

Index

Éditorial
L'alimentation
Légumes du mois
Septembre, prêt pour la rentrée
La science dans votre cuisine
La vie à la ferme
Philosophie alimentaire
Sécurité alimentaire
Environnement
Agro-environnement
Idées d'ailleurs

L'Équipe

Coordination :
Marie-Andrée Devynck

Rédacteurs et rédactrices :
Marie-Ève Bouchard,
Marie-Andrée Devynck,
Joanne Després,
Roselyn Dhani,
Madeleine Forcier,
Louise Lacroix,
Nicolas Langelier,
Marie-Pierre Mignault,
Stéphanie Thibault

Correctrices :
Nathalie Boels,
Stéphanie Thibault,
Isabelle Girouard

Mise en page :
Susan Desmarais

Relation publicité :
René Harvey

Reprographie :
UrgenceCopies

sainbioz@iquebec.com

ACTIVITÉS 2004/2005

Association
**MANGER,
SANTÉ** bio

*S*ymposium

sur la santé globale
et l'alimentation BIOlogique

Montréal

samedi le 2 octobre 2004
9 h 30 à 16 h 30

CONFÉRENCES
DÉMOS CULINAIRES
CAPSULES BIO • AGA

*S*OIRÉES-CONFÉRENCES
avec démonstrations culinaires

À MONTRÉAL ET À QUÉBEC
(Mercredis)

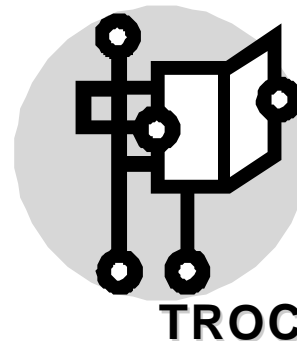
MONTRÉAL :	QUÉBEC :
27 octobre	3 novembre,
24 novembre	1 ^{er} décembre,
9 février et	16 février
9 mars	16 mars

Membres 10\$
Non-membres 20\$
Étudiants Jeunesse 5\$

DÉPLIANT ET INSCRIPTION

514-332-1005 1-866-336-1005

www.mangersantebio.org



Je recherche articles pour bébé légèrement usagés. Poussette, siège d'auto, table à langer, jouets. À échanger contre heures de gardiennage.

Roselyn : (514) 527-1221

Agenda

Fête des moissons
Ferme Cadet-Roussel
4 septembre 2004

Grande fête champêtre à Kamouraska
10,11 et 12 septembre 2004

Les moissons

Au cœur du village entre mer et champ.

Soirée champêtre et conteur, Produits du terroir, Concours humoristiques, kermesse, Épluchette de blé d'inde, Ça swing su'le fanis, La Grosse gerbe

Tel (418) 492-1325

Septembre, prêt pour la rentrée

Vous trouverez ces légumes dans notre panier en septembre :
 Aubergine, Betterave, Bette à carde, Brocolis, Carotte, Chou-fleur, Chou vert, Concombre, Courgette, Courge spaghetti, Kale, Oignon, Navet, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Laitue, Tomate, Basilic, Persil, Sarriette, Thym, Menthe, Melon, Pomme

Après les vacances, la tête au vert, les pieds dans l'eau, pour nous ré-energiser, nous voilà reparti pour affronter la course quotidienne de la rentrée : école des petits, boulot, c'est reparti pour un mini tornade.

Voici quelques cocktails de jus frais revitalisants :

- Pomme de terre- carotte- céleri
- Betterave-carotte-céleri-citron-laitue

Cocktails de jus dynamisants :

- Jus de pomme
- + 1 c.s de spiruline
- + 1 c.s de jus de canne

- Jus de carotte
- + 1 c.s de pollen frais
- +1 c.s de jus de canne à sucre
- +1 c.s de purée d'amande

Drink hivernal
 Carotte + céleri+ persil+ ail

À votre santé !
Marie-Andrée

Recettes d'ailleurs:

Fenouil à la provençale

Bioferme Laval inc.

