

Index

Éditorial
 L'alimentation
 Légumes du mois
 Recette: Sauce spaghetti
 Le quinoa
 La vie à la ferme
 Philosophie alimentaire
 Sécurité alimentaire
 Agro-environnement
 Santé
 Idées d'ailleurs

L'Equipe

Coordination :
 Marie-Andrée Devynck

Rédacteurs et rédactrices :
 Amalia Berreki,
 Marie-Ève Bouchard,
 Marie-Andrée Devynck,
 Joanne Després, Roselyn Dhani,
 Madeleine Forcier,
 Nicolas Langelier, Louise Lacroix,
 Lecourtois Sandra,
 Legault Alexandre,
 Marie-Pierre Mignault,
 Éline Normandeau,
 Martin Séguin, Stéphanie Thibault

Correctrices :
 Nathalie Boels,
 Stéphanie Thibault,
 Isabelle Girouard

Mise en page :
 Susan Desmarais

Relation publicité :
 René Harvey

Reprographie :
 UrgenceCopies

Bonjour, chers et chère(e)s partenaires

La saison été 2004 est la troisième édition du journal des partenaires de la ferme Cadet Roussel. Sa création est née de l'envie d'avoir un outil de communication entre la ferme et ces 300 partenaires pour échanger, sur les liens entre agriculture alimentation et santé mais aussi s'informer sur les alternatives plus durables dans nos milieux de vie respectifs.

Nous avons en tant que consommateurs le pouvoir et la chance de choisir une agriculture saine, écologique, viable, vivable et équitable pour les agriculteurs en consommant des produits locaux issus de l'agriculture biologique. L'agriculture n'est pas l'affaire uniquement des agriculteurs mais nous concerne tous, citoyens, jardiniers de la terre et politiques. Nous pouvons constituer un réseau, où des liens de solidarités, d'échanges et d'informations facilitent une consommation plus responsable.

Ce journal est le vôtre, il paraîtra en fin de mois de juillet à octobre 2004. Par souci écologique, nous ferons parvenir les numéros par courrier électronique, toutefois quelques copies papier seront

disponibles à votre point de chute. Durant la saison, plusieurs chroniques jalonneront vos lectures : Nouvelles de la ferme, Alimentation, Santé, Idées d'ailleurs, Agroenvironnement, Sécurité alimentaire, Agenda.



Si vous désirez envoyer un article, des informations, commenter un article, vous joindre au comité journal soyez les bienvenu(e)s, écrivez-nous à : sainbioz@iquebec.com

Bonne saison.
Marie-Andrée Devynck
 Responsable du comité journal.

VOS LÉGUMES DU MOIS

Dans des temps éloignés, Hippocrate disait " Que ton aliment soit ton seul médicament ". Depuis quelques années, chercheurs et citoyens établissent de plus en plus de liens entre l'agriculture, l'a-

limentation et notre santé.

Voici légumes, fruits et aromates que nous aurons le plaisir de trouver en août :

aubergine, bette à carde, brocoli, céleri branche, chou-fleur, concombre, courgette, courge spaghetti, fenouil, haricot, kale, oignons, pois mange-tout, poivron, pomme de terre, radis rouges, salade, tomate, aneth, basilic, fleur d'ail, persil, ciboulette, sarriette, sauge, thym, citronnelle, menthe, bleuet, framboise, melon.

Nos paniers verts des mois d'été regorgent de chlorophylle, vitamine C et E . Les légumes jouent un grand

rôle pour notre santé, ils sont alcalinisants, apportent des fibres, des vitamines et des minéraux.

Richesse des légumes en sels minéraux (par ordre décroissant) dans votre panier :

Fer	Calcium	Potassium	Soufre	Cuivre
Persil Bette Concombre Courgette Fenouil Pois Radis Oignon	Persil Brocoli Bette Fenouil	Persil Céleri Fenouil Pomme de terre Bette Salade	Persil Oignon	Haricot vert Salade Persil Radis

Ainsi, nous avons de merveilleux alliés pour préserver notre capital santé, certains d'entre eux se révèlent de puissants antioxydants, riches en flavonoïdes : persil, ciboulette, laitue, oignon et en anthocyanes comme les bleuets, framboise, aubergine.

ainsi qu'en cas de douleurs des reins.

Bon appétit, bonne santé et bon été.

