

## Index

Éditorial  
 La ferme  
 Informations  
 Protec-Terre  
 Vie à la ferme  
 Fête des moissons  
 Alimentation santé  
 Le blé vêtu  
 Pourquoi manger bio?  
 Poésie  
 Le verger  
 Agro-environnement  
 Compostage  
 Organismes du sol  
 Culture écologique  
 Santé  
 Les moisissures  
 Agenda

## L'Équipe

Coordination :  
 Marie-Andrée Devynck

Rédacteurs et rédactrices :  
 Paul Thibault ,  
 Joanne Després,  
 Marie-Andrée Devynck,  
 Madeleine Forcier,  
 Éleine Normandeau,  
 Nicolas Capuano,  
 Nathalie Boëls  
 Marie-Pierre Mignault,  
 Roselyne Dhani,  
 Alexandre Legault,  
 Stéphanie Thibault

Correctrices :  
 Nathalie Boëls,  
 Stéphanie Thibault,

Mise en page :  
 Susan Desmarais

Relation publicité :  
 René Harvey

Reprographie :  
 UrgenceCopies

Bonjour chers et chères partenaires,

En février cette année, la commission parlementaire instruisait une consultation publique sur les nouveaux enjeux de la sécurité alimentaire au Québec. La problématique abordait principalement la sécurité alimentaire sous l'angle de l'aspect sanitaire, mais les réflexions des québécois et québécoises montrent à quel point la sécurité alimentaire relie aussi et peut-être avant tout, des questionnements sur la qualité de notre alimentation indissociables de la qualité environnementale et la santé du tissu social.

En achetant à l'avance une partie de la récolte, en participant à quelques activités de la ferme (semis, désherbage, cueillette), en soutenant financièrement l'action de Protec-Terre, nous avons la possibilité d'aider et de nous impliquer dans un projet social, contribuant à la pérennité d'une agriculture pour que puisse perdurer ce lien qui nous attache de près ou de loin à la terre et à l'aliment, et plus encore nous donner la chance de pouvoir le faire vivre à nos enfants.

Ce mois-ci, nous ferons un retour sur la fête des moissons, la mission de Protec-Terre, nous vous guiderons aussi sur les pratiques de recyclage par le compostage. L'automne est le mois de l'abondance et du partage, nous fêterons la fête des carottes le 23 octobre.

Au plaisir

**Marie-Andrée Devynck**

[sainbioz@iquebec.com](mailto:sainbioz@iquebec.com)

## Infos de la ferme

### Les activités

**La récolte des carottes** n'aura pas lieu le 2 octobre mais le 23 octobre

\_ Apporter votre lunch pour le midi et un repas à partager le soir avec vos couverts, assiette...

\_ Une soupe sera servie à la ferme en soirée.

\_ Animation pour les enfants, kiosques, et n'oubliez pas vos instruments de musique si le cœur vous en dit!

\_ Un maximum de 4 heures seront comptabilisées peu importe le nombre de personnes par panier.

**5 novembre** : repas communautaire de fin de saison

**27 novembre** : récolte des poireaux

**Note importante:** On arrête le désherbage, on récolte! Vous pouvez toujours venir aider aux récoltes du lundi au samedi pour compléter vos heures.

### Inscription des paniers d'Hiver

Les livraisons se feront au Fromentier et à Mission

Distribution des feuilles d'inscription le 12-14 octobre

Retour des inscriptions le 26-28 octobre

N'oubliez pas d'apporter vos feuilles signées sur le choix que vous aurez fait entre le don et l'engagement pour une Part sociale verte (PSV), **AVANT LE 26 et le 28 OCTOBRE** à votre point de chute, sinon votre 50\$ sera considéré comme un don. Merci.

## Protec-Terre

### SAUVE TA TERRE

par Paul Thibault

Protec-Terre est une fiducie foncière à but non lucratif en lien avec la Ferme Cadet Roussel et les Partenaires des paniers.



Ce maillon du projet associatif agriculture écologique associative (AÉA) proposé par la FERME CADET ROUSSEL assure aux urbains la conservation du territoire agricole écologique à perpétuité et garanti aux partenaires des paniers la production d'une alimentation saine.

Ainsi, la relève agricole pourra continuer l'œuvre de la Ferme Roussel sans avoir à payer le prix du terrain soumis à la spirale galopante des prix et à la spéculation foncière des terres agricoles. La terre vaut actuellement 3000\$ par arpent contre 300\$ l'arpent en 1976. La terre nue de 110 arpents est estimée à 300,000\$ !

Les conséquences sont graves et injustifiées pour les agriculteurs et les urbains quand on parle de sécurité alimentaire et d'accessibilité pour tous à une alimentation saine.

Depuis environ cinq ans, 70 parts sociales vertes ont été acquises par des partenaires pour la conservation du fonds de terre. Il manque encore 30 parts (60.000\$) pour devenir propriétaire du sol.

Pour rendre accessible au plus grand nombre de personne ou de bourse, l'achat d'une portion de 500\$ d'une PSV peut être acquise sur 2 ans ou être parrainer en remplissant la une demande de subvention par écrit

En voici les critères :

Critères d'attribution des dons de 50\$ fait à Protec Terre pour l'acquisition d'une part sociale verte (PSV) ou d'une portion de PSV :

Considérant qu'un montant de 45\$ sera destiné au fond de conservation du fonds de terre et un 5\$ au fond spécial du comité de coordination de L'AÉA relié à la Ferme Cadet Roussel

Considérant que ce montant peut servir d'acompte pour l'acquisition d'une PSV ou d'une portion de PSV.

