

Index

Editorial

La ferme

Informations

Vie à la ferme

Alimentation santé

La sécurité alimentaire

Survivre à l'hiver

Société

La communication non-violente

Empreinte écologique

Agro-environnement

Les insectes et l'hiver

Culture écologique

Liens intéressants

Agenda

L'Équipe

Coordination :

Marie-Andrée Devynck

Rédacteurs et rédactrices :

Joanne Després,

Nicolas Capuano,

Marie-Pierre Mignault,

Louise Lacroix

Marie-Andrée Devynck

Correctrices :

Nathalie Boels,

Stéphanie Thibault,

Mise en page :

Susan Desmarais

Relation publicité :

René Harvey

Reprographie :

UrgenceCopies

Bonjour chers et chères partenaires

Voici le dernier numéro de la saison été 2004, certain d'entre vous reviendrons l'été prochain, d'autre prendrons des paniers d'hiver, d'autres encore aurons d'autres routes... Quoiqu'il en soit, sachez que cela fut un plaisir pour nous, responsables de points de chutes, de vous rencontrer tout au long de ces 18 semaines.

Nous referons un numéro pour l'hiver, si vous désirez rester en contact n'hésitez pas à nous lire ou à nous écrire au journal, à la ferme ou à votre responsable de point de chute.

Au plaisir et encore merci à tous et à toutes.

Marie-Andrée Devynck.

sainbioz@iquebec.com

IMPORTANT

Comme pour cet été, nous vous rappelons que vous partager les risques et bénéfices avec le fermier, étant donné les difficultés climatiques de l'été, la récolte fut moins fructueuse, malgré tous nos efforts les paniers seront moins abondants que l'hiver dernier, cependant le prix des paniers a été revu .

REMERCIEMENT

Nous voulons remercier les partenaires pour leur participation à la collecte pour Haïti. Nous avons pu amasser la somme de 300,00\$.

Infos de la ferme

Les activités

5 novembre: souper communautaire

18 novembre: début des paniers d'hiver

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.

ERRATUM

Nous n'aurons pas dans nos paniers d'hiver les champignons mentionnés sur la feuille d'inscription des paniers d'hiver.

LA FERME:

LA VIE À LA FERME PAR Joanne Després

Pour cette dernière chronique de la saison 2004 sur la ferme Cadet Roussel, nous vous proposons une incursion dans la vie hivernale. On pourrait croire que des vacances bien méritées s'annoncent pour messieurs dames les fermiers lorsque les feuilles des arbres se déposent sur le sol, mais détrompez-vous ! Elle est bien vivante et bien active, la vie sous la neige au Mont St-Grégoire !

La préparation et la livraison des paniers d'hiver sont l'une des activités hivernales bien visibles à la ferme. Les légumes doivent d'abord être récoltés dans les champs, et ce jusqu'à la fin novembre, les derniers étant les poireaux et les endives qui craignent moins le froid que leurs congénères. Tous les légumes récoltés qui garnissent les paniers d'hiver sont ensuite entreposés dans le frigidaire dans des caisses en bois nommées " palox " ou " bines ". Le frigidaire, qui a été rénové cet été, se divise en trois sections:

- une section froide et humide (4 C) pour les carottes, navets, céleris-raves et les endives,
- une section froide et sèche (2 C) pour des légumes tels les poireaux et choux, et
- une section tempérée (10 C) pour les courges et les oignons, pommes de terre, par exemple.

Quelques jours avant la livraison des paniers d'hiver, les légumes sont triés, pour éliminer ceux éventuellement pourris, et nettoyés. Si la récolte a été abondante, les paniers d'hiver peuvent être disponibles jusqu'en mars. Cette année, les derniers paniers seront livrés à la fin de février.

Les endives, que nous retrouvons avec bonheur dans les paniers d'hiver, bénéficient d'un traitement particulier qu'il est intéressant de décrire. Les endives sont récoltées dans les champs pour ensuite être triées et " habillées " par la coupe du haut de leurs feuilles et du bas de leur racine. Elles sont alors entreposées au frigidaire. Environ trois semaines avant la livraison d'un panier, une partie des endives est plantée dans l'une des trois serres prévues à cet effet. L'air et la terre de ces serres " noires " sont chauffés. Il est bon de rappeler que les endives ont horreur de la lumière qui leur donne un teint verdâtre et un goût amer. Pensez-y si vous les accueillez chez vous cet hiver !

