

Le guide du jardinier



**Un produit du Réseau des jardinages
communautaires d'Ottawa**

www.alimentationjuste.ca



RJC-CGN

of/d'Ottawa

Réseau des jardinages communautaires/
Community Gardening Network

Qu'est-ce que le Réseau des jardinages communautaires (RJC)?

Le RJC est un réseau ouvert à tous les membres de la collectivité qui jardinent, que ce soit dans un jardin communautaire, dans leur cour avant ou arrière, sur leur balcon, sur les terrains d'édifices publics, dans des cours d'écoles, etc., pour **sem**er, **cultiver** et **récolter les fruits du développement durable** de jardins communautaires dans la ville d'Ottawa.

Quelle est la mission du RJC?

Le RJC a pour mission de permettre à tous les citoyens de la ville d'Ottawa de trouver dans leur quartier de **l'information** sur le jardinage, d'**avoir accès** à des jardins communautaires et de **jardiner**, notamment dans les quartiers à forte densité de population et à faible revenu.

Le RJC souscrit ainsi à un processus démocratique et à une gestion écologique tout en œuvrant auprès de groupes divers.

Le Fonds de développement des jardins communautaires

Le Fonds de développement des jardins communautaires a été instauré en 2009. Issu d'une collaboration entre Alimentation juste, la Ville d'Ottawa et les membres du Réseau des jardins communautaires, le fonds est doté d'un budget annuel de 75 000 \$ visant la mise sur pied de nouveaux jardins communautaires dans la ville d'Ottawa ainsi que le développement et l'amélioration des jardins existants à l'échelle de la ville.

Pour obtenir plus d'information au sujet du fonds, consultez le www.alimentationjuste.ca.

Un jardin communautaire est...

... un ensemble de lots à jardiner dans un milieu urbain, suburbain ou rural, qui assurent aux résidents l'accès à du terrain pour le jardinage. Les jardins communautaires enjolivent des terrains auparavant stériles ou inutilisés. Exploités par des membres de la collectivité, ces jardins sont aussi un lieu où les gens d'un même quartier peuvent se réunir et travailler ensemble à cultiver des fruits, des légumes, des fleurs et des fines herbes.

Quels sont les avantages des jardins communautaires?

La SALUBRITÉ DES ALIMENTS et la NUTRITION

Le jardinage fournit des fruits, des fines herbes et des légumes frais et nutritifs pendant la période des récoltes. Les jardins communautaires peuvent jouer un rôle important en aidant les gens à bien manger lorsqu'ils n'ont pas les moyens de s'acheter des aliments sains à l'épicerie. Les jardins donnent aux personnes à faible revenu la possibilité d'obtenir des aliments biologiques qui, bien souvent, coûtent très cher dans les magasins de détail.

L'ACCÈS À UN ESPACE DE JARDINAGE

Les jardins communautaires attirent des personnes qui n'ont pas accès à de l'espace de jardinage, particulièrement celles qui vivent dans des immeubles d'appartements. Les jardins communautaires sont des espaces accessibles à pied où les gens peuvent s'adonner au jardinage de loisir et produire pour eux-mêmes des aliments sains.

La DURABILITÉ DE L'ENVIRONNEMENT

Un jardin communautaire permet aux personnes préoccupées par les répercussions de la production des aliments sur l'environnement de mieux gérer leur alimentation. Ainsi, en employant des méthodes biologiques dans leurs jardins, elles réduisent leur exposition aux pesticides et l'incidence de ceux-ci sur l'environnement.

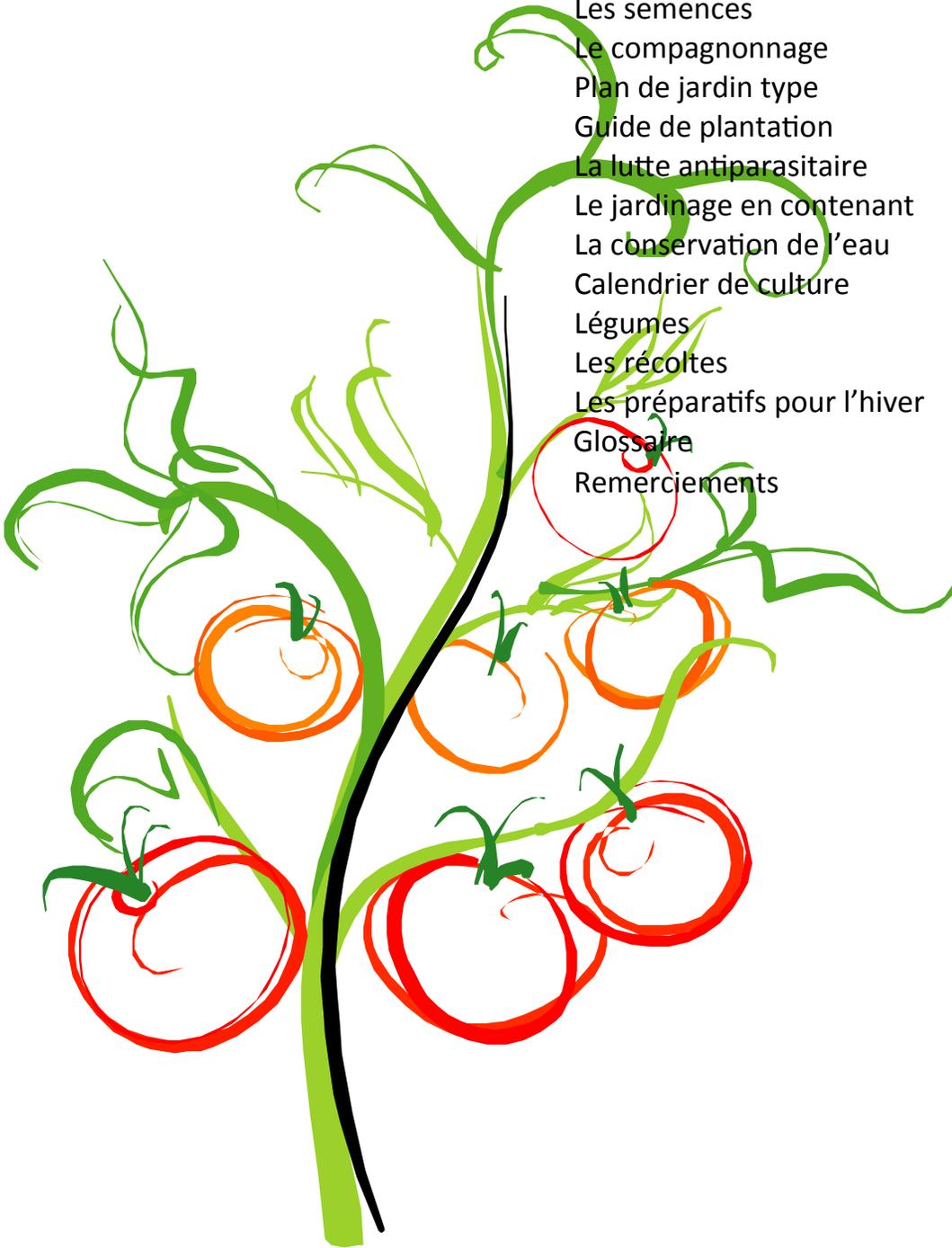
Produire des aliments en ville réduit les coûts environnementaux liés au transport sur de longues distances. Le jardinage permet d'établir le lien entre les humains et la chaîne alimentaire. Il favorise également le recyclage des déchets de la cuisine et du jardin par l'utilisation du compost, réduisant ainsi la quantité de déchets envoyés aux décharges.

Le DÉVELOPPEMENT DES COLLECTIVITÉS et l'ÉDUCATION COMMUNAUTAIRE

Les jardins communautaires aident à créer une image positive de la collectivité; ils ont un impact positif sur celle-ci. Le jardin devient un lieu de réunion où les membres de la collectivité échangent les uns avec les autres et apprennent à se connaître, ce qui contribue à resserrer les liens et à accroître la coopération entre les habitants d'un même quartier. Les jardins communautaires favorisent la collaboration entre différents groupes ethniques et différents groupes d'âge. Tout au long de l'année, les jardiniers et les citoyens d'Ottawa peuvent également participer à des ateliers éducatifs gratuits axés sur l'horticulture biologique, sur les questions liées à la production alimentaire et à l'environnement et sur la préparation de repas nutritifs.

Table des matières

La préparation du sol	2	
Le compostage	3	
Les semences		5
Le compagnonnage	6	
Plan de jardin type	7	
Guide de plantation	8	
La lutte antiparasitaire	10	
Le jardinage en contenant	18	
La conservation de l'eau	21	
Calendrier de culture	23	
Légumes	25	
Les récoltes	44	
Les préparatifs pour l'hiver	45	
Glossaire		46
Remerciements		48



La préparation du sol

Lorsqu'on fait son jardin pour la première fois, on peut trouver la terre trop dure, trop pierreuse, trop sablonneuse ou trop pauvre pour y faire pousser facilement des plantes. La plupart des jardins requièrent beaucoup de travail pour rendre et maintenir le sol riche, productif et facile à manier.

- Dès le début du printemps, lorsque le sol est réchauffé et assez sec, creusez à une profondeur de **8 à 10 pouces**, brisez les mottes et enlevez les roches trop grosses.
- Incorporez ensuite **3 à 4 pouces** de **compost** à la terre. Le compost est bon pour n'importe quel type de sol; il **donne du corps** au sol sablonneux et aide à garder l'eau. Si la terre est dure et argileuse, le compost la rendra plus perméable et permettra un meilleur drainage. De plus, le compost enrichira graduellement le sol de **nutriments** tout au long de la saison.
- Une autre façon d'enrichir le sol consiste à semer une culture de couverture ou à incorporer un engrais vert dans votre jardin au début de l'automne (mi-septembre). Ces herbes font ressortir les nutriments enfouis profondément dans le sol; ils « fixent » ces nutriments, notamment l'**azote**, à partir de l'air et de l'eau. Mélangés au sol, ils enrichissent la matière végétale, ce qui contribue à donner du corps à une terre argileuse ou sablonneuse.

Parmi les bonnes **cultures de couverture**, mentionnons **la luzerne, le trèfle, le seigle, l'orge et le blé d'hiver**. Ces plantes doivent rester humides pour germer. Ne les laissez pas monter en graine.

Retournez-les dans le sol, au printemps, avant qu'elles n'atteignent **4 ou 5 pouces** de hauteur. On peut aussi semer des cultures de couverture au printemps ou à l'été dans la partie non utilisée du jardin, afin de la préparer pour l'année suivante.

Le compostage

Une façon efficace d'enrichir votre sol et de faire pousser un jardin!



Qu'est-ce que le COMPOST?

Le compost provient de la décomposition de déchets de cuisine et de jardin tels que

- les feuilles;
- les résidus de fruits et de légumes;
- les mauvaises herbes;
- d'autres déchets végétaux.

Des minuscules créatures comme des bactéries, des champignons, des vers et de petits insectes dévorent ces matières et les transforment en compost - c'est ce qu'on appelle la décomposition. On sait que le compost est prêt quand il devient brun foncé et friable et qu'il a l'apparence de la terre.

Pourquoi mettrais-je du compost dans mon jardin ?

Le compost est **TRÈS BON** pour votre jardin. Une **couche de 2 à 3 pouces** appliquée sur toute la surface de votre jardin est bénéfique. Le compost aidera vos plantes à pousser, permettra de conserver l'humidité du sol et retardera la pousse des mauvaises herbes. De plus, les insectes utiles à la terre l'aiment aussi. En somme, le compost est l'un des meilleurs fertilisants pour votre jardin.

