






<p style="text-align: center;">Index</p> <p>LA FERME Informations La vie à la ferme <i>Société:</i> Pour le maintien d'une agriculture locale</p> <p>ALIMENTATION-SANTÉ Au menu: thé vert et curcuma</p> <p>Agenda Recension Conférence</p> <p>LIENS INTÉRESSANTS</p>	<p>Infos de la ferme</p> <p>Les activités</p> <p>15 octobre: Récolte des carottes 5 novembre: Récolte des poireaux 12 novembre: Souper communautaire</p>	<p>Ce que vous pouvez trouver dans vos paniers au mois de octobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Ail . Bettes à carde . Carottes . Céleri branche . Céleri-rave . Courges variées . Fines herbes . Laitue . Oignons . Poireaux . Pommes de terre . Cerises de terre . Pommes 	
<p style="text-align: center;">L'Équipe</p> <p>Coordination : Marie-Andrée Devynck</p> <p>Rédacteurs et rédactrices : Joanne Després Marie-Andrée Devynck, Madeleine Forcier, Patrick Henein,</p> <p>Correctrice : Anne Bessin,</p> <p>Mise en page : Susan Desmarais</p> <p>Relation publicité : René Harvey</p> <p>Reprographie : Duplica</p>	 <p style="text-align: center;">La vie à la ferme. page 2</p>	 <p style="text-align: center;">L'AMAP page3</p>	
	 <p style="text-align: center;">info@ fermecadetrroussel.org</p>	<p>Ferme Cadet-Roussel 730, rang Chartier (route 104) Mont-St-Grégoire, Qc, J0J 1K0 (450) 346-7274</p>	 <p style="text-align: center;">fermecadetrroussel.org</p>

LA FERME:

LA VIE À LA FERME

par **Joanne Després**, entièrement inspiré par Anne Roussel

La belle saison semble s'éterniser, ce qui peut nous faire oublier que nous dégustons déjà les derniers paniers de l'année 2005. Profitons de cet été qui s'étire pour le mettre à l'honneur et ainsi raconter les hauts et les quelques bas vécus à la ferme Cadet Roussel.

Le premier mot qui vient aux lèvres de nos amis les fermiers est "BIBITTES". Apparemment, une fois tous les quatre ans, une ferme se voit coloniser par une horde d'amis non invités. Cette année, la chaleur et l'humidité ont grandement contribué au développement des insectes. Les "bibittes" à l'honneur à la ferme furent le doryphore, la chrysomèle, la cécidomyie du chou-fleur, la mouche et la guêpe, ces deux dernières n'étant nuisibles qu'à l'homme.

Les mouches ont envahi l'intérieur des bâtiments, aidées par les portes laissées entr'ouvertes par les nombreux enfants sur la ferme. Une personne a même été nommée "responsable des collants à mouches" et les partenaires de passage à la ferme peuvent témoigner de leur quantité impressionnante. Quant aux guêpes, elles ne perturbent que Richard et son fils qui se transforment en coureurs de fonds dès leur apparition.

Les doryphores ont principalement élu domicile chez les pommes de terre et les aubergines. Ils furent la joie des stagiaires qui devaient les ramasser à la main tous les matins...

Les chrysomèles ont surtout été intéressées par les curcubinacées : courges, melons, courgettes (zucchinis). Des bâches ont été posées sur les courgettes et les melons. Ces derniers ont été protégés plus rapidement que leurs consœurs, ce qui nous a permis de trouver de superbes melons dans nos paniers.

Les cécidomyie du chou-fleur sont de nouveaux visiteurs qui ont clandestinement traversé les lignes américaines en 2005. Ces espèces de mouches pondent leurs œufs dans les bourgeons des crucifères (chou, chou-fleur, chou de Bruxelles, brocoli, radis), ce qui empêche la plante de produire. Aucune action n'a pu être prise pour les enrayer vue leur nouveauté.



Outre l'invasion des insectes, un autre élément fort de la saison fut, de l'avis de tous, la motivation dont a fait montre l'équipe tout au long de la saison. Cette belle énergie a certainement su contaminer le contenu de nos paniers. D'ailleurs, 2005 est une bonne année à la ferme pour les poireaux, céleri-raves et carottes qui ont bien été désherbés, merci à la grande équipe en place. Les endives n'ont pas eu cette chance et le manque d'attention dont elles furent le

lot les condamnent à être toutes petites dans nos paniers d'hiver. Par contre, les haricots furent fort beaux et nombreux ainsi que les tomates.