Une semaine après avoir planté les premières endives, d'autres sont plantées dans la deuxième serre. La semaine suivante, une autre série d'endives est plantée dans la troisième serre. Puisque les endives sont récoltées après environ trois semaines " en couche ", on recommence alors le processus avec la première serre qui se retrouve vide.

Des pousses garnissent les paniers d'hiver, soit le tournesol et le sarrasin. Leurs graines sont plantées sur terreau, pendant une dizaine de jours, dans une petite serre dont l'air est chauffé.

Le travail quotidien des employés de la ferme en hiver consiste à:

- arroser les pousses et les endives,
- nourrir les animaux,
- réparer les machineries,
- construire et rénover, pour les travaux mineurs (cet hiver, rénovation prévue de la salle de bain de la cuisine d'été),
- déneiger,
- planifier les légumes pour l'été qui vient.

Ce dernier point mérite d'être explicité. Lors de la planification, on détermine le nombre de paniers qui sera vendu pendant l'été, ce nombre étant proportionnel au nombre d'employés et de stagiaires qui travaillent sur la ferme. Deux ou trois employés travailleront à la ferme cet hiver et les stagiaires d'été seront sélectionnés sur la base des CV reçus. Les semences qui ont besoin d'être achetées sont ensuite commandées en décembre et en janvier. Lorsqu'elles sont reçues, aux alentours de février, débute alors le travail qui suit.

Les graines sont semées dans les serres, soit en ligne comme pour les poireaux, soit en " vrac " en les soupoudrant sur les plateaux pour le céleri-rave. Au bout de quelques semaines, on repique les pousses afin de fortifier les racines. Pour ce faire, on prend chacune des pousses que l'on replante dans de petites alvéoles de terre sur un plateau. Quelques semaines plus tard, les alvéoles sont pleines de racines et on repique chacune dans des carrés de terre (environ 2 x 2 ½ pouces). En juin, le contenu des cubes est ensuite repiqué dans les champs. Les endives, carottes et céréales sont, quant à elles, plantées directement dans les champs.

La planification inclut la rotation des cultures telle que décrite le mois passé. Cette planification a déjà débuté car certaines céréales sont plantées en automne.

La vie sous la neige à la ferme comprend aussi des activités moins " physiques " telles que la lecture de tout ce qui s'est accumulé au cours des derniers mois : Bio Bulles, Germe, Journal du Partenaire, cet article, ... Des livraisons sont parfois faites à des restaurants ou à des garderies, sujettes à la quantité de légumes disponible.

Pour clore la saison d'été en beauté et permettre de bien préparer la suivante, une rencontre a lieu en novembre entre les responsables des points de chute et les employés de la ferme. Cette rencontre a pour objectif de faire le point sur la saison qui vient de s'écouler. Alors, si vous souhaitez faire part de vos commentaires, n'hésitez pas à les partager avec l'une ou l'autre des personnes qui sera présente à cette réunion. En parlant de réunion, n'oubliez pas celle prévue pour les informations sur les paniers d'été, début avril.

suite à la page 12

ALIMENTATION SANTÉ:



La sécurité alimentaire, 3ème partie

par Louise Lacroix

Rappelons-nous cette définition, inspirée de celles adoptée par les Nations Unies et la FAO, et largement utilisée par les organismes se préoccupant de sécurité alimentaire:

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.

Alors concrètement, comment peut-on y arriver?



Accès en tout temps:

Combattre la famine et ce qui la cause (guerre, embargos, politiques discriminatoires, mauvaise répartition de la richesse, etc.). S'assurer que les gens de notre entourage peuvent s'approvisionner et cuisiner adéquatement (personnes âgées ou limitées dans leurs déplacements, personnes seules, malades, en convalescence, nouvelles mamans, etc.) peu importe le jour du mois ou de l'année.

Une alimentation de qualité:

En exigeant des aliments sains, frais. Plusieurs (comme nous!) ajouteront bio et sans OGM. En cuisinant, et en partageant ses connaissances culinaires, en retrouvant le plaisir d'un repas cuisiné ou dégusté en groupe, en faisant la promotion du slowfood.

En quantité suffisante:

En s'assurant que toute notre société (voire l'humanité) mange à sa faim, en encourageant toute initiative solidaire.

Acceptable du point de vue social et culturel:

En respectant la diversité culturelle et religieuse, en célébrant la diversité!

