




Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

ECO-JOURNAL

 Jardiner dans un espace limité, ou l'option zéro déchet 



Les espaces urbains sont généralement peu propices au jardinage: nos intérieurs sont déjà limités, et nos extérieurs sont souvent restreints et pollués... s'il y en a. Et pourtant, jardiner en ville est important non seulement pour vos finances, mais aussi afin d'acquérir une plus grande indépendance alimentaire. Nous allons donc vous expliquer comment maximiser votre espace tout en utilisant les ressources que vous avez déjà sous la main.

Recyclez vos déchets

Avez-vous remarqué la quantité de déchets produits lorsque nous cuisinons ? Et pourtant, un grand nombre de ces « déchets » végétaux que nous jetons sont comestibles ou réutilisables. En fait, que ce soit les racines ou feuilles, ces parties peuvent être récupérées et replantées. Bien sûr, soyez généreux : coupez environ deux centimètres du légume au-dessus des racines ou en-dessous des feuilles pour donner plus de chances à votre plante de repousser.

Prenez les **oignons de printemps**, par exemple. Ces pousses sont très faciles à recycler car elles sont toujours vendues avec leurs racines. Au lieu de les jeter, séparez-les du légume et mettez-les dans l'eau, en submergeant les racines. Après quelques jours, de nouvelles pousses vertes apparaîtront. Vous pourrez les transplanter dans la terre après deux semaines. Vous pouvez répéter cette méthode d'autres légumes, comme les **poireaux**, les **oignons**, le **bok choy**, la **laitue** ou le **céleri**... Ce sont des légumes qui se prêtent très bien aux espaces limités car leurs racines sont superficielles et n'ont donc pas besoin de beaucoup de terre.

Il en va de même pour les légumes-racine, tel que les **carottes, radis, betteraves, rutabagas** ... Attention, vous ne pourrez faire repousser que les feuilles, qui sont comestibles, et non le légume entier.

Trois autres légumes à planter sont les **tomates**, les **piments rouges** (les verts n'étant pas mûrs, leurs graines ne germeront pas) et les **pommes de terre**. Dans chaque tomate et piment, il y a une immense quantité de graines. Mettez quelques graines dans la terre, pas trop profondément. En gardant la terre humide, elles germeront après une semaine. Enfin, nous avons tous remarqué les pousses vertes qui apparaissent sur les pommes de terre avec le temps. Mettez-en une dans la terre. Une nouvelle plante poussera et produira plus de pommes de terre. Contrairement aux précédents légumes, ces trois-là ont besoin de pots profonds pour grandir.

Finalement, pour devenir plus autonomes, n'hésitez pas à privilégier les herbes aromatiques en pot plutôt que d'acheter les branches au supermarché. Si vous êtes patients, vous pouvez faire pousser vos plantes à partir de boutures. Ne gardez les feuilles qu'au bout de la branche et placez la dans l'eau. Les racines seront assez longues pour être mises en terre après quelques semaines. Cela inclus le **romarin**, le **basilic**, le **thym**, l'**origan**, la **sauge** ou la **menthe**, par exemple.

Les pots

Bien que vous ayez la possibilité d'acheter vos pots, notre conversation sur le recyclage n'est pas terminée pour autant. Pour faire germer vos tomates et poivrons, vous pouvez utiliser les **boîtes de conserve** ou **bocaux** vides. Et pour des légumes comme le poireau ou la carotte, vous pouvez réutiliser les **cagettes** vendues avec certains aliments. Tapissez-les de journaux pour les rendre plus étanches, et vous avez des jardins miniatures !

Tant que vos plantes ont assez de lumière sur une fenêtre ou un balcon elles seront heureuses.



Auteure: Clémentine Pierrefeu



———— Joyeux jardinage ! ————



Association pour la santé environnementale du Québec / Environmental Health Association of Québec
(ASEQ-EHAQ)

C.P. 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0

☎ 514-332-4320 📠 450-227-4143 ✉ bureau@aseq-ehaq.ca

www.aseq-ehaq.ca / www.HypersensibiliteEnvironnementale.com / www.ecoasisquebec.ca