- 6 bulbes de fenouil
- 1/2 tasse de parmesan râpé
- Beurre
- Sel et poivre

- Nettoyer les fenouils et faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
 - Égoutter.
 - Beurrer un plat à gratin.
 - Couper les bulbes en deux dans le sens de la longueur et ranger les moitiés par couches successives en saupoudrant chacune d'elles de fromage.
 - Terminer par le fromage.
 - Arroser la dernière couche avec du beurre fondu et faire dorer au four.
- N.B. : Vous pouvez remplacer le parmesan par du gruyère, mais le parmesan est préférable, car il rehausse le parfum du fenouil.



ALIMENTATION:

La science dans votre cuisine

par Stéphanie Thibault

Voici quelques explications scientifiques à des phénomènes culinaires...

Vos légumes verts ont grise mine?

Lorsqu'on cuit notre brocoli, on espère qu'il garde sa belle couleur verte et appétissante. Malheureusement, trop souvent la cuisson entraîne une décoloration des légumes verts qui prennent une allure un peu fade et défraîchie. Pourquoi?

Lorsque les légumes cuisent, ils libèrent des acides qui réagissent avec la chlorophylle, qui est responsable de la coloration verte, et la détruisent. On pourrait ajouter du bicarbonate de sodium pour empêcher la réaction... mais il altérerait le goût et la texture des légumes. Il est donc préférable de simplement diminuer le temps de cuisson et de ne pas les couvrir. C'est ce qu'on peut faire de mieux!

La cuisson de vos légumes

Voici quelques trucs pour garder la valeur nutritive des légumes lors de leur cuisson:

- Ne pas ajouter de sel à l'eau. Le sel fait sortir l'eau, les minéraux et les vitamines de vos légumes.
- Utiliser le moins d'eau possible.
- Ajouter les légumes quand l'eau bout déjà. Ceci évitera la perte d'éléments nutritifs qui sont solubles dans l'eau et abrègera le temps de cuisson.
- Cuire le moins longtemps possible et couvrir! En couvrant le chaudron, on réduit le temps de cuisson. On évite aussi que certaines substances volatiles, responsables du goût des légumes, ne s'évaporent. Par contre, il est préférable de cuire les légumes verts à découvert pour conserver leur couleur.
- Utiliser l'eau de cuisson comme base de sauces et de soupes. Elle est riche en vitamines et minéraux qu'il serait dommage de gaspiller!

- Favoriser la cuisson au four (conserver la pelure).
- Cuire au micro-ondes ou à la vapeur.

Les fruits qui se parlent!

Vous avez sûrement déjà rencontré ce problème. Le fruit que vous avez acheté n'est pas mûr et vous avez besoin le lendemain pour une recette. Comment accélérer sa maturation?

Pour faire mûrir un fruit rapidement, il suffit de le placer dans un sac de papier avec un autre fruit bien mûr (par exemple, les bananes et les pommes sont particulièrement efficaces). Les fruits mûrs produisent de l'éthylène, un gaz qui à son tour accélère la maturation. Donc, au contact de l'éthylène libéré par la banane mûre, votre fruit comprendra qu'il est temps pour lui de mûrir aussi! Évitez cependant d'utiliser un sac de plastique qui emprisonne l'humidité.

Amateurs de viande, comprenez votre steak!

Que se passe-t-il lorsqu'on cuit la viande pour qu'elle devienne si savoureuse?

La cuisson permet l'écoulement des graisses et de l'eau et la coagulation des protéines. Le changement de coloration de la viande au cours de la cuisson est dû à la dégradation de la myoglobine, une protéine présente dans les muscles et qui donne à la viande la couleur rouge.

Les viandes qui contiennent beaucoup de tissus conjonctifs ont avantage à cuire longtemps. En effet, ces tissus sont largement constitués de collagène et d'élastine, ce qui leur donne cette texture rigide et difficile à mastiquer. Le collagène et l'élastine fondent à une température de 80 degrés Celsius, température atteinte après une longue cuisson. C'est ainsi qu'un cube de viande à ragoût devient tendre et fond dans la bouche!

Le tableau ci-dessous vous donne encore plus de détails!