Considérant que Protec-Terre, a depuis plusieurs années, fait la promotion qu'il est possible de Parrainer des P.S.V. ... " pour un représentant, un membre de votre famille, une personne proche, un étudiant, une étudiante, une famille à faible revenu contribuant ainsi à rendre accessible l'alimentation saine à toutes les couches de la société. "

Les critères de demande de subvention pour une portion de PSV sont les suivants :

1- Faire une demande écrite de portion de PSV et des motifs sommaires de la demande.

2- Toute demande sera traitée confidentiellement et les noms des personnes ne seront pas divulgués que la demande soit refusée ou acceptée. À défaut de comité (faute de volontaire) pour étudier la demande, le C.A. n'aurait d'autre choix de se prononcer sur la demande.

3- Afin d'éviter l'arbitraire il sera tenu compte du degré de participation et d'intérêt aux différentes composantes de l'AÉA (Ferme, Partenaires des paniers, Protec-terre) ainsi que des capacités financières des requérants.

4- Cette demande est applicable à un groupe qui veut se former (ex. étudiants, jeunes travailleurs travailleuses ou jeunes familles).

5- Advenant que le projet ne fonctionnerait pas , le don serait remis au donateur initial ou à ses ayants droits et selon les mêmes conditions que tous les autres détenteurs de PSV.

Un formulaire de demande sera disponible prochainement à chaque point de chute.

Informez vous sur le programme de groupe d'achat de Part Sociale Verte.

CONSULTER LE MANUEL POUR PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

Pour plus amples renseignements contactez-nous au:

**5644 Pie IX Montréal H1X 2B9** ou

via la ferme **450 346-7274** ou

à **protecterre@cam.org**.

## LA FERME:

### La vie à la ferme

par Joanne Després

La chronique de ce mois-ci sur la ferme Cadet Roussel vous présente les différentes cultures qui y poussent. Puisque vous avez rencontré pendant l'été les employés et les animaux de la ferme, à tout le moins sur papier, il semble maintenant opportun de vous faire découvrir les plantes qui prennent vie dans ses terres.

Les cultures à la ferme se divisent en deux grandes catégories : les légumes, que l'on retrouve dans nos paniers d'été et d'hiver, et les céréales. Débutons par les légumes que nous n'énumérerons pas puisque nous avons la chance de les découvrir semaine après semaine par le biais de notre panier.

Les plants de légumes sont semés en serre en mars et en avril avant d'être transplantés dans les jardins, à l'arrivée des beaux jours. Une partie des semences certifiées biodynamiques sont gardées année après année à la ferme, telles que celles des poireaux, radis, haricots et tomates, et leur qualité s'améliore avec le temps. Les autres semences certifiées biodynamiques utilisées par la ferme sont achetées aux Etats-Unis, en France, en Suisse et en Allemagne. Lorsqu'on ne peut trouver sur le marché de semences biodynamiques, on se tourne vers les semences certifiées biologiques en provenance du Québec. Dans les rares cas où il n'est pas possible de trouver de semences biodynamiques ou biologiques, la ferme achète des semences dites conventionnelles, non traitées ni issues de culture hybride.

Afin de s'assurer de la qualité de la terre, il y a rotation régulière de l'endroit où se situent les jardins et également, de l'endroit où poussent les légumes à l'intérieur des jardins. De plus, les jardins de légumes sont périodiquement utilisés pour faire pousser du foin dont une récolte sera enfouie pour nourrir la terre.

Il est intéressant de noter qu'en plus des paniers que nous livre la ferme, celle-ci approvisionne le château de Bromont à Bromont et deux garderies biologiques à Montréal. On leur applique le même principe que pour nos paniers, à savoir le paiement à l'avance de tout ou partie de leurs légumes.

Assez pour les légumes, passons maintenant la parole aux céréales. Les céréales qui poussent sur la ferme sont destinées soit à nourrir les animaux de la ferme (orge, avoine) soit à être vendues, sous forme de farine par exemple.

Il est intéressant de rappeler que parmi les principes qui sous-tendent l'agriculture biodynamique on retrouve un cycle qui permet à la ferme de s'auto-suffire. Les animaux se nourrissent de céréales et légumes poussant sur la ferme. Ces

mêmes animaux produisent du fumier ou du compost animal que l'on met sur les champs pour les "nourrir". Ces champs produisent ensuite des légumes et des céréales qui serviront, entre autres, à nourrir les animaux ...

Parmi les céréales qui poussent sur la ferme, notons le blé dur, qui est transformé en farine pour le pain et le blé mou ou tendre, qui deviendra de la farine pour la pâtisserie. La ferme produit elle-même sa farine à l'aide de moulins avec meule de pierre. Auparavant, un appareil est utilisé qui trie les grains, un "tarare" ou "vent", qui sépare les impuretés et les poussières des grains.

Les céréales sont semées au printemps dans les jardins pour une récolte à la fin de l'été ou au début de l'automne, à l'exception du blé tendre et du seigle. Ces deux céréales sont semées à l'automne, hibernent tout l'hiver sous la neige pour être récoltées, comme leurs consœurs, vers le mois de septembre. Sachez que le seigle est la première céréale à poindre le bout de sa tige au printemps.

Parmi les autres céréales cultivées à la ferme on retrouve du chanvre depuis l'an dernier pour sa graine, du soja, du sarrasin, du tournesol. Ces deux dernières céréales peuvent être dégustées sous forme de germinations dans les paniers d'hiver. La graine de chanvre est envoyée à Saint-François de Montmagny pour se faire décortiquer. On tente également la culture du kamut, mais le climat de la région ne semble pas très adapté à cette céréale.