Qui n'entrave pas la dignité des gens:

En encourageant les solutions créatives à la faim, en changeant la vision d'oeuvres de charité pour une vision globale solidaire (ex.: les cuisines collectives, les jardins collectifs, les restaurants populaires, les groupes d'achats, etc.). En choisissant des produits équitables, en s'informant sur les conditions de travail des gens qui produisent notre nourriture.

Qui est produite localement:

En choisissant une ferme ASC, les petits commerces et restaurants locaux, les produits qui nécessitent le moins de transport possible, un système alimentaire local visant l'autonomie.

Respectueuse de l'environnement:

En encourageant les fermes familiales, la production biologique, la réduction des déchets, le compostage (et bien plus encore!).

Tout le monde peut faire sa part, petit à petit, par de petits gestes et de grands gestes aussi. En choisissant l'ASC, vous avez posé ce geste: quel sera le prochain?



ALIMENTATION SANTÉ:

Survivre à l'hiver

Par Roselyne Dhani

À l'approche de la saison froide, il est bon de se rappeler quelques notions de biologie humaine.

Pour permettre aux vivants d'optimiser leur efficacité, l'évolution a mis au point un enchaînement rythmique de périodes d'activité et de repos, directement synchronisées sur les cycles de la nature. Si nous n'avons pas de difficulté à admettre que la nuit, temps de repos, succède au jour, temps pour l'action; nous oublions parfois que l'hiver ne peut succéder à l'été sans que cela nous affecte. Pendant cette phase du cycle annuel, l'organisme se plonge dans un état propice à récupérer ses forces. Plusieurs fonctions sont quelque peu ralenties, nous sommes plus vulnérable, nous hibernons en quelques sortes... Ce mécanisme naturel nous permet de faire le plein d'énergie, pour être prêt à passer au mode actif, le printemps venu. Il est donc tout à normal de ressentir une baisse d'énergie pendant l'hiver et si nous tentons de combattre cette tendance, nous infligeons à notre corps un stress supplémentaire qui peu se traduire par la maladie ou la dépression. Dans un monde idéal, nous pourrions ralentir nos activités pendant l'hiver. Malheureusement, la réalité nous oblige souvent à maintenir le même rythme tout au long de l'année. Ironiquement, nous nous acharnons parfois à travailler davantage, pour pouvoir prendre des vacances pendant la belle saison, alors que nous en avons physiologiquement moins besoin.

Prescription pour apprécier l'hiver :

- Ne pas s'empêcher de dormir plus longtemps.
 - S'octroyer du temps de repos.
 - Profiter du soleil le plus possible quand il est là, mais aussi de la lumière et de l'air frais lorsqu'il se cache. Ceci permet de s'oxygéner, donc de s'énergiser.
 - S'assurer d'un apport suffisant en vitamine D pour pallier à la diminution de la période d'ensoleillement.
 - S'assurer d'un apport suffisant en vitamine C également pour stimuler le système immunitaire et éviter les coups de froid.
 - Faire confiance à la nature: elle fournit en temps et lieu la nourriture adaptée à nos besoins.
- * Les légumes racines, disponibles en hiver, contiennent le glucose qui nous donne l'énergie nécessaire pour nous adapter au froid et plusieurs éléments nutritifs indispensables pour garder la santé (et le teint clair) tout l'hiver.
- * L'ail et les oignons, sources naturelles d'antibiotiques, appuient le système immunitaire dans sa lutte aux infections.

- Manger des aliments " yang " et épicés pour allumer notre feu intérieur.
- Miser sur la chaleur humaine, les contacts interpersonnels, les massages, le tai-chi pour nous réchauffer.
- Porter des couleurs chaudes pour nous stimuler: le rouge, l'orange, le jaune.

Bref, l'hiver est une période de ralentissement nécessaire. Pour en profiter pleinement, nous devons nous plonger dans la paisibilité qui l'accompagne, accepter de modifier nos habitudes et garder le moral.

Bonne saison hivernale!



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

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

SOCIÉTÉ:

La communication non-violente

Une contribution majeure à l'édification d'un monde de paix

À l'heure où n'importe qui n'importe où sur la planète, peut communiquer grâce à Internet et où certains rêvent même de communiquer avec des entités "extra"-terrestres, il faut pourtant admettre que, malgré tout, nous ne savons pas communiquer !!!