Comment faire du compost ?

Le compost est facile à faire. Mettez de côté les restes de fruits et de légumes et conservez-les dans un contenant hermétique jusqu'au moment où vous pourrez les apporter au jardin. Jetez régulièrement vos restes dans le composteur et assurez-vous de bien nettoyer votre contenant pour éviter les mauvaises odeurs. Vous pouvez aussi ajouter les feuilles et les herbes sarclées de votre jardin qui n'ont pas monté en graine.

Il y a trois règles à suivre pour faire du compost :

1. Coupez tous les déchets en **PETITS MORCEAUX** pour accélérer la décomposition.
2. Répartissez bien la proportion de **DÉCHETS HUMIDES** (coquilles d'œufs, résidus de fruits et de légumes, herbe et mauvaises herbes fraîchement coupées) et de **DÉCHETS SECS** (herbe sèche, feuilles mortes, rafles d'épis de maïs). Il est préférable d'avoir un mélange d'environ **1 partie humide pour 2 parties sèches**; si le mélange est trop sec, arrosez-le.
3. Assurez-vous que votre compost n'est pas trop mouillé et retournez-le régulièrement pour

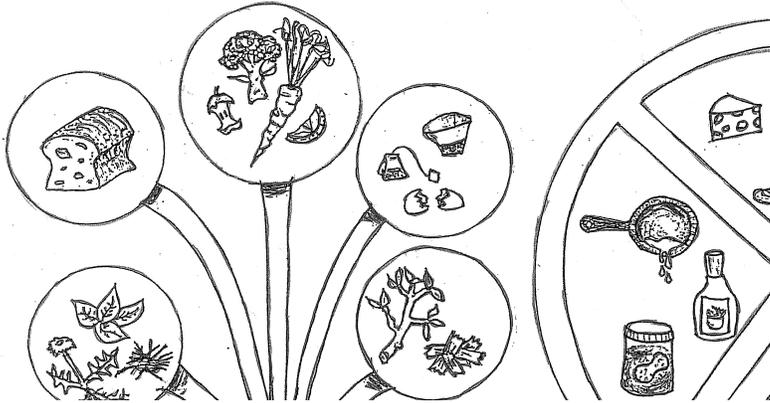


permettre à l'**AIR** de pénétrer partout. Le compost peut ne pas être retourné, si vous n'avez pas le temps de le retourner; la décomposition s'en trouvera toutefois ralentie et le mélange risque de sentir mauvais s'il n'est pas suffisamment aéré.

Que peut-on incorporer au compost?

AJOUTEZ

ÉVITEZ



Pain, produits de boulangerie et pâtisseries

Coquilles d'œufs

Résidus de fruits et de légumes

Poches de thé, mouture de café

Mauvaises herbes, feuilles mortes

Herbe et branches

Beurre, fromage, lait

Viande, os

Huile, beurre d'arachides, gras

Mayonnaise, vinaigrette

Crème sure, yogourt

Matière fécale des animaux

Comment et quand dois-je ajouter du compost à mon jardin?



On peut mélanger le compost à la terre à l'automne ou au printemps, avant de faire le jardin. On peut aussi l'utiliser comme paillis.

Au printemps, on peut s'en servir pour recouvrir les semences.

On peut ajouter du compost autour des fleurs

et des légumes, une fois que les plantes ont atteint une certaine maturité.

Les semences

Il se peut que vous souhaitiez laisser fleurir et monter en graine certains de vos plants particulièrement sains et vigoureux. Vous pourrez ensuite en cueillir les semences, les laisser sécher et les conserver pour les semer l'année suivante.



- Cette méthode convient aux radis, au brocoli ou aux épinards que vous pouvez laisser fleurir au lieu de les récolter.
- Vous pouvez aussi laisser les haricots et les pois sur leurs tiges jusqu'à ce que les plants meurent et que les cosses soient grosses.
- Pour la courge, le concombre et le piment, vous pouvez laisser les légumes sur les plants jusqu'à ce qu'ils deviennent gros, durs et guère bons à manger. Cela signifie habituellement que leurs graines sont prêtes à être récoltées.

Certains végétaux ne produiront de semences qu'à la deuxième année. Il suffit de les laisser dans le jardin tout l'hiver et de patienter jusqu'à l'année suivante pour en recueillir les semences. (Dans la région d'Ottawa, il faut mettre beaucoup de paillis pour que ces plantes survivent à l'hiver.)

- Les betteraves, le chou, les carottes, le céleri et les oignons sont au nombre de ces végétaux.

Les semences doivent être retirées des fruits ou des cosses, nettoyées et étalées sur une plaque à pâtisserie posée sur un appui de fenêtre ensoleillé à l'intérieur. Lorsque les semences sont sèches, vous les mettez, bien identifiées, dans des récipients ou dans des sacs que vous conserverez dans un endroit sombre, frais et sec jusqu'à leur utilisation. (Un réfrigérateur ou un congélateur est l'idéal.)

Qu'est-ce que le compagnonnage?

- Le compagnonnage est une façon de cultiver des végétaux dans votre jardin, qui vous aidera garder des plants sains et à tenir les insectes à distance. Vous pourriez décider de recourir à cette méthode que bien des gens trouvent utile.
- Certaines légumes poussent mieux les uns près des autres, notamment les tomates et les carottes.
- Les fleurs ou les feuilles de certains végétaux dégagent une odeur qui repousse les insectes; les racines d'autres végétaux libèrent des produits chimiques que les insectes n'aiment pas.
- D'autres encore enrichissent le sol en poussant, comme les pois et les haricots. Ils fournissent des nutriments qui aident les autres végétaux à demeurer sains et vigoureux.

Tableau des plantes compagnes pour la lutte antiparasitaire

PLANTE	REPOUSSE	CHEZ
Le basilic	Les mouches et les moustiques	La tomate et toutes les autres plantes
L'ail	Les pucerons, la mouche de l'oignon, les tétranyques et les charançons	La tomate et le chou
Le raifort	Les doryphores (de la pomme de terre)	La pomme de terre et l'aubergine
Le souci (marigold)	Les nématodes, la coccinelle mexicaine des haricots et plusieurs autres espèces	La pomme de terre, la tomate, les fraises, les haricots et la plupart des plantes
La menthe	La noctuelle du chou et les altises	La tomate et le chou
La capucine	La mouche blanche du cotonnier, les pucerons et la punaise de la courge	Les haricots, le brocoli, le chou, la pomme de terre, la courge, les radis et la tomate
Le piment fort	Les pucerons, les chenilles et les rongeurs	Toutes les plantes (saupoudré ou pulvérisé sur les feuilles ou au sol)
Le romarin	La noctuelle du chou, la coccinelle des haricots et la mouche de la carotte	Le chou, le brocoli, les carottes, les haricots, la courge et la tomate
La sauge	La noctuelle du chou et la mouche de la carotte	Le chou, brocoli et les carottes
La tanaïsie	Les insectes volants, la chrysomèle du concombre, les fourmis et la punaise de la courge	Les arbres fruitiers, les baies, les plantes à fruits, la courge, la tomate et le concombre
Le thym	La chenille du chou	Le chou et le brocoli
L'absinthe	Les papillons nocturnes, la chenille du chou, les altises et les animaux	Semée comme bordure autour du jardin

Plan de jardin type

Voici un exemple de la façon de disposer votre jardin : quand vous referez votre jardin l'an prochain, vous pourrez faire une rotation des sections, de manière à ce que les mêmes plantes poussent encore ensemble, mais dans une partie différente du jardin. C'est ce qu'on appelle la **rotation des cultures**. Cela aide à confondre les parasites qui aiment dévorer certaines plantes. Cela contribue également à maintenir la qualité du sol, puisque certaines plantes tirent beaucoup de nutriments du sol, alors que d'autres en ajoutent. Un déplacement des végétaux évitera qu'une partie du jardin se retrouve dépourvue de nutriments.

Il ne s'agit ici que d'un exemple. Lorsque que vous ferez votre jardin, vous constaterez peut-être que certaines plantes poussent mieux à certains endroits et que d'autres ne poussent pas bien dans votre jardin, qu'importent vos efforts. Chaque jardin est différent. L'expérience est le meilleur guide!

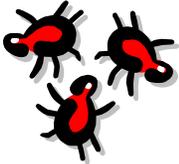
Suivez les directives sur les paquets de semences pour espacer adéquatement les végétaux. Toutes les plantes n'ont pas besoin du même espace.

	N							
C A L E N D R I A I R	Cabbage	Cabbage	Cabbage		Oignons	Oignons	Carottes	Beans
		Chou			Oignons		Carottes	
	Peppers	Peppers	Peppers		Poireau	Poireau	Haricots	
		Poivrons			Poireau		Haricots	
Marjoram	Broccoli	Broccoli	Broccoli	Dill	Dill	Dill	Carottes	Cauliflowers
Marjolaine		Brocoli		Aneth				Chou-Fleur
Arugula		Squash					Sucre	Cauliflowers
Rougettes		Courges					Chand	Cauliflowers
Radish							Bettes à carde	Cauliflowers
Radis							Parsley	
Laitue							Persil	
Laitue		Melon		CORN			Bettes	Spinach
		Melon		Maïs			Betteraves	Épinards
O.K.R.A.		Gourds					Nasturtium	Kohlrabi
Gombo		Coloquintes					Capucines	Chou-rave
CUCUMBER				Zucchini	Courgettes		Nasturtium	Mangoket
Concombres								Soucis
Tomato	Tomato	Tomato	Tomato	Tomato	Tomato	Tomato	Tomato	Tomato
				Tomates				

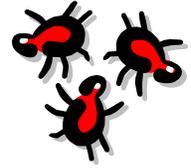
plantation des légumes dans la région d'Ottawa

- 1^{ère} semaine de mars**
- Semez les oignons à l'intérieur
 - Mettez les patates douces dans l'eau pour les faire germer
- 1^{ère} semaine d'avril**
- Semez les tomates, les poivrons et les aubergines à l'intérieur
 - Semez les choux hâtifs et la laitue romaine à l'intérieur si vous disposez d'une couche froide
- Mi-avril**
- (ou dès que le sol est meuble) semez à l'extérieur les pois, les radis, la laitue et repiquez quelques bulbes d'oignons
- 3^e semaine d'avril**
- Transplantez les choux et la laitue romaine sous couche froide
- 1^{ère} semaine de mai**
- Semez les melons d'eau et les cantaloups à l'intérieur
 - Semez des concombres à salade dans un contenant à l'intérieur
 - Plantez à l'extérieur les betteraves et les carottes pour une récolte hâtive, ainsi que les épinards, les bettes à carde et les oignons de conservation
- Mi-mai**
- Semez le maïs hâtif à l'extérieur (si le sol est assez chaud)
 - Semez les pommes de terre hâtives

- Dernière semaine de mai**
- Coupez les tiges des plants de patates douces en longueur de 7 ou 8 po. et mettez-les dans 2 ou 3 po. d'eau pour qu'elles fassent des racines
 - Semez le maïs de mi-saison, les haricots verts, les concombres et courges à l'extérieur
 - Transplantez les tomates et les piments à l'extérieur
- 1^{ère} semaine de juin**
- Semez les haricots de lima et le gombo à l'extérieur
 - Transplantez les patates douces, les melons d'eau, les cantaloups et les concombres à salade à l'extérieur
- 2^e semaine de juin**
- Semez le maïs tardif à l'extérieur
 - À la fin de la semaine, semez à l'extérieur les carottes, les betteraves, les rutabagas et les pommes de terre pour les conserves d'hiver
 - Semez les choux de fin de saison (chou, chou-fleur et brocoli) à l'extérieur pour les transplanter plus tard
- 1^{ère} semaine de juillet**
- Semez les légumes et choux chinois à l'extérieur
 - Transplantez les choux de fin de saison
- Fin août**
- Semez le jardin d'automne de radis, de laitue et d'oignons
- 1^{ère} semaine de septembre**
- Semez les épinards et repiquez les bulbes d'oignons pour la récolte du printemps



Conseils sur la lutte antiparasitaire



- Le compost :** Ajoutez le compost lorsque vous plantez ou semez de petits plants. Cela aidera vos plantes à rester fortes, saines et à mieux résister aux insectes et aux maladies.
- Le nettoyage :** Enlevez les plantes et le bois pourris à l'automne pour empêcher les insectes d'y pondre des oeufs et/ou d'y passer l'hiver.
- La rotation des cultures :** Ne plantez pas les mêmes végétaux ou les mêmes familles de végétaux au même endroit chaque année. Vous confondrez ainsi les insectes qui restent au même endroit année après année.
- Les plantes compagnes :** Les insectes se tiendront loin de certains végétaux dont ils n'aiment pas l'odeur. Faites pousser des plantes compagnes entre les légumes ou autour de votre jardin. Référez-vous à la liste des plantes compagnes pour la lutte antiparasitaire afin de déterminer lesquelles conviendraient le mieux à votre jardin.