Le soja reçoit un traitement de faveur qui est peu en cours au Québec. Le soja est planté sur billons, c'est-à-dire qu'il est semé sur des buttes, et est enchaussé une à deux fois dans la saison. Par enchausser on entend recouvrir le pied du plant de terre. Ce traitement, qui demande du temps et un espace supplémentaires, permet un meilleur rendement par le développement de plusieurs racines, garde l'humidité au sol et ralentit la pousse des mauvaises herbes. Pour la petite histoire, cette pratique a été dénichée par Jean Roussel dans un bouquin sur l'agriculture russe du début du vingtième siècle ... Le blé est également enchaussé une ou deux fois l'an. Le seigle, par exemple, ne pourrait être enchaussé car ses racines sont fragiles et il est préférable de ne pas les travailler.

Les céréales font, tout comme les légumes, l'objet de rotation entre elles. Les céréales couvrent environ 30 hectares de terre, les légumes 7 et le foin 15 (un hectare représentant dix mille mètres carrés).

Voilà ! Votre niveau de connaissance de la ferme, sous ses différentes cultures, a maintenant atteint un confortable stade de maturité. Le mois prochain, nous aborderons le thème de la vie à la ferme sous la neige ... Au plaisir !

## LA VIE SUR LA FERME:

### La fête des moissons

Par Marie-Andrée Devynck

Lors de la fête des moissons, le 11 septembre, nous étions invités pour un désherbage et un joyeux repas communautaire à la ferme. Une quarantaine de partenaires ont libéré les carottes envahies par des herbes folles et partagé de joyeux moments grâce au chaleureux accueil de toute l'équipe de la ferme, en voici quelques témoignages :

" Quelle belle journée que nous avons eue pour désherber les carottes. Avec une trentaine de partenaires c'est agréable d'échanger sur divers sujets (comme le chou kale) tout en enlevant la mauvaise herbe pour voir apparaître de toutes petites carottes qui deviendront grandes grâce à notre persévérance. Le repas du midi fut agréable avec les plats à partager même si les mouches qui n'étaient pas invitées et qui n'avaient pas amené de plat à partager se sont joint à nous???? Après la journée nous avons savouré le meilleur blé d'inde du Québec tendre et croquant. Enfin ce fut une journée qui donne un coup de pouce à la ferme et qui montre notre solidarité à ce qu'elle continue à produire pour nous des légumes biologiques. "

Jacques Favreau

" Ce fut une journée vraiment agréable, ensoleillée et une atmosphère de camaraderies entre les partenaires. le maïs était succulent, on est toujours agréablement surpris par la variété des plats apportés par les gens. Il y avait beaucoup d'enfants et des amitiés se sont créées. Après la de la corvée de désherbage de carottes (le mot " mauvaise herbe " a pris un tout autre sens pour moi), certain se sont saucés dans l'étang pour se rafraîchir, d'autre ont entamé une magnifique partie de volley-ball. Les filles ont été très impressionnées par la magnifique démonstration de Pow enflammés à la belle étoile. "

Catherine London, Hubert, Sophie et Sarah.

" Une journée de travail assez intensive mais très satisfaisante sur le plan humain. Mes filles en sont revenues ravies, elles ont adoré ça "

Stéphane Gagné

" Une journée magnifique pour réfléchir sur le travail qu'exige chaque kilo de légumes et de le partager... et pour profiter en famille des espaces et des possibilités sur la ferme. (oui, c'étaient nos enfants qui se roulaient, tout nu, dans la boue !) and no one was more surprised than we were when our friend Stéphane (not even a partner- not yet, anyway!) got up on stage to play "Greensleeves"... "

Merci à la ferme Cadet Roussel, qui nous donne tant.  
Famille Commer Ferrigan

" Aller à la ferme, ce n'est pas juste important, c'est aussi très plaisant! Faire du désherbage par une belle journée ensoleillée, ça me permet de faire le vide dans mon esprit tout en faisant une bonne action. Aussi, j'ai pu apprendre plein de petits trucs sur nos légumes (savez-vous de quoi ont l'air des semences de radis?) Un conseil à tous : essayez d'arriver assez tôt au moins une fois. Vous aurez plus de chances de vous entretenir avec Jean sur ses expériences et ses idées!"

Serge Malo



Équiterre et le Santropol Roulant ont démarré le projet « Mile-End bio! » lors d'un événement sur la « bouffe et la citoyenneté ». De septembre 2003 jusqu'au printemps 2004, les deux organismes sont associés afin de mener ce projet qui vise à sensibiliser les habitants du quartier Mile-End sur les bénéfices de manger biologique et local.

« Par des activités d'animation, nous encourageons le développement d'un modèle de consommation plus juste, en agissant à la fois sur la protection de l'environnement et sur l'amélioration de la santé humaine et de la sécurité alimentaire » explique Josée Breton, responsable du projet Équiterre.

Notre partenaire Équiterre

Équiterre est un organisme à but non lucratif ayant pour mission de contribuer à bâtir un mouvement citoyen en prônant des choix collectifs et individuels à la fois écologiques et socialement équitables. Visitez le site exclusif d'Équiterre au [www.equiterre.qc.ca](http://www.equiterre.qc.ca)

Impliquez-vous avec nous, ou si vous voulez d'autres informations, il suffit de contacter Jane au 294.9335!

## ALIMENTATION SANTÉ:

### Épeautre, farro, dinkle, spelt ou le blé vêtu

Par Madeleine Forcier  
form51@hotmail.com

C'est l'été dernier en Toscane que j'ai réellement découvert l'épeautre. Cette forme de blé y connaît actuellement une véritable renaissance. Bien sûr j'avais déjà acheté du pain à l'épeautre, mais j'en ignorais toutes les vertus et l'utilisation dans sa forme originale. Cette catégorie de blé dont la popularité a décliné graduellement jusqu'au premier quart du XXe siècle, surtout à cause de raisons de rentabilité, revient en force sur les marchés publics. Les Italiens eux avouent qu'ils doivent ce retour de l'épeautre aux Français qui, au cours des vingt dernières années ont relancé sa production en Haute-Savoie afin de satisfaire à la demande d'une gastronomie à la recherche de nouvelles et "authentiques" saveurs.

