

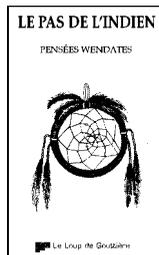
Mon environnement, je m'en soucie

Il suffit souvent de peu pour embellir le quotidien, améliorer la qualité de la vie, redonner à la nature la place qui lui revient. À côté des grandes conférences sur l'environnement, des propositions spectaculaires et des vœux pieux à l'échelle planétaire, des gens organisent des actions concrètes pour améliorer leur milieu vie et celui de leurs voisins. D'aucuns nettoient des berges de rivières, d'autres construisent des abris pour des oiseaux rares; ici on aménage des sentiers pour protéger et admirer la nature, là, dans les lacs et les cours d'eau, on en retire les déchets accumulés depuis des années. Partout, des gens ordinaires posent des actions ordinaires pour améliorer ou sauvegarder le patrimoine environnemental. Moi, qu'est-ce que j'ai fait ?

Mes ancêtres avaient ce profond respect de la terre. On nous enseignait à ne jamais blesser Celle qui nous procurait la vie en abondance.

Jean Sioui*

*Ces pensées de M. Jean Sioui sont tirées de son livre intitulé «Le pas de l'Indien», en sous-titre, «Pensées Wendates».



Assemblée générale annuelle
7 juin prochain
à 9h00
(détails dans le feuillet intérieur)

\$ Cotisation \$ Cotisation

Bien oui! Il faut en reparler. C'est un autre de ces gestes de solidarité que vous êtes appelés à poser à chaque printemps. Les sommes recueillies permettent à l'Association d'entreprendre des actions pour maintenir notre lieu de villégiature en santé, de participer avec d'autres organismes à la protection de l'environnement et d'entretenir des liens entre les membres par la publication du bulletin «Échos du Lac Jally». Vous trouverez dans cet envoi l'enveloppe de retour et les informations nécessaires à l'acquittement de votre contribution..

Alexandre Caron, trésorier

Membres de l'exécutif

Guy Garant, président

Guy Wagner, vice-président

Jean-Louis Proulx, secrétaire

Alexandre Caron, trésorier

Équipe du journal

Victor Caron, responsable et saisie des textes

Jean-R. Caron, mise en page, impression

Ulysse Roy, expédition

Ont collaboré à ce bulletin

Guy Garant

Josée Roy

Jean-Louis Proulx

Jean Sioui

Guy Wagner



Mot du président

La saison estivale 1998 débutera d'ici quelques semaines pour les résidents du Lac Jally. Vous tous, comme moi, avez sans doute bien hâte de pouvoir de nouveau bénéficier de vos résidences d'été et de profiter au maximum de ce havre de paix qu'est le lac Jally.

Depuis la fondation de l'Association, l'un des buts principaux de cette dernière fut de protéger le lac de la pollution et des activités de l'homme qui auraient pu et qui pourraient, encore aujourd'hui, être néfastes pour le lac et ses rives. Ce rôle est important et doit demeurer une priorité pour le conseil d'administration actuel ainsi que pour les conseils d'administration à venir. Toutefois, des propositions ont été faites afin de donner une vocation additionnelle à l'association. Ces propositions vous seront soumises à la prochaine assemblée annuelle qui aura lieu **dimanche le 7 juin 1998, à compter de 9 heures**, à la résidence de Jean Caron, au 928, Rang Taché est, à Saint-Paul (voisin de Victor Caron).

Les membres du conseil d'administration souhaitent que tous soient présents à cette réunion annuelle. Salutations à tous et bonne saison estivale 1998.

Guy Garant, président

Ensemencement

Lors de la dernière assemblée générale, j'ai été mandaté pour effectuer une collecte volontaire pour unensemencement «plus abondant» de truites au lac Jally. Déjà plusieurs personnes ont été contactées et, à date, un montant de 400\$ a été amassé et/ou promis.

Je n'ai pas eu la chance de vous rencontrer tous encore; je le ferai dès que possible, tôt au printemps. Vous pouvez aussi venir me voir à l'épicerie Marché Riche-lieu, Saint-Paul de Montminy.

Pour les amateurs de pêche, c'est important et on comprend pourquoi! Pour les amateurs de la faune aquatique ou terrestre, c'est important aussi. Votre contribution est, elle aussi, très importante.

L'ensemencement aura lieu en juin. Vous serez invités à y participer.

Jean-Louis Proulx



Une de nos vieilles prophéties dit craindre ce jour où à la rivière même nous ne pourrions plus boire.

Jean Sioui*

Tu te satisfais de l'eau filtrée à l'usine, je m'inquiète en pensant que nous en sommes là.