CRÉATURES BÉNÉFIQUES :

Les **coccinelles** sont très bonnes pour votre jardin : elles adorent manger les pucerons.

Les **vers de terre** créent des espaces d'air dans le sol, l'enrichissant du même coup, au fur et à mesure qu'ils s'y déplacent en mangeant la terre.

En grand nombre, les **plantes à fleurs** attireront plus d'insectes utiles dans votre jardin. L'aneth et l'achillée millefeuille sont formidables à cet égard.

dans votre

Recettes d'insecticides maison



Vous pouvez fabriquer chez vous des insecticides sécuritaires et naturels qui repousseront ou tueront certains des insectes de votre jardin. Testez les produits que vous vaporisez sur quelques feuilles de plants d'abord, puis attendez quelques jours; s'il n'y a aucun dommage aux feuilles, vous devriez pouvoir les utiliser.

Savon vaporisé : L'eau savonneuse peut être vaporisée sur les plantes pour tuer

certaines parasites. Elle peut également empêcher l'éclosion des oeufs d'insectes. Mélangez un peu de détergent à vaisselle avec de l'eau. Assurez-vous d'en vaporiser aussi bien sur le dessus des feuilles qu'en dessous.

- Ail vaporisé :** Mettez en purée 15 gousses d'ail dans 2 tasses d'eau au mélangeur. On peut aussi écraser ou hacher finement l'ail. Laissez reposer le mélange 24 heures, puis filtrez-le pour qu'il ne reste plus de morceau d'ail. Le mélange vaporisé repousse plusieurs insectes nuisibles et peut tuer les plus jeunes.
- Piment fort vaporisé :** Ajoutez ½ tasse de piments forts finement hachés à 2 tasses d'eau ou passez au mélangeur. Filtrez. Portez des gants, car le mélange peut causer une irritation ou des douleurs s'il entre en contact avec la peau ou les yeux. Les rongeurs nuisibles comme les marmottes, les rats-laveurs et les souris détestent les piments forts. Vaporisé autour du jardin, le mélange les éloignera.
- Cheveux ou poils :** Des cheveux ou des poils de chien répandus autour du jardin peuvent aider à éloigner les marmottes.
- Brindilles et branches :** Couvrez vos rangs de semis avec des brindilles ou des branches pour éloigner les chats. Assurez-vous toutefois de ne pas mettre trop de brindilles et de branches avant la germination, puisque les semences ont besoin de soleil pour germer.

Lutte contre les ravageurs de jardins potagers

La grande majorité des insectes présents dans le jardin ne sont pas nuisibles. En fait, bon nombre d'entre eux s'avèrent bénéfiques et seulement quelques-uns font réellement des dommages. En outre, on peut facilement minimiser l'incidence de ces derniers par un peu de prévention, de tolérance et de travail.

Les plantes en santé

La meilleure défense contre les insectes ravageurs demeure l'attaque. Commencez par vous assurer que vos plantes sont en bonne santé et qu'elles poussent bien. Une plante saine et vigoureuse peut mieux tolérer divers dommages causés par les insectes et plus facilement s'en remettre. Aménagez votre jardin dans un endroit ensoleillé où la terre est aérée et bien drainée; ajoutez-y beaucoup de compost. Si le drainage du sol pose un problème, faites des plates-bandes surélevées. Alors que le pH d'un sol organique riche convient habituellement, certains sols acides et sableux peuvent nécessiter l'ajout d'un peu de chaux. Comme l'a déjà écrit le 2^{ième} président des États-Unis, Thomas Jefferson :

« Je soupçonne que les insectes qui vous accablent ont été encouragés par la faiblesse de vos plantes, qui est le résultat du piètre état de votre sol. » [Traduction libre.]

La rotation des cultures

Si, chaque année, vous faites la rotation des légumes ou des familles de légumes apparentés que vous cultivez, vous pourriez rompre le cycle de reproduction de certains insectes, notamment celui des espèces relativement immobiles qui passent l'hiver dans le sol ou dans des plantes hôtes particulières. La rotation des cultures s'avère particulièrement efficace dans la lutte contre plusieurs maladies transmises par le sol telles que le pourridié des racines du haricot, la hernie du chou, les maladies bactériennes des tomates et diverses affections des pommes de terre, lesquelles contribuent toutes à affaiblir vos plantes et à les rendre plus vulnérables aux ravages des insectes. En règle générale, il faut faire la rotation des familles de plantes suivantes : les brassicacées (chou, chou-fleur, brocoli, chou de Bruxelles, navet et radis); les solanacées (tomate, poivron, aubergine et pomme de terre); les légumes-racines (carottes, betteraves et panais); les légumes verts (laitue, endive et épinards); les légumineuses (haricots et pois) et les cucurbitacées (concombres, melons et courges). Comme l'assainissement du jardin est important, retirez les déchets végétaux et mettez du compost pour empêcher certains insectes de survivre à l'hiver.

La biodiversité et la plantation intercalaire

Augmentez la biodiversité en semant seulement de petites quantités du même légume à un endroit donné (ce qui est habituellement la norme dans un jardin particulier). Essayez de ne pas planter des cultivars appartenant au même groupe d'une famille (tel qu'il est mentionné précédemment). Il est préférable, par exemple, de mélanger les choux avec les carottes plutôt qu'avec les choux-fleurs. Un mélange diversifié de plantes aux couleurs, aux formes et aux odeurs variées peut parfois contribuer à réduire les dommages causés par les insectes. Dans les livres et les guides traitant du compagnonnage des plantes, on recommande une combinaison particulière de plantes susceptibles de repousser certains insectes. Par exemple, certains prétendent que les capucines repoussent la chrysomèle rayée du concombre, que les soucis (*marigolds*) éloignent la piéride du chou et que la cataire ou herbe à chat déjoue l'altise.

Les insectes prédateurs

Favorisez la présence d'insectes prédateurs et parasitiques. Les membres de la famille des ombellifères, comme l'aneth, attirent particulièrement bien les guêpes parasites, lesquelles se répartissent en trois groupes, soit les chalcidoïdes, les braconides et les ichneumonides. Elles sont de formes et de tailles variées, allant des petites guêpes chalcidoïdes de la grosseur d'une tête d'aiguille aux guêpes ichneumonides d'une longueur de quelques centimètres. Le dard qu'elles semblent avoir à l'arrière est en fait un ovipositeur. Elles déposent tous leurs œufs dans d'autres insectes ou dans leurs larves, notamment le sphinx de la tomate et les pucerons.

Les tachinaires sont rarement repérables dans les jardins, puisque ces insectes aux poils raides bruns ou gris ressemblent quelque peu à la mouche domestique, dont la taille est plus grande. Plus actives pendant les journées chaudes et ensoleillées, elles sont des parasites du charançon du maïs, des livrées, du ver gris et d'autres larves.

Les guêpes jaunes et les frelons sont malvenus chez la majorité des jardiniers, mais ils ramassent des chenilles, des insectes et des larves pour eux-mêmes et pour leurs rejetons, en plus de la matière animale, du pollen et du miel.

Les carabes sont noirs ou brun foncé, mais peuvent, au soleil, sembler être d'un vert ou d'un bleu métallique vif. En général, ils se cachent sous les roches, les écorces et d'autres débris, le jour, et se nourrissent la nuit de toutes sortes d'insectes, de larves, de vers gris, d'escargots et d'œufs de limace, pour ne mentionner que quelques-uns de leurs favoris.

Les staphylins se font souvent prendre pour des perce-oreilles, même s'ils n'ont pas de pinces. De couleur noire ou brun foncé, ils sont détritivores et on les trouve souvent dans la matière en décomposition. Ce sont toutefois des parasites de la mouche du chou et d'autres petites larves durant leur cycle de reproduction.

Les réduves sont noirs ou brun foncé et ont un peu plus d'un cm de long. Ils ont un peu l'air de mantes miniatures. Ils se nourrissent habituellement des jus d'autres insectes et larves, notamment des scarabées japonais et des cicadelles.

Il ne faut pas confondre les *nabidées* avec les demoiselles, qui ressemblent à de petites libellules. Ces petits insectes plats s'attaquent aux pucerons, aux cicadelles et aux chenilles.

Il ne faut pas oublier les *araignées*, qui ont un appétit vorace pour les insectes. Les Chinois construisent encore des abris pour les araignées et les utilisent sur leurs parcelles de terrains et dans leurs champs. Faits de bambou, ces petits abris en forme de pyramides s'avèrent un endroit idéal pour les araignées. Si une infestation d'insectes nuisibles se produit, on ramasse les abris, qui sont munis d'une poignée, et on les déplace jusqu'à l'endroit infesté.

Il ne faut pas oublier non plus l'insecte prédateur le mieux connu de tous : la *coccinelle*. Bien qu'il en existe 3 000 espèces, la coccinelle convergente est l'espèce la plus répandue. Sa tête, son thorax et son abdomen sont noirs, tandis que son dos est rouge-orange et comporte quelques taches noires. Les coccinelles adultes et les larves, qui ressemblent à des alligators miniatures, mangent des insectes à corps mou comme les cochenilles, les poux de serre et les pucerons.

D'autres insectes prédateurs vivent dans nos jardins. Ils portent parfois des noms intrigants : le syrphé, la chrysope, le stratiome, la cicindèle, la punaise anthocoride, le bombyle, le géocoriné et l'asilidé. Familiarisez-vous avec tous les insectes qui mangent les œufs, les larves et même d'autres insectes adultes. Mieux encore, ne tuez jamais un insecte sans savoir s'il est nuisible ou

non ou s'il pourrait le devenir; vous éviterez ainsi de tuer par inadvertance un insecte bénéfique.