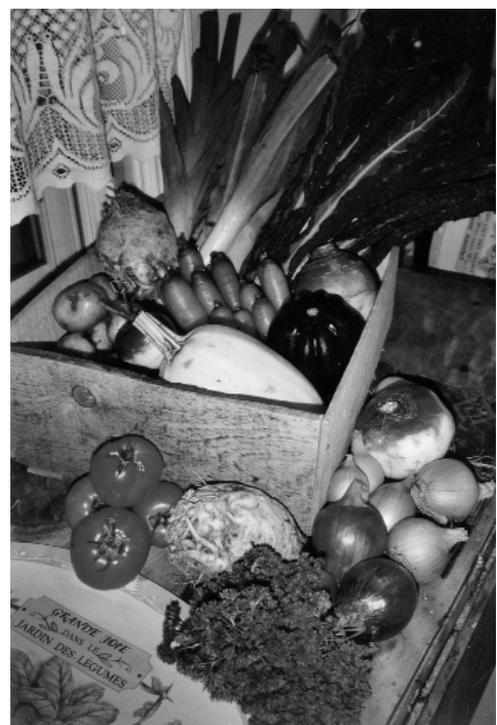
Marie-Andrée Devynck

Outre leurs qualités alimentaires, ils possèdent également des vertus thérapeutiques.

Le **céleri** agit sur plusieurs émonctoires, il aide à éliminer (reins, foie, intestin). Ces principes actifs sont plus concentrés dans les feuilles, alors ne jetez pas les feuilles, utilisez-les dans une trempette ou dans les soupes par exemple. À propos, savez-vous que beaucoup de feuilles se mangent! À condition qu'elles soient biologiques, bien sur.

Le **fenouil** aide à éliminer les aliments gras et indigestes. Riche en oestrogènes végétaux, il est emménagogue et augmente la production de lait.

Attention les mamans qui allaitent, le **chou-fleur** parfume le lait d'une forte odeur, le **persil** est contre-indiqué lors d'une grossesse (abortif à forte dose), d'allaitement (arrêt possible de la sécrétion mammaire),



ALIMENTATION:

Le comité recette propose chaque mois une façon étonnante pour consommer vos légumes. Voir la recette proposée par René avec les feuilles des légumes:



Sauce "spaghetti" élémentaire

- °1 petite bettrave avec ses feuilles
- °4 à 5 carottes
- °1 grain de poivre vert
- °4 tiges de céleri
- °Huile de sésame brune
- °4 oignons hachés
- °2 cuillères à soupe de miso

Hacher les feuilles de la bettrave et découper celle-ci en dés. Émincer les carottes en tranches, ainsi que le céleri. Introduire le tout y compris le grain de poivre

dans la cocotte-minute et cuire sous-pression 20 minutes, ou bouillir 45 minutes. Faire revenir les oignons à la poêle avec un peu d'huile de sésame jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Les ajouter alors aux autres légumes et réduire le tout en purée soit dans un suribachi ou à l'aide d'une moulinette ou encore d'un mixeur. Ajouter ensuite le miso (miso de riz de préférence) et faire mijoter 5 minutes. Vérifier, en goûtant, qu'il y a assez de miso.

Enfin, verser par-dessus les pâtes.

Variante: Dans le cas de spaghettis italiens ajouter une pincée d'estragon ou de basilic séché. Pour enrichir la sauce, on pourra y adjoindre des morceaux de champignons et/ou de seitan sautés. Des cubes de tofu cuit donneront la saveur et l'apparence de fromage. Deux cuillerés (pas plus) de tahin rendront cette sauce plus liée.

Source : *Cuisine Macrobiotique, Aveline Kushi, Guy Trédaniel Éditeur*

Feuilles de daïkon

Les splendides grosses feuilles du daïkon sont comestibles.

Malgré que dans les boutiques on les ait souvent fait disparaître et qu'elles soient un tantinet coriaces, je les recommande vivement. Une fois cuites elles deviennent très masticables et fortifiantes avec un léger goût aigre. Dans le but de les ramollir je les fais cuire avec un peu de miso dilué pendant un temps relativement long, de 10 à 15 minutes. Mais elles vont bien également sautées avec du tofu frit. Pour faire des pickles rapides, on laisse sécher les feuilles 1 à 2 jours et on les met à la presse avec du sel. Quant aux pickles plus lents ils sont le plus souvent faits avec des daïkons qui sont secs au point qu'en les pliant on fasse se toucher les deux extrémités. Ces radis-là sont traités en pickles avec leurs feuilles et seront laissés vieillir 2 à 3 ans au bout desquels ils donneront une puissante énergie. Les feuilles de daïkon possèdent bien des usages médicaux traditionnels et chez les macrobiotiques servent à préparer des bains de sièges

pour atténuer les effets de dépôts dans les régions du bas abdomen et des organes très énergiques.