Cet article a été publié sur le site de Science et Vous par Stéphanie Thibault : <http://science.sv.qc.ca>

Température	Degré de cuisson			Ce qui se passe!
52°C / 126°F	Bleu			
55°C / 131°F				
60°C / 140°F		Saignant	Médium	Début de la dénaturation de la myoglobine. À mesure que la myoglobine se dénature, la viande passe de rouge à rose à gris.
65°C / 149°F				
68°C / 154°F			Bien cuit	Dénaturation de l'actine et de la myosine, protéines qui donnent aux muscles leur capacité à se contracter.
70°C / 158°F				
75°C / 167°F				
80°C / 176°F				
				Le collagène et l'élastine fondent. Ces protéines forment le tissu conjonctif qui rend la viande dure. C'est à cause de cette réaction que les viandes qui mijotent longtemps (ragoûts...) sont si tendres...

LA VIE SUR LA FERME:

La vie à la ferme

Par Joanne Després

Ce mois-ci, les animaux de la ferme Cadet Roussel sont à l'honneur. Ainsi, la prochaine fois que vous passerez à la ferme, vous pourrez mettre un nom sur le visage, oups ! sur la tête de votre animal favori.



Débutons par Anatole, l'âne de la ferme. Celui-ci est ce que l'on appelle un âne de Jérusalem car une croix orne son dos. On peut le voir et surtout l'entendre en allant visiter les poules.

Une quinzaine de vaches habite à la ferme. Parmi celles-ci, nous vous en présentons deux soit Lulu et Sophie que l'on trait et qui sont apprivoisées. Les autres vaches donnent des veaux qui sont destinés à être mangés. Aux dires de Jean Roussel, notre chaleureux propriétaire, les vaches représentent le côté « femelle » de la ferme à cause de leur fertilité. Le côté « mâle » de la ferme est incarné par les abeilles qui ont quelques maisons (lire ruches) construites sur la ferme.

Viennent ensuite trois ou quatre cochons dont les petits, eux aussi, auront comme destin d'être dégustés par les habitants à deux pattes de la ferme. Le temps de gestation de la truie est curieusement de 3 mois, 3 semaines et 3 jours. Pour notre instruction à nous les gens de la ville, vous trouverez plus loin un tableau résumant, pour chaque espèce animale qui habite la ferme, le temps de gestation et le nombre de petits qui naissent.

Un autre animal vedette dont vous ne voulez pas oublier le nom est Pollux, le cheval de trait de la ferme. Pollux est de la race des Percherons et tout comme les employés de la ferme, il doit travailler pour gagner sa croûte.

La ferme compte aussi des poulets, des poules et des canards. Une dizaine de lapins peuvent également être vus, sautillant de tous côtés.

N'oublions pas Zia, le chien de Richard et Noémie et Cokinelle, le chien d'Anne et de Charlie. Deux ou trois chats participent également à la vie de la ferme. Leur nombre varie car ils plient parfois bagage pour un temps plus ou moins long. Il y a d'ailleurs deux chatons à donner, l'un gris et l'autre noir. N'hésitez pas à téléphoner à Anne à la ferme si vous souhaitez offrir un toit à l'un ou l'autre de ces adorables quadrupèdes ronronnant.

Voilà ! Vous avez maintenant fait la connaissance des habitants à deux pattes et à quatre pattes de la ferme Cadet Roussel. Avant de terminer, voici une petite anecdote qui devrait faire sourire Richard. Au moment d'écrire ces quelques lignes, son auteure se trouve en vacances dans le sud de la France, tout près d'un village appelé Millau. Pour la petite histoire, le fils de Noémie et de Richard se prénomme Milo, qui signifie meunier. De plus, Millau est le village où José Bovet s'est fait connaître en y sacageant un Mac Do, pour dénoncer la « mal bouffe ». Comme quoi, le monde est bien petit ...

Le mois prochain, vous aurez enfin le plaisir de découvrir les différentes cultures qui poussent sur la ferme.