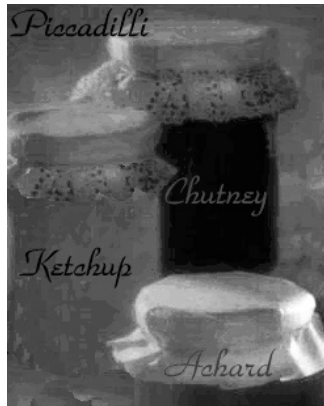
La pluie, quoique peu fréquente cet été, est toujours arrivée au bon moment et en grande quantité. En conséquence, les systèmes d'irrigation ont été peu utilisés.

La récolte du foin a été généreuse, la grange en est pleine. Les animaux, contents, en bénéficieront tout l'hiver contrairement à l'an dernier où la ferme avait dû en acheter car la saison 2004 avait été très pluvieuse.

La récolte du sarrasin et du soya a été moins importante qu'espérée, même si le grain était beau. De grands vents ont couché plusieurs plants par terre ce qui n'a pas permis à la batteuse de tous les récolter.

Une autre belle réussite de l'année, due à l'équipe en place, fut les semences. Une personne était entièrement dédiée aux semences, soit Serge, ce qui signifie moins d'achats de graines pour la prochaine saison. Par le passé, le tri des semences comptait parmi l'une des nombreuses tâches de Jean Roussel.

Les nouvelles sont bonnes également du côté des animaux. Une mention spéciale à Anatole, l'âne acquis par la ferme il y a un an. Sa tâche consiste, entre autres, à garder les poulets (très gros et délicieux), ce qu'il a fait avec brio. Par comparaison l'an dernier, les trois quarts des poulets avaient été décimés par des prédateurs. Par ailleurs, du miel est produit par le voisin qui le récolte dans les ruches que l'on peut apercevoir sur la ferme.



Les repas à la ferme furent un succès et très "vivants", merci aux 9 enfants et 15 adultes présents en juillet et en août. Il est prévu qu'une jeune fille au pair sera engagée à l'été 2006 pour prendre soin des enfants et

ainsi permettre une plus grande paix d'esprit aux parents.

Une bonne réserve de conserves a pu être préparée, principalement de tomates et de haricots, pour nourrir cet hiver les trois familles qui habitent sur la ferme.

(suite à la page 12)

SOCIÉTÉ:

Pour le maintien d'une agriculture locale.

Par marie-Andrée Devynck



Cette année dans le cadre de mon travail, j'explore dans la perspective de la sécurité alimentaire, les circuits courts de distribution en France comme les AMAP et les marchés. Je suis donc en Provence et j'arpente avec grand bonheur ces lieux de consommations hors du commun pour la majorité de la population adepte des temples de consommation des hypermarchés.

Arrivées au printemps 2001 en France, ces petits sœurs de l'ASC essaient, ont proliféré comme des maringouins en juin. On compte fin septembre 2005 deux cents AMAP en France et s'en créées autant en l'espace de 6 mois précise Daniel Vuillon, l'agriculteur de la ferme les Olivades qui a commencé la première AMAP à Ollioules.

Essentiellement concentrée dans le sud en région Provence Alpes Cotes d'Azur, la démarche est la même que pour les ASC : le rapprochement entre les consommateurs et le producteur.

Les Amapiens, comme ils s'appellent, viennent chercher leur panier à un point précis. Dans ce grand hangar d'Aubagne, aucun panier préparé selon des tailles mais des caisses de légumes disposées en cercle qui attendent que les Amapiens se servent les quantités indiquées sur le tableau dans leur cabas d'osier. Autour du cercle d'autres producteurs (viandes, volaille, chèvre, pains, produit d'entretien) sont présents pour distribuer leurs produits directement sans aucun intermédiaire. 70 paniers ont distribués au point de chute et 25 à la ferme.



Daniel & Denise Vuillon
ferme les Olivades (Ollioules)

les producteurs locaux. Ainsi, les consommateurs peuvent bénéficier de leurs produits cultivés de façon écologiques ou biologiques dans le respect et l'amour de la biodiversité, du goût et du respect de la santé de l'environnement et du consommateur.



La France est une grande utilisatrice de pesticides, elle déverse plus de 100.000 tonnes par an sur les cultures, bien que des efforts soient faits en agriculture raisonnée pour utiliser des pesticides à bon escient, et que la quantité diminue chaque année, leurs effets dévastateurs sur l'environnement et les maladies (stérilité, certaines causes de cancers..) inquiètent de plus en plus de scientifiques et consommateurs. Le bio reste alors une garantie de sécurité alimentaire mais 86 % des Français juger ces produits trop cher selon l'agence bio. Néanmoins le foisonnement des marchés locaux, où chaque ville accueille sur sa place publique producteurs locaux et camelots reste avec les AMAP une "consomm'action" moins coûteuse et beaucoup plus goûteuse qui séduit de plus en plus de monde.