Feuilles de daïkon et kombu

- ° huile de sésame léger
- ° 450 gr de tofu frais coupé en morceaux
- ° 2 feuilles de kombu de ± 17 cm trempées 2 à 3 mi-
- ° eau pure

Frire légèrement à la poêle ou en pleine friture le tofu juste à avoir les deux faces brunies. Découper l'algue kombu en carrés de 3,5 cm. Disposer le kombu dans le fond d'un faitout. Placer le daïkon par-dessus et recouvrir le tout du tofu frit. Ajouter 2 tasses d'esu, porter à ébullition, couvrir et réduire le feu entre moyen et doux. Mijoter 30 à 40 minutes. Ajouter alors la verdure du daïkon et le tamari. Laisser la verdure cuire à la vapeur sans remuer, plusieurs minutes mais pas trop; elle doit rester d'un beau vert.

Source : *Cuisine Macrobiotique, Aveline Kushi, Guy Trédaniel Éditeur*

ALIMENTATION:

La double vie du quinoa



Quinoa cuit

Le quinoa n'est peut-être pas celui que vous croyez. En effet, même si on le trouve généralement parmi les produits céréaliers dans les marchés d'alimentation et que son apparence se met de la partie pour nous confondre, le quinoa est en réalité la graine d'une plante herbacée annuelle de la famille des Chenopodiacées, dont font partie également la betterave et la bette à carde. Cultivé sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud notamment au Pérou en Equateur et en Bolivie, le quinoa aime les températures fraîches et l'altitude et il produit des feuilles, également comestibles. Par contre ce sont les graines de la plante à maturité qui ont la propriété d'être conservées et exportées. Sans gluten, ces graines sont très riches en protéines de qualité, c'est-à-dire contenant des acides aminés soufrés, la plupart du temps absents des protéines végétales. De plus, le quinoa est une bonne source de fer, de magnésium, de phosphore et de potassium.

Le quinoa, nom en langue "quechua" du *Chenopodium*, a été la base de l'alimentation des civilisations pré-colombiennes qui considéraient cette plante comme le

symbole de la fertilité de la terre. Contrairement au maïs et à la pomme de terre, le quinoa n'a pas été adopté par les Espagnols conquérants à cause de son goût légèrement amer et, n'étant pas une céréale, à cause de l'impossibilité de le transformer en farine à pain. Cette amertume qui a découragé les Espagnols est due à la saponine, un insecticide naturel qui entoure la graine et la protège contre les prédateurs ; il suffit de bien rincer le quinoa avant la cuisson pour s'en débarrasser.

Comme le riz, le quinoa se cuit dans environ deux fois son volume d'eau pendant environ quinze minutes et est aussi polyvalent en termes d'applications. Il peut être servi comme accompagnement ou encore constituer un plat en soi, sucré ou salé.

Avant la cuisson, le quinoa ressemble un peu à l'orge. Cette petite bille opaque devient translucide quand on la cuit et le germe forme alors une spirale à l'extérieur de la graine. Comme le riz, on peut griller légèrement le quinoa dans un poêlon avant de le mettre à cuire dans l'eau pour lui donner une saveur particulière.

Afin de lui permettre de renouer avec sa vraie famille, j'ai choisi de vous proposer une salade de quinoa et bette à carde. Cette salade peut être servie tiède ou froide, en entrée ou en accompagnement.

Salade tiède de quinoa et bette à carde

1/2 tasse de quinoa
1 tasse d'eau
huile d'olive

oignon (1 petit)
oignons verts (2)
branches de bettes à carde, de couleurs différentes si possible (4)
persil plat haché
fleur de sel
poivre noir
vinaigre de riz
huile de sésame



Salade de quinoa

Faire cuire le quinoa dans l'eau salée durant une quinzaine de minutes. Pendant ce temps, tailler en petits morceaux les cardes de la bette et mettre les feuilles en effiloché. Couper un oignon en petits cubes.

Faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon haché et les queues de bettes environ 5 minutes. Ajouter les oignons verts en rondelles et le persil haché. Saler et poivrer et laisser cuire doucement 5 autres minutes.

Laisser tiédir un peu le quinoa cuit et mélanger à la bette à carde cuite dans un saladier. Assaisonner de vinaigre de riz et d'huile de sésame au goût.

Garnir de tomates cerise ou encore de fraises fraîches

Madeleine Forcier

LA VIE SUR LA FERME:

La Vie à la ferme

Cette chronique sur la ferme Cadet Roussel, votre ferme partenaire, vous permettra de découvrir ses habitants à 2 pattes, à 4 pattes et ceux qui couvrent ses terres. Ce mois-ci, nous avons le plaisir de vous présenter les employés et les stagiaires qui travaillent à la ferme



Si vos pas, ou votre voiture, vous guident à la ferme dans les prochaines semaines, vous n'aurez pas la chance d'y rencontrer les propriétaires qui sont actuellement en Europe. Madeleine et Jean Roussel, dont l'accent français chante encore à nos oreilles, prennent ENFIN des vacances bien méritées. Madeleine a pris sa retraite en 2004 et sera de retour au Québec en novembre, après une absence de 6 mois. Jean, quant à lui, prévoit être actif encore 4 à 5 ans afin de préparer la relève. Il atterrira à la ferme à la fin août, après 2 mois de vacances, certainement très inspiré par son pèlerinage à St Jacques de Compostelle.

La ferme Cadet Roussel compte 3 employés cette année.

Anne Roussel, l'aînée de la famille qui compte 4 enfants, est employée à la ferme pour la 1ère année. C'est à elle que vous parlez lorsque vous appelez à la ferme et elle est également en charge du point de chute de la ferme.

Charlie Dehès, conjoint d'Anne, est employé à la ferme pour la 3ème année et on peut le rencontrer aux points de chute du Café Rico et de Villeray. Anne et Charlie sont les heureux parents d'une adorable fillette âgée de 15 mois, Suneetha.

Richard Boucher en est à sa 3ème année en tant qu'employé à la ferme. On peut le voir aux points de chute du Fromentier et de Mission Mile End. Il est le très fier papa de Milo, 4 ans. Vous pouvez rencontrer ce dernier ainsi que sa maman, Noémie, si vous passez par la ferme. Noémie était employée à la ferme l'an dernier mais sa toute récente mutation au rôle de maman l'en empêche en 2004.

Quatre stagiaires travaillent également à la ferme soit Stéphane, débarqué de la France pour 6 mois et qui s'envolera en décembre, Marie Christine et Geneviève qui sont présentes pour l'été ainsi qu'Aimé, le menuisier du domaine.

Enfin vous, les partenaires, qui passez régulièrement à la ferme pour donner un coup de main fort apprécié dans les champs, la cuisine, les bâtiments,

Voilà ! Vous connaissez maintenant tout ce beau monde qui fait que la ferme Cadet Roussel vous amène chaque semaine les délicieux légumes de son labour. Le mois prochain, vous aurez l'opportunité de rencontrer, sur papier, les animaux de la ferme. Au plaisir !

Joanne Després



PHILOSOPHIE ALIMENTAIRE:

Alimenter la paix

Vous, lecteurs de ce journal, êtes probablement de ceux qui accordent une attention particulière aux aliments qu'ils ingèrent. En tant qu'individu, nous pouvons remarquer que s'alimenter sainement a des effets bénéfiques sur notre vitalité, notre bien être, notre rapport à la nature. Or, certains penseurs y voient des répercussions beaucoup plus vastes. J'aimerais vous faire part d'une de mes lectures récentes qui raconte l'histoire d'un homme à la recherche de la " mélodie secrète de la paix ". Il s'agit d'un livre intitulé Un monde de paix par Michio Kushi.

Michio Kushi est un Japonais qui a vu de très près l'explosion nucléaire d'Hiroshima lors de la 2^{ième} guerre mondiale, alors qu'il avait été appelé par l'armée pendant ses études. Ébranlé par la violence de cet évènement, il a juré de consacrer sa vie à la paix dans le monde. Il termina ses études universitaires en sciences politiques avec cette ferme intention. Il se rallia par la suite à différents groupes qui partageaient le même rêve de paix. Leurs démarches portaient sur l'instauration d'un gouvernement fédéral mondial qui semblait le moyen le plus susceptible de prévenir d'éventuelles atrocités comme celle dont ils avaient été témoins.