Les oiseaux, les crapauds et les grenouilles

Alors qu'un bon nombre d'oiseaux se contentent de manger des graines et des baies séchées en hiver et au début du printemps, ils reprennent sans tarder un régime riche en protéines à base d'insectes et de larves dès que ceux-ci réapparaissent. Ils se nourrissent rarement de légumes du jardin, quoique certains aiment bien les cerises ou les baies (l'installation de filets peut alors protéger les récoltes vulnérables). Attirez ces mangeurs naturels d'insectes avec de l'eau, dans un bain d'oiseaux attrayant par exemple, et procurez un abri à vos espèces préférées. Au printemps et à l'été, les insectes, notamment les papillons de nuit, les chenilles, les mouches, les coléoptères, les punaises, les aphidiens, les cochenilles et les cicadelles, constituent 90 % du régime alimentaire des mésanges. Les troglodytes peuvent être attirés par les nichoirs. Comme ils ont plus d'une couvée par année dans bien des cas, ils doivent ramasser une grande quantité d'insectes. Ils partiront même à la chasse en soirée. Ils sont d'ailleurs réputés pour leur habileté à attraper les perce-oreilles, lesquels deviennent actifs à ce moment de la journée. L'hirondelle des granges et l'hirondelle noire sont reconnues comme mangeuses d'insectes; en effet, les insectes volants constituent 99 % de leur régime alimentaire (pour attirer les hirondelles des granges ou les hirondelles noires près de votre jardin, construisez-leur un nichoir). Même les étourneaux sont utiles, car ils comptent parmi les rares oiseaux qui mangent les livrées.

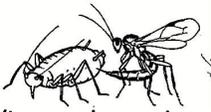
Quant aux crapauds, ils consomment de grandes quantités d'insectes dans le jardin. Fournissez-leur un peu d'eau, aménagez quelques abris frais et humides et faites attention lorsque vous travaillez le sol ou que vous pelletiez – les crapauds s'y réfugient souvent pendant durant le jour. Si votre jardin est près d'un étang ou si vous en avez aménagé un dans votre jardin, vous bénéficierez aussi de l'appétit des grenouilles pour les insectes.

Autres moyens de lutte

S'il vous faut lutter directement contre des insectes nuisibles bien précis, vous pouvez éliminer ceux-ci en les enlevant à la main (le doryphore de la pomme de terre), en utilisant des phéromones (le scarabée japonais), des pièges (du papier journal chiffonné pour les perce-oreilles) ou des barrières (comme les minitunnels de type Reemay contre la mouche de l'oignon), en appliquant des solutions répulsives naturelles (ail et eau, par exemple) ou, dans certains cas, en ayant recours à une faible quantité de *B. thuringiensis* (pour la chenille du chou). N'utilisez jamais d'insecticides à large spectre, même s'ils sont de source naturelle (p. ex. la roténone), car ces substances éliminent autant les insectes bénéfiques que les insectes nuisibles. Si votre région est particulièrement touchée par un organisme nuisible, planifiez vos plantations de manière à éviter la première génération du ravageur en question, puisque celle-ci est habituellement la plus destructrice. Examinez attentivement les feuilles des plantes pour détecter les moindres signes de dommages ou de maladies attribuables aux insectes. Enlevez toujours les plantes flétries et vérifiez s'il y a des insectes ou des larves dans les racines. Enfin,

faites preuve de tolérance. Les légumes et les fruits provenant de votre jardin n'ont pas besoin d'être parfaits. Jetez-en quelques-uns, coupez les parties ravagées par les insectes et profitez du goût et de la valeur nutritive des légumes et des fruits que vous avez cultivés dans votre propre jardin.

PROBLÈMES FRÉQUENTS DUS AUX INSECTES

NOM	INDICES	ÉLIMINATION
<p>Les pucerons</p>  <p>(Leur couleur varie, mais les larves sont habituellement rouges ou vertes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Présence de fourmis • Feuilles flétries • Jaunissement des feuilles • Les pucerons sont visibles sous les feuilles et sur les jeunes tiges 	<ul style="list-style-type: none"> • Frottez légèrement le dessous des feuilles pour écraser les pucerons • Arrosez les plantes et les tiges avec de l'eau savonneuse, puis rincez
<p>La chenille du chou</p> <p>(Couleur : verte)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trous dans les feuilles • Présence de fientes noires ou vert foncé sur les feuilles 	<ul style="list-style-type: none"> • Enlevez-les à la main
<p>Les limaces</p> <p>(Couleur : rouge brunâtre ou grises, selon l'espèce)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trous déchiquetés dans les feuilles • Traces gluantes • Actives deux heures après le coucher du soleil et deux heures avant le lever 	<ul style="list-style-type: none"> • Enlevez-les à la main après le coucher du soleil, à la lueur d'une lampe de poche • Répandez des coquilles d'œufs ou de cendres autour des plantes • Placez des plats peu profonds contenant de la bière ou un mélange de levure et d'eau
<p>Le taupin</p> <p>(La larve est brun rougeâtre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La larve mange les racines des plantes; les plantes fanent et meurent rapidement 	<ul style="list-style-type: none"> • Attrapez-les avec des pelures de pommes de terre répandues autour du jardin • Vérifiez leur présence tous les matins et éliminez-les

<p>Le doryphore de la pomme de terre</p> <p>(Couleur : bandes orange et noires; les œufs, que l'on trouve sous les feuilles, sont d'un orange brillant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Feuillage attaqué sur les poivrons, les tomates, les pommes de terre et les aubergines • Ne laisse que le « squelette » de la feuille 	<ul style="list-style-type: none"> • Enlevez les insectes et leurs larves à la main • Saupoudrez vos plantes avec de la semoule de maïs ou de la farine de son • Couvrez abondamment de paillis
<p>Le ver gris</p> <p>(Adulte : papillon de nuit) (Sa couleur varie du noir au gris ou au brun)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Présence de papillons de nuit (adultes) • Le matin, sol jonché de jeunes plants coupés au ras du sol • Plants rabattus et ravagés irrémédiablement 	<ul style="list-style-type: none"> • Entourez tous vos jeunes plants sains d'un collet de carton • Creusez autour des plants détruits et tuez tous les vers que vous y trouverez (ils passent généralement la journée sous terre, tout près de la plante dont il se sont nourris la nuit précédente)
<p>Le perce-oreille ou forficule</p>  <p>(Couleur : surtout noir avec des marques et des pinces rouges).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le perce-oreille est souvent visible un peu partout autour du jardin 	<ul style="list-style-type: none"> • Un pot de fleur posé à l'envers, rempli de papier froissé, les attirera • Le matin venu, secouez le pot au-dessus d'un seau d'eau pour les noyer • Semez vos carottes (que les perce-oreilles adorent) tôt ou tard dans la saison afin de les déjouer

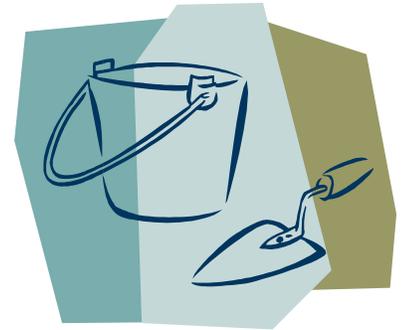
Le jardinage en contenant

Si vous demeurez en appartement ou si votre cour est trop petite, vous pouvez toujours faire pousser vos légumes ou vos autres plantes sur le balcon ou sur le patio. Un petit jardin en contenant vous évite plusieurs des problèmes que pose un vaste jardin, notamment les mauvaises herbes! Et vous pourrez quand même savourer des légumes frais que vous aurez fait pousser vous-même.

Différents types de contenants

Vous pouvez vous servir de contenants de lait en carton, de grosses boîtes en fer blanc, de chaudière de plastique ou de métal, de poubelles, de panier de pêches ou de quoi que ce soit d'autre pouvant contenir de la terre.

Assurez-vous de trous le fond du contenant pour que l'eau puisse s'échapper. Vous pouvez faire les trous à l'aide d'un clou.



Le sol doit être assez profond pour les racines.

Il faut un sol **d'une profondeur de 6 à 9 pouces** pour les plantes comme les haricots, la laitue, la ciboule, les carottes, les radis et les épinards.

Il faut un sol d'une profondeur de **1 pied (12 po.)** pour les tomates, les courges, les poivrons et les carottes longues.

Plus le contenant sera profond, meilleurs seront les résultats.

De bonnes plantes en contenant

Balcon ensoleillé : au moins 6 heures par jour d'ensoleillement direct

Les haricots : Les haricots nains sont recommandés. Semez trois plants par pot de 8 pouces.

Les tomates : La tomate cerise est celle qui convient le mieux. Mettez les plants dans des contenants de 6 pouces. Pour les variétés de tomates plus grosses, il faut des pots de 12 pouces. Les tomates ont besoin de beaucoup de soleil et les plants doivent être tuteurés.

Le poivron : Le poivron a besoin de beaucoup de soleil. Mettez chaque plant dans un pot de 12 pouces.

Les radis : Semez à 2 pouces d'intervalle ou semez trois graines par pot de 6 pouces. Les radis sont prêts à cueillir au bout d'un mois.

Les courges d'été et les courgettes : Semez-les dans des contenants d'environ deux pieds de profond sur deux pieds de large (achetez des variétés qui conviennent à la culture en contenant).

Le concombre : Choisissez des variétés conçues pour la culture en contenant.

Balcon à l'ombre



Les betteraves : Semez à 3 pouces d'intervalle. Les betteraves sont prêtes à cueillir lorsque les feuilles atteignent 5 à 8 pouces de haut, soit au bout de 2 mois.

Les carottes : Semez à 2 pouces d'intervalle. Prêtes à cueillir après 2 à 3 mois.

Les oignons et la ciboulette : Plantez dans un pot de 6 pouces.

L'ail : Plantez les gousses d'ail à 6 pouces d'intervalle; cueillir lorsque la partie supérieure de la plante meurt.

Les fines herbes : La plupart poussent bien dans des contenants. On peut en continuer la culture à l'intérieur en hiver.

La laitue : Disposez les plants à 4 pouces d'intervalle.

Les épinards : Ont besoin d'un sol frais et humide. Semez à 6 pouces d'intervalle.

Soin des plantes

Arrosage : Arrosez avant que le sol sèche ou que la plante se fane (arrosez plus souvent en juillet et en août). Comme il peut venter beaucoup sur le balcon, ce qui contribue à assécher vos plantes, arrosez-les régulièrement. Vous pouvez aussi ajouter un paillis pour conserver l'humidité de la terre, qu'il s'agisse d'un paillis de paille, de feuilles mortes, de compost, de papier journal, de papier d'aluminium ou de plastique noir.

Soleil : Si votre balcon est plutôt sombre et ombragé, couvrez la terre de papier d'aluminium pour que le soleil réfléchisse sur les feuilles.



Compost : Ajoutez du compost à vos contenants pour mieux nourrir vos plantes. Mélangez une bonne quantité de compost à la terre avant de semer ou de planter (un mélange moitié/moitié est l'idéal).

Insectes : Comme il y a moins d'insectes sur les balcons plus élevés, vous devrez peut-être polliniser vous-même les fleurs de vos plantes pour obtenir des fruits et des légumes. Ainsi, vous pouvez étendre le pollen à l'aide d'un pinceau.

Un simple mélange d'eau savonneuse vaporisé sur les feuilles suffit à éliminer la plupart des insectes (voir à ce sujet la section sur la lutte antiparasitaire).

Étirez la saison de croissance : Si vous semez ou plantez tard et que vos légumes ne sont pas prêts à cueillir à l'automne, vous pouvez rentrer la plupart de vos plants à l'intérieur et les placer près d'une fenêtre ensoleillée.

