Ville en vert

Infolettre de Ville en vert
éco-quartier
Ahuntsic-Cartierville

No. 21 Page 1 Montréal, JUILLET 2013

nos activités de Juillet

Vendredi 5 juillet
Clinique mise au point vélo de 10h à 16h, au 2331, rue de Fleury Est.

Vendredi 5 juillet
Atelier vélo : réglage des vitesses de 16h30 à 18h, au 2331, rue de Fleury Est*.

Vendredi 12 juillet
Clinique mise au point vélo de 10h à 16h30, au 5090 rue de Salaberry.

Vendredi 19 juillet
Clinique mise au point vélo de 10 à 16h, au Parc d'Auteuil (Ahuntsic).

Vendredi 19 juillet
Atelier vélo : Réglage des roulements à billes de 16h45 à 18h, au 2331, rue de Fleury Est.

Samedi 13 juillet*
Randonnée vélo en direction du Parc Lafontaine départ à 10h30 au 5090, rue de Salaberry, retour à 16h. Apportez votre lunch. ***Inscription obligatoire :** jeanbaptiste@ecoquartier.ca ou (514) 903-9990

Jeudi 25 juillet
Atelier sur le compostage au café de Da (2864 rue de Salaberry) de 18h30 à 20h - sur inscription au 514 447-6242 ou communication@ecoquartier.ca

Samedi 3 août
Chasse aux insectes nocturnes à 20h au jardin de l'école Louisbourg (11880, rue Michel-Sarrazin). inscription obligatoire auprès de communication@ecoquartier.ca ou au 514-856-9053.

Illustration : Alejandra Lozano

Les randonnées à vélo sont de retour à Ahuntsic-Cartierville !

Photo: Ville en Vert

Rejoignez Jean-Baptiste pour profiter de l'été, du bon air et des pistes cyclables en vous baladant en vélo jusqu'au parc Lafontaine.

Le saviez-vous?

Par : Élyse Rémy

Plusieurs ingrédients sont utilisés pour les crèmes solaires, mais afin de bien distinguer les "bons" ingrédients des produits toxiques, il faut lire attentivement la composition des crèmes solaires.

L'oxyde de zinc, barrière physique, représente le produit à privilégier. Le Tinosorb et le Mexoryl (ecamsule///terephthalylidene dicamphor sulfonic acid) seraient également de bons écrans solaires.

D'autres ingrédients sont soupçonnés de perturber les fonctions hormonales ou ont démontré des effets délétères chez les animaux de laboratoire :

- Benzophénones ou oxybenzone
- Homosolate
- Octyl-dimethyl-PABA
- 3-benzylidene camphor (3-BC)
- Octinoxate (methoxycinnamate; methoxycinnamic; ai3-05710; ccris 6200; einecs 226-775-7; escalol; neo heliopan)
- Octyl-méthoxycinnamate (OMC)
- 4-methylbenzylidene camphor (4-MBC) (parsol 5000)
- L'octocrylène, l'OMC et le benzophénone-3 créent des radicaux libres et n'apportent plus d'effet protecteur après 60 minutes au soleil.

Les **enfants** sont plus sensibles aux produits chimiques puisque leur corps est en formation (surtout le système reproducteur). Leur peau est moins résistante et absorbe donc plus de produits. Il est primordial de choisir les produits les plus sains pour leur santé, en optant pour ceux qui contiennent une barrière physique (oxyde de zinc ou de titane) et sans nanoparticules, même si ces produits rendent la peau un peu blanche.

Pour ce qui est des produits de nature plus chimique, il faut éviter les conservateurs avec parabènes ainsi que les produits soupçonnés d'être perturbateurs endocriniens.

Des produits de conservation antibactériens seraient également à éviter : urée diazolidinyl (Germall), qui dégage du formaldéhyde, certains polyquaternum et le triclosan.

D'autres ingrédients empêchent la peau de respirer et pourraient la faire vieillir et être contaminés par d'autres produits pétroliers : huiles minérales, gelées de pétrole... Les produits parfumés de même que les expressions « fragrances ou parfums » sont à éviter.

