



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

ECO-JOURNAL

Mai 2021

Clémentine Pierrefeu

Mois de mai pour l'éducation et la sensibilisation aux sensibilités environnementales / sensibilités chimiques multiples

Jardiner pour rester en bonne santé

L'été est là, et avec lui viennent le soleil et la chaleur. Beaucoup d'entre nous commencent maintenant à jardiner, à planter des tomates, des melons, des haricots verts et bien d'autres délices de saison. Il nous reste maintenant à faire en sorte que nous puissions profiter dans quelques semaines des fruits de notre dur labeur. Nous voulons éviter à tout prix de perdre notre jardin à des insectes et des ravageurs, au manque d'eau pendant une canicule ou à la mauvaise qualité de la terre. Mais avant de porter votre choix sur les pesticides ou engrais artificiels, découvrez les options respectueuses de l'environnement et de la santé, car les deux vont souvent de pair.



La nature : travailleuse bénévole. Comme nous le disons souvent, la nature fait bien les choses. Tous les écosystèmes prospèrent grâce à un équilibre qui peut et va travailler pour vous si vous leur permettez de le faire, sans que vous ayez à rompre cet équilibre. En ce qui concerne les insectes, vous devez faire la différence entre ceux qui défendent votre jardin... et ceux qui l'endommagent. Par exemple, les coccinelles sont très communes au Québec. Ces bénévoles se nourrissent de pucerons, d'acariens et de cochenilles. Cependant, n'utilisez pas de pesticides si vous voulez attirer ces demoiselles, et l'ajout de plantes qu'elles aiment, comme l'aneth, la ciboulette ou la coriandre, peut contribuer à les attirer. Il en va de même pour les animaux plus gros, comme les crapauds qui mangent

des limaces

514-332-4320

bureau@aseq-ehaq.ca
office@aseq-ehaq.ca



ou les moineaux qui se nourrissent de grillons, crickets et sauterelles. Accueillez la nature dans votre jardin !

Le jardin des trois sœurs. Si le premier conseil est d'écouter la nature, le second est d'écouter la culture et la tradition. La méthode de plantation des trois sœurs a été utilisée par les Premières Nations et a fait appel au maïs, aux haricots et aux courges. Ces trois légumes se soutiennent mutuellement dans leur culture - les haricots utilisent le maïs pour pousser, la courge protège les racines - mais ils enrichissent également le sol, chacun avec des éléments particuliers qui aident les autres à mieux pousser. Mais ce n'est pas la seule combinaison : les tomates qui poussent à côté du basilic ou de la coriandre - la même coriandre qui attire les coccinelles - seront plus savoureuses. Créez un jardin social !

Arrêtez de faire la chasse à vos pissenlits. Lorsque les premières taches jaunes apparaissent dans le jardin au printemps, la chasse au pissenlit commence. C'est à arrêter, et absolument. Les abeilles et autres pollinisateurs en ont besoin, et vous aussi. Vous avez besoin des abeilles et de leur travail de pollinisation pour obtenir de belles plantes en bonne santé. En gardant des pissenlits, vous gardez des pollinisateurs dans votre jardin. Et puis, ces petites fleurs jeunes sont jolies, alors appréciez-les !



apparaissent dans le jardin au printemps, la chasse au pissenlit commence. C'est à arrêter, et absolument. Les abeilles et autres pollinisateurs en ont besoin, et vous aussi. Vous avez besoin des abeilles et de leur travail de pollinisation pour obtenir de belles plantes en bonne santé. En gardant des pissenlits, vous gardez des pollinisateurs dans votre jardin. Et puis, ces petites fleurs jeunes sont jolies, alors appréciez-les !

Du compost et du fumier pour améliorer la qualité de votre sol. Le compost peut devenir très vite désagréable, mais quelques ingrédients que l'on trouve couramment dans nos cuisines peuvent facilement nous aider à fertiliser le sol. Les plus récurrents sont les pelures de banane, le marc de

café et les coquilles d'œuf. La pelure de banane est un engrais qui libère lentement de l'azote, du magnésium et du phosphore ; le marc de café contient du phosphore, du potassium et du magnésium ; les coquilles d'œuf contiennent du calcium. Essayez de réduire ces ingrédients en petits morceaux et, avec le temps, ils se décomposeront naturellement dans le sol. D'autre part, si vous vivez près d'une écurie, essayez de vous procurer du fumier car il constitue un excellent engrais naturel. Commencez à creuser !



Fertilisez votre terre par la rotation des cultures. La monoculture, pratique agricole qui consiste à utiliser le même type de culture de façon répétée dans le même champ, appauvrit le sol. Lorsqu'une plante pousse, il y a une économie écologique qui prend place : une plante prélève dans le sol les éléments nutritifs dont elle a besoin pour pousser et, en échange, en restitue d'autres. L'utilisation d'une même culture de manière répétée affaiblit le potentiel de cette économie, d'où notre dépendance aux engrais croissante. L'utilisation de la rotation des cultures conduit à une diversité de plantes et donc à une diversité de nutriments utilisés et libérés à chaque fois dans le sol. Vos cultures n'en pousseront que plus belles et fortes. Le changement est une bonne chose !