La conservation de l'eau

Plates-bandes surélevées ou surface plane

Pour une conservation efficace de l'eau, préparez la surface du sol de manière à ce qu'elle permette une pénétration maximale de l'eau. Cela signifie qu'il faut semer de façon à ce que l'eau reste dans la zone des racines au lieu de se disperser pour être gaspillée. Pour ce faire, divers moyens s'offrent à vous, notamment la culture sur une surface plane. Si le sol est sujet aux inondations ou s'il se trouve dans une zone humide et mal drainée, une plate-bande surélevée, plus large et plane sur le dessus, peut s'avérer préférable. Si vous faites une plate-bande, assurez-vous que ses côtés sont plus élevés, de manière à ce que l'eau demeure dans la plate-bande plutôt que de s'en écouler. Notez que les plates-bandes sèchent plus rapidement que les surfaces planes. Dans un tel cas, le paillis est utile.

Le paillage et l'ameublissement du sol

L'ameublissement du sol par l'ajout de matières organiques et de compost favorisera la pénétration et la rétention de l'eau. Pour conserver un maximum d'eau, ajoutez du compost à la surface du sol pour en faire un paillis après le repiquage et l'ensemencement. Cela permettra au sol froid du printemps de se réchauffer avant l'application d'une couche de paillis de refroidissement, favorisant ainsi la germination des semences et la vigueur des plants repiqués au début du printemps. La couche de compost à la surface retiendra l'eau pendant la période la plus chaude de l'été, ce qui aidera à maintenir les systèmes racinaires au frais. La couche de compost peut être incorporée au sol à la fin de la saison de croissance ou au début du printemps, avant la plantation.

Le travail du sol et le désherbage

Certaines méthodes de jardinage aideront à conserver l'eau. Par exemple, évitez de planter dans des sols trop froids : les graines ne pousseront pas bien et l'eau ne sera pas absorbée comme il faut. Il est très important de désherber votre jardin dès le début. En plus de gaspiller l'eau, les mauvaises herbes nuisent aux plantes légumières en leur disputant les nutriments et la lumière du soleil. Pour utiliser l'eau de façon optimale, il est essentiel de désherber constamment votre jardin. S'il n'y a pas de paillis en surface, le sol ne doit être travaillé que superficiellement. En effet, un labour ou un binage profond endommage les racines des plantes et permet à l'humidité de s'évaporer. Il est préférable de désherber en surface à l'aide d'une binette ou d'une ratissoire à pousser. (L'idéal consiste à racler avec la ratissoire.)

Utilisez l'eau rationnellement



Zone des racines. Lorsque vous arrosez, concentrez-vous sur la zone des racines des plantes. Moins vous répandez d'eau entre les rangées, hors de l'atteinte des racines, moins il y a de perte par évaporation. De plus, une partie de l'eau – jusqu'à 25 % – provenant d'un asperseur n'atteindra pas la surface du sol en raison de l'évaporation. Plusieurs techniques permettront d'acheminer l'eau jusqu'à la zone des racines, là où les plantes en ont besoin, notamment les suivantes :

1. Pour les cultures comme la courge et le concombre, que l'on fait généralement pousser sur des buttes, enterrez un contenant de jus ou de café, dans le fond duquel vous aurez préalablement percé des trous. Enterrez-le de manière à ce que le fond arrive au niveau des racines, afin que l'eau que vous y verserez puisse atteindre les racines avec un minimum de perte.
2. Vous pouvez irriguer de la même façon chaque plant de tomates, de poivrons ou d'aubergines en utilisant un contenant un peu plus petit. Percez le contenant du côté adjacent au plant.

L'irrigation par aspersion. Si vous utilisez ce système, vous pouvez minimiser les pertes d'eau

1. en utilisant un asperseur qui n'arrosera que le jardin, non pas sa périphérie;
2. en arrosant tôt le matin, lorsque l'air est frais, que le vent est faible et que la pression d'eau des systèmes municipaux est meilleure;
3. en appliquant une quantité d'eau qui sera entièrement absorbée sans ruisseler hors de la zone de culture.

Imprégnez le sol. Lorsque vous arrosez, mouillez le sol jusqu'à une profondeur de 6 à 8 pouces et arrosez moins fréquemment. Selon le stade de croissance et la température, un arrosage par semaine est généralement suffisant, et ce, s'il ne pleut pas suffisamment pendant la période.

Faites des rangs plus rapprochés. Une surface plus petite, cultivée de façon plus intensive, produit plus de légumes par rapport à la quantité d'eau utilisée. Vous pouvez faire pousser un bon nombre de légumes en rangs plus rapprochés que les 2,5 à 3 pieds habituels. Vous pouvez ainsi semer des radis, des oignons, des betteraves, des carottes, etc., en rangs éloignés d'à peine un pied. De cette façon, vous faites un meilleur usage de l'eau que vous appliquez à la zone des racines. De plus, un sol ombragé par des feuilles de légumes perd moins d'eau par évaporation dans l'atmosphère.

La plantation de légumes en récipient nécessite plus d'eau que le jardinage dans le sol. La terre des récipients sèche plus rapidement que celle des plates-bandes et des rangs. Cependant, si la plantation en récipient est votre seule option, efforcez-vous d'isoler chaque récipient en le plaçant dans un contenant plus gros et en remplissant de terre l'espace entre les deux contenants.

Quand dois-je planter mes légumes?

Voici un guide de plantation qui vous aidera à savoir quand semer et quand récolter vos légumes. Ce guide vous rappellera à quel moment vous pouvez semer ou repiquer vos plantes à l'extérieur au printemps.

On se fie normalement au dernier gel (marqué d'un astérisque dans le tableau). Si le printemps est doux, plantez plus tôt: s'il est particulièrement froid, semez ou plantez un peu plus tard.

Le guide montre aussi combien il faut de semaines aux différentes variétés pour atteindre leur maturité, soit de 4 semaines pour les radis à 20 semaines pour les oignons.

Pour certains légumes, une deuxième culture est possible après une première récolte. Pour ces légumes, la dernière période possible pour un semis extérieur est indiquée par un D; vous pouvez toutefois semer n'importe quand entre la première et la dernière période.

La majorité des légumes peuvent également être semés plus tard qu'à la date indiquée pour le premier semis. Gardez toutefois à l'esprit que le gel est fatal à de nombreux végétaux et assurez-vous que vos plantes parviendront à maturité avant le tout premier gel d'automne (marqué d'un astérisque).

CALENDRIER DE CULTURE P = premier semis extérieur; D = dernier semis extérieur; I = semis intérieur; R = récolte;
* dates approx. du prem. et du dern. gel

Mois Semaine	<i>avril</i>				<i>mai</i>				<i>juin</i>				<i>juillet</i>				<i>août</i>				<i>Sep</i>	
	4	1	2	3	4 *	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Haricots					P									RD								
Betteraves	P							R						D								
Brocoli	I				P												R					
Chou	I				P												R					
Carottes			P								R		D									
Maïs					P											R						
Concombres					P									R								
Aubergines	I				P																	R

Ail	P															R			
Laitue					P			R								D			R
Oignons	P																		
Pois			P										RD						
Poivrons	I				P													R	
Pommes de terre	P															R			
Radis			P			R										D			R
Épinards	P						R												
Courgettes					P								R						
Courges d'hiver						P													R
Tomates	I				P													R	
Navets	P							R								D			

LES HARICOTS

(Famille des légumineuses)

- MÉTHODE DE CULTURE :** Semez à 3 ou 4 pouces d'intervalle, à 1 pouce de profondeur. La semence ne germera pas dans un sol froid. Assurez-vous de semer après le dernier gel du printemps (fin de mai).
- PLANTES COMPAGNES :** Carottes, chou-fleur, concombres, chou, maïs, radis.
- TENIR LOIN DE :** Ail, oignons, ciboulette, poireau, betteraves.
- SOINS :** Les haricots ont besoin de beaucoup de soleil. Arrosez-les souvent; ne laissez pas la terre sécher. Par temps chaud, on peut couvrir le sol de paillis ou de compost pour le garder humide.
- RÉCOLTE :** Les haricots atteignent leur maturité après environ 8 semaines. On les cueille lorsque les cosses sont tendres. Si vous tardez trop, la plante cessera de produire.
- RAVAGEURS :** Pucerons, coccinelle des haricots, oiseaux, rongeurs, brûlure, mildiou. Les soucis et la sarriette éloignent la coccinelle des haricots. Plantez les haricots nains près des pommes de terre; les pommes de terre éloigneront les coccinelles et les haricots éloigneront les doryphores.
- REMARQUE :** Semez des haricots aux pieds des plants de maïs pour qu'ils grimpent sur les tiges. Lorsque les plants meurent, retournez-les dans la terre; les haricots sont riches en azote et très bons pour le sol.



LES BETTERAVES

(Famille des chénopodiacées)

- MÉTHODE DE CULTURE :** Semez à 1 pouce d'intervalle. À l'apparition des jeunes pousses, espacez à 4 pouces. (Notez bien que les pousses éliminées se mangent.) Semez dans le jardin tôt au printemps; une récolte hâtive sera toutefois plus vulnérable aux larves de la mineuse des feuilles).
- PLANTES COMPAGNES :** Brocoli, chou, chou-fleur, laitue, oignons, bettes à carde.
- TENIR LOIN DE :** Haricots grimpants
- SOINS :** Les betteraves ont besoin de beaucoup de soleil mais peuvent quand même pousser légèrement à l'ombre. Il leur faut beaucoup d'eau pour que leurs racines demeurent tendres. Mélangez du compost à la terre avant de les semer.
- RÉCOLTE :** Les betteraves sont prêtes à cueillir environ 8 semaines après l'ensemencement.
- RAVAGEURS :** Vers gris, limaces, escargots, mineuse des feuilles et rongeurs.
- REMARQUE :** Les betteraves resteront bonnes jusque tard en automne si vous les couvrez d'une bonne couche de paillis constitué, par exemple, de feuilles sèches ou de paille. Les écureuils peuvent être tentés de voler vos betteraves. Pour les en dissuader, recouvrez les plantations d'un treillis métallique.

LE BROCOLI

(Famille des crucifères)

- MÉTHODE DE CULTURE :** Semez à 18 pouces d'intervalle et à 1/2 pouce de profondeur (le brocoli a vraiment besoin d'espace). Le brocoli pousse mieux s'il est semé à l'intérieur tôt au printemps, puis transplanté dans le jardin jusqu'à 3 semaines avant le dernier gel ou à la mi-juin pour une récolte à l'automne.
- PLANTES COMPAGNES :** Betteraves, chou, carottes, soucis, capucines, thym, tomates.
- TENIR LOIN DE :** Fraises, moutarde.
- SOINS :** Le brocoli aime les températures fraîches, beaucoup de soleil et un sol riche en nutriments. Arrosez fréquemment les plants et, par temps chaud, couvrez le sol de paillis pour les empêcher de sécher. Mélangez du compost à la terre avant de semer ou de transplanter.
- RÉCOLTE :** Le brocoli peut être récolté après 16 semaines. On peut le manger lorsque les inflorescences de la tête sont suffisamment grosses, encore bien fermées et vertes. Si vous attendez trop, le brocoli donnera des fleurs jaunes. Ne coupez que la tête, juste au-dessus des grosses feuilles. La plante produira des têtes plus petites une ou deux semaines plus tard.
- RAVAGEURS :** Pucerons, vers gris, mouche des racines, chenille du chou.