Alors que l'épeautre avait été durant des siècles une des céréales les plus cultivées, on l'a délaissé au profit de variétés de blés communs davantage résistants à certaines maladies, plus faciles à cultiver et à récolter et ayant un meilleur rendement quantitatif. L'épeautre que les Italiens appellent "farro" est réputé pour avoir nourri les légions romaines et, dans les provinces du Nord, être responsable de la longévité des populations ayant consommé régulièrement cette céréale.

L'épeautre est en réalité un "blé vêtu", comme l'orge et l'avoine, et il en existe trois catégories : le petit épeautre ou engrain, l'épeautre de Tartarie ou amidonnier et le grand épeautre. C'est le grand épeautre qui est le plus cultivé et utilisé en alimentation et on l'identifie simplement par le terme épeautre.

Il existe diverses raisons pour lesquelles la culture de l'épeautre est redevenue populaire. Tout d'abord, l'épeautre est moins allergène que le blé commun, il contient 12 à

16% de protéine, est riche en magnésium et, même si sa production est moins abondante que le blé régulier, une fois bien installé, il s'adapte mieux aux conditions de sols et de climat d'une région.

Il n'y a pas qu'en Italie que sa popularité est grandissante, l'Allemagne ("Dinkle") et les Etats-Unis ("Spelt"), entre autres, ont aussi redécouvert cette céréale nourrissante et au goût subtil et raffiné. Ce n'est qu'en 1987 que l'épeautre a été réintroduit aux Etats-Unis sur le marché des aliments naturels. Riche en fibres, nourrissant et polyvalent, il est utilisé sous forme de farine et comme substitut du blé dans des pains, pâtes, biscuits, craquelins, gâteaux, muffins et crêpes. Dans sa forme originale, il peut s'associer à presque tout, notamment aux légumes et constitue un excellent substitut aux pâtes et au riz. Pour le cuisiner dans cette forme, on doit idéalement l'acheter non décortiqué, le laver, le rincer et le laisser tremper au moins pendant huit heures pour l'attendrir. Il sera alors prêt à cuire, durant un minimum de deux heures, quelle que soit la recette dans laquelle on veut l'intégrer. Son processus de préparation est donc un peu long mais une fois cuit, il se conserve bien au réfrigérateur durant quelques jours. On peut aussi procéder comme suit pour en faire une "minestrone". Après avoir préparé un long bouillon, ajouter des pois chiches, quelques légumes et de l'épeautre lavé. Faire bouillir le tout pendant deux heures à feu lent. Laisser reposer la casserole au froid pendant huit heures de manière à ce que l'épeautre gonfle emmagasine toutes les saveurs contenues dans le bouillon. Réchauffer avant de servir.

Il s'agira d'effectuer un "work in progress" pour en arriver, après plusieurs expériences, à déterminer les ingrédients et les quantités justes qui donneront à l'épeautre le maximum de saveurs et la meilleure texture.

---



---

### 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.

**ALIMENTATION SANTÉ:****Une autre bonne raison de manger bio**

Par Éline Normandeau

En 1962, paraissait un livre choc dénonçant à grand renfort de science, l'usage de pesticides. 40 ans après que Rachel Carson ait fait paraître " Silent Spring ", où en sommes-nous ?

En décembre 2003, le WWF (Fonds mondial pour la nature) entrepris une campagne en Europe appelée DetoX. Dans le cadre de cette campagne, WWF avec l'aide de la Co-operative Bank, fit analyser le sang de 47 parlementaires européens, membres de l'équipe de WWF et autres décideurs représentant 17 pays. Les analyses sanguines avaient pour but de vérifier la présence de 101 produits chimiques toxiques dans 5 catégories allant du DDT au BPC en passant par des ignifugeants brominés et des phthalates.

Les résultats désolent. Au total, 76 substances chimiques persistantes, bio accumulables et toxiques furent trouvées. La moyenne par personne était de 41 produits. Le plus grand nombre dans une seule personne ? 54. Parmi les 76, on en compte au moins 13 présents dans tous les participants y compris certains produits bannis en Europe depuis plus de 20 ans à cause de leur trop grande toxicité. Tous les participants contiennent des éléments des 5 catégories.

L'impact de ces produits ? On peut parler de la détérioration du système immunitaire des ours polaires dans notre Grand Nord ou l'incidence de cancer chez les bélugas du Saint-Laurent causée par les produits toxiques. Une étude hollandaise a conclu que les dioxines et les BPC affectaient le comportement des enfants étudiés : une baisse dans la mémoire, une baisse dans la reconnaissance visuelle, une motricité moins bien développée et des résultats plus bas dans les tests de quotient intellectuel.

Parmi les recommandations du WWF pour diminuer l'impact sur notre santé : manger bio, laver et peler nos fruits et légumes non-bio, filtrer l'eau, éviter les conserves et les emballages de plastique ainsi que les contenants de plastique dans le micro-ondes.

Pour plus d'informations voir  
[www.panda.org/campaign/detox](http://www.panda.org/campaign/detox).

**POÉSIE:****Poésie choisie par Nicolas Capuano**

**Le verger**  
(Anna de Noailles)

Dans le jardin sucré d'œillets et d'aromates,  
Lorsque l'aube a mouillé le serpolet touffu  
Et que les lourds frelons, suspendus aux tomates,  
Chancellent de rosée et de sève pourvus,  
Je viendrai sous l'azur et la brume flottante,  
Ivre du temps vivace et du jour retrouvé,  
Mon cœur se dressera comme le coq qui chante  
Insatiablement vers le soleil levé.

