

Une conférence du Dr Hade

Michel Fortier

Plus de 90 personnes de différentes associations intéressées par l'environnement et les plans d'eau ont répondu à l'invitation de AGIR pour la Diable et du CRE Laurentides pour assister à la conférence du Dr André Hade sur la santé des lacs et des cours d'eau qui se tenait le 26 août dernier à Mont-Tremblant.

Le Dr André Hade, spécialiste émérite en matière de protection des lacs et cours d'eau et professeur de biochimie et chimie de l'environnement à l'Université du Québec à Montréal, a traité des risques associés à l'apparition d'algues bleues, le contrôle des plantes envahissantes, la dégradation des rives et le vieillissement accéléré des plans d'eau. Le Dr Hade est aussi l'auteur du livre «Nos lacs, les connaître pour mieux les protéger», paru chez Fides. La période de questions qui a suivi, a été animée et les intervenants ont posé des questions pertinentes où perçait une nette connaissance des enjeux de l'eau.

La conférence avait été organisée par Francis Barbe du CRE Laurentides avec la collaboration de



Le Dr André Hade et Jacques Ruelland, président du CRE Laurentides, durant la période animée de questions.

AGIR pour la Diable. L'Alliance pour une Gestion Intégrée et Responsable du bassin versant de la rivière du Diable, est un organisme à but non lucratif dont le mandat est

de promouvoir la mise en œuvre d'une gestion saine et durable des ressources en eau du bassin versant de la rivière du Diable.



Avec Odette Morin

Ail! Ail! Ail!

Il n'est pas juste bon à chasser les vampires, ce joli bulbe piquant (l'ail), il nous emmène à travers les continents.

On dit que les esclaves qui construisaient les grandes pyramides en consommaient beaucoup. Bien avant Jésus-Christ les herboristes chinois en prescrivait pour traiter l'hypertension et les maladies respiratoires. Un registre médical égyptien datant de l'an 1550 avant J.-C. recommandait l'ail pour plus de 22 problèmes de santé dont les céphalées, les parasites intestinaux et les problèmes cardiaques. Au moyen âge l'ail était consommé comme légume plutôt qu'avec parcimonie comme condiment. Au 18^e siècle en France il y eut le légendaire vinaigre des 4 voleurs, selon l'histoire 4 criminels furent condamnés à enterrer les morts dus à la peste à Marseille sans jamais succomber à l'épidémie. Leur secret? Ils buvaient quotidiennement un mélange d'ail broyé et de vinaigre de vin.

Légume aromatique par excellence, on ne cesse de lui découvrir

des vertus thérapeutiques. La science moderne confère à l'ail des propriétés antibactériennes, antifongiques, un effet anticoagulant de même que de contrecarrer l'adhérence du mauvais cholestérol aux artères. Le principe actif de l'ail, l'allicine, est une substance très volatile qui est altérée par la chaleur. Donc il est préférable d'ajouter l'ail en toute fin de cuisson pour les plats mijotés.

L'ail figure aux menus de toutes les cuisines du monde. Ici nous l'avons apprivoisé par le biais des cuisines provençales et italiennes. Les cuisines orientales nous l'ont présenté souvent avec du gingembre ou des piments forts. Par la suite c'est l'est du bassin méditerranéen avec les «mezze» qui a fini par faire de nous des «accros». Quant à moi, je n'ai de cesse d'explorer les cuisines du monde et ce souvent par l'entremise de l'ail.

BEURRE À L'AIL CITRONNÉ

INGRÉDIENTS

- 2 à 3 cuil. à soupe de beurre (ou moitié huile d'olive)
- Le jus de 1 demi citron
- Ail râpé à volonté (1 gousse ou plus)
- Poivre du moulin

- 1 cuil. à thé de persil haché

PRÉPARATION

- Chauffez au micro-ondes 20 à 30 secondes ou faire fondre dans une casserole
- * N'a pas son pareil pour tremper les fruits de mers, etc.

VINAIGRETTE CRÈMEUSE À L'AIL

INGRÉDIENTS

- 2 cuil. à soupe d'huile au goût
- 1 cuil. à soupe de vinaigre au goût (balsamique, de riz, de cidre etc.)
- 1 gousse d'ail râpée
- 1 cuil. à thé de sirop d'érable
- 3 cuil. à soupe de yogourt nature

- Herbes fraîches finement hachées (facultatif)

PRÉPARATION

- Mélangez tous les ingrédients
- * Excellente avec des salades contenant du thon, des œufs durs, des avocats ou la salade César.

TOMATES AU FOUR À L'AIL

INGRÉDIENTS

- Tomates coupées en deux (1 ou 1 demi par personne)
- Ail râpé pour couvrir chaque demi tomate
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Herbes fraîches ou séchées (basilic, origan, thym, persil, etc.)

PRÉPARATION

- Mettre les tomates sur une plaque métallique, mettre dessus de l'huile et le reste des ingrédients. Cuire au four à 200C/400F une dizaine de minutes.
- * Délicieuses avec les grillades, brochette, etc.

SALADE DE PÂTE PROVENÇALES

INGRÉDIENTS

- 4 tasses de pâtes cuites au choix encore chaudes
- 1 à 2 tasses de tomates en dés
- 3 ou plus cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 à 5 gousses d'ail râpées
- 2 cuil. à soupe de sauce soya japonaise ou sel au goût
- Poivre ou Cayenne
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ou jus de citron

- (Facultatif : olives noires, féta, légumes cuits - courgettes, poivrons, brocoli...)