LE CHOU

(Famille des crucifères)

MÉTHODE DE CULTURE : Semez à 18 pouces d'intervalle et à 1/2 pouce de profondeur.



Le chou pousse mieux s'il est semé à l'intérieur tôt au printemps, pour une récolte précoce, ou semé dans le jardin à la mi-juin pour une récolte en automne.

PLANTES COMPAGNES : Carottes, concombres, épinards, céleri, aneth, oignons, pommes de terre.

TENIR LOIN DE : Fraises, tomates, haricots grimpants.

SOINS : Le chou aime le temps frais et beaucoup de soleil. Mais comme il n'aime pas avoir trop chaud, il lui faut aussi un peu d'ombre. Arrosez fréquemment les jeunes pousses; diminuez l'arrosage lorsque les choux atteignent une bonne grosseur pour empêcher leur tête de fendre. Le chou ne poussera pas dans un sol pauvre; il lui faut beaucoup de nutriments pour pousser (vous pouvez, par exemple, incorporer beaucoup de compost à la terre).

RÉCOLTE : Après 16 semaines environ, lorsque la tête est bien formée et ferme au toucher.

RAVAGEURS : Limaces, escargots, pucerons, chenille du chou, vers gris, altises. Les herbes très odorantes, notamment l'hysope, le thym, l'absinthe, le romarin et la menthe, éloigneront la piéride du chou.

REMARQUE : Ne plantez pas vos choux à la même place chaque année, ni à un endroit où vous avez déjà planté du brocoli ou du chou-fleur. Cela aidera à éloigner les insectes.



(Famille des ombellifères)

LES CAROTTES

- MÉTHODE DE CULTURE :** Semez en rang à 1/2 pouce de profondeur (avertissement : comme les graines sont très fines, assurez-vous de les semer par petites pincées). Bêchez le sol avant de semer (vous pouvez alors ajouter du compost pour rendre le sol moins compact). Plantez tôt ou tard, idéalement à la fin de mai ou à la mi-juin.
- PLANTES COMPAGNES :** Laitue, tomate, radis, chou, oignons, pois, pommes de terre.
- TENIR LOIN DE :** Aneth. Ne pas semer près d'un sentier du jardin, car le sol foulé risque de vous donner des carottes fourchues.
- SOINS :** Les carottes pousseront bien dans un endroit très ensoleillé ou peu ombragé. Arrosez-les bien au début; diminuez l'arrosage lorsqu'elles commencent à grossir pour les empêcher d'éclater.
- RÉCOLTE :** Les carottes peuvent être cueillies après 10 semaines. Cueillez celles qui vous semblent les plus grosses lorsque vous tâtez la surface du sol. Vous pouvez laisser les carottes dans le sol jusqu'au milieu de l'automne; quelques gels les rendront plus sucrées.
- RAVAGEURS :** Les perce-oreilles sont les pires ravageurs des carottes au printemps, puisqu'ils adorent leur feuillage tendre. La mouche de la carotte, le vers gris et les animaux sont aussi au nombre des ravageurs. Les herbes très odorantes, notamment le romarin, la sauge et l'absinthe, repoussent la mouche de la carotte. La rotation des cultures (qui consiste à les planter à un endroit différent chaque année) empêchera les petits vers de s'enfouir dans les racines.
- **REMARQUE :** La présence de roches dans le sol fera fendre les carottes en cours de croissance.

LE MAÏS

(Famille des graminées)

- MÉTHODE DE CULTURE :** Semez à 4 pouces d'intervalle; éclaircissez ensuite pour laisser 8 pouces de distance entre les plants. Semez à 1 pouce de profondeur pour éviter que les oiseaux mangent les graines. Vous pouvez semer directement dans le sol après le dernier gel du printemps. Choisissez un endroit à l'extrémité nord du jardin pour ne pas que les plants fassent de l'ombre aux autres plantes. Le maïs pousse mieux quand il est semé en blocs de 3 ou 4 rangs.
- PLANTES COMPAGNES :** Pommes de terre, haricots, concombres, citrouilles, courges, melons.
- TENIR LOIN DE :** Pois et tomates.
- SOINS :** Le maïs a besoin de beaucoup de soleil; c'est pourquoi il est préférable de le cultiver dans un grand jardin. Comme il a aussi besoin d'une grande quantité de nutriments, ajoutez beaucoup de compost à la terre avant d'ensemencer.
- RÉCOLTE :** Le maïs est prêt à cueillir au bout de 9 à 13 semaines. Arrachez l'épi lorsque la soie commence à brunir. Pincez un grain de maïs : si le jus qui en sort est blanc, l'épi peut être cueilli; si le jus est clair, l'épi n'est pas à point.
- RAVAGEURS :** Charançon du maïs, ver de l'épi du maïs, oiseaux et rongeurs. (Note : les écureuils cassent les jeunes plants et les rats laveurs volent les épis.)
- REMARQUE :** Semez des haricots grimpants près du maïs; ils monteront sur les tiges et l'azote qu'ils produisent enrichira le sol. Laissez les plants de haricots morts dans le sol.

LES

(Famille des

MÉTHODE DE CULTURE :



CONCOMBRES

(*cucurbitacées*)

Semez à un intervalle de 10 à 12 pouces et à 1/2 pouce de profondeur. Semez les graines dans le jardin après le dernier gel du printemps. On peut également faire un semis

à l'intérieur et transplanter les pousses à la fin de mai.

PLANTES COMPAGNES : Haricots, pois, radis, tournesols, maïs.

TENIR LOIN DE : Pommes de terre, herbes très odorantes.

SOINS : Les concombres aiment un mélange d'ombre et de soleil. Comme ils ont besoin de beaucoup d'eau, assurez-vous de ne pas laisser le sol sécher (vous pouvez ajouter du paillis pour aider le sol à rester humide). Ajoutez un peu de compost à la terre avant de planter. Dans un petit jardin, disposez une armature ou un treillis près des plants afin qu'ils puissent y grimper; ils prendront ainsi moins d'espace.

RÉCOLTE : Les concombres peuvent être cueillis après environ 9 semaines. Coupez la partie qui les relie à la tige lorsqu'ils ont atteint une bonne grosseur. Cueillez-les dès qu'ils sont prêts, sans quoi les plants cesseront de produire.

RAVAGEURS : Chrysomèle du concombre, pucerons, nématodes, mildiou et flétrissure.

REMARQUE : Il est facile de faire pousser les plants de concombre sur un treillis ou sur une armature.

LES AUBERGINES

(Famille des

solanacées)

MÉTHODE DE



CULTURE : Semez à un intervalle de 10 à 12 pouces et à 1/2 pouce de profondeur. Les aubergines poussent mieux lorsqu'on les sème à l'intérieur tôt au printemps pour les transplanter ensuite dans le jardin, après le dernier gel.

PLANTES COMPAGNES :

Haricots, poivrons, tomates, pommes de terre.

SOINS :

L'aubergine préfère les endroits très ensoleillés. Les plants ont besoin de beaucoup d'eau, surtout pendant la fructification. Ajoutez du compost à la terre avant de les semer ou de les transplanter.

RÉCOLTE :

Les aubergines sont prêtes à cueillir au bout d'environ 19 semaines, lorsqu'elles sont noires et luisantes.

RAVAGEURS :

Vers gris, altises et flétrissure.

REMARQUE :

Pour éviter la propagation des maladies, ne plantez pas les aubergines au même endroit l'année suivante. De plus, évitez de les planter où vous avez cultivé des tomates, des pommes de terre ou des poivrons l'année précédente.



L'AIL

(Famille des liliacées)

- MÉTHODE DE CULTURE :** Mettez en terre à un intervalle de 3 à 6 pouces et à ½ pouce de profondeur. Plantez les gousses d'ail la pointe vers le haut, 4 semaines avant le dernier gel du printemps. Il est important de planter l'ail quand il fait encore froid. Comme pour tous les autres bulbes, on obtient de meilleurs résultats en plantant l'ail à l'automne pour l'année suivante.
- PLANTES COMPAGNES :** Chou, brocoli, chou-fleur, tomates.
- TENIR LOIN DE :** Pois, haricots.
- SOINS :** L'ail a besoin de beaucoup de soleil. Comme il lui faut un sol plutôt sec, ne l'arrosez pas trop.
- RÉCOLTE :** L'ail est prêt à cueillir au bout de 10 à 12 semaines, lorsque son feuillage est mort et sec. Coupez le feuillage et laissez le bulbe sécher au soleil quelques jours.
- RAVAGEURS :** Thrips de l'oignon et mildiou. Comme peu d'insectes nuisent à l'ail, il est utile d'en semer entre les autres plantes du jardin pour éloigner les insectes.



LA LAITUE

(Famille des crucifères)

- MÉTHODE DE CULTURE :** Saupoudrez les semences et enterrez-les légèrement; éclaircissez ensuite pour laisser 4 à 6 pouces d'intervalle entre les plants. Semez dans le jardin après le dernier gel. Vous pouvez aussi démarrer vos semis à l'intérieur au printemps, si vous préférez un récolte hâtive. Vous pouvez semer de nouveau à toutes les 4 semaines.
- PLANTES COMPAGNES :** Fraises, concombres, carottes, radis, betteraves.
- TENIR LOIN DE :** Chou, brocoli, chou-fleur.
- SOINS :** La laitue a besoin de beaucoup de soleil au printemps mais préfère l'ombre pendant les journées chaudes de l'été (note : elle pousse bien en contenant). La laitue a également besoin de beaucoup d'eau; insuffisamment arrosée, elle aura un goût amer. Ajoutez du compost à la terre avant de planter.
- RÉCOLTE :** La laitue est prête à cueillir au bout de 4 à 6 semaines, lorsque les feuilles sont assez grosses pour être mangées. N'attendez pas trop longtemps, sinon elle fleurira.
- RAVAGEURS :** Limaces, vers gris, cloportes, taupins, escargots, pucerons et rongeurs.

LES OIGNONS

(Famille des liliacées)

MÉTHODE DE CULTURE : Plantez vos oignons à 3 pouces d'intervalle (note : on obtient de meilleurs résultats à partir de petits bulbes). Mettez les semences en terre après le dernier gel. Vous pouvez aussi démarrer vos semis à l'intérieur, au printemps, si vous voulez une récolte hâtive.

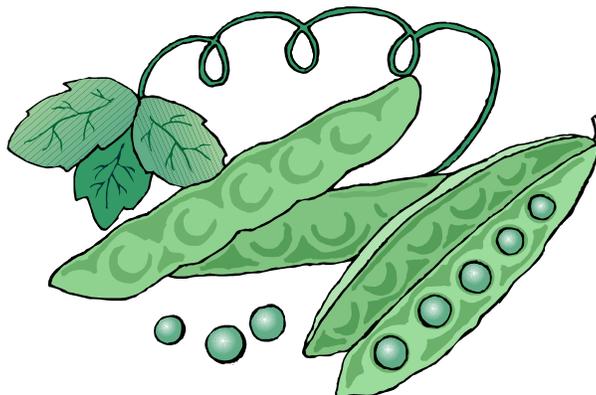
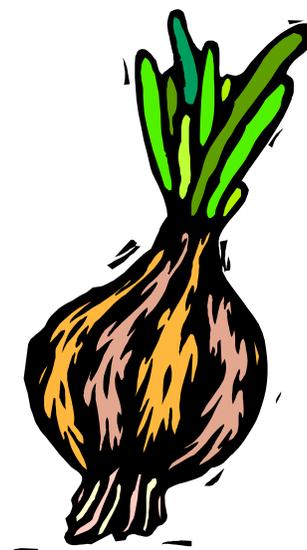
PLANTES COMPAGNES : Chou, brocoli, chou-fleur, betteraves, fraises, tomates, laitue, carottes.