L'air chaud sera laiteux sur toute la verdure,  
Sur l'effort généreux et prudent des semis,  
Sur la salade vive et le buis des bordures,  
Sur la cosse qui gonfle et qui s'ouvre à demi.

La terre labourée où mûrissent les graines  
Ondulera, joyeuse et douce, à petits flots,  
Heureuse de sentir dans sa chair souterraine  
Le destin de la vigne et du froment enclos.

Des brugnon roussiront sur leurs feuilles, collées  
Au mur où le soleil s'écrase chaudement,  
La lumière emplira les étroites allées  
Sur qui l'ombre des fleurs est comme un vêtement,  
Un goût d'éclosion et de choses juteuses  
Montera de la courge humide et du melon,  
Midi fera flamber l'herbe silencieuse,  
Le jour sera tranquille, inépuisable et long.

Et la maison, avec sa toiture d'ardoises,  
Laissant sa porte sombre et ses volets ouverts,  
Respirera l'odeur des coings et des framboises  
Éparse lourdement autour des buissons verts.

## AGRO ENVIRONNEMENT:

### Le compostage: une solution écologique à la portée de tous.

Par Nathalie Boëls

L'été, avec tous les légumes de la ferme, nous nous retrouvons avec beaucoup d'épluchures qui encombrant nos poubelles inutilement et en augmentent les odeurs. Voilà de bonnes raisons pour commencer à faire son propre compost. De plus, celui-ci comporte deux avantages pour l'environnement : il contribue à donner un engrais biologique et à diminuer le volume de déchets qui partent dans les sites d'enfouissement. Il existe deux types de compostages : le vermicompostage, qui utilise des vers de terre, et, le plus courant, le compostage domestique. Nous commencerons par ce dernier.

Si l'idée du compostage domestique vous semble bonne mais compliquée, nous allons essayer de le démystifier.

Premièrement, le compost est à la portée de tous, que vous habitiez en pleine campagne ou en ville avec une petite cour ou même dans un triplex au deuxième étage. Dans ce dernier cas, il existe un bac spécialement conçu (le Verticille Balcon) que vous pourrez installer à l'arrière, sur la galerie de votre sortie de secours. Pour démarrer, il vous suffit donc d'un bac adapté à vos besoins, de quelques feuilles mortes et d'une poignée de terre. Ensuite, jetez-y vos déchets organiques: épluchures de fruits, légumes, papier essuie-tout, brin de scie, lamelles de journaux, feuilles mortes, coquilles d'œufs, sachets de thé et tisane, marc de café, riz, pain, cendres de bois (froides!), etc. Mais ne pas jeter dans le compost : viandes et produits laitiers, os, poisson, coquille de mollusques (pour éviter les odeurs), trognons de choux et gros noyaux (avocats, mangue) car ils se décomposent difficilement, feuilles de rhubarbe, mauvaises herbes (pour ne pas la transplanter ensuite dans les jardins!). Si le compost est trop humide, il suffit de rajouter quelques matières sèches (feuilles mortes, paille, brin de scie, etc) de temps en temps, pour éviter que les légumes ne pourrissent.

Deuxièmement, le compost n'amène pas d'odeur s'il est bien équilibré et si vous n'avez pas mis de déchets qui les génèrent, tel que décrit plus haut. Il ne devrait donc pas incommoder vos voisins. L'odeur est due au fait que les matières organiques pourrissent s'il n'y a pas assez d'air et trop d'eau. Dans le compost, la digestion est faite par des micro-organismes selon un mode aérobie (en présence d'air) et ne génère donc pas d'odeur. Si votre bac ne présente pas d'aération, brassez votre compost avec un bâton, de temps en temps. Le secret est d'alterner différentes catégories de détritiques : légumes/fruits et feuilles mortes/brindilles/papier essuie-tout/brin de scie. En revanche, le compost attire les mouches à fruits et quelques guêpes qui restent bien à l'abri dans le bac mais qui peuvent s'envoler lorsque vous soulevez le couvercle.

Troisièmement, si vous avez peur que votre bac se remplisse trop vite ou que vous n'avez pas l'utilité de votre compost, vous pou-

vez vous entendre avec votre Éco-Quartier. Celui-ci dispose d'un site où vous pouvez emmener vos déchets organiques et votre compost. Il sera distribué aux personnes inscrites dans les jardins communautaires. Vous pouvez aussi amener vos déchets à votre point de chute de la Ferme Cadet-Roussel. Toutefois, évitez les légumes et les fruits (agrumes et pommes de terre) recevant de fortes doses de pesticides, herbicides et autres produits chimiques. Le point de chute Mile-End possède déjà un bac pour le recyclage de vos déchets, n'hésitez pas à les apporter.

### Comment choisir votre bac?

Il en existe plusieurs sortes. Principalement, si vous disposez d'un jardin, vous choisirez celui qui n'a pas de fond et qui se pose directement dans la terre. Si vous habitez dans un appartement, choisissez le modèle " Verticille Balcon " en planches de bois espacées pour l'aération et qui dispose d'un réceptacle, lui-même en bois, afin d'éviter les fuites éventuelles de jus de légumes en décomposition... Les bacs, subventionnés par la Ville de Montréal, sont vendus à 25\$, un prix plus compétitif que dans le commerce. Mais vous ne pourrez les commander vous-mêmes à la Ville car elle ne fait pas affaire avec les particuliers. Vous pouvez cependant l'obtenir auprès de votre Éco-Quartier. Si celui-ci ne dispose plus du bac qui vous intéresse, n'hésitez pas à demander à son personnel de le commander pour vous auprès du Service d'approvisionnement de la Ville.

