
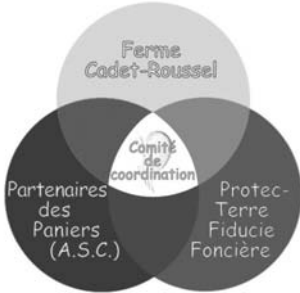


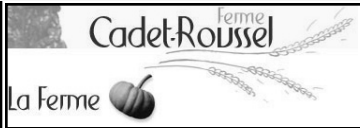


<p style="text-align: center;"><b>Index</b></p> <p><b><u>LA FERME</u></b>          Informations          L'équipe de la ferme  <i>Société:</i>          L'Agriculture Écologique Associative  <i>Vie sociale:</i>          10e anniversaire          Gazette des points de chute</p> <p><b><u>ALIMENTATION-SANTÉ</u></b>          Nos alliés, les antioxydants</p> <p><b><u>LIENS INTÉRESSANTS</u></b></p>	<p><b>Infos de la ferme</b></p> <p><b>Les activités</b></p> <p><b>10 septembre:</b> escalade du Mont-St-Grégoire  <b>17 septembre:</b> Atelier sur les conserves  <b>15 octobre:</b> Récolte des carottes  <b>5 novembre:</b> Récolte des poireaux  <b>12 novembre:</b> Souper communautaire</p>	<p><b>Ce que vous pouvez trouver dans vos paniers au mois de septembre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Aubergine</li> <li>. Bettrave</li> <li>. Carottes</li> <li>. Chou vert</li> <li>. Cocombre</li> <li>. Courges variées</li> <li>. Haricots verts</li> <li>. Laitue</li> <li>. Oignons</li> <li>. Poivrons</li> <li>. Pommes de terre</li> <li>. Tomates</li> </ul> 
<p style="text-align: center;"><b>L'Équipe</b></p> <p><b>Coordination :</b>          Marie-Andrée Devynck</p> <p><b>Rédacteurs et rédactrices :</b>          Marie-Andrée Devynck,          Jacques Favreau,          Madeleine Forcier,          René Harvey,          Patrick Henein,          Diane Leblanc,          Isabelle Pertuisot          Mylène Pouleur          Anne Roussel,          Paul Thibault</p> <p><b>Correctrices :</b>          Anne Bessin,          Karine Lamoureux</p>	<p style="text-align: center;">Agriculture Écologique Associative A.É.A.</p>  <p style="text-align: center;"><b>Un retour à la terre sans quitter la ville!</b> page 3</p>	 <p style="text-align: center;"><b>10e anniversaire: page 4</b></p>
<p><b>Mise en page :</b>          Susan Desmarais</p> <p><b>Relation publicité :</b>          René Harvey</p> <p><b>Reprographie :</b>          Duplica</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Les antioxydants:</b> page 6</p>	 <p><b>Ferme Cadet-Roussel</b>          730, rang Chartier (route 104)          Mont-St-Grégoire, Qc,          JOJ 1K0          (450) 346-7274</p> <p style="text-align: center;"><b>fermecadetrussel.org</b></p>

## LA FERME:

### L'équipe de la ferme Cadet-Roussel en été 2005

par Patrick Henein & Anne Roussel



Pour faire *rouler* une ferme comme Cadet-Roussel, il faut une équipe assez dynamique où la chimie permet à tous de se mélanger aussi bien qu'un couscous de légumes biologiques. Quand je pense à la ferme, le premier visage qui me vient en tête est celui de Jean Roussel. Il est là depuis le début, venu directement de France il y a presque quarante ans s'occuper de cette terre. Comment le reconnaître? C'est celui qui ressemble à un vieux sage avec un éternel sourire d'adolescent.

Dans la même famille, on trouve Anne Roussel, qui travaillait en éducation spécialisée et a décidé de prendre la relève de sa mère Madeleine. (celle-ci s'occupe de sa mère de 92 ans en France). Elle passe plus de temps dans le bureau à faire de l'administration (avec Annie Bousquet). Charly, le conjoint d'Anne, nous arrive aussi de France. Il s'occupe des animaux et des céréales. La première année où il était en stage à Cadet-Roussel, Jean lui avait demandé de faucher un champ envahi par l'herbe. Charly a tellement bien fait son travail qu'il a fauché tout le champ, y compris les endives! Jean pensait qu'il pourrait les reconnaître mais, comme chaque année, les stagiaires apprennent de leurs erreurs... Peut-être que certains partenaires de 1999 se souviennent de ne pas avoir eu d'endives cet hiver-là! Pendant ce stage, il rencontre la fille du patron, et on dirait que celui-ci ne lui en veut pas trop! Le couple a maintenant un charmant bébé, Gwaloan, et une petite fille, Suneetha.