Animaux	Temps de gestation	Nombre de petits
Âne	11 mois	1 ânon
Vache	9 mois	1 veau
Cochon	3 mois, 3 semaines, 3 jours	jusqu'à 13 cochonnets
Cheval	11 mois	1 poulain
Poule	1 oeuf par jour qui donne un poussin au bout de 3 semaines.	
Lapin	31 jours	jusqu'à 10 lapereaux
Canard	4 à 12 oeufs, 1 fois l'an qui donnent des canetons au bout de 29 jours.	
Chien	9 semaines	jusqu'à 5-6 chiots
Chat	65 jours	jusqu'à 5-6 chatons

PHILOSOPHIE ALIMENTAIRE:

Alimenter l'esprit

Par Roselyn Dhani

Nos aliments nourrissent notre corps et notre esprit. Si nous avons accès à des guides alimentaires, des études détaillées sur ce dont notre corps a besoin en terme de nutriments, de vitamines, minéraux, etc., nous avons moins de repères sur la façon d'alimenter notre esprit. L'évolution spirituelle en tant que découverte de soi, recherche de son plein potentiel, syntonisation avec le reste de la création, trouve souvent ses limites dans notre corps, dans sa constitution, ses habitudes.

Si le corps est le refuge de notre âme, le temple de l'étincelle divine en nous, il se doit d'être traité avec respect et révérence. Nous nous devons de lui donner une nourriture de qualité pour le maintenir en condition optimale. La compassion pour ce corps humain tend ensuite à s'étendre à toute forme de vie.

Le contenu en énergie vitale des aliments est tributaire de la façon dont ils ont été cultivés, de l'énergie qu'ils ont eux-mêmes accumulée. À ce sujet, Rudolf Steiner, pionnier de la biodynamie, affirmait en 1924 que l'alimentation telle qu'elle l'était à cette époque ne fournissait pas la force nécessaire pour soutenir la liaison entre volonté et action. Déjà, son contenu ne supportait plus l'épanouissement. Imaginez, après 80 ans d'agriculture commerciale, maintenant que l'emploi de produits chimiques dans les sols a pratiquement chassé toute Vie de notre assiette. La nourriture biodynamique est donc une bonne façon de se doter de forces cosmiques nous aidant à rétablir le pont entre ce que nous désirons et ce que nous faisons.

Différentes écoles de pensée ou religions proposent des règles de base pour accompagner un cheminement spirituel ; en voici quelques exemples. Les anciens principes Ayurvédiques de l'Inde stipulent que ces aliments sont favorables à la clarté mentale : le yogourt, les noix, les

légumes (verts), les fruits (sucrés), le riz (basmati), les noix de coco, la cardamome. Les raisins sont reconnus pour accroître le lien entre le cœur et l'esprit. Les aliments doivent être le plus frais possible, car après 72 heures, ils favorisent l'accumulation d'énergie négative. Le végétarisme serait excellent pour l'éveil de la conscience, mais non approprié au niveau spirituel de chacun. Le jeûne serait incontournable pour purifier le corps et accroître le rayonnement de l'esprit. Le judaïsme, pour sa part, tend à régulariser tout le domaine alimentaire par la loi du kasher ("conforme, propre" en Hébreux). La nourriture kasher est préparée par un rabbin selon une méthode dictée par la Torah. Les animaux doivent être abattus sans douleur et vidés de leur sang, pour libérer leur âme. Il y a interdiction seulement sur certains animaux. Dans ce cas, c'est plutôt la façon de traiter les aliments qui permet le rapprochement à Dieu. Il en est de même chez les musulmans qui ne mangent que la viande "halal", apprêtée selon un rituel religieux. Pour les adeptes de ces religions, c'est une façon de démontrer respect envers les vies sacrifiées pour maintenir les vies humaines.

Finalement, lorsque nous préparons un repas, nous le chargeons de nos émotions. C'est pourquoi nous devrions le faire dans la paix et la joie, surtout si nous partageons la nourriture. Pour cette raison, les guides spirituels ne mangent habituellement que la nourriture préparée par leurs élèves.

Les aliments s'insèrent donc dans un cheminement spirituel lorsqu'ils sont choisis, préparés et consommés consciencieusement. Ce serait même la base de toute démarche en ce sens.