### Le vermicompostage

C'est la décomposition de la plupart de nos déchets organiques par des lombrics. Il ne s'agit pas des mêmes vers que ceux que l'on trouve au jardin, ni ceux disponibles commercialement pour la pêche amateur, mais d'un type particulier, les "Red Wigler". Cette façon de composter est plus rapide et peut se faire pendant toute l'année car les vers n'hibernent pas! Tandis que, pour le compostage domestique, la décomposition est quasi nulle durant l'hiver. Cependant, vous devez disposer d'une place tempérée : les trop fortes chaleurs de l'été tout comme les -20°C du mois de janvier, feront mourir les vers de terre. Un sous-sol ou un garage est un endroit bien indiqué pour ce type de compostage. Certains ont même installé leur bac dans une pièce de l'appartement!

Où se procurer un ensemble de démarrage de vermicompostage?

Vous devez acheter vos vers auprès de fournisseurs spécialisés. Le site de la ville de Montréal sur le vermicompostage en propose deux :

La ferme Pousse-menu à Montréal : tél.: (514) 486-2345; téléc. : (514) 486-8819; [pousse@mmlink.net](mailto:pousse@mmlink.net)

Ecce Terra à Sutton : tél.: (514) 538-3041; téléc.: (514) 538-2581; [ecceterra@virtuel.qc.ca](mailto:ecceterra@virtuel.qc.ca)

**suite à la page 12**

## AGRO-ENVIRONNEMENT:

### Les organismes du sol: des vidangeurs dont on ne pourrait se passer!

Par Marie-Pierre Mignault, agronome-entomologiste

Ce mois-ci, j'ai décidé d'aborder avec vous le rôle très important que jouent les organismes du sol. Nous entendons souvent parler des vers de terre, organismes très importants pour la structure du sol, cependant, le sol est peuplé de nombreux organismes ayant tous un rôle important, qu'ils se tiennent dans ou sur le sol.

#### Pédofaune : dans le sol

Un sol en santé est normalement constitué de matière organique (humus), de minéraux et d'une foule d'organismes qui font partie de la pédofaune. Selon la taille des organismes, la pédofaune peut être classée en 4 catégories : la microfaune (moins de 0.2 mm), la mésofaune (0.2 à 4 mm), la macrofaune (4 mm à 8 cm) et enfin, la mégafaune (plus de 10 cm, comprend les reptiles, mammifères et amphibiens). Plus un sol va être perturbé, par des traitements chimiques répétés et inadéquats ou par de mauvaises pratiques culturales, plus sa pédofaune va être déstabilisée.

Les nématodes, de minuscules vers ronds, font partie de la microfaune. Certains sont nuisibles pour les cultures tandis que d'autres sont au contraire, d'excellents agents de lutte biologique. On entend d'ailleurs de plus en plus parler des nématodes entomopathogènes efficaces contre les insectes ravageurs des pelouses. Dans la mésofaune, on retrouve entre autres les acariens, de minuscules arthropodes à 8 pattes (ressemblant à des araignées) et des collemboles, de petits organismes ronds sauteurs. Enfin, de nombreux organismes font partie de la macrofaune : les vers de terre, les larves d'insectes, les cloportes, ...

Les organismes de la pédofaune jouent de nombreux rôles dans le sol, que ce soit dans l'amélioration de sa structure ou dans son enrichissement. Certains, dont les vers de terre, permettent une meilleure aération du sol ainsi qu'un brassage des éléments minéraux, grâce à leurs déplacements et à leur alimentation. Les vers de terre se nourrissent de matière végétale dont la décomposition est amorcée, mais incomplète. Durant le processus de digestion, la matière s'enrichit d'une flore microbienne très riche, ce qui en fait un élément bénéfique pour la croissance des plantes. En gros, les vers de terre enrichissent le sol et c'est pourquoi la présence de vers de terre dans un jardin est signe de la bonne santé du sol.

#### Sur le sol

Plusieurs autres organismes se tiennent sur le sol, dans la litière. Ceux-ci contribuent grandement au recyclage des déchets organiques qu'on retrouve de façon naturelle sur le sol. Selon leur alimentation, ces décomposeurs seront appelés différemment :



**Coprophages:**  
se nourrissent d'excrément. Ex.: bousier



**Nécrophages:**  
se nourrissent de cadavres. Ex.: silphe d'Amérique

#### Xylophages:

se nourrissent de bois vivant po mort. Ex. : scolyte



**Saprophages:**  
se nourrissent de matière organique en décomposition. Ex.: perce-oreille (forficule)

#### Prédateurs:

souvent généralistes, ils se nourrissent d'autres insectes. Rôle important dans le contrôle de certains insectes ravageurs. Ex.: carabe

#### Pour conclure

Vous connaissez maintenant les rôles importants des organismes qui vivent sur et dans le sol, mais voici de quoi vous impressionner. Annuellement, 1 hectare de forêt feuillue produit 1 tonne de pédofaune... Une bonne raison de préserver la santé de nos sols, en ville comme à la campagne.



## AGRO ENVIRONNEMENT:

### La culture écologique vue par Yves Gagnon

Par Roselyne Dhani



Yves Gagnon  
*La culture écologique pour petites et grandes surfaces*  
 Les éditions Colloïdales  
 2003 (troisième édition)  
 230 pages  
 29,95\$

Yves Gagnon est avant tout un jardinier d'expérience. Il a aménagé dans la région de Lanaudière au Québec les Jardins du Grand-Portage, ouverts au public. Il est aussi conférencier, chroniqueur et enseignant dans les domaines de l'horticulture et du jardinage écologique. Quinze ans se sont écoulés depuis la première version ; il nous livre maintenant la troisième édition de *La culture écologique pour petites et grandes surfaces*. C'est un ouvrage approfondi, très complet, incontournable pour tous ceux qui s'intéressent au jardinage écologique pour le plaisir ou pour la rentabilité.