Pour construire la Paix - ce à quoi nous convie ce fameux "Pacte de l'An 2000" -, il ne suffit pas de militer contre le nucléaire, les ventes d'armes, la boucherie, la chasse, etc, ... ou pour l'écologie, l'Espéranto, le végétarisme, l'économie distributive et la non-violence ; il faut aussi apprendre à communiquer de manière "non violente" !!! Oui, parce que même animés des meilleures intentions du monde, même si nous avons le coeur débordant d'amour,... nous utilisons bien trop souvent, sans nous en rendre compte, un langage qui agresse l'autre, et qui sème dans les coeurs des germes de cette violence tant incomprise ! Notre ami Olivier Clerc nous a offert récemment un livre de Marshall B. Rosenberg publié par les éditions Jouvence : "*Les mots sont des fenêtres (ou des murs)*". C'est là un titre qui ne vous dira peut-être pas grand chose, et dont on pourrait penser qu'il ne s'adresse qu'aux férus de linguistique ou de sémantique. Mais il s'agit pourtant d'un ouvrage exceptionnel, proposant des techniques de communication dynamique qui peuvent, comme le souligne Jack Canfield : "changer la face du monde" ! Le psychothérapeute Jacques Salomé nous a déjà beaucoup appris en matière de communication relationnelle, et surtout de "soins relationnels", nous enseignant notamment sa célèbre formule "Le silence des mots engendre la violence des maux !" (et nous conseillons chaleureusement à ceux qui ne le connaissent pas de lire et écouter ses conférences et écrits, dont ses magnifiques "contes à guérir, contes à grandir"). Mais là, Rosenberg va encore plus loin, et complète admirablement le message déjà très fort de Jacques Salomé. Cet ouvrage, au-delà d'un processus de communication, propose un chemin d'ouverture, de cohérence, de lucidité, d'authenticité, d'harmonie et de maturité.

Mais si la CNV est efficace pour mieux communiquer et ainsi nous relier aux autres, consciemment (car nous sommes déjà tous liés les uns aux autres, que nous en ayons conscience ou non), elle permet aussi de mieux communiquer... avec nous-mêmes ! Grâce à la Communication Non-Violente, nous prenons également conscience que nous avons tous assimilé un certain nombre de choses qui nous limitent en tant qu'êtres humains ; nous les tenons de parents, de professeurs, de prêtres ou d'autres personnes animées des meilleures intentions du monde. Transmis au cours des générations et des siècles, cet héritage culturel - destructeur pour une bonne part - a si bien pénétré notre vie que nous n'en sommes même plus conscients.

Et l'on ne peut parler de cette nouvelle conscience sur la communication et l'éthique relationnelles, sans attirer l'attention sur

un chapitre très important du livre de James Redfield "La Prophétie des Andes" ; nous ne citerons pas ici de phrases de ce "roman", mais d'un ouvrage qui en est son complément indispensable, "Les leçons de vie de la Prophétie des Andes" : *Le Manuscrit prédit que l'évolution va s'accélérer au fur et à mesure que les individus commenceront, dans leurs rencontres, à utiliser l'énergie d'une manière nouvelle (la septième révélation ayant montré comment entrer dans le flux d'énergie, en restant à l'écoute des messages intérieurs et extérieurs) (...) La huitième révélation concerne la manière d'accélérer ce flux en adoptant une nouvelle attitude à l'égard d'autrui : les enfants, les compagnons ou compagnes, les ami(e)s et les inconnus. Comme les phénomènes de synchronicité nous parviennent en général à travers les autres, la huitième révélation précise la manière d'améliorer ces contacts pour que l'information circule plus facilement. Si nous apprenons à rendre nos relations plus conscientes, notre évolution personnelle et celle de la génération qui vient - nos enfants - feront un grand pas en avant, parce que, étant devenus des êtres complets, nous utiliserons toutes nos capacités. Cette révélation traite de nombreux types de relations humaines, y compris des relations amoureuses, des liens entre parents et enfants, et de la dynamique des groupes (...) En projetant de l'énergie, nous pouvons nous aider les uns les autres à envoyer et à recevoir des messages.*

Selon le Manuscrit, il n'existe pas de rencontres fortuites. Quiconque entre dans notre vie le fait pour une raison précise, il détient un message pour nous (...) Tout en devenant plus conscients des occasions qui s'offrent dans les rencontres apparemment fortuites, nous devons apprendre à éviter les mécanismes de domination et ainsi accroître la possibilité de recevoir des messages chargés de sens ! (...)