L'École Rudolf Steiner de Montréal,

maintenant reconnue et subventionnée par le Ministère de l'Éducation du Québec, déménage et vous invite à venir rencontrer ses enseignants et découvrir ses nouveaux locaux lors de ses Portes Ouvertes, le vendredi 27 août 2004 de 18h30 à 20h30 et le samedi 18 septembre 2004 de 10h à 13h.

L'École Rudolf Steiner enseigne la pédagogie Waldorf à Montréal depuis 1980.

Le Mouvement Waldorf, créé en 1919 par Rudolf Steiner, compte 800 écoles à travers le monde, et la pédagogie Waldorf a été reconnue en 1994 par l'UNESCO comme étant la pédagogie qui prépare adéquatement l'enfant à rencontrer les défis de l'avenir.

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE:



L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE AU QUOTIDIEN

Par Louise Lacroix

On a vu le mois dernier la définition de la sécurité alimentaire, qui recoupe plusieurs éléments sociaux, économiques et écologiques. Mais concrètement, comment se vit l'insécurité alimentaire?

L'alimentation est un droit, un besoin fondamental. Malheureusement, plusieurs personnes doivent faire des choix douloureux à certains moments de leur vie.

Pour certainEs, ce sera une mauvaise passe, momentanée, qui ne laissera qu'un mauvais souvenir:

Quelques semaines d'attente d'un chèque de chômage, de prêt étudiant ou d'une première paie

Un moment d'ajustement face à une nouvelle situation familiale, un déménagement ou une migration, un accident, etc.

Pour d'autres, la situation précaire durera assez longtemps pour avoir des impacts physiques et psychologiques:

Une longue période de chômage, d'aide sociale;

Une séparation;

La retraite (baisse de revenus), l'isolement, la vieillesse (souvent accompagnée de problèmes de santé et d'une baisse de motivation à cuisiner);

Une longue maladie ou un accident laissant des séquelles permanentes, un handicap;

Ou tout simplement un revenu insuffisant pour subvenir aux besoins de base.

Dans tous les cas, l'insécurité alimentaire veut dire choisir entre payer le loyer, le chauffage, les médicaments...et la nourriture. Ça veut dire se priver pour que les enfants mangent, acheter des aliments bas de gamme qui camouflent la faim mais ne nourrissent pas, aller à la banque alimentaire chercher quelques conserves... Bref, on est loin des légumes bio!

Alors, comment s'en sortir?

Plusieurs organismes communautaires adoptent des approches actives face à l'insécurité alimentaire. La banque alimentaire reste une nécessité pour le dépannage d'urgence, mais des approches novatrices permettent aux gens de mieux manger en toute dignité: cuisines collectives pour des groupes vulnérables (familles monoparentales, hommes âgés, diabétiques, etc), groupes d'achats collectifs, restaurants communautaires, et bien sûr les jardins collectifs.

Commencez-vous à voir le lien avec votre panier Cadet-Roussel? C'est ce que j'explorerai avec vous le mois prochain!

Louise Lacroix
Action communiterre
514.484.0223
www.eco-initiatves.qc.ca



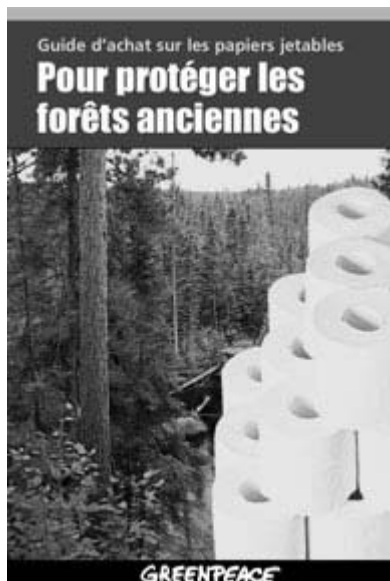
Environnement:

De si beaux arbres pour nos égouts... Réagissons!

Par Marie-Ève Bouchard

Depuis quelques mois déjà, je traîne bien collé prêt de ma liste d'épicerie un guide des plus pratiques et je vous invite à faire de même... il s'agit du *Guide d'achat sur les papiers jetables POUR PROTÉGER LES FORÊTS ANCIENNES* produit par Greenpeace. Ce petit guide nous informe de la gravité de la situation des forêts anciennes et nous fournit un tableau simple groupant les produits faits de papier jetable selon leur proportion de fibres recyclées.