PRÉPARATION

- Faire chauffer au micro-ondes 20 à 30 secondes tous les ingrédients sauf les pâtes, les tomates ni les ingrédients facultatifs.
- Mélangez tous les ingrédients. Servir chaud, tiède ou froid.
- * Pour accompagner les soupers, barbecue, etc.

SALADE DE BETTERAVE À L'AIL

INGRÉDIENTS

- 3 à 4 tasses de betteraves cuites en quartiers
- 2 à 5 gousses d'ail râpées ou finement hachées
- 2 à 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 à 2 cuil. à soupe de vinaigre au choix (balsamique et/ou de riz)

- 1 à 2 cuil. à thé de sirop d'érable (facultatif surtout pour les betteraves fraîches)
- Sel et poivre au goût, fines herbes (basilic, estragon, cerfeuil...)

PRÉPARATION

- Mélangez tous les ingrédients. Servir tiède ou froide en entrée ou en accompagnement.

Courriel : pourleplaisirdupalais@hotmail.com

Plan d'action 2005-2008

Un simulacre de consultation pour la jeunesse?

Benoît Guérin - La députée Lucie Papineau, déplore la façon dont le premier ministre, responsable du dossier jeunesse, mène la consultation auprès des divers groupes représentant la jeunesse québécoise, dans le cadre de l'élaboration du plan d'action jeunesse 2005-2008, qui doit être déposé à l'automne.

«En plus de commencer la consultation en retard, de demander les mémoires des groupes de jeunes en

plein été et de censurer le portail jeunesse, M. Charest ne donne pas assez de place aux jeunes pour réel-

lement s'exprimer. Quand un groupe dispose de seulement quatre minutes pour présenter ses idées et ses orientations, comment peut-on se targuer par la suite de faire une consultation sérieuse et transparente?», s'est questionnée la députée.

La députée trouve déplorable de constater le silence du premier ministre, responsable du dossier jeunesse, qui ne s'est toujours pas prononcé sur les principaux dossiers qui préoccupent les jeunes du Québec. «Les enjeux de cette consultation sont majeurs pour l'avenir de la jeunesse du Québec. Il faut vraiment régler la question du budget qui sera alloué à cette stratégie jeunesse parce que, pour le moment, tout ce que l'on a, c'est un maigre 35 M \$ recyclé de l'ancien Fonds Jeunesse. Nous préconisons le retour d'un Fonds jeunesse permanent et le financement massif du fonds régional d'investissement jeunesse (FRIJ). Ce sont là de réelles préoccupations qui touchent directement l'avenir de milliers de jeunes partout au Québec».

Rappelons que le budget consacré à la jeunesse a été amputé de 67 % au dernier budget. «Le gouvernement Charest peut difficilement prétendre faire de la jeunesse une priorité alors qu'il renie ses engagements électoraux et ne prévoit actuellement aucune nouvelle somme pour la jeunesse du Québec», a conclu la députée de Prévost.

Astronomie et cosmologie

Journée portes ouvertes

Le Domaine St-Bernard de Mont-Tremblant vous invite à la journée Portes ouvertes de son centre d'astronomie et de cosmologie le 15 octobre 2005 à compter de 13h. Au programme de l'animation pour tous les âges suivi d'un pique-nique et d'une soirée d'observation sous les étoiles le soir de la pleine lune.

Vous venez avec votre télescope et vos jumelles et vous pourrez vous laisser guider vers les étoiles sur une terrasse réservée pour l'observation. Et c'est totalement gratuit. On peut rejoindre le centre au (819) 425-3588.

AVIS PUBLIC



MUNICIPALITÉ DE SAINTE-ANNE-DES-LACS

AVIS PUBLIC D'ÉLECTION Scrutin du 6 novembre 2005

Je, Christiane Côté, présidente d'élection, donne aux électeurs de la Municipalité de la Paroisse de Sainte-Anne-des-Lacs, l'avis suivant :

• Les postes suivants sont ouverts aux candidatures :

- Maire
- Tous les postes de conseiller (postes numéro 1, 2, 3, 4, 5 et 6).

• Toute déclaration de candidature à l'un ou à l'autre des postes ouverts devra être produite au bureau de la présidente d'élection, aux jours et aux heures suivants :

Dates: du 23 septembre 2005 au 14 octobre 2005.

Le bureau sera fermé le 10 octobre, journée de l'Action de grâce.

Jours et heures: du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h30.

À NOTER : Le vendredi, 14 octobre 2005, le bureau sera ouvert de 9h00 à 16h30, de façon continue.

• Si plus d'un candidat pose sa candidature à un même poste, un scrutin sera tenu le 6 novembre 2005 de 10h00 à 20h00 et un vote par anticipation sera tenu le 30 octobre 2005 de 12h00 à 20h00.

• J'ai nommé pour agir à titre de secrétaire d'élection : Madame Lise LeBrun.

• Vous pouvez me rejoindre en communiquant au bureau de la présidente d'élection à l'adresse et au numéro de téléphone suivants :

**773, Chemin Sainte-Anne-des-Lacs
Sainte-Anne-des-Lacs (Québec) JOR 1B0
(450) 224-2675, poste 23**

Donné à Sainte-Anne-des-Lacs, le 8 septembre 2005.

Christiane Côté
Présidente d'élection