Lorsque notre conscience progressera, nous découvrirons que la véritable énergie que nous cherchons provient d'une source universelle, et que nous n'avons donc pas besoin de la soutirer à une autre personne. Plus nous comprendrons notre tendance à vouloir contrôler, affaiblir, devancer et soupçonner les autres - ou leur complaire -, plus rapidement nous nous débarrasserons de ces habitudes (...)

Et qu'est donc cette énergie tant recherchée ? Celle dans laquelle nous baignons tous, et qu'ont su si bien utiliser ces jardiniers de Findhorn. La troisième révélation de la prophétie des Andes par exemple, nous apprend à voir cette énergie invisible - l'aura ! - qui entoure aussi bien les membres du règne animal (dont les êtres humains), que ceux du règne végétal, et même minéral... Certains d'entre nous voient déjà ces champs énergétiques, et il est certain que beaucoup d'autres le verront dans un proche avenir ... quand ils sauront se relier de nouveau à la source d'énergie divine !...

suite à la page 12

SOCIÉTÉ:

Empreinte écologique

Par Marie-Andrée Devynck

Madeleine Roussel a pensé à nous en lisant un article, intitulé " Moi aussi je sauve la planète¹ " je vous fais donc part de sa teneur succincte.

Selon Gaëlle Bouttier-Guérive du WWF² : " Le développement tel que nous le connaissons n'est pas durable. Nous gaspillons nos ressources en imaginant qu'elles sont inépuisables, mais il n'en est rien ", co-auteur de " Planète attitude, les gestes écologiques au quotidien " livre nous informant et nous incitant à revoir nos modes de vie.

Des chercheurs canadiens parlent de l'empreinte écologique : mesure qu'exerce l'homme sur la planète. Cet indicateur de développement durable permet d'évaluer la surface de terre nécessaire pour produire les biens et services consommés par un individu. Si nous partageons équitablement la planète chacun recevrait 1,8 hectares de terrain, dit Gaëlle Bouttier-Guérive. Or, nos sociétés occidentales vont bien au delà, l'empreinte écologique par personne en 1999 au Canada atteint 8,5 ha, les États-Unis frôlent le 10 ha par personne.

Nous savons tous que l'accès à l'eau potable est un des enjeux vitaux du 21^{ème} " L'or bleu " (2002, Barlow, Clark) mais nous acceptons de voir une bonne quantité d'eau potable que nous consommons partir dans nos toilettes. Se laver les dents avec le robinet ouvert durant 1 minute équivaut à 6 litres d'eau perdus. En n'invitant pas la publicité dans sa boîte aux lettres, 17 millions d'arbres transformés chaque année en pâte à papier équivaut à 44 kilos de papiers! En refusant les sacs plastiques à l'épicerie préférant le sac à dos, le sac coton, un sac nylon très solide peu encombrant dans sa poche ou le joli panier d'osier nous évitons un gaspillage énergétique important.

À ce propos, avis à tous les partenaires, la ferme Cadet Roussel fera pour la saison prochaine des sacs en coton pour transporter nos légumes, que l'on pensera à amener chaque semaine.

Marie-Andrée Devynck

Pour plus d'infos :

Les sites internet :

http://www.wwf.fr/empreinte_ecologique/ plusieurs documents intéressants dont le rapport sur l'empreinte écologique à travers le monde, 43 pages.

www.terrevivante.org

www.ecole-nicolas-hulot.org

¹ Enquête publiée dans le magazine Côté femme le 28 juin 2004.

² organisation mondiale de protection de la nature

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^{er} 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

AGRO ENVIRONNEMENT:

Les insectes et l'hiver

Marie-Pierre Mignault, agronome-entomologiste

Nous en avons la preuve depuis quelques semaines, l'été tire sa révérence pour faire place aux journées plus fraîches de l'automne. Vous vous êtes peut-être déjà demandé ce que font les insectes l'hiver, vous conviendrez qu'on en voit très peu! Les insectes sont qualifiés de poïkilothermes, c'est-à-dire que contrairement aux mammifères, qui sont homéothermes, ils ne peuvent réguler leur température corporelle. Ainsi, comme les serpents, la température de leur corps est déterminée par la température ambiante. C'est donc dire que lorsque le mercure chute sous zéro, ils doivent forcément utiliser une stratégie pour survivre. Vous verrez dans les prochaines lignes de quelles stratégies on parle.