Au cours de ses démarches, il fit la rencontre de Georges Ohsawa. Cet homme " libre " était aussi activiste pour la paix, mais plutôt que de prôner des solutions de l'ordre de la politique internationale, il

enseignait l'application dialectique des principes alimentaires au problème de la paix dans le monde. L'approche de M. Ohsawa était universelle, elle impliquait " l'ordre de l'univers infini " et les qualités " ying " et " yang " des aliments. Michio Kushi ne comprit pas immédiatement la pertinence de cette approche. Il poursuivit ses travaux sur le gouvernement fédéral mondial et fut même délégué pour représenter son groupe sur des projets de cet ordre aux États-Unis. Après des années d'approfondissement et de recherche, même après avoir rencontré les leaders sociaux et spirituels les plus respectés, la conclusion semblait être que, oui le gouvernement fédéral mondial était nécessaire, mais que ce n'était pas durable; il fallait autre chose pour rendre l'humanité plus pacifique. Il était clair que le bonheur universel était impossible tant que l'espèce humaine ne cultiverait pas la santé physique, la pureté de l'esprit et l'élévation spirituelle. Alors seulement il résolut d'envisager l'alimentation.

C'est dans ce deuxième souffle de ses recherches qu'il comprit que la paix est l'équilibre dynamique entre deux forces apparemment opposées. Les forces antagonistes complémentaires desquelles naissent toute manifestation de l'univers infini sont désignées chez les orientaux par ying et yang, la première centrifuge l'autre centripète. L'interaction de ces forces crée des phénomènes finis spiralés, des galaxies aux atomes, des comportements humains à l'histoire de l'hu-

manité. En acceptant ces prémisses, on constate que tout phénomène peut être expliqué en le positionnant dans la spirale d'évènements dont il est issu. Ainsi, lorsque les individus mangent une nourriture saine et équilibrée, les forces en eux sont en harmonie et ils conservent santé et bien-être; lorsqu'il y a déséquilibre, l'individu ressent le désordre physique et psychologique, puis à l'échelle de la société, surgit le crime, le chaos et la guerre.

Et de quoi est constituée une alimentation saine et équilibrée selon Michio Kushi ? Et bien dans l'histoire de l'évolution de la vie sur Terre, la prolifération des céréales, résultant de l'adaptation des plantes au climat plus frais, coïncide avec l'apparition de l'Homo Sapiens. Le fait de manger cette plante rendait l'Homme adapté à son climat, à son environnement. Il était en équilibre, en paix. Ainsi, l'instabilité des individus se traduisant par les guerres entre les peuples aurait augmenté en parallèle avec l'introduction de produits animaux dans l'alimentation et l'apparition des maladies de dégénérescence se traduisant par les guerres mondiales coïnciderait avec l'industrialisation de l'agriculture et la dénaturalisation des aliments. Aussi, la croissance verticale des céréales leur permette d'absorber plus de rayonnements cosmiques qui nous sont transmis et qui nous aident à élever notre niveau de conscience, de nous détacher du monde physique, matériel.

VOIR PAGE 12

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE:



La sécurité alimentaire

Dans un monde où on débat de sécurité individuelle et collective, que peut bien vouloir dire le concept de sécurité alimentaire?

Dans l'actualité, il est souvent restreint à une dimension, celle de la qualité des aliments. Avec les nombreux et fléaux qui affectent notre alimentation (vache folle, OGM, eau contaminée, etc), il est normal de s'inquiéter de ce qui se trouve dans notre assiette, et c'est d'ailleurs ce qui mènent bien des gens à devenir partenaires d'une ferme bio.

Mais pour plusieurs organismes publics et communautaires, la sécurité alimentaire c'est bien plus que ça! Voici une définition sur laquelle s'entendent généralement les organismes intervenant dans ce domaine, à Montréal et ailleurs dans le monde:

La sécurité alimentaire permet à tous les membres d'une communauté à avoir accès, en tout temps, à une alimentation de qualité et en quantité suffisante et acceptable du point de vue social et culturel, qui n'entrave pas la dignité des gens, et qui est produite localement et de façon respectueuse de l'environnement.