Ville en vert

Infolettre de Ville en vert
éco-quartier
Ahuntsic-Cartierville

No. 21 Page 2 Montréal, JUILLET 2013

Biocapsule: Les bourdons

Par : Marc Sardi

Photo: Marc Sardi

Si vous avez des questions au sujet de la biodiversité urbaine, contactez Marc Sardi marc@ecoquartier.ca

Les bourdons sont de grosses abeilles velues. Bien qu'ils puissent parfois avoir l'air menaçants, ils sont très paisibles et ne piquent que lorsqu'on leur fait du mal. Ils vivent dans une ruche comme les abeilles domestiques (avec une reine et des ouvrières) et produisent aussi du miel qu'ils fabriquent avec le nectar des fleurs. La ruche est construite dans un terrier abandonné ou dans une touffe d'herbe très dense.

Les bourdons récoltent aussi le pollen qu'ils amassent sur leurs pattes arrières et qu'ils transportent jusqu'à la ruche pour nourrir les larves. Afin de maximiser leurs récoltes de pollen, les bourdons pratiquent ce qu'on appelle la pollinisation par vibration (en anglais : buzz pollination). Pour ce faire, ils se posent dans les fleurs et bourdonnent allègrement en faisant un bruit bien connu : BZZZZZZZ! Ce bourdonnement fait vibrer les fleurs et déloge le pollen. Cette méthode de pollinisation favorise la mise à fruit de plusieurs plantes comme la tomate et la canneberge ce qui fait des bourdons des super pollinisateurs! Cliquez sur le lien suivant pour voir un bourdon en pleine pollinisation par vibration : http://www.youtube.com/watch?v=fBRrsEKB_GQ

Il existe au Québec plusieurs espèces de bourdons. Ils sont très communs, même en ville, et sont actifs durant toute la saison, jusqu'aux premiers gels. On peut facilement les observer au jardin par une chaude journée ensoleillée du mois de juillet.

Recette pour un pique-nique écologique réussi

Pour profiter des beaux jours ensoleillés et des déjeuners sur l'herbe, voici la recette pour un pique-nique écologique réussi :

1. Respecter la faune et la flore sur place en suivant les sentiers de promenade, en ne donnant pas à manger aux animaux et en ne ramassant pas les fleurs et les végétaux.
2. Les aliments, amenés dans des boîtes ou des sacs réutilisables ou biodégradables, seront frais et issus de l'agriculture biologique. Ils auront été achetés pour correspondre aux besoins.
3. La vaisselle, les couverts et les gobelets doivent être réutilisables ou compostables.
4. Éviter les contenants à usage unique et privilégier les réutilisables (gourdes, bouteille thermos, etc).
5. L'ensemble des déchets ne seront évidemment pas laissés sur place, mais emportés par les participants pour être pris en charge dans des systèmes de tri sélectif.

Venez visiter **l'Escale verte** pour préparer écologiquement votre pique-nique.

Photo: foodbiopack

Inscription à Alternative Bio en JUILLET=

carte-cadeau de 30$ à L'ESCALE VERTE

AlterNativeBio

Pour manger "bio" à bon prix, tout en encouragent les fermes biologiques locales, **Alternative Bio** propose des paniers variés de fruits et légumes biologiques, certifiés, disponibles toute l'année.

En vous inscrivant au service de panier bio en juillet, recevez un **CERTIFICAT-CADEAU DE 30$** chez votre "commerçant-point de chute". Vous pourrez ainsi en bénéficier à votre boutique de **l'Escale verte** !

Textes : Benoit Rey | Graphisme : Alejandra Lozano

rendez-nous visite!

L'ESCALE VERTE
Boutique écologique et responsable

Horaire de service:
Lundi : Fermé
Mardi : 10h – 18h
Mercredi : 10h – 18h
Jeudi : 10h – 20h
Vendredi : 10h – 20h
Samedi : 10h – 17h
Dimanche : Fermé

10416, rue Lajeunesse
(à côté de la SAQ Lajeunesse)
Montréal, QC H3L 2E5
Tél. (514) 447-6232
boutique@ecoquartier.ca