Voici quelques informations pour vous inciter à vous le procurer :



Si dans chaque maison au Canada, on remplaçait une boîte de mouchoirs faits de fibres vierges (boîte de 100 mouchoirs, 2 épaisseurs) par une boîte de mouchoirs entièrement recyclés, on pourrait :

sauver 11 654 arbres; gagner un volume de 853 m³ dans les sites d'enfouissement, soit l'équivalent de 48 camions à déchets; économiser 15,9 mil-

lions de litres d'eau, soit assez pour approvisionner 32 familles de 4 personnes pendant un an.

Si dans chaque maison au Canada, on remplaçait un rouleau de papier de toilette fait de fibres vierges par un rouleau entièrement fait de fibres recyclées, on pourrait :

sauver 47 962 arbres; gagner un volume de 3 207 m³ dans les sites d'enfouissement, soit l'équivalent de 181 camions à déchets; économiser 65,5 millions de litres d'eau, soit assez pour approvisionner 135 familles de 4 personnes pendant un an.

Donc voici comment vous procurer ce guide. En appelant au 1-800-320-7183 ou en vous rendant sur le site www.greenpeace.ca

Notez bien que ce conseil vous est gracieusement offert par un ébéniste donc tout à fait dénué d'intérêts!

De quelques suggestions de lecture

Pour tous ceux et celles qui sont à la recherche d'une autre raison pour inciter l'être humain qui sommeille en eux à se réveiller, je vous propose de lire *Mal de terre* de Hubert Reeves aux éditions Seuil.



M. Reeves a les deux pieds sur terre : « le réchauffement planétaire, l'amincissement de la couche d'ozone, la pollution des sols, de l'air et de l'eau, l'épuisement des ressources naturelles... » sont autant de problèmes qui ne menacent pas tant la survie de la planète, qui en a vu bien d'autres, mais bien

celle de la race humaine. Devant l'urgence de la survie, cet ouvrage percutant et troublant invite l'humanité à se prendre en main et nous incite à la solidarité sociale et environnementale.

Pour garder le même esprit voilà l'autre suggestion : *Développement durable et participation publique. De la contestation écologiste aux défis de la gouvernance*, Les Presses de l'Université de Montréal.

Ce recueil de textes témoigne de la transformation de la mobilisation environnementale au cours des dernières décennies. Tous les champs de l'activité humaine sont revus sous l'angle de la sociologie environnementale. L'ouvrage se termine sur l'analyse de la gouvernance et démontre à quel point elle est de plus en plus complexe et trop souvent conflictuelle. L'avenir repose chaque jour davantage sur « la responsabilisation accrue du citoyen et des acteurs sociaux face aux nouveaux défis que doivent surmonter les administrations publiques.

AGRO-ENVIRONNEMENT:

Les insectes bénéfiques qui passent inaperçus...

Par Marie-Pierre Mignault

Pour faire suite à l'article paru le mois dernier et qui portait sur les coccinelles et leur rôle en lutte biologique, j'ai décidé de vous présenter d'autres insectes bénéfiques qui passent souvent plus inaperçus, mais dont le rôle est tout aussi important.

Les parasitoïdes

Les insectes appartenant à ce groupe sont en fait de très petites guêpes qui appartiennent à la même famille que les abeilles et les fourmis. Le mode d'action des parasitoïdes est très particulier et, bien que très efficace, il peut parfois donner des frissons! Le cycle commence quand la femelle pond un œuf dans sa proie, qu'on appelle hôte. Celui-ci continuera à vivre quelques temps malgré la larve qui se développe dans son corps. La larve s'alimente des tissus de son hôte...L'hôte finira par mourir et seuls les tissus extérieurs ne seront pas mangés par la larve, ce qui donnera l'impression qu'il s'agit d'une momie (c'est aussi le terme utilisé). Ensuite, la larve pupera (c'est le dernier stade avant l'adulte) et lorsque l'adulte sera prêt à sortir, il percera un trou dans la momie et sera prêt à parasiter d'autres hôtes. Notons que même s'il existe généralement des parasitoïdes des deux sexes, les femelles ont la capacité de produire des œufs fertiles même en l'absence de fécondation par un mâle...