Selon cette définition, l'ASC est un outil de sécurité alimentaire, tout comme l'est l'achat à de petits commerces et producteurs locaux. Action communiterre, là où je travaille depuis quelques mois, est un de ces groupes communautaires innovateurs, qui

contribue à bâtir la sécurité alimentaire par son réseau de jardins collectifs. Nous faisons la promotion active de l'auto-production alimentaire, d'une saine alimenta-

tion, du développement des compétences, de la solidarité locale.

Tout au long de l'été, je tiendrai une chronique sur la sécurité alimentaire dans notre bulletin. Il me semble essentiel d'avoir une vision globale des questions alimentaires, de comprendre en quoi tous les gestes comptent et nous situent dans une approche alternative pour un monde solidaire.



Louise Lacroix

Pour plus d'information sur Action Communiterre:
514.484.0223

www.eco-initiatves.qc.ca

AGRO-ENVIRONNEMENT:

Les insectes bénéfiques



Larve de coccinelle

Durant la saison estivale, nombreux sont les insectes auxquels on est quotidiennement confrontés et ce, même en ville. Source de curiosité pour les uns ou d'ennuis pour les autres, les insectes ont chacun un rôle écologique à jouer et celui-ci peut parfois être assez important pour l'homme. Parmi les bestioles qui nous intéressent en agriculture, il y a les prédateurs, qui nous aident à contrôler les populations d'insectes nuisibles. La lutte biologique est un procédé vieux comme le monde qui tire ses origines des rela-



Coccinelle maculée

tions naturelles entre les proies et les prédateurs. Le rôle des prédateurs, dont l'exemple le plus connu est probablement la coccinelle, est de participer au contrôle des populations d'insectes nuisibles de manière à équilibrer les populations de ravageurs et non pas à les éradiquer complètement. L'intérêt de la lutte biologique est qu'elle représente une alternative extrêmement intéressante à la lutte chim-

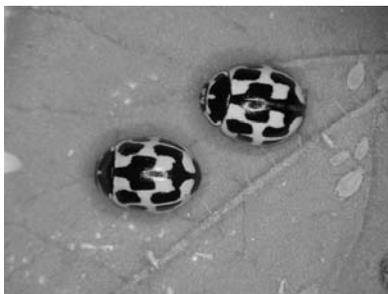
ique et ce, pas forcément à des coûts plus élevés. Dans les articles qui paraîtront cet été dans cette rubrique, vous en apprendrez un peu plus sur les principaux insectes bénéfiques présents dans notre environnement. Aujourd'hui, concentrons-nous donc d'abord sur le groupe de prédateurs que tout le monde connaît : les coccinelles.



Coccinelle asiatique

Une très grande diversité

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les coccinelles ne sont pas toutes rouge-orangé à points noirs! On observe en fait plus de 80 espèces de coccinelles au Québec et de nombreuses variations de taille, forme et couleur permettent de les différencier. Toutes prédatrices, leurs proies varient d'une espèce à l'autre. Certaines dévorent des pucerons (aphidiphages), d'autres des cochenilles (coccidiphages) et d'autres enfin, des acariens (aca-



Coccinelle à 14 points

riphages), comme les tétranyques, communément appelés araignées rouges. Ailées au stade adulte, les coccinelles cherchent leurs proies et vont pondre là où les proies sont abondantes. Ainsi, il n'est pas rare d'observer une ou plusieurs masses d'œufs à proximité de colonies de pucerons. Les petites larves qui sortiront de ces œufs auront de la nourriture à profusion afin de s'assurer un bon développement. Dépourvues d'ailes, les larves auront tendance à 'nettoyer' en premier la plante sur laquelle elles se trouvent et ensuite, elles exploreront les autres plantes autour. Bien que chaque espèce



Coccinelle à 7 points

possède sa proie favorite, les coccinelles sont en général aptes à s'alimenter sur plusieurs espèces de proies, ce qui fait d'elles des prédateurs redoutables. Dernier argument en leur faveur, certaines espèces peuvent pondre plus de 1000 œufs durant leur vie...

Étant donné le grand nombre d'espèces de coccinelles, on peut les rencontrer dans plusieurs milieux : les vergers, les champs cultivés, les potagers, les plate-bandes.

