans les campagnes des pays du Sud sont désastreux, les paysans ne pouvant absorber les pertes financières découlant du maintien artificiellement bas des valeurs marchandes.

Une coalition s'est donc formée au sein des pays en voie de développement afin de contrebalancer le pouvoir des pays riches notamment, les États-Unis et l'Union Européenne. Ces deux antagonistes devaient arriver à une entente sur un retrait progressif des subsides de l'État. Ce fut un échec et les ministres du commerce extérieur des pays en voie de développement ne pouvaient qu'assister au bras de fer qu'ils se livraient.

Un autre point sensible concernait l'Accord général sur le commerce de services. Ce dernier a pour but la libéralisation des échanges commerciaux en ce qui a trait au secteur des services. Mais voilà où le litige s'installe. " Le danger, c'est qu'il ne considère plus les services publics (santé, services sociaux, etc.) comme relevant de droits. Il les aborde comme des marchés ouverts aux appétits des transnationales et vise à en faire des produits commercialisables. "2 Cela nous rappelle fortement comment l'industrie pharmaceutique oriente son développement en fonction d'une rentabilité économique et d'une recherche toujours accrue d'investisseurs par le biais de sa cotation

en bourse. On ne peut spéculer sur la maladie, la pauvreté ni les services sociaux. C'est un non-sens consommé. En l'occurrence, il est très facile de prévoir l'orientation à long terme d'un tel accord commercial. Selon la logique du libéralisme économique, il profitera aux investisseurs et non aux bénéficiaires.

Un autre sujet chaud à l'ordre du jour était l'Accord sur les droits de propriété intellectuelle qui touchent au commerce. Cet accord oblige les 146 pays membres" d'inclure dans leur législation nationale la protection par brevets des inventions dans tous les domaines de la technologie "13 incluant la biotechnologie avec l'article 27,3b qui " met fin à la distinction entre invention et découverte et permet l'appropriation par la voie de brevet d'une ressource naturelle végétale. Une révision de cette clause est demandée par les pays en voie de développement et est (rigoureusement) refusé par les pays industrialisés. "3 On voit clairement que la motivation à discuter est colorée par les intérêts économiques et rien d'autre. Les Américains, en particulier, appuyés par le Canada et l'Argentine tente d'utiliser l'O.M.C. comme arme politique afin de faire fléchir les restrictions face aux O.G.M. À cet effet, le 8 avril 2003 avait lieu la création du comité consultatif fédéral étasunien chargé d'examiner l'avenir des cultures transgéniques. Des 18 sièges créés, 11 sont occupés par des représentants de l'agro-industrie et de l'industrie des O.G.M. dont Monsanto, à l'origine de 91% des cultures transgéniques de la planète. Par le biais de l'O.M.C., ils tentent de réduire la portée de cette industrie à un niveau strictement économique. Ce faisant, ils pourront faire fléchir les législations des pays qui tentent de limiter la prolifération de ces cultures dans l'environnement, ils pourront également forcer l'ouverture de nouveaux marchés et créer de nouveaux domaines dépendants. En ajoutant des menaces de sanctions économiques, les États-Unis montrent encore une fois leur arrogance, leur irresponsabilité planétaire et leur profond mépris de l'humanité et de la vie elle-même.

En parallèle, s'est développé le protocole sur la bio sécurité lequel permet aux gouvernements des pays du Sud de résister à cette union politique et de s'assurer que la protection de la bio sécurité et de la biodiversité soient prioritaire face à l'expansion de l'industrie agroalimentaire et le cycle vicieux qui en résulterait.

(suite à la page 6)

Cancun: un échec (suite de la page 5)

Un groupe de 21 pays, dont l'Inde, la Chine, le Brésil et plusieurs pays d'Afrique, s'est constitué afin de contre-balancer le pouvoir des pays riches lesquels imposaient leurs vues au processus antérieur de négociation. Tant que les besoins des pays en développement ne seront pas pris en considération, ceux-ci ont décidé de boycotter et donc paralyser la progression des dossiers. Les pays en voie de développement forment maintenant une coalition ayant suffisamment de poids politique pour qu'on ne puisse plus les restreindre au silence.

Si Cancun a eu un effet positif sur les enjeux, c'est bien celui d'avoir signifié clairement que les pays en voie de développement n'ont plus une présence décorative à l'Organisation Mondiale du Commerce et que les leaders habituels devront dorénavant prendre leurs positions en considération, en espérant qu'un mieux-être collectif mondial soit la priorité de tous.

1 www.wto.org/french/thewto_f/minist_f/min03_f.htm

2 www.solsoc.be/rubrique90.html

3 www.lemonde.fr

Alain Émond



433 Rachel Est, 843-2490

Pour un monde bleu et vert !

Rivières de beauté et d'énergie...