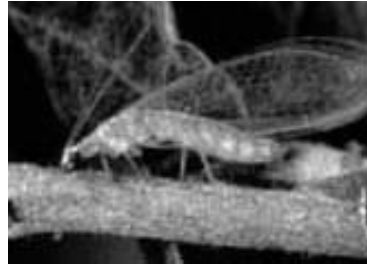
Les parasitoïdes ne sont pas une famille, mais plutôt un groupe d'insectes. Selon l'espèce de parasitoïde, les hôtes peuvent être des pucerons, des cochenilles et même des coccinelles. Avec beaucoup de patience, on peut arriver à observer certains parasitoïdes près des colonies de pucerons. Les momies avec leur couleur beige et leur aspect sec peuvent aussi être observées sur certaines plantes. En ville présentement, on peut en observer sur les capucines, qui n'ont pas été épargnées par les pucerons cette année!

Les syrphes

Les insectes appartenant à cette famille ressemblent à de petites guêpes qui volent sur place. Étant donné qu'ils n'ont qu'une paire d'ailes (par rapport aux guêpes qui en ont 2 paires) ils font cependant partie du même ordre que les mouches, soit les diptères. On remarque souvent ces insectes sous leur forme adulte, lorsqu'ils s'alimentent sur le pollen des fleurs. Les larves, ce sont elles qui sont préda-

trices, sont dodues et allongées, de couleur beige verdâtre.

Les chrysopes



Chrysope_MAPAQ

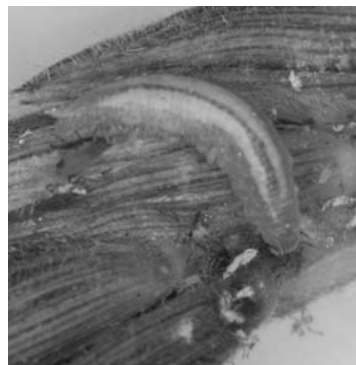
Dotés d'une grande beauté, ces insectes sont aussi prédateurs de pucerons, mais ils se font généralement plus discrets. Si vous les connaissez, vous avez probablement pu voir les adultes, pourvus de très jolies ailes vertes. Également chez ces insectes, ce sont les larves qui nous intéressent en tant que prédateurs de pucerons. Celles-ci ressemblent à des crocodiles miniatures; elles possèdent de solides mandibules qui leur permettent de dévorer les insectes à corps mou.

Je pourrais continuer encore pendant plusieurs lignes sur les insectes bénéfiques, il en existe encore toute une panoplie... J'espère vous en avoir appris davantage sur nos alliés naturels des jardins, potagers et champs et qu'avant de tuer tout insecte qui se trouve sur vos plantes, vous songerez qu'il s'agit peut-être d'un insecte prédateur!

Marie-Pierre Mignault, agronome-entomologiste



Syrphe adulte



Larve de syrphe_MAPAQ

IDÉES D'AILLEURS:

Les nouveaux jardins urbains de Tokyo

Par Nicolas Langelier

Toutes les grandes villes de la planète sont confrontées au même problème : les immenses surfaces bétonnées et asphaltées, combinées à la chaleur dégagée par les véhicules motorisés, les industries et les appareils de climatisation et de ventilation, contribuent à transformer les agglomérations urbaines en véritables fours, durant l'été. Et lorsqu'on ajoute à ces facteurs la hausse des températures due au réchauffement de la planète, on comprend que la situation risque encore de s'aggraver, avec le temps...