La ferme accueille des personnes de tous les pays, cette année d'Australie. Sophie ne devait venir que pour une semaine, mais chaque samedi, elle disait : "Je peux rester une semaine de plus, s.v.p.?" Et il faut croire qu'elle a bien aimé son expérience puisqu'elle est restée presque 5 semaines, elle a même appris le français.

Romain est originaire d'Agen, près de Toulouse. Il est ici depuis ce printemps, et restera jusqu'en novembre. Il avait envie de changer d'air. Il trouve que la mentalité des gens au Québec est différente.. On ne pourra oublier de si tôt la première semaine où il a dormi au *chalet 5 étoiles* de la ferme. Il s'est fait piquer par un moustique sur la lèvre et on aurait dit qu'il avait reçu un coup de poing dans la figure... Romain note des différences de langage et

de coutumes : en France, suivant les régions, on fait jusqu'à 4 bises (bises) sur les joues quand on rencontre quelqu'un qu'on connaît. Il trouve " marrant " que l'on n'en fasse que 2 ici... Il a constaté aussi que la forme des villes est différente. Ici, tout est géométrique, comparativement aux agglomérations construites en escargot (avec la mairie et l'église au milieu) de son pays. Il trouve que Jean ne dort pas beaucoup, toujours le dernier couché et le premier levé. Romain devra faire attention, car il lui est arrivé de traîner un tricycle sous une voiture jusqu'au village...! Aussi, il s'entend bien avec Karine, une stagiaire du Québec qui a aidé à la ferme pendant trois semaines, et il fait maintenant partie de l'équipe de rugby de St-Jean .

Boris, stagiaire français inscrit au même programme que Romain, est présent comme lui jusqu'à l'automne.

Serge, stagiaire québécois, se joint à l'équipe pour quelques semaines.

Sandra a travaillé à une autre ferme qui fait de l'ASC près de Granby. Elle avait envie de connaître l'aspect biodynamique et elle est responsable des serres, mais fait du désherbage,... et l'époussetage de la pièce commune. Tous les matins, ce sont ses biscuits qui sont dégustés à la réunion d'organisation de la journée.

Richard Filion est venu avec sa petite famille : sa femme Annie Bousquet et leurs trois enfants, Alexis, Charles et Rosalie. Il travaillait à la boutique Courir de la rue St-Denis. Il est un amateur de la nature et c'est une conférence de David Suzuki qui l'a convaincu de faire le saut à la campagne. Suzuki disait qu'on manquait de producteurs locaux de légumes. Il avait commencé comme partenaire l'an dernier et venait une fois par semaine travailler dans les champs. Richard est surnommé "Mon oncle" parce qu'il raconte des blagues et s'amuse d'un rien.

Éric St-Michel a travaillé 2 ans comme paysagiste à Montréal, il a étudié et même été messenger à vélo. Pour lui, l'expérience de la ferme est formidable parce qu'il y apprend beaucoup. Avec sa conjointe Annie et leur fille Maève, ils emménagent dans une maison à Richelieu. Éric a comme mission de s'occuper de Polux, le cheval de la ferme. Il trouve dommage qu'on ne l'utilise presque pas et c'est son défi de le faire travailler. Ah, oui! Il a la piqure pour le désherbage et la musique DUB.

Isabelle Pertuisot, une jeune femme d'Otterburn Park, vient avec Mathilde et Arjuna (ses enfants) trois jours par semaine. Elle connaît bien la vision anthroposophique de la ferme car elle est orthopédagogue à l'école Steiner de Chambly.

Alexandre est un ami de la ferme depuis des années, étudiant en électronique, il a installé sa roulotte près du lac. Cette année, il a décidé de mettre la main à la pâte (à la mécanique) à longueur de semaine, contrairement aux autres années où il ne s'occupait que de la pelouse les fins de semaine. Peut-être que c'est parce qu'Alexis lui a pris *son job* de tondeuse ou parce que Julie, une autre stagiaire québécoise, lui est tombée dans l'oeil...

