

Le Sain'Bio'z

Volume 2, Numéro 4 - novembre 2003

Chers et chères partenaires

Voici le dernier numéro de la deuxième édition. Le journal reprendra à la livraison du premier panier d'été 2004. Ce sera un plaisir d'annoncer les activités et informations de la ferme, séminaires, rencontres, lectures autour de la bio-diversité, alimentation et santé, avec une rubrique " Petites

annonces " entre partenaires si cela vous intéresse. La prochaine rencontre pour la troisième édition aura lieu en juin. Bienvenue à tous et à toutes.

Merci pour votre soutien.

L'équipe du journal.

Panier d'hiver

**Il reste des paniers pour la saison hiver 2003/2004.
Contactez la ferme si vous désirez vous abonné.**

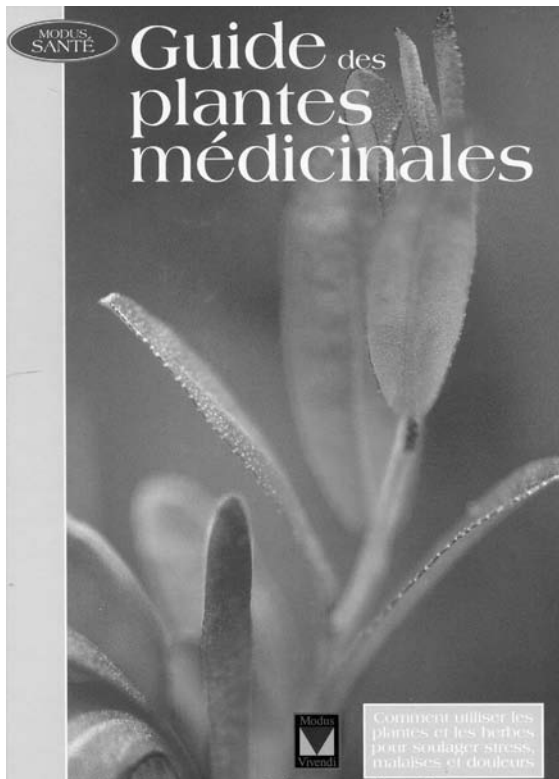
Inscription été 2004

Il y aura 2 sessions de formation pour l'été 2004, une à l'intention des nouveaux partenaires et une à l'intention des anciens partenaires.

La date et l'endroit vous seront indiqués vers la fin de la saison d'hiver.

Index

| | |
|--|---|
| Éditorial | 1 |
| Recension: Guide des plantes médicinales | 2 |
| Recension: L'envers de l'assiette | 3 |
| La ferme | 4 |



Guide des plantes médicinales,

Tamara Kircher et Jade Britton, Modus santé,
Modus Vivendi, 2002, 157p.

Les plantes médicinales livrent leurs secrets de beauté et leurs vertus thérapeutiques, leurs bienfaits sont de plus en plus reconnus. Nous commençons par une petite initiation aux préparations (infusions, décoctions, teintures, vins médicinaux, sirops, cataplasmes, pommades, crèmes) accompagnées de méthodes et recettes simples pour soigner nos petits maux et retrouver un capital santé optimum : des bains pour évacuer le stress de la journée, une teinture contre l'insomnie, etc.

Puis, on nous informe sur chaque système du corps humain (appareil digestif, respiratoire, la peau, le système nerveux, immunitaire, etc.) et ses pathologies simples que nous pouvons traiter avec nos amies les plantes.

Nous poursuivons par un répertoire de 50 plantes (astragale, camomille, souci, bardane aubépine, reine des prés, ginkgo, passiflore, romarin, pissenlit, etc.) nous renseignant précisément sur les applications, les méthodes de préparation, la posologie et les contre-indications de chacune.

Voici un merveilleux guide d'une approche holistique, se référant parfois à la médecine chinoise, grande utilisatrice de plantes.





L'envers de l'assiette,

Laure Waridel, éditions Écosociété, Montréal, 2003, 173p.

Le plat du jour de Laure Waridel

3N-J pour **Nu, Non-loin, Naturel** et **Juste**. Ainsi font, les **3N-J**.

3 petits mots clefs pour nos gestes de tous les jours. Si nous savions...

NU : sans emballage. Notre sac d'épicerie regorge d'emballages. L'élimination des déchets par enfouissement et incinération, deux méthodes extrêmement polluantes, représente de nombreux dangers. D'ici 2004, les 4 grands dépotoirs de la région de Montréal seront pleins. Ça fait réfléchir sur nos pratiques!


NON-LOIN : manger localement réduit les coûts environnementaux des "kilomètres alimentaires", favorise notre économie et sauvegarde notre patrimoine alimentaire. Et c'est bon !

NATUREL : les effets nocifs des polluants organiques persistants (POP) sont reconnus. Pourtant nos assiettes

contiennent de plus en plus de pesticides (35 % selon les tests du magazine Protégez-vous en mai 2000). "Heureusement, des changements agricoles s'opèrent dans de nombreux pays." Au Québec, le secteur biologique connaît la plus forte croissance de marché dans tout le secteur agroalimentaire, soit 20 à 30 % par année. Un guide précieux nous renseigne sur la transformation des aliments (additifs, irradiation) et les certifications biologiques.

JUSTE : Notre système de consommation génère des inégalités intolérables : des pesticides interdits pour leur trop grande toxicité sont vendus dans les pays du Sud. Quelques solutions présentées, telles les cuisines collectives et le commerce équitable, tentent d'y remédier. Toutes les marques, des géants agroalimentaires aux géants canadiens de la distribution, sont dévoilées, afin de remplir notre panier en toute connaissance de cause.

Chaque rubrique se conclut par un guide "consommation, à prendre avec un grain de sel". Ce livre n'est ni alarmiste, ni dogmatique mais résolument positif. Il nous apporte non seulement le bonheur de savoir que nous ne sommes pas si impuissants mais constitue un outil précieux par 1001 informations et ressources pertinentes à partager pour informer, convaincre de l'importance de nos gestes et de nos choix quotidiens.



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)



Venez aider Jean et Madeleine

Ferme Cadet-Roussel

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

Téléphone : (450) 346-7274

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