SUITE À LA PAGE 12

SANTÉ:

Produits naturels et santé



Échinacée

Avec la recherche d'un mode de vie sain, de plus en plus de gens se tournent vers des médecines alternatives et des soins de santé naturels. Bien souvent, c'est la recommandation d'un proche qui motivera l'achat d'un produit naturel pour traiter un problème de santé. Le tout n'est que rarement supervisé par un médecin et lors de visites médicales, on omet de souligner l'utilisation de ces produits jugés sans danger.

Pourtant, il est clair que le qualificatif "naturel" n'est pas synonyme de santé. En effet, combien de plantes toxiques connaissez-vous? Elles sont tout ce qu'il y a de plus naturel! Les plantes et leurs dérivés n'ont pas seulement des effets positifs pour la santé. De plus, elles peuvent interagir avec des médicaments et en modifier l'efficacité. Il faut donc jouer de prudence lorsqu'on combine médicaments et produits naturels.



Millepertuis

Le hic, c'est que ces informations ne sont pas fournies par les distributeurs de ces produits. Alors comment évaluer si un extrait de plante nous convient ou non? Pour répondre à cette question, Option consommateurs vient de publier un répertoire des 24 produits naturels de santé les plus vendus où sont décrits leurs effets allégués, les contre-indications qui s'y appliquent et les interactions avec certains médicaments. Vous pouvez consulter ce guide

sur le site internet d'Option consommateurs: www.option-consommateurs.org

D'autre part, il faut souligner l'importance d'informer un médecin traitant de la consommation de tout produit de ce type avant une opération, un traitement ou l'obtention d'une ordonnance.

Finalement, n'oubliez pas que bien souvent l'efficacité des produits naturels de santé n'a pas été prouvée. Une nouvelle réglementation est en préparation au Canada pour éviter que des produits sans effet ne soient vendus. D'ici à ce que cette réglementation soit en vigueur, la prudence est de mise!

*Cet article a été publié sur le site de Science et Vous par **Stéphanie Thibault** :*

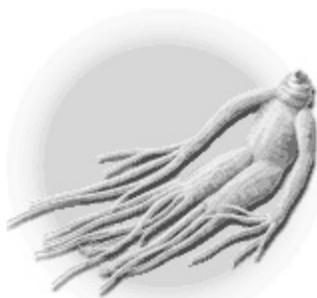
<http://science.sv.qc.ca>



Lécithine



Valériane



Ginseng

Le hic, c'est que ces informations ne sont pas fournies par les distributeurs de ces produits. Alors comment évaluer si un extrait de plante nous convient ou non? Pour répondre à cette question, Option consommateurs vient de publier un répertoire des 24 produits naturels de santé les plus vendus où sont décrits leurs effets allégués, les contre-indications qui s'y appliquent et les interactions avec certains médicaments. Vous pouvez consulter ce guide

IDÉES D'AILLEURS:

**Le freecycling****Une nouvelle façon de recycler****Par Nicolas Langelier**

Nous sommes souvent bien embêtés, quand vient le temps de se débarrasser d'un objet dont nous ne voulons plus : notre conscience nous empêche de le jeter à la poubelle, alors que des ventes de garage, nous ne faisons pas ça à tous les trois mois. Les petites annonces, on n'y pense même pas; on ne va quand même pas dépenser 10\$ pour un objet qui en vaut autant... La meilleure solution est bien sûr de le donner, afin que cet objet continue sa vie utile auprès de quelqu'un qui en aura plus besoin que nous. Mais à qui le donner? Après avoir fait le tour de nos connaissances immédiates, on se retrouve souvent toujours pris avec l'objet. C'est à ce moment que la poubelle commence à devenir de plus en plus tentante...

Heureusement, une nouvelle solution s'offre maintenant à nous. Inventé l'an dernier aux États-Unis, le freecycling permet de donner une nouvelle vie aux choses dont l'on souhaite se débarrasser, en les offrant sur Internet aux personnes intéressées. Seule règle: aucun argent ne doit être échangé dans ces transactions.

Le principe est simple : vous vous inscrivez au groupe de freecycling de votre localité, écrivez un message décrivant l'objet dont vous ne voulez plus, et attendez qu'un preneur se manifeste. Premier arrivé, premier servi. Cela peut aussi aller dans l'autre sens. Si vous avez besoin d'un vélo, par exemple, ou d'un écran pour votre ordinateur, vous n'avez qu'à afficher un message sur le babillard électronique du groupe. Un membre disposant de l'objet dont vous avez besoin pourra vous

contacter par courriel, s'il désire s'en défaire.

