

Les champignons médicinaux... miraculeux, ou pas?

Continuons maintenant la description déjà commencée, en espérant que les propriétés de ces champignons seront confirmées par des études ne laissant pas de doute sur leur sérieux. Sauf pour le *Shiitake*, tous ces champignons se trouvent dans nos forêts. Voici la suite d'octobre.

Grifola frondosa (polypore en touffe) ou *Maitake*

Dans le *Maitake*, on a trouvé des bêta-glycanes qui renforcent la réponse immunitaire de l'organisme et augmentent l'activité des cellules cytotoxiques (celles qui détruisent les cellules malades). Aussi, il régule la tension artérielle, abaisse le taux de mauvais cholestérol et de triglycérides et facilite la perte de poids. Sa forte teneur en fibres améliore le transit intestinal, et il protège le foie par ses antioxydants.



ment chez nous, mais sa culture est facile et de plus en plus répandue.

Réputé pour procurer une longue vie, le *Shiitake* a conquis tous les continents et suscité de nombreuses

recherches. On a découvert qu'il agissait lui aussi comme un puissant anti-tumoral, et les recherches se poursuivent pour vérifier cette assertion. Mais, attention, la consommation de ce champignon sur une longue période pourrait provoquer une dermatose grave chez certaines personnes.



Hericium erinaceus (Hydne hérisson)

L'Hydne hérisson est l'un des champignons les plus utilisés par les Asiatiques. Des chercheurs japonais ont découvert qu'il possédait la faculté d'accélérer la synthèse du N.G.F.

(neuronal growth factor), facteur de croissance essentiel des cellules nerveuses et rétinienne. Il prolonge la survie des neurones et améliore la mémoire. Il est efficace aussi dans le traitement des maladies du foie, des inflammations et des tumeurs du tube digestif.



Hypsizygus marmoreus ou *Tessellatus* (pleurote tesselé)

Le pleurote Tesselé est un comestible très consommé au Japon sous le nom de *Shimeji*. On dit que l'action immunostimulante et anti-oxydante de ce champignon a été prouvée, et les recherches actuelles portent surtout sur son action préventive contre les métastases. Les *Shimeji* sont riches en un élément que les Japonais appellent *umami* (qui se traduirait par goût délicieux) et qui est de plus en plus considéré comme le cinquième goût après le sucré, l'acide, l'amer et le salé.

Même si on ne consomme pas ces champignons dans un but curatif, on peut profiter sans arrière-pensée du plaisir que nous procure leur dégustation. Alors, bon appétit!



Flammulina velutipes (collybie à pied velu) ou *Enokitake*

La collybie à pied velu provoque une forte réaction anti-tumorale. Elle est surtout utilisée en association avec la

chimiothérapie ou la radiothérapie pour renforcer le système immunitaire. Une étude épidémiologique menée dans la province de Nagano, au Japon, a montré que le taux de cancer chez les producteurs de ce champignon était sensiblement moins élevé que dans le reste de la population.

Lentinus edodes (lentin du chêne) ou *Shiitake*

Cultivé en Chine et au Japon depuis plus de 1 000 ans, le *Shiitake* est couramment appelé « le champignon du samouraï », car il était jadis réservé à la noblesse. Ce champignon ne pousse pas naturelle-

Comité pour la protection des falaises (CRPF)

Un territoire qui s'agrandit

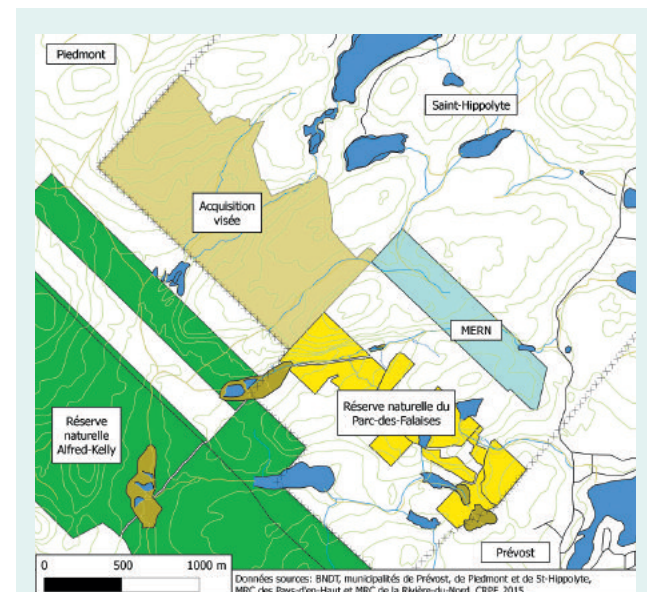
Inventaires 2015

Le CRPF a procédé à des inventaires sur la biodiversité de son territoire de 46 ha à Saint-Hippolyte (nommé réserve naturelle Parc-des-Falaises, secteur Gagné-Beaulne et Labonté). On y a répertorié 22 noyers centrés, espèce d'arbre en voie de disparition au Canada, qui, malheureusement, sont tous atteints du chancre du noyer. La couleuvre rayée, la couleuvre à ventre rouge et même la couleuvre à collier (espèce susceptible d'être désignée menacée au Québec) ont été observées. La couleuvre verte n'a pas été vue, mais on sait qu'elle est présente aux abords du massif des falaises. La grive des bois et le pioui de l'Est ont par ailleurs été observés. Ce sont deux espèces d'oiseaux menacées. Du côté des amphibiens, la grenouille des marais, susceptible d'être désignée menacée au Québec, observée en 2012, était encore bien présente dans notre réserve naturelle en 2015.