La migration



Les insectes qui migrent vers des régions moins froides peuvent parfois parcourir des distances impressionnantes, on n'a qu'à penser au

monarque qui se rend jusqu'au Mexique. Dans le cas de ces papillons, le cycle commence dans les régions nordiques avec l'éclosion des œufs. Les chenilles se développent durant l'été et les adultes migrent vers le sud à la fin de l'été. Ces papillons passent donc l'hiver au repos dans le sud puis au retour de la belle saison, ils font le voyage inverse vers le nord. C'est là qu'ils s'accouplent et ensuite, ils meurent. Durant le long périple, beaucoup d'insectes meurent, mais le nombre de survivants est suffisant pour assurer la survie de l'espèce.

L'adaptation aux températures basses

D'autres insectes, en général des espèces indigènes, s'adaptent par différents moyens, aux températures hivernales. Lorsque les températures chutes et que la durée du jour diminue, des modifications surviennent dans le corps des insectes. Les organes reproducteurs s'atrophient pour faire le plus de place possible aux réserves de graisse. Les insectes cessent toute activité (alimentation, reproduction,...) pour entrer en diapause. La diapause est l'état physiologique des insectes lorsqu'ils sont au repos; ils restent vivants, mais leurs fonctions vitales fonctionnent au minimum. La diapause est levée lorsque les températures redeviennent plus clémentes et que la durée du jour augmente. Certains insectes, comme des abeilles et des coccinelles, vont aussi se regrouper en grand nombre, collés les uns sur les autres, afin de conserver une chaleur au sein du regroupement. Les insectes en surface ont plus de chance de geler, mais chez certaines espèces, les insectes se

relaient entre le centre et l'extérieur afin de permettre à un grand nombre de survivre. D'autres insectes vont produire



divers composés antigels (ex : glycérol) qui leur permettront de résister à des températures très basses, sans geler. Ces composés sont très étudiés et on les retrouve aussi chez certaines plantes. Pour voir une agrégation de coccinelles qui hivernent : <http://bss.sfsu.edu:224/courses/Fall99Projects/ladybug.htm>

La reproduction suivie de la mort



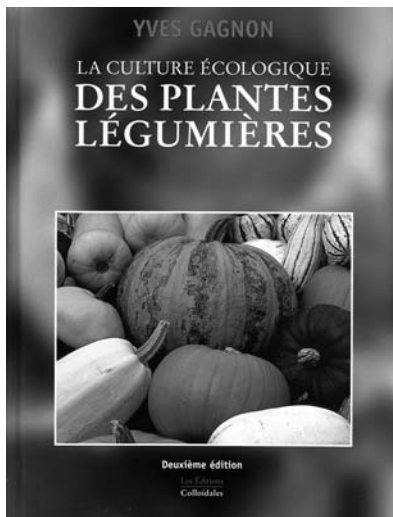
Chez d'autres insectes comme la mante religieuse, ce n'est pas l'adulte qui passe l'hiver, mais l'œuf. La masse d'œufs dans le cas des mantes est pondue à la fin de l'été et la structure dans laquelle ils se trouvent, l'oothèque, leur permet

de passer aisément l'hiver et d'éclore au retour des températures plus douces. Pour une photo d'oothèque : <http://www.reptilis.org/Mante/image5.htm>

En terminant

Dans le contexte actuel où plusieurs de nos espèces d'insectes ont été introduites, il n'est pas rare d'observer une adaptation spéciale de la part de certains insectes. Prenons par exemple le cas de la coccinelle asiatique. Cette magnifique coccinelle, introduite d'Asie, ne devrait pas en théorie survivre aux rigueurs de l'hiver québécois. Toutefois, la demoiselle a développé une stratégie impressionnante qui lui permet de survivre : elle entre dans nos maisons. Surprenant, mais plutôt déplaisant pour ceux qui les hébergent. Car on ne la compte pas seulement en dizaines, mais en milliers d'individus qui demandent l'asile...

AGRO-ENVIRONNEMENT:



Yves Gagnon (2004)
La culture écologique des plantes légumières.
 Éditions Colloïdales,
 2^{ème} édition,
 296p

" La culture écologique des plantes légumières " complète la troisième édition de " La culture écologique pour petites et grandes surfaces " présentée au numéro précédent.

À la fois poète et jardinier engagé, la philosophie d'Yves Gagnon prône une approche écologique de l'agriculture dans une perspective éco-citoyenne mais aussi dans une approche holistique en santé et en alimentation. Parce que l'infiniment petit fait partie de l'infiniment grand, il nous invite dans sa magnifique introduction à parcourir 15 milliards d'années à travers le temps, l'espace et la matière.