TENIR LOIN DE : Pois, haricots, asperges.

SOINS : Les oignons aiment le soleil mais pousseront quand même légèrement à l'ombre. Arrosez bien; cessez d'arroser au milieu de l'été, lorsque le feuillage s'affaisse.

RÉCOLTE : Ils sont prêts à cueillir 20 semaines après la plantation. On peut toutefois les récolter plus tôt, lorsqu'ils sont plus petits – on les appelle alors *oignons verts*. Quelques jours après avoir cessé d'arroser les oignons à maturité, récoltez les plants puis laissez-les sécher au soleil pendant un ou deux jours, jusqu'à ce que la pelure et le feuillage des oignons soient secs. Vous pouvez alors les nettoyer et les entreposer pour l'hiver.

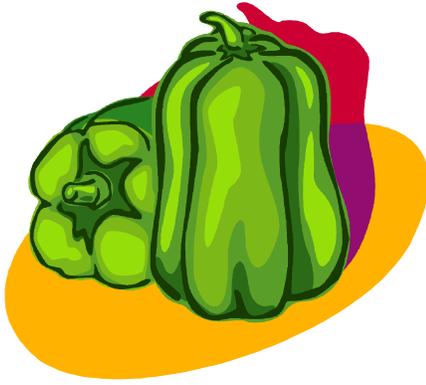
RAVAGEURS : Mouche de l'oignon, thrips et mildiou.



LES POIS

(Famille des légumineuses)

- MÉTHODE DE CULTURE :** Semez à 3 pouces d'intervalle et à 1 pouce de profondeur. Semez dans le jardin 3 semaines avant le dernier gel. Vous pouvez semer une deuxième fois 2 semaines plus tard, de façon à prolonger la récolte.
- PLANTES COMPAGNES :** Carottes, navets, radis, concombres, haricots, pommes de terre.
- TENIR LOIN DE :** Oignon et ail.
- SOINS :** Les plants ont besoin de beaucoup de soleil au printemps et de plus d'ombre en été. Arrosez-les beaucoup et ne laissez jamais le sol s'assécher; couvrez celui-ci de paillis en été. Attachez les plants à des tuteurs, à des piquets ou à une sorte de palissade pour qu'ils y grimpent.
- RÉCOLTE :** Les pois sont prêts à cueillir après environ 10 semaines. Les cosses peuvent être cueillies et mangées entières lorsqu'elles sont petites; vous pouvez aussi attendre que les pois soient gros.
- RAVAGEURS :** Pucerons, oiseaux, rongeurs, mildiou, flétrissement et pourriture.
- REMARQUE :** Il est facile de faire pousser les plants sur une armature ou sur un treillis. Lorsque les plants sont morts, enfouissez-les et retournez-les dans le sol; cela produira beaucoup d'azote, ce qui est bon pour votre jardin.



LES POIVRONS

(Famille des solanacées)

- MÉTHODE DE CULTURE :** Semez à intervalle de 10 à 12 pouces et à 1/2 pouce de profondeur. Démarrez les semis à l'intérieur tôt au printemps, puis repiquez les plants dans votre jardin après le dernier gel. (Note : les piments sont très sensibles au froid; il vaut mieux les couvrir à l'annonce d'un coup de froid.)
- PLANTES COMPAGNES :** Basilic, carottes, aubergines, oignons, persil, tomates.
- SOINS :** Les plants aiment beaucoup le soleil. S'ils ont trop chaud cependant, ils risquent de perdre leurs feuilles. Il faut donc voir à ce qu'ils aient un peu d'ombre pendant l'été. Ne les arrosez pas trop afin de ne pas faire pourrir leurs racines.
- RÉCOLTE :** Ils sont prêts à cueillir après 19 semaines environ. Récoltez les poivrons lorsqu'ils sont assez gros. Pour les piment forts, il faut attendre qu'ils changent de couleur avant de les cueillir.
- RAVAGEURS :** Vers gris, altises, pucerons, sphinx, mildiou, flétrissement et pourriture.
- REMARQUE :** Les piments forts broyés peuvent servir à fabriquer un insecticide que l'on vaporise ou que l'on saupoudre sur les plants pour éloigner les insectes et les rongeurs.



LES POMMES DE TERRE

(Famille des solanacées)

- MÉTHODE DE CULTURE :** On plante les pommes de terre à 12 pouces d'intervalle et à 4 pouces de profondeur. Coupez les pommes de terre en 3 ou 4 morceaux en vous assurant que chaque morceau comporte au moins un « œil ». Plantez dans le jardin 3 ou 4 semaines avant le dernier gel.
- PLANTES COMPAGNES :** Haricots, pois, maïs, chou, brocoli, chou-fleur, raifort, soucis, aubergines.
- TENIR LOIN DE :** Tomates, courges, citrouilles, concombres, framboises, tournesols.
- SOINS :** Les feuilles des plants aiment le soleil; assurez-vous toutefois que les tubercules sont complètement enterrés pour qu'ils soient parfaitement à l'abri de la lumière du jour. Veillez aussi à ce que le sol ne s'assèche pas en le couvrant de paillis. N'arrosez pas trop les plants et évitez d'en mouiller le feuillage. Ajoutez du compost au sol avant de planter.
- RÉCOLTE :** Les pommes de terre sont prêtes à cueillir au bout de 10 à 12 semaines, une fois que les plants ont fleuri et que les feuilles ont commencé à jaunir. Déterrez les pommes de terre, exposez-les au soleil et tournez-les fréquemment pour qu'elles sèchent bien sur toute leur surface avant de les entreposer. Vous pouvez les conserver ainsi tout l'hiver dans un lieu frais et sombre. Ne mangez pas les pommes de terre vertes.
- RAVAGEURS :** Doryphore de la pomme de terre, altises, pucerons et brûlure de la pomme de terre.

LES RADIS

(Famille des crucifères)

- MÉTHODE DE CULTURE :** Semez à 3 pouces d'intervalle : ne les tassez pas trop! Semez les graines dans le jardin avant le dernier gel. Vous pouvez en semer ensuite toutes les 3 ou 4 semaines.
- PLANTES COMPAGNES :** Concombres, laitue, melons, pois, capucines, courges, haricots.
- TENIR LOIN DE :** Hysope, raisins.
- SOINS :** Les radis poussent bien au soleil ou légèrement à l'ombre. Ils ont besoin de beaucoup d'eau; si on les laisse trop sécher, ils deviennent durs et âpres.
- RÉCOLTE :** Ils sont prêts à cueillir après 4 semaines environ, lorsqu'ils sont assez gros pour être mangés. N'attendez pas trop, sinon les plants commenceront à fleurir.
- RAVAGEURS :** Mouche des racines, pucerons.
- **REMARQUE :** Même si vous n'en mangez pas, il est utile de faire pousser des radis pour protéger les cucurbitacées.





LES ÉPINARDS

(Famille des chénopodiacées)

MÉTHODE DE CULTURE : Plantez à 4 pouces d'intervalle dans le jardin, 4 ou 5 semaines avant le dernier gel du printemps. Vous pouvez semer toutes les deux semaines au printemps ou faire un autre semis après la première récolte.

PLANTES COMPAGNES : Chou-fleur, céleri, aubergines, fraises.

SOINS : Les épinards préfèrent un endroit très ensoleillé au printemps mais ont besoin d'ombre en été. Arrosez-les fréquemment, surtout par temps chaud. Évitez de toucher les feuilles lorsqu'elles sont mouillées pour ne pas les endommager. Éliminez les mauvaises herbes autour des plants, surtout lorsqu'ils sont au début de leur croissance.

RÉCOLTE : Les épinards sont prêts à cueillir après 7 semaines. Vous pouvez couper les feuilles lorsqu'elles sont assez grosses pour être mangées ou encore enlever tout le plant. N'attendez pas trop longtemps; autrement, les plants se mettront à fleurir rapidement par temps chaud.

RAVAGEURS : Mineuse des feuilles, pucerons.



LES COURGES D'HIVER ET LES COURGETTES (ZUCCHINIS)

(Famille des cucurbitacées)

- MÉTHODE DE CULTURE :** Semez sur des buttes, à intervalle de 3 à 6 pieds et à 1/2 pouce de profondeur (réduisez cet intervalle pour les courgettes; augmentez-le pour les melons). Semez les graines directement dans votre jardin, après le dernier gel du printemps. Vous pouvez aussi démarrez vos semis à l'intérieur, en avril, puis repiquer les plants à l'extérieur, en mai.
- PLANTES COMPAGNES :** Radis, maïs, concombres, capucines.
- TENIR LOIN DE :** Pommes de terre.
- SOINS :** Les courgettes aiment le soleil et le temps chaud. Mais elles ont besoin de beaucoup d'eau; ne laissez pas le sol s'assécher. Lorsque vous arrosez les plants, prenez soin de ne pas trop mouiller les feuilles, car cela favorise le développement du mildiou. Avant de semer, ajoutez du compost à la terre. Gardez à l'esprit que les courges ont besoin d'espace.
- RÉCOLTE :** Les courgettes sont prêtes à cueillir après 8 semaines environ. Coupez la partie qui les relie à la tige lorsqu'elles ont 6 à 9 pouces de long. Les courges d'hiver sont prêtes au bout d'environ 12 semaines; attendez que le premier gel ait fait mourir le plant pour couper la partie qui les relie à la tige. Laissez-les au soleil quelques jours avant de les entreposer.
- RAVAGEURS :** Perceur de la courge, punaise de la courge, chrysomèle du concombre, mouches blanches, mildiou et flétrissure. Semez des radis à proximité des plants pour les protéger.
- REMARQUE :** Semez les graines dans des buttes espacées de 3 à 6 pieds. Il est possible de faire pousser certaines courges sur une armature; des variétés spéciales de semences produiront des fruits plus petits pour les jardins de grandeur restreinte. Entreposées dans un lieu frais et sec, les courges d'hiver se conserveront tout l'hiver.

LES TOMATES

(Famille des solanacées)

- MÉTHODE DE CULTURE :** Semez à 12 pouces d'intervalle et à 1/2 pouce de profondeur. Démarrez vos semis à l'intérieur tôt au printemps (en avril), puis repiquez les plants dans le jardin après le dernier gel (à la fin de mai).
- PLANTES COMPAGNES :** Oignons, ciboulette, ail, carottes, persil, soucis, asperges, capucines, basilic, sauge, romarin, aubergines, poivrons.
- TENIR LOIN DE :** Chou, brocoli, chou-fleur, maïs, pommes de terre.
- SOINS :** Les tomates doivent être en plein soleil, surtout en période de fructification. Les plants ont besoin de beaucoup d'eau. Ne laissez jamais le sol s'assécher et couvrez-le de paillis par temps chaud. Utilisez des supports à plants de tomates pour les plus grands plants. Ajoutez du compost à la terre avant de repiquer les plants. Veillez à ce qu'ils ne s'affaissent pas sur le compost mouillé, ce qui les rendrait vulnérables au mildiou. **N.B. : Enlevez les feuilles jaunes des plants et jetez-les.**
- RÉCOLTE :** Les tomates seront prêtes à cueillir au bout d'environ 17 semaines. Laissez-les sur les plants et cueillez-les lorsqu'elles sont rouges.
- RAVAGEURS :** Vers gris, mouches blanches, flétrissure et mildiou de la tomate (fait jaunir les feuilles du bas des plants).
- REMARQUE :** Coupez les branches de travers et les feuilles jaunes; les plantes produiront plus de tomates.