(suite à la page 12)

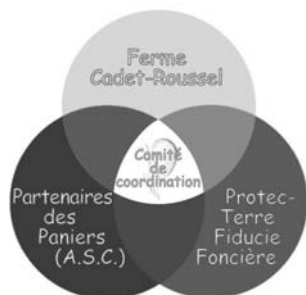
## SOCIÉTÉ:

### L'Agriculture écologique Associative

#### Un retour à la terre sans quitter la ville!

Par Paul Thibault

Agriculture Écologique Associative  
A.É.A.



L'agriculture soutenue par la communauté (A.S.C.) est un premier moyen original et nécessaire de **combler le fossé** qui sépare le citadin et le fermier et de favoriser une solidarité économique et sociale entre eux.

Cette impulsion vise à jeter les bases d'une

**véritable rencontre** entre personnes soucieuses de se procurer une alimentation saine et sécuritaire et ceux qui la produisent. Elle permet de garantir aux urbains la possibilité de se procurer directement de la ferme des paniers de légumes biologiques frais à des prix abordables, livrés en divers points de distribution en ville.

**Cependant, il est urgent d'ajouter un autre maillon à cette chaîne de solidarité entre les citadins et les agriculteurs écologiques car ceux-ci peuvent craquer sous le poids de la mondialisation, l'absence d'aide ou l'absence de relève agricole.**

D'où la nécessité d'élargir notre approche avec le **concept unificateur** de **L'AGRICULTURE ÉCOLOGIQUE ASSOCIATIVE** que **Protec-Terre** (corporation sans but lucratif) s'est donné comme mission de promouvoir.

Ce plan d'action vise essentiellement à *conserver et rendre productif notre patrimoine agricole écologique* **en proposant une nouvelle structure sociale** qui unit par voie ASSOCIATIVE au sein d'une même organisation le **consommateur, l'investisseur et le fermier**. Cette nouvelle forme de production exige un effort de coopération et de solidarité économique entre les associés non " walmartisans " de ce nouveau contrat social.

Il ne s'agit pas seulement d'intégrer les intérêts des producteurs à ceux des consommateurs et des investisseurs, **mais de créer une dynamique nouvelle** où chacun se co-responsabilise à un territoire agricole spécifique qu'il s'engage à maintenir fertile et productif **à perpétuité**. Rien de plus, rien de moins !

Le but de cet effort de rapprochement concerté entre citadins et ruraux: nous permettre de ne compter que sur nos propres moyens, afin de protéger la ressource et soulager l'agriculteur de l'énorme fardeau de la responsabilité qu'il ne peut plus porter seul.

**Ce concept de développement durable est éminemment rentable et permettra à la relève agricole de ne pas être, dès le départ, hypothéquée par l'épuisement des sols arables et le surendettement souvent irréversible.**

Vous n'êtes pas sans savoir que les fermes familiales, au sens traditionnel, ne sont plus là pour assurer notre survie alimentaire. Force est de constater que les familles agricoles sont effectivement dissoutes. Donc, si nous ne pouvons plus compter sur les liens de sang, pouvons-nous compter sur le support des urbains conscients de l'importance d'une implication envers l'agriculture écologique pour **soutenir les efforts** des fermiers et fermières ?

**Il est de plus en plus difficile de pratiquer l'agriculture sans les Humains. Il faut donc envisager l'agriculture écologique durable dans le contexte d'une économie humaine et sociale.**

*Toute personne, peu importe son statut social et son revenu, peut accéder à cette initiative.*

Nous tenons à préciser que cette nouvelle structure sociale ne se veut pas un modèle unique ou une panacée à tous problèmes agricoles contemporains, mais s'inscrit dans un geste concret et une réflexion soutenue pour amorcer de nouvelles stratégies face aux difficultés soulevées par la production d'un de nos principaux " moyens de vie ".

Tel est le défi du projet social initié par la Ferme Cadet Roussel, en marche depuis 5 ans en lien avec Protec-Terre et les partenaires des paniers, l'ASC de la Ferme Cadet Roussel membre d'Équiterre.