Jerome Laplane, agriculteur à Roquevaire, petit village près de Marseille, fait cent paniers qu'il livre à Marseille et à sa ferme mais également au "le marché paysan" du cours Julien en plein centre ville de Marseille, qui regroupe tous

Agenda

Pour l'amour du lait

par Patrick Henein



Pour l'amour du bon lait
Dr Carol Vachon
Éditions Convergent, 2002
208 pages

Dans le livre **Pour l'amour du lait**, le docteur Carol Vachon traite des bienfaits du lait cru comparativement au lait commercial homogénéisé, qui provoque plusieurs problèmes comme l'ostéoporose. Au début du 19^e siècle, les épidémiologistes affirmaient que la consommation du lait cru était dangereuse pour la santé de la population. On croyait que le lait cru était propice au développement des microbes, et des maladies comme la tuberculose, la brucellose, la fièvre aphteuse et d'autres maladies infectieuses. La solution était de pasteuriser le lait, c'est-à-dire le chauffer à une température assez chaude pour tuer les microbes. Pourtant, on voit que plusieurs fermiers québécois continuent de consommer du lait cru sans tomber malades! L'auteur veut prouver que ce lait n'est pas si dangereux que ça, et peut même se révéler meilleur pour la santé, tout comme l'allaitement qui est meilleur que le biberon. Selon certaines études, le lait cru permettrait même de mieux protéger contre des

microbes dangereux que le lait pasteurisé.

L'auteur parle aussi de la désinformation selon laquelle le lait est essentiel pour la bonne santé. Ce n'est pas tout le monde qui tolère le lait, certains même ont de sérieuses allergies au lait de vache. Trois hypothèses expliquent les allergies au lait de vache : d'une part, l'abandon de l'allaitement maternel au profit du lait de vache, d'autre part, la baisse de qualité du lait industriel suite aux transformations qu'il subit (la pasteurisation, l'écémage, les pratiques agricoles industrielles à base d'engrais chimiques, de pesticides, de résidus médicamenteux, etc.). On sait que les pesticides favorisent cancer et asthme chez les enfants. Enfin, la troisième hypothèse est la croyance que le lait est essentiel, c'est pourquoi l'on oblige des individus à boire du lait, même si c'est mauvais pour eux. Un chiffre intéressant : 75 % de l'Humanité souffre d'intolérance au lactose.

C. Vachon se demande également si vraiment le lait est bon pour les os. Une étude affirme que l'on compte plus de fractures des hanches chez les femmes originaires de pays où l'on boit du lait, ce qui contredit les études affirmant que le lait commercial est bon pour les os.

L'auteur continue en mentionnant que certaines personnes tolèrent mieux le lait cru que le lait commercial, et mieux le lait des pays du Tiers-monde et de certains pays comme la Grèce et la Bulgarie que celui de certains pays industrialisés. Pour lui, on idéalise trop le lait actuel sans faire la recherche sur les véritables enjeux. On raye de la carte un aliment (lait cru) après qu'il ait été consommé pendant 10 000 ans.

C. Vachon évoque aussi la surveillance du lait cru et de la pasteurisation. La pasteurisation est née à une époque (19^e siècle) où l'hygiène faisait défaut. Il mentionne aussi que les agriculteurs qui boivent du lait cru bénéficient d'une immunité accrue contre les microbes dangereux comme ceux du rhume ou de la grippe. Beaucoup d'agriculteurs boivent du lait cru, mais les producteurs laitiers ne veulent pas le révéler publiquement. Pourquoi ? Parce que la Fédération des producteurs laitiers du Québec craint qu'une éventuelle légalisation du lait cru ne perturbe la vente du lait pasteurisé.

Le lait cru a mauvaise presse, souvent des études biaisées l'accusaient de provoquer des épidémies ou des intoxications. Pourquoi ? Parce qu'on pense pouvoir régler les problèmes par la technologie plutôt que par la nature. " Le lait cru nature, c'est dépassé, c'est de l'ancien temps! "

De plus, l'agriculture industrielle augmente les risques de contamination du lait, puisque la vache donne jusqu'à 10 000 litres de lait par lactation. Les conséquences sont que le risque d'infections bénignes ou sévères et aussi celui de retrouver des résidus médicamenteux dans le lait augmentent.