Jean Sioui*

L'érable incompris

Un homme avait au bout de sa terre un érable magnifique. Cet homme venait de la ville et il ne connaissait rien aux arbres. Il vint trouver l'érable vers la mi-juillet et lui dit: «Donne-moi de ta sève sucrée, que j'en fasse du sirop.» L'érable lui répondit: «Je n'ai plus de sève à donner, elle est toute dans mes feuilles».

L'homme revint à la fin d'octobre et dit à l'érable: «C'est l'été des Indiens. Il fait chaud. Donne-moi de l'ombre». L'arbre lui répond: «Je n'ai plus d'ombre à donner parce que le vent m'a pris toutes mes feuilles». Déçu, l'homme ne revint que 6 mois plus tard, à la mi-mars. Il dit à l'arbre: «Je suis fatigué de ne voir que le blanc de la neige. Donne-moi donc de tes belles couleurs d'or et de rouille». Mais l'érable était si occupé à pomper la vie dans ses bourgeons qu'il ne l'entendit même pas. Furieux, l'homme le coupa et le brûla.

En demandant à l'autre ce qu'il ne peut donner, je ne vois plus ce qu'il peut m'offrir.

Georges Madore, o.p.



L'hiver nous a quitté

Je commence à voir réellement un objet quand je n'ai plus à le comprendre. Formes et couleurs, comme tout cela s'adapte bien à mon oeil! Je suis fait pour aimer l'étang et le pré comme le vent pour rider l'eau.

Margaret Atwood

L'hiver s'annonçait plutôt serein; les grands froids retardaient et voilà que la nature sournoisement frappe une partie de la province. C'est le verglas, le fracas de l'arbre qui casse et tombe... le réseau électrique qui abandonne par le poids de la glace qu'il ne peut plus porter. Au départ de la lumière, dans le noir, nous bénissons la lumière. Nous découvrons la valeur de nos arbres et notre dépendance de l'électricité. Ce verglas ne serait-il qu'un avant goût d'épisodes climatiques chaotiques dus au mégaphénomène du réchauffement planétaire?

Ces rues où tout était en harmonie: des taches d'ombre et de lumière, dues aux cimes d'une rangée de grands arbres, jouaient sur les toits des maisons. Le verglas. On émonde en masse. La lumière perce maintenant l'ombre des arbres qui nous quittent. Ces arbres meurtris, humiliés dans leur splendeur, régénérateurs de l'air que nous respirons. Ce sont les arbres qui plantent le décor et dictent l'atmosphère. Nos spécialistes de l'arbre auront un défi

de taille pour redonner vie à tout ce territoire abîmé par le verglas. S'il est vrai que les arbres repoussent, ils ne le font pas au même rythme qu'ils tombent.

Que savons-nous vraiment de cette grande richesse qu'est la forêt? Grâce à l'arbre, la vie sauvage est existante. Elle est d'autant plus riche que la variété des espèces d'arbres est grande.

Nous, au lac Jally, qui avons été épargnés du verglas, découvrons la richesse d'une plante avec un tronc, des branches, des rameaux, des feuilles. Pensez à un orme immense; pensez à un cerisier couvert de fleurs. Puis, pensez à un vieux sapin tout couvert de lichens... Fascinant!



Ce printemps, plantons un arbre. Et que ce geste puisse nous faire prendre conscience de la présence de l'arbre et découvrir en chacun que l'on rencontre sur son chemin mille détails qui réjouissent nos sens et nous ne pourrions plus jamais demeurer indifférents aux arbres.

Bientôt le murmure des bourgeons qui éclatent, des bois qui se parent de l'ambre des chatons, du blanc

des cornouillers et du vert tendre des feuilles. Pénétrons dans la forêt; profitons du calme et de la beauté des lieux; mêlons nous à cette harmonie au même titre que les espèces vivantes peuplant cet univers. Ce printemps, nous conduit à l'été, notre espérance.

Guy Wagner

Le pollen de fleurs

I- Récolte et préparation

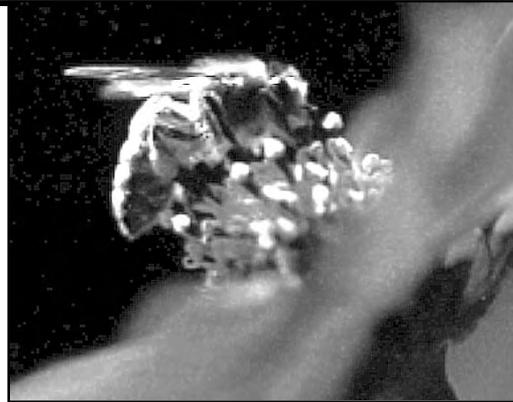
(traité dans le dernier numéro)

II- Les qualités alimentaires du pollen

Le pollen se consomme de plusieurs façons selon les goûts de chacun: naturel, avec du miel, dans du yogourt, du jus de fruits, dans des galettes et des gâteaux. La dose adulte de pollen à consommer le matin est de 30 g et de 15 g pour les enfants. On peut s'en procurer chez les apiculteurs, dans les magasins d'aliments naturels, certaines grandes épiceries et marchands de fruits et légumes, dans la section des miels.