Fruit de vingt cinq années d'expérience , Yves Gagnon partage avec générosité, le savoir qu'ils ont acquis, lui et sa compagne Diane Mackay. Chaque chapitre présente les membres des diverses familles : chénopodiacées, composées, crucifères, cucurbitacées, graminées, légumineuses, liliacées, ombellifères, solanacées et autres, rassemblant 56 espèces légumières cultivables au Québec. Chaque famille présente ses membres en décrivant leur histoire, leurs propriétés nutritives, suggérant les cultivars intéressants, leurs pratiques de cultures, la prévention, les modes de récolte et la production de semences.

C'est avec le plus grand respect de l'équilibre écologique et la rigueur d'un maître qu'il nous offre les clefs pour tendre vers, si on le désire, une autonomie alimentaire saine et nutritive ou simplement pour connaître " un calme bien-faisant ...et baigner dans une paix profonde, sans autre attente que mon prochain coup de griffe" (Gagnon, 2004, 269).

Les Jardins du grand portage
 Yves Gagnon et Diane Mackay
 800, chemin du Portage
 Saint-Didace (Québec)
 J0K 2G0

Téléphone et télécopieur (450) 835-5813
 Adresse électronique : colloïdales@pandore.qc.ca
 Site internet : www.intermonde.net/colloïdales/



LIENS INTÉRESSANTS

Transport écologique et efficacité énergétique

Conseil régional de l'environnement de Montréal
www.cremtl.qc.ca

Vivre en Ville
www.vivreenville.org

Green communities association
www.gca.ca

Environnement Jeunesse - Enjeu
www.enjeu.qc.ca

Greenpeace
www.greenpeace.ca

Regroupement national des conseils régionaux
 de l'environnement du Québec (RNCREQ)
www.rncreq.org

Transfair Canada
www.fairtrade.ca

Cuso Québec
www.cuso.org

Fondation Jules et Paul-Émile Léger
www.leger.org

MondÉquitable
dmv-mtl@qc.aira.com

Carrefour Tiers-Monde
www.carrefour-tiers-monde.org

Centre de Solidarité internationale d'Alma
centreso@digicom.qc.ca

Comité Solidarité Nord-Sud des Bois-Francs
snsbf@cdcbf.qc.ca

Oxfam Canada
www.oxfam.ca

Centre de recherche pour le développement
 international (CRDI)
www.idrc.ca

Agriculture écologique

Conseil d'accréditation du Québec
www.caqbio.org

Option consommateurs
www.option-consommateurs.org

Union Paysanne
www.unionpaysanne.com

Union québécoise pour la conservation de la
 nature (UQCN)
www.uqcn.qc.ca

Autres implications

Association québécoise pour l'éducation relative
 à l'environnement (AQPERE)
www.aqpere.qc.ca

Fonds d'action québécois pour le développement
 durable (FAQDD)
www.faqdd.qc.ca

Chantier de l'économie sociale
www.chantier.qc.ca

Hébergement web
www.ecohosting.net

Commerce équitable

Oxfam-Québec
www.oxfam.qc.ca

Association québécoise des organismes en
 coopération internationale (AQOCI)
www.aqoci.qc.ca

Centre canadien d'études et de coopération
 internationale (CECI)
www.cecici.ca



Le **Santropol Roulant**, un organisme montréalais sans but lucratif, est le fruit d'une initiative jeunesse. Nous réunissons des membres de différentes cultures et générations par le biais d'un service de popote roulante, de nombreuses activités visant un rapprochement entre les jeunes et moins jeunes ainsi que divers programmes de bénévolat.

Santropol Roulant combat l'isolement social et économique entre les générations en utilisant l'alimentation comme véhicule d'idées et d'actions pour une communauté saine et vivante. Nous amenons une variété de personnes à jouer un rôle actif dans leur communauté, et ce, à travers des initiatives visant à réduire des problèmes d'ordre alimentaire, de perte d'autonomie ou de santé.

**4050, rue St-Urbain, Montréal
(Québec) Canada H2W 1V3
tél. 514.284.9335**

<http://www.santropolroulant.org/>



Merci à nos partenaires:



99, Bernard ouest,
Montreal, Qc H2T 2J9
(514) 274-3401



Certifié Équitable

969, rue Rachel est,
Montréal, Qc, H2J 2J4
(514) 529-1321



1375, rue Laurier Est
Montréal H2J 1H6
TÉL.: (514) 527-3327

Le Fromentier

Coop Ste-Cécile (Villeray)
7342, rue de Gaspé
(514) 273-1223

AGENDA

Agenda

par Stéphanie Thibault

Du 10 septembre au 31 octobre 2004

LA MAGIE DES LANTERNES

Au Jardin de Chine du Jardin botanique

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 et il nous fera plaisir de la diffuser!