Enjeux et impacts socio-économiques et écologiques des petits et des grands barrages hydroélectriques

jeudi 23 octobre 2003, de 19 h 30 à 22 h
UQAM, Pavillon J.-A.-DeSève, DS-R510
320, rue Sainte-Catherine Est, Montréal
Entrée libre

Animateur

Louis-Gilles Francoeur
Chroniqueur en environnement au Devoir

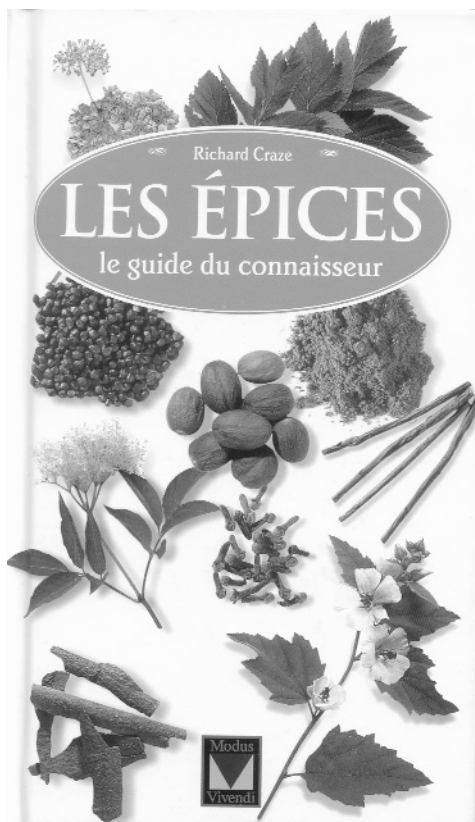
Conférenciers

Jean-François Blain
Analyste en énergie
Plus d'énergie avec plus d'eau ?

Claude Demers
Conseiller en communication environnementale,
Hydro-Québec

Marc Lucotte
Professeur au Département des sciences de la terre
et de l'atmosphère et à l'Institut des sciences de l'environnement
de l'UQAM, directeur du projet de recherche COMERN
Impacts environnementaux des barrages :
pollution au mercure et gaz à effet de serre

Alain Saladzius
Ingénieur, codirecteur de la Fondation
rivières et de l'opération Adoptez une rivière
Petits barrages hydroélectriques privés :
de la non-pertinence à l'impertinence...



LES ÉPICES - Le guide du connaisseur

Richard Craze

Éditions Modus Vivendi. 192 pages

Pour découvrir des nouvelles épices ou une nouvelle façon d'utiliser ceux que vous connaissez déjà, voici un excellent petit guide, haut en couleurs et en photos. De plus son format compact (5 x 8 pouces) lui permet de se ranger et de se laisser manipuler facilement.

Le livre débute par l'histoire des épices, puis consacre deux pages pour chacun deux, avec de nombreuses photos et différentes rubriques : Origine et caractéristiques; Usage culinaire; Usage thérapeutique; Conservation; Culture.

Vous trouverez ensuite quelques recettes délicieuses de vinaigrettes et d'huiles aromatisées, de savon, de beurres d'épices et de chutney.

Enfin, une rubrique " Épices et santé " vous indiquera comment soulager maux de dents, rhumatismes, rhume, digestions et autres maux à l'aide d'épices.

Un index très détaillé vous aidera à trouver facilement l'information qui vous intéresse.

Guide des épices

CORIANDRE

Coriandrum sativum

La coriandre est une petite plante herbacée annuelle que l'on rencontre à l'état sauvage sur tout le pourtour méditerranéen. L'aspect de ses feuilles lui vaut parfois le nom de « persil chinois ». Introduite en Chine vers 600 av. J.-C., elle est apparue lui dans ce pays, ce qui signifie « étranger ».

On la cultive actuellement un peu partout, en particulier aux États-Unis. Elle tient une place importante dans l'industrie alimentaire du fait de sa forte teneur en huile (70 %), rebassant curry, légumes, pickles et autres condiments. Le nom de « coriandre » vient du grec *koros*, qui signifie « punaise » ou « insecte » car le fruit a une odeur désagréable avant de mûrir.



Feuille de coriandre

ORIGINE ET CARACTÉRISTIQUES

La plante, une ombellifère aux petites fleurs d'un délicat blanc rose, atteint 70 cm de hauteur. Elle se plaît sur les sols ensablés et bien drainés. Les graines de coriandre, sphériques et de la taille d'un grain de poivre, grossissent davantage sous les climats chauds.



Poudre de coriandre

Guide des épices

USAGE CULINAIRE

Le mélange de graines de cumini et de coriandre en poudre est très utilisé dans la cuisine du Moyen-Orient. En Extrême-Orient, les feuilles aromatisent des plats savoureux, et les graines entrent dans la composition des currys ou de garnis massifs. Les graines accompagnent la cuisson des poissons, du pain ou des gâteaux. La coriandre en poudre est utilisée dans certaines charcuteries, et on en saupoudre les rôis. Du côté, on grille les graines avant de les broyer.



Cornues de coriandre

USAGE THÉRAPEUTIQUE

Les feuilles de coriandre soulagent les étourdissements digestifs légers, les graines atténuent les crampes d'estomac provoquées par certains laxatifs. Réduites en pâte pour applications locales, les graines de coriandre apaisent les douleurs hémorroïdaires et articulaires. Elles stimulent l'appétit et régularisent la digestion.



Feuilles de coriandre séchées

SOINS DE BEAUTÉ

On obtient une lotion aprèsassage en faisant macérer des feuilles de coriandre dans de l'alcool, auquel on ajoute du miel et de l'eau de fleur d'oranger. Si les feuilles sont récoltées et séchées à la fin de l'été, elles perdent leur arôme. Plus longue est la conservation des graines, meilleur sera leur parfum.



Coriandre (Coriandrum sativum)