Mentionnons également que le freecycling ne se limite pas aux seuls biens de consommations. Vous pouvez aussi offrir vos créations artistiques, par exemple, ou des animaux domestiques. Et même, pourquoi pas, des fleurs de votre jardin, ou des tomates de votre potager...

Un groupe montréalais de freecycling a été fondé ce printemps. Il compte pour l'instant un peu moins de 200 membres, ce qui fait que le nombre d'objet offert est encore limité. Il va sans dire que plus il y aura de membres, plus il y aura de transactions... Pour vous inscrire, rien de plus facile : vous vous rendez à l'adresse ci-dessous (vous devez cependant être inscrit à Yahoo, si vous n'êtes pas déjà un utilisateur - mais ne vous laissez pas décourager par ce détail : c'est gratuit, facile et ça ne fait pas mal). Un excellent moyen de faire de la place dans vos garde-robes!

Freecycle Montréal :
<http://ca.groups.yahoo.com/group/freecyclemontreal/>

**Forum de
covoiturage**

[http://fermecadetrroussel.org/
cgi-bin/YaBB.pl](http://fermecadetrroussel.org/cgi-bin/YaBB.pl)



Avec désherbage



Sans désherbage

URGENT

Les carottes et leurs collègues sont envahies par les mauvaises herbes, elles ont besoin d'un bataillon de désherbeurs. Sinon, leur croissance sera sérieusement compromis.

Alimenter la paix

SUITE DE LA PAGE 6

Il va donc sans dire que la base de l'alimentation idéale serait composée de céréales complètes, de végétaux adaptés à notre climat et d'aliments qui contiennent un équilibre d'énergie ying et yang, comme les légumineuses, le sel marin, les graines, les plus petits fruits, etc. En général, les produits animaux qui induisent des qualités telles la peur, l'anxiété, la colère sont très yang; la farine et le sucre raffinés, les aliments contenant des produits chimiques, l'alcool, sont très ying. Ils engendrent des déséquilibres dans l'organisme, nous devrions donc en consommer le moins possible.

Ce que je trouve particulièrement intéressant du cheminement de Michio Kushi est que l'homme qui enseigne et diffuse cette connaissance, n'est pas un " illuminé ", ni un soit disant " prophète " qui propose un dogme pour rallier les gens à la paix, mais bien un homme éduqué avec un esprit critique qui a dû en arriver à cette conclusion après des années de travaux. Je vous recommande fortement la lecture de ce livre. Tous les aspects de la question de la paix et l'alimentation sont traités en profondeur. Il aide à acquérir une compréhension globale du monde phénoménal, du cosmos, du destin de l'humanité. Les concepts présentés sont issus d'une philosophie orientale, mais le résultat est logique et plausible. Michio Kushi a aussi écrit de nombreux ouvrages sur la santé, la mac-

robotique, la spiritualité. Vous pouvez en consulter la liste sur internet au www.michiokushi.org

KUSSHI, Michio & JACK Alex -
Un monde de paix - Guy Trédaniel
Éditeur - Paris - 1990 - 397 pp.

Roselyn Dhan

Les insectes bénéfiques

SUITE DE LA PAGE 8

Durant la saison, on observe aussi une succession parmi les espèces de coccinelles; une espèce très présente au printemps ne sera pas forcément aussi importante à la fin de l'été et vice-versa. Ainsi, cet été, gardez bien l'œil ouvert, vous risquez d'en rencontrer quelques espèces! Et aussi, avant d'avoir le réflexe de les déloger, rappelez-vous de leurs rôles très important et ô combien appréciés...

Sur les photos suivantes, vous pouvez voir quelques-unes des espèces de coccinelles fréquemment observées au Québec.

Marie-Pierre Mignault,
agronome-entomologiste
mpmignault@
hotmail.com

Liste d'événements:

- . Blitz de désherbage tous les samedis
- . 4 septembre: fête de la moisson
- . 2 octobre: récolte des carottes
- . 9 octobre: récolte des carottes si pluie le 2
- 30 octobre:
repas communautaire
- 6 novembre: récolte des poireaux
- 13 novembre:
récolte des poireaux si pluie le 6