Fromagerie

AU GRÉ DES CHAMPS

Montréal

AU GRÉ DES



CHAMPS

Le Gré des Champs, Le D'Iberville, deux fromages fermiers au lait cru, deux fromages de terroir certifiés biologiques (Garantie-Bio Ecocert)

400 rang St-Édouard
St-Jean-sur-Richelieu
(450)346-8732



DIX MILLE VILLAGES™

**Dix Mille Villages, 4282, St-Denis, Montréal,
(514) 848-0538**

Dix Mille Villages Montréal est un projet à but non lucratif qui lutte contre l'exploitation des ressources humaines au Sud et fait la promotion du commerce équitable au Nord. Notre café-boutique regorge d'articles provenant de plus d'une vingtaine de pays en développement.

Pour les petits producteurs et productrices des pays en développement, le commerce équitable, c'est recevoir un juste prix pour leur production afin de vivre dignement. Pour les consommateurs et consommatrices du Nord, c'est un geste de solidarité. C'est devenir un consommateur plutôt qu'un consommateur passif. C'est regagner un pouvoir politique en temps que citoyen parce que:

CONSOMMER C'EST VOTER.



suite de la page 5

La communication non-violente

Au fait, saviez-vous qu'en "Analyse Transactionnelle" (mise au point par le Dr. Éric Berne), les échanges d'énergie - via des sentiments positifs -, sont appelés : des caresses ... Ce qui nous amène donc à compléter cet article en parlant d'un autre ouvrage que l'on nous a offert récemment : "Le Toucher Relationnel" (du Dr. Martine Montalescot, aux éditions Dangles). Non, il ne s'agit pas seulement du "toucher tactile", qui ne manque jamais de susciter des allusions grivoises et somme toute débiles, mais d'apprendre à toucher du regard, du coeur, de la parole, de l'écoute, de l'attitude... Autant de "touchers" qui permettent d'affiner notre compréhension des niveaux de communication, depuis les sens physiques... jusqu'à l'aspect énergétique !!!

Extrait d'un article paru dans La Lettre de l'AGNVS

<http://agnvswebmestre.free.fr/lettre.htm>

Présentation de l'Association les Guides de la Nature, de la Vie et de la Santé - <http://agnvswebmestre.free.fr/>

Dans le sillage de l'oeuvre philanthropique et apolitique entreprise en 1946 par Henri-Charles Geffroy, le génial fondateur du journal La Vie Claire, l'AGNVS se propose de regrouper tous ceux qui veulent relancer cette entreprise, la développer et l'adapter aux conditions macro-écologiques actuelles qui conditionnent fondamentalement la survie et l'épanouissement de notre civilisation fragilisée.

L'AGNVS se propose de diffuser des connaissances concernant l'environnement en général et en particulier l'habitat, la lutte contre les pollutions et les désertifications des régions, pour les énergies et les ressources ne mettant pas en péril l'environnement, pour le maintien des équilibres naturels, pour la qualité de la santé, d'une alimentation saine et de l'agriculture biologique.

Pour apprendre à manipuler les outils nécessaires à l'utilisation de l'Énergie universelle, vous pouvez contacter Nicolas Capuano à n_capuano@yahoo.fr.



Forum de covoiturage

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

suite de la page 2

La vie à la ferme

Avant de vous quitter, il est important de souligner le départ de Richard, Noémi sa conjointe, fiston Milo et Jean-François. Après deux belles années de travail à la ferme, ils migrent à St-Alban dans la région de Québec où ils ont acheté, avec des amis, une ferme qui produira, elle aussi, des paniers biologiques. Nous les remercions pour leur généreuse collaboration à la ferme Cadet-Roussel et nous leurs souhaitons une vie d'abondance.

Voilà ! La vie hivernale à la ferme Cadet Roussel n'est maintenant plus un mystère pour vous. N'hésitez pas à contacter Anne à la ferme si vous vous ennuyez de la bonne odeur de la terre; en mars et en avril, par exemple, ils seront heureux de partager avec vous les joies du repiquage ! Bon hiver à toutes et à tous et emmitouflez-vous bien !