Pour nous joindre:  
**protecterre@sympatico.ca** ou  
**fermecadetrroussel.org/protecterre.html** ou  
**(450) 346-7274.**

## VIE SOCIALE

### Un 10e anniversaire très réussi

par Marie-Andrée Devynck & Anne Roussel



Il y a 10 ans, q u e l q u e s jeunes gens, dont Laure Waridel, fondateurs d'ASC SEED (qui d e v i e n d r a Équiterre) proposaient un projet novateur au Q u é b e c d'Agriculture soutenue par la communauté avec la ferme Cadet Roussel. À cette époque, Jean et Madeleine

étaient un peu sceptiques à l'idée de gens, (appelés *partenaires*), s'engageant plusieurs mois à l'avance à payer leur panier de légumes. Mais confiants, ils se lancent dans l'aventure avec 20 partenaires, dont plus de la moitié venaient souvent désherber à la ferme, se rappelle Jean. Aujourd'hui, la production est répartie en 325 paniers pour la saison d'été et 150 pour la saison d'hiver, qui sont livrés à six points de chute.

Et oui, c'est une pratique viable, le bébé se porte bien et a fait beaucoup de petits au Québec, aujourd'hui, ce sont 77 petites exploitations qui adhèrent à l'ASC ! Ce 10ème anniversaire a été célébré dignement avec beaucoup d'émotions, de joie et d'espoir pour une autre forme d'agriculture.

Ce 23 juillet 2005, la ferme a fêté ses 10 ans en accueillant 140 personnes comblées par la température et les activités conviviales. L'autocar loué à cette occasion arriva un peu en retard en ce tout début d'après-midi avec les partenaires montréalais embarqués au Café Rico, car certains d'entre eux avaient, dans l'excitation, oublié de manger ! Oui, il en fallait de l'énergie ce jour-là : Christian Côté et Jacques Favreau attendaient de pied ferme, à peine sortis du bus, les futurs participants au rallye **découverte de la ferme**. Dix équipes de dix personnes ont permis aux partenaires de se rencontrer, parcourant chemins et recoins, un œuf cru en poche avec pour défi de le ramener entier.

Au cours de l'après-midi se déroulaient également des parties de volley, pétanque et des jeux d'eau pour les enfants.

Jean, toujours amoureux de son métier et heureux de le faire découvrir, emmena les partenaires en remorque pour une visite guidée des animaux et des champs. Un petit marché composé d'une dizaine d'exposants<sup>1</sup> permettait de s'informer sur la santé et se procurer plusieurs produits. Les participants ont pu se défouler lors d'un atelier de rire, animé par Anne Bessin. Ensuite, pour achever cet après-midi, le quatuor à cordes d'Emmanuel (stagiaire du début de l'été) et ses trois amis, tous étudiants à l'Université McGill, ont ému bien des cœurs en interprétant avant le souper trois pièces de musique classique pour le plus grand plaisir de tous.

Tel un repas de noces, le souper champêtre autour de larges tables blanches dressées en épi, abritées sous d'opulentes tentes blanches, rassemblait les nouvelles connaissances devant la toile inoubliable du champ d'avoine ondulant sous la brise du crépuscule. La date de ce dixième anniversaire d'ASC (correspondant aussi à l'anniversaire de Jean Roussel) fut couronnée par le gâteau de fête, mais plus encore par un somptueux et magique double arc-en-ciel (sans pluie), signe d'une providence bienfaisante!

Après communication des résultats des dix équipes du rallye et sous les applaudissements du public, neuf prix de présence ont été attribués grâce à la générosité des commanditaires<sup>2</sup>. La veillée fut à la hauteur de l'après-midi, animée tout d'abord par une conteuse talentueuse, ensuite le groupe " Les jeteurs de sorts " (Simon Dumont, Philippe Guay, Julie Cossette, Eveline Ménard, Louis Dubois) nous a fait vibrer et danser aux sons de ses musiques traditionnelles du Québec et d'Irlande.

Un grand feu digne de la St-Jean illumina nos cœurs avant que l'autocar ne ramène les joyeux lurons montréalais tout heureux à 22 heures. Merci pour l'organisation de cette magnifique journée qui demanda de nombreuses heures de préparation, et dont les merveilleux moments resteront gravés dans bien des mémoires ! Merci aux participants pour leur enthousiasme... !