C. Vachon rappelle aussi la "saga" du projet canadien d'interdire le fromage au lait cru, qui provoque un véritable tollé. Ce livre soulève plusieurs questions et on ne boit plus son lait pasteurisé de la même façon après l'avoir lu.

Agenda

Équiterre

en collaboration avec

Boréal
www.editionsboreal.qc.ca

UQÀM
Prenez position

présente



Alerte Climatique

Grande conférence avec Hubert Reeves et David Suzuki

Équiterre, en collaboration avec les Éditions du Boréal et l'UQAM, présente **Alerte climatique**, une grande conférence d'Hubert Reeves et de David Suzuki. Pour la toute première fois, les deux plus grands environnementalistes et vulgarisateurs scientifiques au Canada seront réunis sur la même tribune afin de nous faire part de leurs préoccupations à l'approche de la Conférence des Nations Unies sur les changements climatiques. La soirée, à laquelle participera également Laure Waridel, sera animée par Hélène Raymond.

Où : Palais des Congrès de Montréal, 1001, place Jean-Paul-Riopelle (rue de Bleury) - Métro Place-d'Armes

Quand : Le mercredi 26 octobre à 19h30

Coût : Étudiant : 15 \$

Régulier : 20 \$

À la porte : 25 \$

Taxes et frais de service en sus

**Service d'interprétation simultanée disponible (anglais et français)
Billets en vente par l'intermédiaire de Ticketpro sur leur site Internet ou par téléphone au (514) 908-9090 ou, sans frais, au 1 866 908-9090.**

ALIMENTATION SANTÉ:

Au menu: thé vert et curcuma

par Madeleine Forcier (form51@hotmail.com)



Une moindre incidence du cancer en Asie n'est pas un effet du hasard, et pourrait même être attribuable, entre autres, à la consommation de thé vert. Selon le Dr Richard Béliveau, dans son tout nouveau livre paru il y a quelques semaines "Les aliments contre le cancer"¹, la consommation quotidi-

enne de thé vert préviendrait l'apparition et le développement de cancers. Les thés, qu'ils soient verts, noirs ou de type oolong, proviennent tous de l'arbuste appelé *Camillia sinensis* et c'est le processus de transformation de chacun qui les distingue. Les thés verts subissent moins de changements et d'oxydation que les thés noirs et oolong, et les propriétés bénéfiques et anticancéreuses que possèdent les polyphénols demeurent intactes. La culture et le moment de la cueillette des thés verts en déterminent le goût : le sencha est cultivé au soleil et plus rafraîchissant que le gyokuro qui pousse à l'ombre, mais est plus doux.

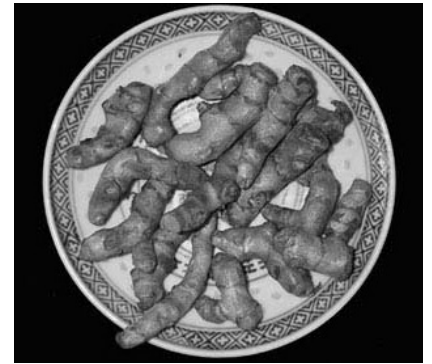
Mais que sont ces polyphénols contenus dans le thé et possédant de telles vertus ? Ce sont des molécules complexes nommées "flavonols" ou "catéchines" qui recèlent des propriétés antifongiques et antibactériennes leur permettant de résister à l'agression d'agents pathogènes. Selon les études du Dr Béliveau, les thés verts japonais contiennent beaucoup plus de polyphénols que les thés verts chinois. Et parmi les thés japonais, un sencha-uchiyama en contient presque 50% de plus qu'un matcha. Le temps d'infusion est également très important : pour permettre une bonne extraction des molécules, il faut allouer un temps d'infusion de 8 à 10 minutes car une infusion de moins de 5 minutes n'extrait que 20% des catéchines.

Autre grande découverte dans le domaine des "aliments"² : les effets bénéfiques du curcuma. Cette substance qui donne sa couleur jaune au mélange d'épices appelé cari provient de la racine séchée d'une plante tropicale de la même famille que le gingembre. Non seulement le curcuma est-il omniprésent dans la gastronomie indienne, mais il constitue l'un des ingrédients importants de la médecine traditionnelle de l'Inde, la médecine "ayurvédique". On l'utilise pour purifier l'organisme, surtout dans le cas de troubles digestifs et hépatiques.