Après avoir traversé les trois premiers chapitres, il est impossible de ne pas être consterné devant les faits rapportés à propos de l'agriculture industrielle. Homologations douteuses de produits chimiques, exportations malhonnêtes, brevets sur des organismes modifiés génétiquement, une foule de situations absurdes, mais bien réelles sont divulguées. Les répercussions sur notre santé et sur l'environnement y sont chiffrées. Nous ne pouvons que constater l'incohérence des pratiques actuelles par lesquelles la terre n'est plus considérée comme la source de notre alimentation, mais comme un support que l'on bourre d'agents chimiques (insecticides, pesticides, herbicides, etc.) pour remplacer ce qui a été éliminé du milieu naturel par les monocultures. Ces poisons détruisent le milieu à long terme et ont déjà contaminé toute la chaîne alimentaire. Les monocultures ont un impact social regrettable et encouragent la dépendance aux engrais chimiques qui produisent de beaux aliments en apparence, mais nutritionnellement pauvres. Bref, l'impasse de l'agriculture chimique est clairement démontrée.

À la suite de ce constat désolant, l'auteur enchaîne avec les alternatives : les techniques de la culture écologique, que l'on sent sa véritable passion. Il présente la culture écologique comme un équilibre à créer entre les espèces végétales, animales et les éléments du sol. Le jardinier se doit d'agir en douceur, en respectant la synergie existante dans le milieu et aussi trouver sa juste place dans cette harmonie ; nourrir le milieu tout en s'y nourrissant. Des connaissances précises sont rassemblées pour nous aider à y arriver : chimie du sol, biochimie des végétaux. La majeure partie de ce bel ouvrage parsemé d'images, de schémas, de tableaux, est

consacrée à de l'information reliée au savoir-faire : choix et préparation des engrais, rotation des cultures, travail du sol, gestion de l'humidité. Des notions telles l'orchestration de la diversification, du compagnonnage et des cultures associées complètent en nous encourageant à personnaliser l'équilibre de notre agroécosystème, de l'enrichir à notre façon pour que chaque détail contribue à produire des aliments de la meilleure qualité.

Avec ses 20 ans d'expérience, Yves Gagnon a acquis une vision globale des phénomènes impliqués dans la croissance des végétaux. Son approche nous permet de maximiser le potentiel offert par la nature. Sa vision est aussi très réaliste. Il sait se positionner dans un contexte où l'agriculture industrielle est souvent perçue comme la seule solution dans un monde mû par les lois de l'économie de marché. L'agriculteur qui envisagerait un virage "vert" y trouvera des pistes pour une transition viable. L'amateur, pour sa part, y verra un abécédaire qui lui permettra une expérience des plus agréables et fructueuses. Tous y découvriront un art gratifiant.

Terminons par une citation d'Yves Gagnon : " En travaillant à l'équilibre écologique de notre planète, nous contribuons à la beauté du monde. C'est la voie du bonheur et de la sérénité, j'en suis persuadé. "

---

#### Autres titres d'Yves Gagnon:

*Le jardinage écologique*  
 270 pages  
 19,95\$

*La culture écologique des plantes légumières*  
 288 pages  
 39,95\$

*Un jardin avec Aristote*  
 Marie-Louise Vallée et Yves Gagnon  
 56 pages  
 12,95\$

---

Quand ils auront coupé le dernier arbre,  
 Pollué le dernier ruisseau,  
 Pêché le dernier poisson,  
 Alors ils s'apercevront que l'argent ne se mange pas.

Takanka Yotanka

## SANTÉ

### Les Moisissures affectent la qualité de l'air intérieur

par Alexandre Legault

Une odeur de moisie est un signe qu'il y a croissance microbienne.

La croissance microbienne se développe avec suffisamment d'humidité sur toutes surfaces contenant une matière organique comme le papier du gypse, la peinture, le bois, le tapis et la poussière par exemple. Les moisissures causent dans bien des cas la détérioration des éléments structurels du bâtiment.

Sur le plan de la santé, les moisissures peuvent causer des allergies, l'irritation des voies respiratoires, une fatigue atypique, des nausées, étourdissements, maux de tête et une baisse des résistances immunitaires. La sensibilité aux moisissures varie considérablement d'un individu à l'autre. Pourtant, à ce jour, il n'existe toujours pas de normes d'exposition aux moisissures. Cependant, la Société Canadienne d'Hypothèque et du Logement affirment que " les gens ne devraient pas vivre dans une maison contaminée par la moisissure. " Il est donc important de trouver et décontaminer aussi tôt que possible toute source de croissance de moisissure.

Un produit de nettoyage désinfectant est suffisant pour nettoyer une surface contaminée superficiellement, même si son action reste limitée dans le temps. Aussitôt que les conditions d'humidité réapparaissent, la croissance microbienne peut revenir. Lorsque l'intégrité de la surface est atteinte, la démolition devient nécessaire. Mais avant de reconstruire, il faut trouver la source d'humidité ou d'infiltration d'eau à l'origine de la contamination. Dans les situations moins évidentes où les moisissures sont cachés dans les murs où sous les planchers, un consultant en qualité de l'air professionnel peut effectuer des tests, superviser la décontamination pour réduire les risques de propagation et proposer des solutions à long terme aux problèmes de qualité de l'air intérieur.