C'est depuis la fin du XIX^e siècle que des chercheurs s'attardent à connaître la composition chimique du pollen mais depuis 1950, des études très poussées sont entreprises en France.

De façon non scientifique, on peut se demander comment la consommation de 30 à 50 kg de pollen par les abeilles peut permettre la naissance et la croissance de 150 000 abeilles et ne pas être bon pour l'homme. La science est venue préciser cette intuition dans certains pays, car on dit que le pollen a tout ce qu'il faut à l'organisme pour vivre. Par exemple, des 22 acides aminés nécessaires à la vie de l'homme, 20 sont présents dans le pollen. Ainsi, il ressort que de 100 g de pollen, on obtient l'équivalent de 1/2 kg de viande de boeuf ou de sept oeufs de sorte que dans environ 30 grammes de pollen, on trouve la ration journalière en acides aminés d'une personne adulte. Les proportions peuvent varier dépendamment des fleurs butinées mais on a constaté que le pollen contient des quantités appréciables de vitamines.



Comme je l'ai mentionné précédemment, une ruche récolte ainsi en moyenne, pour sa propre consommation, de 320 à 40 kg de pollen par an et la quantité prélevée par l'apiculteur se situe entre 5 et 10%, ce dernier pourcentage étant considéré comme le maximum tolérable pour ne pas nuire à la vie normale de la colonie.

On s'entend pour dire qu'en moyenne on retrouve dans le pollen 35% de protéines, de 20 à 30% d'acides aminés libres, 30% de glucides, 3 à 5% de matières minérales et oligoéléments, des vitamines, 3 à 4% d'humidité et 3 à 4% de matières non encore identifiées.

Le pollen frais contient de 10 à 12% d'eau et 4% s'il est asséché. Le pollen peut servir de médicament car dans les pays où les enfants meurent de faim, on pourrait peut-être envisager la consommation de pollen comme aliment d'urgence.

Mais, voici selon la gravité du trouble ou de l'infection en cause, le pollen pourra être pris seul ou associé à d'autres médicaments thérapeutiques indispensables. En voici les indications générales. Il y a beaucoup d'écrits concernant les effets du pollen sur les humains et j'en ai tiré une liste qui se veut la plus complète possible.

Généralement, le pollen agit dans les cas d'asthénies ou états de fatigue, à tous les degrés, portant aussi bien sur la sphère physique, psychique, sexuelle ou intellectuelle (surmenage, épuisement physique ou intellectuel); anorexies ou pertes de l'appétit, amaigrissement et état de maigreur (malnutrition) états carenciels divers (rachitisme, retard de croissance, mauvaise dentition, chute des cheveux), sénescence ou vieillissement prématuré. On donne aussi une description concernant des indications particulières où le pollen a des effets positifs.

Premièrement, il agit sur la sphère cardio-vasculaire et sanguine d'où l'artériosclérose (hypertension artérielle) et fragilité vasculaire. Au niveau de la sphère digestive, il agit dans les cas d'anorexie par la stimulation de la fonction gastrique, pour la constipation, il s'avère très efficace ainsi que pour les cas d'entérocolite, diverticuloses et colites divers. Le pollen étant un régulateur de la fonction intestinale, il agit dans les cas de diarrhées chroniques, d'infections intestinales chroniques, ballonnements, alcoolisme chronique par son action sur l'anorexie et l'amaigrissement.

Le pollen agit aussi de façon très intéressante sur le système génito-urinaire contre les cas de prostatisme (trouble de la prostate) asthénie sexuelle et certaines formes d'impuissance. La sphère ostéo-articulaire agit pour les cas d'arthrose ou rhumatisme chronique. Le pollen aide du côté dermatologique pour les cas de fragilité cutanée, ongles fragiles ou cassants, chute des cheveux et certaines maladies de la peau. Il agit aussi au niveau de la sphère visuelle dans les cas de fatigue oculaire, trouble de la vision crépusculaire.

Ainsi le pollen a fait ses preuves; il a redonné l'équilibre, la bonne humeur, la gaieté, le dynamisme, ce qui veut dire la santé et la joie de vivre.

Par Josée Roy,
technologiste en apiculture

7

Assemblée générale annuelle

Nous vous demandons de réserver votre matinée du

dimanche 7 juin prochain
à partir de 9h00

pour assister à la réunion générale annuelle de l'Association. Nous comptons beaucoup sur votre présence car la force d'une association dépend de **chacun** de ses membres.

Chez Jean Caron (voisin de Victor Caron), rang Taché Est. Et comme d'habitude...café, jus et collation vous sont offerts!

juin