<sup>1</sup> Agri-info, Cadet Roussel et Équiterre, les vignobles des Négondos, association manger santé bio, Sylvie Bonnet jouets, Ferme pleine terre, Mandragore et Biobec

<sup>2</sup> Ovarium, Rachel Berry, les jardins de l'Achillée Millefeuille, Les autocars préférence, Frengo, le marché des saveurs),

## VIE SOCIALE

### Gazette des points de chute

#### Quoi de neuf au point de chute de Villeray.

Depuis le début de cette saison, il se produit des événements, entre autres beaucoup de naissances ont lieu. Est-ce que les légumes biologiques y sont pour quelque chose? L'avenir seul pourrait nous le confirmer. Le fait est qu'il y a beaucoup de petits bouts de choux qui viennent avec leurs parents et qui font la joie de ceux et celles qui viennent chercher leur panier de légumes. En ce sens, nous avons intérêt à faire l'achat du fond de terre au plus vite pour que ces enfants puissent en profiter à leur tour et qu'ils grandissent en bonne santé.

Comme notre point de chute est petit et que nous avons la chance d'être dans une coop d'habitation, grâce à Lise Cloutier qui y habite et en a fait la demande au comité de la coop, l'endroit est idéal pour échanger des idées, et pour mieux se connaître, puisque nous ne sommes pas trop nombreux, ce qui favorise les échanges.

**Jacques**

#### Bonjour de Mission, point de chute Mile-End,

Nous avons fait une grande trouvaille jeudi dernier : un ventilateur !! Il nous a permis de tenir le coup dans la fraîcheur. On commence à sentir l'abondance dans nos paniers et dans les fines herbes qu'on peut rapporter. Les nouvelles pommes se sont vendues comme des petits pains chauds, si je puis dire, ainsi que plusieurs autres denrées appréciées par les partenaires, comme les oeufs, les bons fromages, le miel de la ferme, ses farines, etc. On est vraiment gâtés !

Susan, partie le 30 juillet faire la marche du Chemin des Sanctuaires est revue le 16 août heureuse de ses promenades champêtres.

**Diane**

#### Bonjour du point de chute du café Rico.

L'ambiance du point de chute au café Rico ressemble à celle d'un petit marché, véritable lieu de rencontre, le charmant trottoir fleuri et coloré est propice aux rencontres. Charly aime donner des petits tuyaux pour préparer les légumes, on échange des recettes, questionne sur les légumes, on jase, on rit. C'est toujours un lieu de bonne humeur où les passants curieux prennent plaisir à s'arrêter pour s'informer.

Marie-Andrée part pour plusieurs mois en France et reviendra avec plaisir l'an prochain : "C'est une détente de venir au point de chute, vous allez me manquer et je penserai à vous en vous envoyant des chroniques provençales dans le journal."

**Marie-Andrée et Mylène**

#### Bonjour à tous du Fromentier

D'abord, bien qu'on en soit déjà à la huitième semaine de livraison, j'aimerais, au nom de la ferme, de Protec Terre, ainsi qu'en mon nom personnel, vous souhaiter la bienvenue dans notre grand projet. J'aimerais venir vous souligner l'importance de votre participation pour la réussite de notre projet commun.

Bonne suite de saison à tous!

**René**

#### Bonjour du point de chute de la ferme

Pour l'instant, je n'ai que l'image d'un partenaire très content de venir chercher ses légumes chaque semaine : lui et son fils se sont donné pour mission de poser une question qu'ils pensent naïve, mais qui est toujours pertinente et intéressante. Celle de la semaine passée : " Pourquoi les oeufs sont-ils de différentes couleurs?" Les poules blanches pondent des oeufs blancs et les poules brunes des oeufs bruns!!! Il existe même des poules noires qui pondent des oeufs verdâtres et bleutés.

**Anne**

#### Bonjour de Chambly

C'est très familial et convivial, on prend le temps de parler avec chacun comme à la ferme, on échange sur des recettes. D'ailleurs, chaque mercredi on peut savourer des brioches fraîches qu'un parent d'école de "la Roseraie" cuisine. Les gens de la rue s'inscrivent pour la saison prochaine. C'est une petite communauté en train de s'installer qui suit le chemin pour s'agrandir.