Tokyo ne fait pas exception : la gigantesque capitale japonaise (12 millions d'habitants dans l'agglomération) connaît depuis quelques années des canicules insupportables. Cet été, par exemple, la température a régulièrement avoisiné les 40 degrés Celsius, causant des centaines d'hospitalisation et plusieurs morts. On a beau demandé aux résidents de limiter leurs activités productrices de chaleur et d'arroser l'asphalte, cela a un effet minime sur le thermomètre. C'est pourquoi, en 2002, les autorités municipales ont décidé de prendre les grands moyens en passant un règlement exigeant que la verdure couvre 20% de la superficie de chaque nouvelle construction privée et 30% de tous les édifices publics. Pourquoi? Parce que les arbres et les plantes empêchent la chaleur de pénétrer dans les édifices, tout en absorbant les polluants atmosphériques.

Plus de 39 hectares de nouveaux jardins ont ainsi été ajoutés depuis deux ans, selon les autorités. Cependant, comme l'amende imposée aux contrevenants n'est que de 200 000 yens (environ 2500\$), soit bien moins que le coût d'installation d'un jardin, plusieurs constructeurs préfèrent encore payer l'amende... Mais les autorités municipales rappellent qu'une telle initiative prend du temps à implanter, et maintiennent leur objectif de 1200 hectares verts d'ici 2015.

Un détail qui pourrait encourager les autorités montréalaises à faire passer un règlement semblable : en plus des bénéfices sociaux et environnementaux, de nombreux propriétaires immobiliers découvrent qu'il y a moyen de tirer des revenus financiers de leur investissement. Certains propriétaires d'immeubles à la mode ont ainsi commencé à inviter le public à visiter leurs magnifiques jardins, en échange d'un coût d'admission. Un exemple de plus qu'il y a du vrai à la maxime écologique qui dit qu'« il y a de l'argent à faire avec le vert »...

LE PROJET DES JARDINS SUR LES TOITS

Initié par Alternatives et le Santropol Roulant, le projet **Des Jardins sur les toits** vise à promouvoir l'utilisation des toits pour la production alimentaire et le développement de nouveaux espaces verts en milieu urbain, dans le but de créer un environnement favorable à la santé et au bien être de la communauté. Il s'agit de développer et d'expérimenter des techniques de cultures sans terre, écologique et économique, adaptées aux toits, balcons, aux murs et autres petits espaces urbains.

De la graine à la table, ce projet propose une perspective unique par rapport à ce qu'un jardin communautaire peut produire. Les récoltes, faites par les bénévoles et les membres de notre communauté, serviront directement à nourrir les personnes âgées et aux Montréalais en perte d'autonomie.

Ce projet-pilote est réalisé en partenariat avec le Centre d'écologie urbaine, l'organisme Terres Urbaines, et l'Université du Québec.

“Pourquoi devrait-on accepter l'idée d'une économie en plein essor comme voie de salut alors qu'en réalité, ce dont nous avons besoin c'est d'une économie équilibrée qui place les besoins de la vie avant le profit, le prestige ou le pouvoir.”

-Lewis Mumford

" Lorsque le labourage commence, les autres arts suivent. Les fermiers, par conséquent, sont les fondateurs de la civilisation. "

-Daniel Webster-

Nous devons rendre à l'agriculture sa véritable place dans nos sociétés : Celle de mère fondatrice de notre civilisation, mais également celle de fondement indispensable à notre évolution future.

Construisons ensemble un premier pont entre urbains et agriculteurs écologiques pour créer la première véritable Ferme Associative du Québec et du Canada.

**Investissons-nous dans l'agriculture durable et assurons un avenir sain avec la ferme
Cadet Roussel.**

Pour nous joindre :

**Pour en connaître plus sur Protec-Terre n'hésitez pas à demander de l'information
Il suffit de communiquer avec nos représentants :**

Paul Thibault, (450) 346-7274
Hélène Dubé, (514) 527-7866
Jacques Favreau, (514) 385-1206

Pour faire l'achat d'une portion de (P.S.V) et être jumelé par Protec-Terre :

Hélène Roussel (514) 593-1669

Où écrivez-nous à :
protecterre@cam.org



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.

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



Dernière minute:

Conférence
LE LANGAGE DES COULEURS
 William Berton
 Mercredi 8 septembre 2004 à 19.30h
 entrée 15 \$ au centre St-Pierre, rue panet.


**Forum de
 covoiturage**

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