En Occident et notamment dans le cadre des recherches du Dr Béliveau et de son équipe, on a découvert que la curcumine, composé principal du curcuma, en empêchant la formation de nou-

veaux vaisseaux sanguins qui alimentent les cellules cancéreuses, possède un fort potentiel antioxydant et anticancéreux. Par contre, l'organisme n'absorbe pas bien le curcuma, ce qui en diminue les effets bénéfiques. Mais on a découvert que l'association poivre et curcuma multipliait par 1000 l'absorption de la curcumine. Encore une fois, on a tout intérêt à considérer les traditions culinaires d'un pays où les taux de cancers du côlon, par exemple, sont de 10 à 20 fois moins élevés qu'en Occident. L'exemple du cari utilisé quotidiennement en Inde, qui réunit curcuma, poivre, cumin, cardamome et coriandre, peut fournir des solutions intéressantes à ces observations.

Si le fléau du cancer vous préoccupe, quoi de plus simple que de commencer votre journée en agrémentant votre petit-déjeuner d'un thé vert japonais, et ensuite d'épicer votre salade du midi, déjà bien poivrée, avec une cuillerée à thé de curcuma ?



1 BÉLIVEAU, Richard, GINGRAS, Denis, Les aliments contre le cancer, 2005, Montréal, Trécarré, 213p.

2 Mot valise réunissant aliment et médicament.

VENTE ET EMBALLAGE
PRODUITS D'ÉRABLE
BIOLOGIQUES

Vital Pelletier
président
 163, rang du Nord
 Saint-Pamphile (Québec) G0R 3X0

☎ (418) 356-3312 vital@vifranc.com
 ☎ (418) 356-5646 www.vifranc.com

LES ÉDITIONS
écosociété
 À CONTRE-COURANT

www.ecosociete.org

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.ceci.ca

NOUVELLE

Une équipe de Radio Canada pour l'émission
 «*La Semaine Verte*» a tourné un reportage
 sur la ferme Cadet Roussel, au point de chute
 du Fromentier et à la ferme la dernière
 semaine du mois de juillet, **le reportage sera
 diffusé en octobre.**

(suite de la page 2)

Des constructions étaient prévues mais n'eurent pas lieu, telles que la peinture du plancher de la cuisine d'été et la démolition de l'ancienne cuisine d'été. Si vous vous sentez d'attaque cet hiver, n'hésitez pas à venir " mettre un clou à la charpente ".

La célébration des dix ans des paniers de légumes fut un succès lors de la journée champêtre en juillet qui compta près de 150 personnes. Cette fête se continuera lors de la récolte des carottes le 15 octobre, la récolte des poireaux le 5 novembre ainsi que lors du souper communautaire de fin de saison le 12 novembre. Soyons-y nombreux !

Le concours de photos à la ferme bat toujours son plein. De plus, vous avez jusqu'à la fin octobre pour vous inscrire aux paniers d'hiver qui seront livrés pendant un mois de plus que l'an dernier.

En résumé, 2005 est une bonne année pour la ferme Cadet Roussel. Ceci permet à la ferme d'aider un autre fermier du coin dont la récolte est quasi nulle cette année. Dernière statistique avant de vous quitter. Saviez-vous que la ferme produit environ 25 % de plants de plus que ses besoins réels, en prévision des pertes telles que celles engendrées par les insectes ? Très prévenants, nos amis les fermiers...

Sur ce, bon automne !



Herboristerie traditionnelle,
depuis 1978

www.clefdeschamps.net



PRODUITS DE L'ÉRABLE CERTIFIÉS BIOLOGIQUES
CERTIFIED ORGANIC MAPLE PRODUCTS

Jean-Yves Richard, président
FERME RIQUART (2001) INC.

114, chemin Taché Ouest
Saint-Cyprien (Québec) Canada G0L 2P0
Tél.: 418 963-2269 Téléc.: 418 963-5678
jyrichard@sympatico.ca



La Maison

du 21^e siècle

Le magazine de la maison saine

Maisons écologiques
Cours, consultations, abonnements
et anciens numéros :
www.21esiecle.qc.ca

Avec nous, apprenez l'écoute de la terre...



Herbothèque

Institut de recherche et d'éducation
en santé naturelle www.herbotheque.com

*les plantes médicinales
vous dévoileront leurs secrets.*



COVOITURAGE

Nathalie Labbé:
nath.labbe@sympatico.ca
(514)272-4842

Autocar



Liée

44, rue Gratton, Ste-Thérèse-de-Blainville (Québec) J7E 3B2
Téléphone : (450) 971-1900 • Télécopieur : (450) 971-1747
Sans frais : 1-877-971-7168