LES NAVETS

(Famille des crucifères)

MÉTHODE DE CULTURE : Semez à un pouce d'intervalle et à 1/2 pouce de profondeur (éclaircissez ensuite pour obtenir des plants espacés de 4 à 6 pouces). Semez les graines dans votre jardin tôt au printemps. Vous pouvez ensemencer une deuxième fois au milieu de l'été.

PLANTE COMPAGNE : Pois.

TENIR LOIN DE : Pommes de terre.

SOINS : Les navets poussent bien dans un endroit légèrement ombragé. Ils doivent être arrosés fréquemment pour pousser rapidement; ne laissez pas le sol s'assécher.

RÉCOLTE : Les navets sont prêts à cueillir après 8 semaines environ, lorsque les feuilles – que l'on peut aussi manger – atteignent environ 4 pouces de large.

RAVAGEURS : Pucerons, altises.

REMARQUE : Si vous semez des navets tard dans la saison, laissez-les dans le sol pendant quelques semaines après le premier gel; ils auront un goût plus sucré.

Les récoltes

La partie la plus agréable du jardinage, c'est lorsque vous récoltez enfin les fruits et les légumes que vous avez fait pousser avec tant d'efforts. Mais que fait-on quand on en a trop à manger alors qu'ils sont tous frais?

LES CONSERVES : Visitez le www.alimentationjuste.ca pour savoir quand se tiendront les ateliers sur les conserves.

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour conserver vos légumes pendant l'hiver.

- Vous pouvez les blanchir rapidement à l'eau bouillante, puis les congeler dans des sacs ou des contenants.
- Vous pouvez les faire sécher; coupez-les en lamelles et placez-les sur une assiette à cuisson dans le four à une *chaleur très basse*, pendant une heure ou deux. Vous pouvez ensuite les mettre dans des bocaux ou dans des sacs pour les conserver dans le garde-manger.
- Beaucoup de gens conservent leurs fruits et légumes dans des bocaux ou dans des boîtes. Vous pouvez faire des confitures, des salsas, des relishes ou des marinades avec plusieurs des légumes du jardin. *Si vos conserves sont faites correctement*, vous pourrez les garder tout l'hiver dans le garde-manger; *si elles ne sont pas faites correctement*, elles peuvent causer une intoxication alimentaire. Référez-vous aux livres de recettes ou suivez les conseils de nutritionnistes en ce qui a trait aux conserves et à la salubrité des aliments.
- Plusieurs légumes se conservent bien tout l'hiver dans un endroit sombre et frais comme une cave. Les pommes de terre, les navets, les betteraves, les carottes, les oignons, l'ail, les citrouilles et les courges d'hiver sont ceux qui se conservent le mieux. Assurez-vous que l'endroit choisi reste toujours frais sans être trop humide. Vérifiez fréquemment s'il y a de la pourriture. Entrez vos légumes sans les empiler les uns sur les autres et couvrez-les légèrement pour les protéger de la lumière et des écarts de température.

Les préparatifs pour l'hiver

À l'arrivée du premier gel, vous devriez avoir cueilli la plupart de vos légumes, car le gel détruit ou endommage la plupart des plants comme les **tomates**, les **courgettes** et les **poivrons**. Certains végétaux continueront cependant de pousser après le gel et auront même meilleur goût s'ils sont laissés dans le jardin jusque tard à l'automne. Le **panais**, le **chou frisé**, la **laitue**, les **oignons**, les **radis**, les **carottes**, les **navets**, les **épinards** et les **betteraves** sont des végétaux qui continueront à pousser après le gel. D'autres végétaux encore peuvent même être plantés à l'automne et laissés dans le jardin où ils pousseront pendant tout l'hiver, pour être cueillis au printemps. C'est le cas de l'**ail** et des **épinards**.

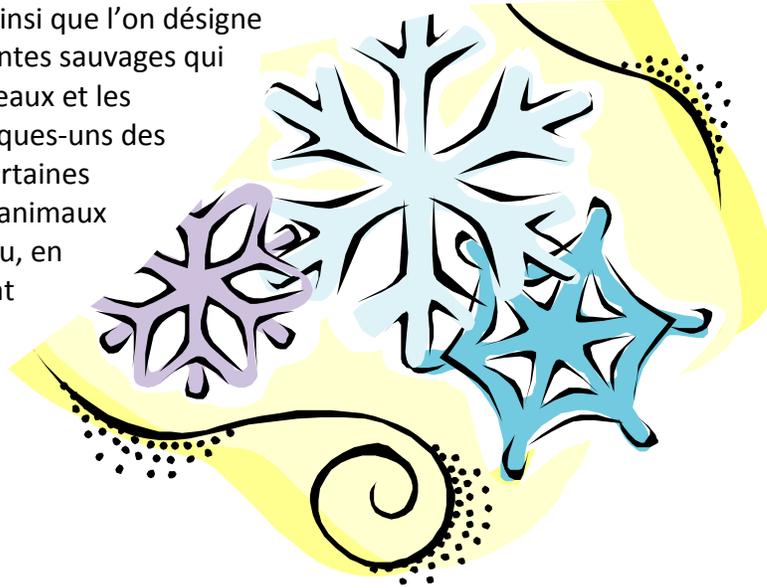
L'automne est également l'occasion de préparer le jardin pour le printemps suivant. Après les récoltes, retirez tous les végétaux morts, Vous pouvez les incorporer au compost; toutefois, il vaut mieux brûler ou jeter les végétaux ravagés par une **maladie**. Labourez ensuite votre jardin pour ameublir le sol; ajoutez-y du compost pour l'enrichir et pour qu'il soit prêt à être ensemencé au printemps.

Une autre façon d'enrichir le sol pour le printemps consiste à semer une **culture de couverture**, soit un végétal qui poussera par temps froid tout en ajoutant des nutriments au sol. Au printemps, retournez la terre avec la culture de couverture avant de faire votre jardin. Parmi les bonnes cultures de couverture, mentionnons l'**ivraie**, le **trèfle rampant**, le **blé d'hiver** et l'**orge** (semez à la mi-septembre).

GLOSSAIRE

ARMATURE – Structure de bois ou de métal servant à supporter des plants comme les concombres et les courges.

BÉNÉFIQUES – C'est ainsi que l'on désigne les insectes ou les plantes sauvages qui pour le jardin. Les oiseaux et les peuvent manger quelques-uns des nuisibles au jardin. Certaines sauvages attirent ces animaux insectes bénéfiques ou, en leur odeur, repoussent nuisibles. Il est donc de ces plantes jardin.



les oiseaux,
sont bons
insectes
insectes
plantes
ou ces
raison de
les insectes
utile d'avoir
dans votre

B.
THURINGENSIS
« bacillus
thuringiensis »

pesticide biologique efficace commercialisé sous des noms comme Dipel ou Sok-B.T. Vendue sous une forme concentrée, cette solution de spores bactériennes doit être diluée avec de l'eau avant d'être pulvérisée sur les plantes.

– Le

est un

COMPAGNONNAGE – Certaines plantes poussent mieux à proximité d'autres végétaux; les haricots et le maïs, par exemple. D'autres éloignent certains ravageurs; il est donc utile de les faire pousser près des végétaux vulnérables à des ravageurs. Vous pouvez approfondir vos recherches sur le sujet.

COMPOST – Décomposition partielle des matières végétales. On s'en sert ensuite comme fertilisant pour le sol ou comme paillis.

CULTURES DE COUVERTURE – Il s'agit de végétaux que l'on fait pousser dans son jardin en fin saison. Ces végétaux passent tout l'hiver dans le jardin; au printemps, on les retourne avec la terre du jardin pour enrichir le sol de nutriments avant d'ensemencer ou de planter.

ÉCLAIRCISSEMENT – Lorsque de jeunes pousses sont trop tassées, il faut les éclaircir en éliminant les plus faibles pour donner aux autres l'espace dont elles ont besoin.

ENSEMENCEMENTS SUCCESSIFS – Il est possible, après la récolte, de faire un deuxième ou un troisième semis de certains végétaux qui poussent vite. L'observation des principes relatifs à la rotation des cultures et aux ensemencements successifs vous aidera à garder un sol sain.

FERTILISANT – Quelque chose qui ajoute des nutriments au sol pour l’enrichir et aider les végétaux à pousser.

GEL (premier et dernier) – À Ottawa, le dernier gel survient normalement en mai; il marque la dernière nuit où les végétaux peuvent geler s’ils sont à l’extérieur. Certains végétaux ne peuvent être plantés à l’extérieur avant cette date. Quant au premier gel, à Ottawa, il survient généralement tard en septembre. Plusieurs végétaux doivent être récoltés avant cette date.

JARDINAGE BIOLOGIQUE – Manière de cultiver sans utiliser de produits chimiques, de pesticides ou de fertilisants nocifs. Les jardiniers biologiques recourent à des méthodes comme le compagnonnage, la rotation des cultures, le compostage et le paillage pour garder leurs jardins sains.

LÉGUMES-RACINES – Tous les végétaux que l’on cultive pour leur racine, la racine étant la partie de la plante qui pousse dans la terre. Les carottes et les radis sont des légumes-racines. D’autres sortes de racines (notamment les pommes de terre) sont appelées tubercules. D’autres encore sont des bulbes, notamment les oignons et l’ail.

MILDIU (DE LA TOMATE) – Dépérissement qui entraîne le jaunissement des feuilles du bas des plants de tomates et les fait mourir au fur et à mesure qu’il gagne le haut des tiges.

OEIL – C’est ainsi que l’on désigne un bourgeon naissant qui apparaît sur la pomme de terre.

PAILLIS – Matière ou matériau mis en place à la surface du sol pour freiner la pousse des mauvaises herbes et pour maintenir la fraîcheur et l’humidité du sol.

RAVAGEUR – Animal, insecte nuisible ou maladie qui endommage ou tue les plantes.

RÉCOLTE – Moment où les fruits et les légumes sont prêts à cueillir.

REPIQUER – Déplacer une plante d’un endroit à un autre; c’est le cas, par exemple, lorsque vous prenez des plantes que vous avez semées à l’intérieur pour les transplanter dans votre jardin au printemps.

ROTATION DES CULTURES – Méthode qui consiste à déplacer tous les ans certaines plantes ou familles de plantes dans le jardin, ce qui aide à limiter l’action de ravageurs et à garder un sol sain.

TREILLIS – Structure érigée à la manière d’une échelle ou d’une palissade pour supporter les plantes grimpantes comme les concombres, les pois ou les haricots.

Le *Guide du jardinier* a été conçu par le Réseau de jardinages communautaires d'Ottawa/Community Gardening Network of Ottawa (RJC/CGN).

Nous tenons à dire un grand MERCI aux Canadian Organic Growers et au Centre de santé communautaire Côte-de-sable, qui nous ont aidés à publier ce guide.

Si vous souhaitez obtenir plus d'information sur les jardins communautaires d'Ottawa, veuillez communiquer avec le RJC/CGN, aux soins d'Alimentation juste, au 613-699-6850, ou par courriel à l'adresse suivante : info@justfood.ca.

Le présent guide est disponible en français et en anglais. Vous pouvez le télécharger gratuitement au www.alimentationjuste.ca