**COURS DE CUISINE VÉGÉTARIENNE**

Avec *Renée Frappier*  
Auteure et professeure

**Automne 2004**  
4 mercredis soirs à Montréal  
13 et 20 octobre 3 et 10 novembre

**Printemps 2005**  
1 mercredi le 1<sup>er</sup> juin  
Un jardin de fines herbes au menu

**DÉMONSTRATIONS  
THÉORIE ET DÉGUSTATIONS**  
18 h 30 à 22 h  
40 \$ par mercredi (taxes incluses)

**Dépliant et inscription  
450-448-9812**

**EXPO MANGER SANTÉ 2005**  
À mettre à votre agenda

Montréal Palais des congrès 19 et 20 mars  
Aussi à Québec en avril 2005

200 exposants • Démonstrations culinaires  
Conférences et plus encore

Bienvenue à tous !  
[www.expomangersante.com](http://www.expomangersante.com)

## AGENDA

### Agenda

par Stéphanie Thibault

#### 100% écolo

Nouvelle émission écologique au Canal Vox.  
Une partenaire de la ferme y contribue!  
Canal Vox, mardi à 11h30, en rediffusion mercredi 11h et 19h30 et samedi à 18h.

**Du 10 septembre au 31 octobre 2004**

#### LA MAGIE DES LANTERNES

Au Jardin de Chine du Jardin botanique

**Dimanche, le 10 octobre 2004**

#### Spectacle bénéfique pour l'Union Paysanne

Les Zapartistes (humoristes engagés) et Les Tireux d'Roche (musique et contes), avec leurs invités vous convient à une soirée festive et politique en appui à l'Union Paysanne  
Medley, rue St-Denis coin René-Lévesque, Montréal

Billets: 20\$ (en vente à la billetterie du Medley ou via Ticketpro)

Info: Perry Bisson, 450-585-0189

**Lundi le 18 octobre 2004 à Montréal**

#### Conférence: Les pesticides dans notre corps. Un héritage toxique

Inscription: de 17 h 30 à 18 h 30 et visite des kiosques

Heure de la conférence 18 h 30 à 22 h

Lieu: Université McGill, Édifice médical McIntyre  
6ième étage, Amphithéâtre Robert Palmer  
Howard 3655, rue Drummond, Montréal

**Dimanches : 17 et 24 octobre 2004**

#### RANDONNÉE " DES TROIS SOMMETS "

Randonnée d'exploration du mont Royal et de ses trois sommets (mont Royal, Westmount et Outremont). Le parcours permet d'aborder la montagne par l'histoire, l'écologie, l'urbanisme et l'architecture, et souligne les enjeux de conservation.

Prix : 15 \$ par adulte

Départ : Monument G.E. Cartier (site des tam-tams / coin avenue du Parc et Rachel) à 9h30.

Arrivée : Coin Boulevard du Mont-Royal et avenue du Parc vers 16h30.

Horaire : De 9h30 à 16h30.

**Dimanche le 24 octobre 2004**

#### Spectacle bénéfique d'Eau Secours: Soirée à l'eau drôle

Venez vous hydrater la rate, vous faire exploser le ciboul'eau, vous tordre les boyaux

Nous vous offrons l'occasion d'exprimer la gaieté par l'expression du visage, par certains mouvements de la bouche et des muscles faciaux, accompagnés d'expirations saccadées plus ou moins bruyantes

Dimanche le 24 octobre 2004 à 19 h 30

Théâtre Le Corona à Montréal

(2490 rue Notre-dame ouest. Métro Lionel-Groulx)

Billet: 30 \$ (sans autres frais)

#### Une nouvelle rubrique veut prendre sa place!

L'équipe du journal vous invite à envoyer vos petites annonces pour mettre sur pieds une **rubrique de troc**. Vous cherchez un objet, meuble, article ménager ou autre? Au contraire, vous avez quelque chose à donner? Envoyez votre annonce à [sainbioz@iquebec.com](mailto:sainbioz@iquebec.com) et il nous fera plaisir de la diffuser!

## Spectacle bénéfique



**UNION PAYSANNE**

**Les Zapartistes**  
(humoristes engagés)



**Les Tireux d'Roche** (musique et contes)



vous convient à une soirée festive et politique en appui à l'Union paysanne

Dimanche 10 octobre au Medley, 1170 St-Denis  
Ouverture des portes à 19h, spectacle à 20h

Informations et points de vente:  
Contactez Perry ou Manon au (450) 585-0189  
Coût du Billet 20.00\$

## Compostage : suite de la page 7

Autant que pour le compostage domestique, n'hésitez pas à vous adresser à votre Éco-Quartier pour obtenir toute information concernant le vermicompostage et vous guider pour le choix du bac et le démarrage.

### Pour en savoir plus :

Petit guide pratique du compostage " domestique " - Ville de Montréal; disponible dans les Éco-Quartiers : Les différents bacs disponibles, pourquoi, comment composter, les aliments permis ou à proscrire.

Le guide de Recyc-Quebec, d'une centaine de pages!  
[http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/upload/Publications/zGUIDE\\_177.PDF](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/upload/Publications/zGUIDE_177.PDF)

Pour les bases du compostage :

Les compagnons des jardins  
<http://www.compagnons-des-jardins.com/Conseilsdejardinage/Dechetsverts/compostagereal.html>

Le conseil canadien du compostage  
<http://www.compost.org/FrAboutComposting.htm>

Pour le vermicompostage :  
[http://www2.ville.montreal.qc.ca/jardin/info\\_verte/fiches/vers.htm](http://www2.ville.montreal.qc.ca/jardin/info_verte/fiches/vers.htm)

Liste des Éco-Quartiers :  
<http://www.guidedureemploi.com/ecoquartiers.php> ou dans la deuxième section des pages blanches.

Livre :  
Yves Gagnon (2003) La culture écologique pour petites et grandes surfaces, 3ème édition, éd. Colloïdales



## Forum de covoiturage

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

