

Comment créer un jardin ou une oasis de balcon non toxique?

Pour les personnes atteintes de sensibilité chimique multiple (SCM), les environnements quotidiens peuvent être remplis de déclencheurs invisibles. Bien qu'il ne soit pas toujours possible de contrôler les produits chimiques présents dans les espaces publics ou partagés, la création d'un jardin sûr et non toxique ou d'une oasis sur le balcon peut offrir une bouffée d'air frais, au sens propre comme au sens figuré. Qu'il s'agisse d'un petit balcon d'appartement ou d'une parcelle de terrain, cultiver un espace naturel qui favorise votre bien-être est à la fois possible et profondément gratifiant.





Choisir un espace sûr et adapté

La première étape consiste à choisir l'espace adéquat. Si vous travaillez sur un balcon, observez la direction du vent et toute exposition à proximité, comme les voisins qui utilisent des produits chimiques ou qui fument. Dans une arrière-cour, essayez de placer votre jardin loin des pelouses conventionnelles ou des zones où des pesticides ont pu être appliqués. L'utilisation de plates-bandes surélevées ou de jardins en conteneurs peut également contribuer à protéger vos plantes et votre sol des contaminants environnants.

Commencer par un sol propre et organique

Lorsqu'il s'agit de terre, la qualité et la pureté sont importantes. De nombreux mélanges commerciaux contiennent des engrais chimiques, des agents mouillants synthétiques ou même des parfums artificiels⁽¹⁾. Optez plutôt pour des [mélanges de terre listés OMRI](#) certifiés biologiques ou , qui sont exempts d'additifs nocifs². Si vous êtes prêt à bricoler, vous pouvez fabriquer votre propre mélange de terre à la maison en utilisant des ingrédients comme la mousse de tourbe, le compost, le sable, la perlite et l'écorce de pin, ce qui vous permet de l'adapter aux besoins spécifiques de vos plantes. Différentes recettes conviennent à différents types de plantes, comme les plantes grasses, les semis ou les plantes à feuilles, en équilibrant la circulation de l'air, la rétention de l'humidité et les nutriments.⁽³⁾

Si vous disposez de l'espace nécessaire, envisagez de créer un petit bac à compost en utilisant des déchets de cuisine sûrs comme les épluchures de légumes, les peaux de banane et le marc de café, même s'il est préférable d'éviter les agrumes et la viande, qui peuvent attirer les parasites et créer des odeurs.

Choisir des plantes adaptées à la sensibilité chimique multiple(SCM)

Il est particulièrement important de choisir les bonnes plantes lorsque l'on crée un jardin pour une personne atteinte de SCM. Bien que de nombreuses plantes soient belles et aromatiques, les parfums forts ou les huiles essentielles naturelles peuvent être des déclencheurs. Privilégiez la culture d'herbes peu ou pas parfumées comme le persil, le basilic et la coriandre. Les légumes verts à feuilles comme les épinards, le chou frisé et la bette à carde sont nutritifs, faciles à cultiver et généralement bien tolérés.



Stratégies de lutte antiparasitaire sans produits chimiques

La lutte naturelle contre les parasites est un autre aspect essentiel du maintien d'une oasis sans produits chimiques. La bonne nouvelle, c'est que la nature offre de nombreuses solutions douces. La plantation d'accompagnement est une méthode qui utilise les propriétés naturelles de certaines plantes pour décourager les parasites⁽⁴⁾. Par exemple, les soucis ou les oeillets d'Inde peuvent repousser les pucerons et les nématodes lorsqu'ils sont plantés à proximité de légumes.

Jardinage en conteneur pour les petits espaces

Si vous disposez d'un petit espace comme un balcon, le jardinage en conteneur est une excellente option. Choisissez des contenants en terre cuite, en bois non traité, en céramique ou en argile⁵. Ces matériaux sont plus sûrs et moins susceptibles de dégager des composés organiques volatils (COV) que les plastiques⁵. Veillez à ce que vos contenants soient bien drainés et légèrement surélevés pour éviter que l'humidité ne s'accumule sous les contenants.

Pour l'arrosage, essayez d'utiliser de l'eau de pluie. L'eau de pluie est meilleure pour les plantes car elle est exempte de produits chimiques tels que le chlore et le fluor que l'on trouve dans l'eau du robinet, et lorsqu'elle est exposée à la foudre, elle contient davantage d'azote et d'ammonium que les microbes bénéfiques convertissent en nutriments facilement absorbés par les racines des plantes.⁶

Un espace qui favorise la guérison

En fin de compte, votre jardin doit être un lieu propice à votre santé, c'est pourquoi vous devez toujours faire confiance à vos sens et à votre intuition lorsque vous ajoutez quoi que ce soit de nouveau. Un jardin non toxique ou une oasis sur le balcon est plus qu'un simple espace vert : c'est un environnement qui nourrit votre corps et votre esprit.



Références

1. National Center for Appropriate Technology. Potting mixes for certified organic production. ATTRA Sustainable Agriculture.
<https://attra.ncat.org/publication/potting-mixes-for-certified-organic-production/>
2. Organic Materials Review Institute. OMRI lists. <https://www.omri.org/omri-lists>
3. University of Florida, Institute of Food and Agricultural Sciences Extension. Homemade potting mix.
<https://sfyl.ifas.ufl.edu/lawn-and-garden/homemade-potting-mix/>
4. Zero Waste Homestead. Companion gardening guide: How to use companion planting for garden pest control.
<https://zerowastehomestead.com/companion-gardening-guide-how-to-use-companion-planting-for-garden-pest-control/>
5. Healthier Homes. Natural plants. <https://www.healthierhomes.com/natural-plants>
6. Beaulieu, D. Rainwater versus tap water: Benefits of rainwater. Gardening Know How.
<https://www.gardeningknowhow.com/garden-how-to/watering/rainwater-versus-tap-water.htm>