Ultramarathon hivernal

Le samedi 20 février, le CRPF organise le Pandora moins 24. L'événement aura lieu de 10 h à 22 h sur un parcours balisé de 4 km en montagne. La boucle et la durée ont été écourtées (6 ou 12 heures) par rapport au Pandora estival, mais les formats restent les mêmes : solos, relais (équipe de 2-4 à relais), équipes (équipe de 2-4 sans relais, distances cumulées) et volet jeunesse. L'inscription est obligatoire au www.parc-desfalaises.ca.



Projet d'acquisition – Le CRPF poursuit son projet d'acquies un terrain de 135 ha et est à la recherche de fonds. Les intéressés peuvent communiquer avec l'organisme au info@parcdesfalaises.ca.

Relâche des fêtes et prochaines conférences



DIANE BARRIAULT ET DIANE HÉBERT

Nos conférences feront relâche en décembre et janvier et reprendront en février 2016. En cette fin d'année, c'est le moment idéal pour noter les dates de nos prochaines conférences dans vos nouveaux agendas de 2016.

- Le **24 février**, André Poliquin nous fera découvrir le monde fascinant des orchidées cultivées et nous présentera quelques orchidées indigènes.
- Le **30 mars** ce sera au tour de Nicole Arduin de nous parler de l'évolution des jardins d'hier à aujourd'hui.
- Le **27 avril**, Claire Belisle nous fera une présentation sur les rhododendrons.

- Le **25 mai**, Gilles Paradis viendra nous prodiguer ses conseils pour attirer, loger et nourrir les oiseaux dans nos jardins. Nos conférences sont toujours lieu le dernier mercredi du mois à l'église Saint-François-Xavier, au 994, rue Principale, à Prévost (près de l'école Val-Des-Monts), et débutent à 19 h 15. C'est toujours un plaisir de vous y rencontrer. Visitez notre site internet au : www.shep.qc.com

Conférence de Paris

Petit lexique anecdotique pour les nuls

RODOLPHE GIRARD

La conférence de Paris sur le climat, COP21, qui s'est terminé le 11 décembre a pour but de limiter le réchauffement climatique en dessous de 2 degrés en réduisant les émissions de CO₂. La moitié la plus pauvre de l'humanité est responsable de seulement 10% des émissions mondiales de CO₂. À l'opposé, les 10% les plus riches sont responsables d'environ 50% des émissions de CO₂. Cette réalité place les pays riches devant l'urgence d'agir sur leurs propres émissions de gaz à effet de serre. Rappelons que 195 pays y participent ce qui inclut près de vingt-cinq mille participants.

Acronyme COP21-CMP11 – 21^e conférence des Nations Unies sur les changements climatiques (COP21), alors que le Protocole de Kyoto était la 11^e conférence sur les mesures à prendre dans le but de limiter le réchauffement climatique (CPM11).

GIEC créé en 1988 – Groupe d'expert intergouvernemental sur l'évolution du climat ayant pour vocation d'évaluer d'un point de vue scientifique l'influence de l'homme dans le changement climatique, d'en mesurer les risques et de proposer des stratégies d'adaptation et d'atténuation.

CNUED – Conférence des Nations Unies sur l'environnement et le développement ou connu comme som-

met de la Terre ou conférence de Rio en 1992

Conférence de Stockholm 1972 – Premier colloque mondial sur l'environnement.

La conférence doit permettre aux pays développés de mobiliser 100 milliards par année à partir de 2020 pour aider les pays en voie de développement à lutter contre les changements climatiques, grâce au Fonds vert pour le climat. La part du Canada est de 2,65 milliards sur 5 ans, mais le montant espéré était de 4 milliards d'ici 2020.

- Le Canada s'engage à réduire ses émissions de gaz à effet de serre de 30% en 2030 par rapport à 2005.

- Les États-Unis pour leur part s'engagent à réduire leurs émissions de 26 à 28% d'ici 2025 par rapport à 2005.
- Le 2 novembre 2015 – La Chine et la France prônent un accord juridiquement contraignant.
- Le 12 novembre 2015 – John Kerry secrétaire d'État américain a fait savoir que l'accord ne sera pas juridiquement contraignant, un avis opposé à ceux de François Hollande et de la Chine.
- Le 1^{er} octobre 2015 – L'Inde a fait savoir qu'elle ne s'engagerait pas sur la réduction de ses émissions de gaz à effet de serre qui ont augmenté de 67% entre 1990 et 2012. Mais elle tentera de réduire son « intensité carbone » (CO₂ par unité PIB) de 33% à 35% en 2030 par rapport à 2005.

Selon un sondage de l'IOFPP (Institut français d'opinion), 81% des Français pensent que le réchauffement climatique est dangereux, 30% se disent prêts à changer leur façon de consommer et 22% leur consommation d'énergie.

Plusieurs ONG ont protesté contre la tenue de ce sommet qui le considère comme une manière de mettre en place un « capitalisme vert »; comme exemple, la présence remarquée de Bill Gates à la table d'honneur, plus grande fortune personnelle au monde.

Pour notre part que peut-on faire à notre échelle? La sauvegarde de l'eau, le compostage et l'utilisation modérée des énergies fossiles, sont des actions à notre portée de citoyens.