

AGENDA

THÉÂTRE PARTICIPATIF, THÉÂTRE CITOYEN

Le CRIC,
en partenariat avec **Quai des Voix**
continue ses séances de **Théâtre Forum**

Première session au CRIC avec Maud :
les mardis 16 octobre à 18h30,
23 octobre à 18h30, 13 novembre à 19h,
20 novembre à 18h30,

Ces quatre ateliers seront suivis d'une
production publique.

Thèmes évoqués pour de prochains ateliers :
logement, surendettement...

INFORMATIQUE

Prévus avec Alix le mardi de 18h30 à 20h30
à partir du 30 octobre

HERBIER DES VILLES

Premier atelier
Samedi 3 novembre à 16h au CRIC

GÉNÉALOGIE

Prochaine scéance
Mardi 13 novembre à 16h au CRIC

PROJECTIONS-ÉCHANGES

Comme l'an passé, le CRIC vous proposera
des vidéoprojections
avec apéritif en ouverture et soupe pour finir

Sont prévues

La double face de la monnaie

précédé d'un reportage sur
«Les Monnaies Complémentaires en Europe»,
forum de juillet 2004, en Allemagne.

Labeur, bonheur

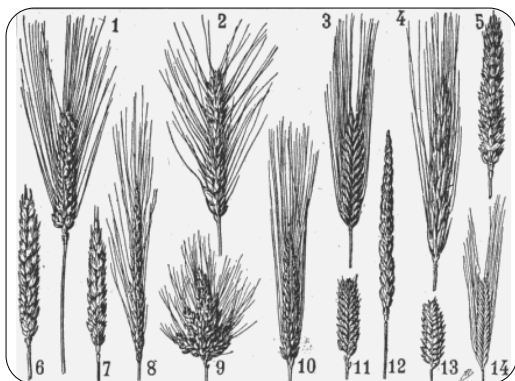
documentaire de 52 minutes
réalisé par Jean-Baptiste Béis

Ma mondialisation

fin janvier dans le cadre du Forum Social Mondial
en partenariat avec Consom'solidaire

REPAS CONVIVIAUX

En prévision
Soirée portugaise avec Helena et Maria
Au menu : morue et musique



Blés - Source : <http://fr.ekopedia.org/>

DU PAIN BIO POURQUOI ?

*Depuis la fin septembre, grâce à William et
à notre rencontre avec Rémy et ses acolytes,
le CRIC redistribue du pain biologique
à ses adhérents et à leurs amis.*

Les gars de la Farine

La ferme de la Carrière produit une variété importante de blés sur
l'exploitation de Réau (Seine et Marne, Nord de Melun).

L'urbanisation galopante et la création des réserves foncières autour de
la ville nouvelle de Sénart ont quelque peu modifié sa destinée de
ferme céréalière. Elle s'est tournée vers la production biologique en
convertissant une partie de sa surface agricole pour être transformée
ensuite en produits de boulangerie issue d'une agriculture bio.

En valorisant la production locale et en transformant le blé des
collègues fermiers pour en faire du pain bio (filière bio Ile-de-France),
Rémy a souhaité diversifier son activité en ouvrant le fournil à un
public qui prend part à la consommation responsable et ne regarde plus
les champs de blé de la même façon.

Elle distribue aujourd'hui ses produits dans les AMAPS parisiennes, les
lieux de l'économie sociale et solidaire et sur son site de production
(vente à la ferme). L'épeautre est cultivé sans chimie, on y fabrique du
pain avec les blés de la ferme. Avec des farines fraîches (meule de
pierre), une fermentation longue et sans additifs, on obtient un pain
semi-complet qui a du goût et se conserve longtemps. On peut aussi
venir à la ferme pour des visites, démonstrations et des expos. En y
mettant nos graines, la culture du pain avance collectivement.

William

Ferme de la Carrière - 81 rue d'Ourdy 77550 Réau
www.fermedelacarriere.com/

Du beau, du bon, du bio

Le pain le plus consommé par les Français, la baguette, est préparé à base de
farine blanche raffinée à l'extrême. Elle a perdu toute valeur nutritive, accumule
les désavantages pour la santé et devrait faire partie, avec les pâtisseries, des
friandises à consommer avec modération. La farine blanche a perdu 78% de
ses fibres. Son potentiel minéral et vitaminique s'est volatilisé : perte de 95%
de sa vitamine E, 87% de la vitamine B6, 85% de son magnésium...

Ce n'est pas le cas du pain biologique complet ou semi complet. On a pris soin
de conserver tout ou partie de l'enveloppe du grain et le germe qui renferment
les principes vitaux de la céréale.

On croit que toutes les céréales apportent des sucres lents à l'organisme !...
Erreur ! Car le pain blanc, privé de ses fibres, a un taux glycémique élevé
tandis que le pain complet bénéficie d'un index glycémique bas. La notion
d'index glycémique reflète avec précision l'effet des sucres sur notre
organisme. Il est aujourd'hui prouvé que plus nous consommons de sucre à
index glycémique élevé, plus nous nous exposons à des problèmes de santé
tels que obésité, diabète, maladies cardiovasculaires (les céréales raffinées
abaissent le taux de bon cholestérol).

Issue de grains cultivés selon les règles de l'Agriculture Biologique, les farines
des pains bio sont exemptes de résidus chimiques. Les blés conventionnels,
eux, sont traités jusqu'à neuf fois durant leur culture...

Bref entre pain blanc et pain biologique complet ou semi complet, le choix n'est
pas difficile à faire surtout que finalement cela ne revient pas plus cher.

d'après A. Geers et O. Degorce pour Habitat Naturel