**Isabelle.**



## LIENS INTÉRESSANTS

---

### Transport écologique et efficacité énergétique

Conseil régional de l'environnement de Montréal  
[www.cremtl.qc.ca](http://www.cremtl.qc.ca)  
 Vivre en Ville  
[www.vivreenville.org](http://www.vivreenville.org)  
 Green communities association  
[www.gca.ca](http://www.gca.ca)  
 Environnement Jeunesse - Enjeu  
[www.enjeu.qc.ca](http://www.enjeu.qc.ca)  
 Greenpeace  
[www.greenpeace.ca](http://www.greenpeace.ca)  
 Regroupement national des conseils régionaux  
 de l'environnement du Québec (RNCREQ)  
[www.rncreq.org](http://www.rncreq.org)

Transfair Canada  
[www.fairtrade.ca](http://www.fairtrade.ca)  
 Cuso Québec  
[www.cuso.org](http://www.cuso.org)  
 Fondation Jules et Paul-Émile Léger  
[www.leger.org](http://www.leger.org)  
 MondÉquitable  
[dmv-mtl@qc.aira.com](mailto:dmv-mtl@qc.aira.com)  
 Carrefour Tiers-Monde  
[www.carrefour-tiers-monde.org](http://www.carrefour-tiers-monde.org)  
 Centre de Solidarité internationale d'Alma  
[centreso@digicom.qc.ca](mailto:centreso@digicom.qc.ca)  
 Comité Solidarité Nord-Sud des Bois-Francs  
[snsbf@cdcbf.qc.ca](mailto:snsbf@cdcbf.qc.ca)  
 Oxfam Canada  
[www.oxfam.ca](http://www.oxfam.ca)  
 Centre de recherche pour le développement  
 international (CRDI)  
[www.idrc.ca](http://www.idrc.ca)

### Agriculture écologique

Conseil d'accréditation du Québec  
[www.caqbio.org](http://www.caqbio.org)  
 Option consommateurs  
[www.option-consommateurs.org](http://www.option-consommateurs.org)  
 Union Paysanne  
[www.unionpaysanne.com](http://www.unionpaysanne.com)  
 Union québécoise pour la conservation de la  
 nature (UQCN)  
[www.uqcn.qc.ca](http://www.uqcn.qc.ca)

### Autres implications

Association québécoise pour l'éducation relative  
 à l'environnement (AQPERE)  
[www.aqpere.qc.ca](http://www.aqpere.qc.ca)  
 Fonds d'action québécois pour le développement  
 durable (FAQDD)  
[www.faqdd.qc.ca](http://www.faqdd.qc.ca)  
 Chantier de l'économie sociale  
[www.chantier.qc.ca](http://www.chantier.qc.ca)  
 Hébergement web  
[www.ecohosting.net](http://www.ecohosting.net)

### Commerce équitable

Oxfam-Québec  
[www.oxfam.qc.ca](http://www.oxfam.qc.ca)  
 Association québécoise des organismes en  
 coopération internationale (AQOCI)  
[www.aqoci.qc.ca](http://www.aqoci.qc.ca)  
 Centre canadien d'études et de coopération  
 internationale (CECI)  
[www.ceci.ca](http://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.**

## ALIMENTATION SANTÉ:

### Nos alliés, les antioxydants

par Madeleine Forcier (form51@hotmail.com)



"Antioxydant", ce mot est devenu aussi courant dans le langage traitant de nutrition que "calorie" ou "vitamine", alors qu'il y a dix ans, cette notion n'était familière qu'aux spécialistes en la matière. Bien sûr, on parle depuis longtemps "d'aliments miracles" comme le brocoli, la tomate, les agrumes mais, comme dans tout miracle, il suffisait

d'avoir la foi, d'y croire aveuglément et d'y adhérer. Puis des études se sont penchées sur l'importance des fibres dans l'alimentation et de l'exercice physique régulier pour une bonne hygiène de vie, et les articles se sont multipliés, tentant d'expliquer au commun des mortels comment certaines propriétés antioxydantes de divers aliments pouvaient contrer les effets néfastes des radicaux libres.

En août 2004, c'est une entrevue avec le Dr Richard Béliveau, parue dans Québec Science<sup>1</sup>, qui m'a fait comprendre l'importance et les effets sans contredit des antioxydants.



Le docteur Béliveau est biochimiste et directeur du laboratoire de médecine moléculaire de l'Hôpital Sainte-Justine à Montréal, et les recherches qu'il effectue sur les conséquences de l'alimentation sur notre santé sont très convaincantes. Il n'hésite pas à parler de "nutrathérapie", qui serait ni plus ni moins qu'une chimiothérapie à portée d'assiette et sans effets secondaires. "Sulforaphane, lycopène, polyphénols, génistéine, piperine, anthocyanidine..., ces composés phytochimiques tant recherchés sont en vente libre sur les rayons de tous les supermarchés, bien camouflés dans le brocoli, la tomate, le thé vert, le soya, le poivre et même le chocolat noir"<sup>2</sup>.



Le docteur Béliveau identifie 14 aliments (chou, brocoli, tomate, chocolat noir, bleuet, curcuma, thé vert, raisin, soya, graines de lin, oignon, ail, poivre noir, jus de canneberge) qui, consommés

quotidiennement, contiennent assez d'antioxydants pour attaquer et contrer certaines tumeurs, en plus d'être riches en fibres et en vitamines. Cette diète dont les composantes s'attaquent aux radicaux libres est efficace à condition d'être variée, car c'est surtout utilisés en association que ces produits combattent le plus efficacement le développement de certaines tumeurs en empêchant l'angiogénèse, c'est-à-dire la formation de vaisseaux sanguins qui alimentent les cellules can-



céreuses. Ainsi, le curcuma est beaucoup plus efficace s'il est associé au poivre noir. Par contre, le mélange chocolat noir et lait diminue la capacité antioxydante du chocolat noir.

Le choix et le traitement des aliments de cette diète sont évidemment primordiaux. On sait que les pesticides et engrais chimiques utilisés en culture industrielle sont

parmi les facteurs qui provoquent une inflammation des tissus à long terme et compromettent la santé.

Il faut donc consommer des aliments issus de culture biologique et les cuire le moins possible, de préférence à la vapeur.



Dans un prochain article, nous nous pencherons plus spécifiquement sur 2 des 14 aliments cités plus haut et verrons comment les propriétés du thé vert et du curcuma combattent les radicaux libres. En attendant, inscrivez sur un autocollant le contenu de cette "pharmassiette" et posez-le sur votre frigo...

<sup>1</sup> "La pharmassiette", Québec Science, Montréal, octobre 2004, pp 81-83, entrevue réalisée par Marie-Pier Élie avec le Dr Richard Béliveau.

<sup>2</sup> Id

LES ÉDITIONS  
**écosociété**  
À CONTRE-COURANT  
www.ecosociete.org

(suite de la page 2)

Julie est native de St-Grégoire et habite maintenant à St-Jean avec sa fille Salem qui est à la ferme une semaine sur 2. Depuis des années, il y a des couples qui se forment à la ferme, on se plaît à dire que le désherbage permet de longues discussions...

Et bien sûr, Louise Casavant, spécialiste des carottes et de la peinture, elle a repeint toutes les fenêtres et les portes en bleu à la ferme. Depuis 30 ans, elle venait travailler bénévolement à la ferme durant ses moments libres de professeure; maintenant à la retraite, elle passe plus de temps avec nous et soutient le moral de la ferme.

La joie et l'énergie débordent avec *une joyeuse gang* d'enfants de 5 mois à 13 ans. Les repas, qui sont faits à tour de rôle, donnent la chance à chacun de découvrir ses talents culinaires et de rester à l'ombre de 10h à 14h. Guyanne Marcoux est venue faire la cuisine tous les jeudis pour le plaisir de tous.

Vous connaissez maintenant l'Équipe de Cadet-Roussel, une équipe formidable qui nous permet de déguster nos succulents légumes!



Herboristerie traditionnelle,  
depuis 1978

[www.clefdeschamps.net](http://www.clefdeschamps.net)



**PLAISIRS GOURMETS**  
DISTRIBUTEUR DE FROMAGES ARTISANAUX QUÉBÉCOIS

[www.fromageduquebec.qc.ca](http://www.fromageduquebec.qc.ca) (418) 876-3814

**La Maison**  
*du 21<sup>e</sup> siècle*

Le magazine de la maison saine  
Maisons écologiques  
Cours, consultations, abonnements  
et anciens numéros :  
[www.21esiecle.qc.ca](http://www.21esiecle.qc.ca)



## COVOITURAGE

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

Autocar

*Preference*

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