Parce que jardiner, ça fait du bien...

à tout le monde!

CONSEILS
POUR PROFITER DES BIENFAITS
DU JARDINAGE DURABLE

FÉDÉRATION INTERDISCIPLINAIRE
DE L'HORTICULTURE
ORNEMENTALE
DU QUÉBEC

CONSEILS POUR JARDINER AUTOUR DE LA MAISON

Créer, autour de sa maison, sur son balcon ou sa terrasse, un bel environnement où il est agréable de vivre est très gratifiant. C'est un plaisir assuré! Afin de vous faciliter la vie et d'augmenter votre satisfaction à jardiner, voici quelques conseils simples à appliquer.

- Évaluez le temps que vous pouvez consacrer au jardinage. Adaptez vos projets à vos disponibilités de temps.
- Regroupez les plantes en plates-bandes. Plutôt que d'éparpiller les végétaux sur votre terrain, regroupez-les. L'effet esthétique est beaucoup plus intéressant.

- Plantez par petits groupes. Dans la nature, les plantes poussent en colonie, rarement seules. «Imiter» cette façon de faire vous permet de faciliter l'entretien des plates-bandes tout en améliorant leur esthétisme. Cette technique est particulièrement importante pour les fleurs annuelles. Comme elles sont généralement de petites dimensions, les éparpiller n'aura pas l'impact visuel souhaité.
- Nourrissez et arrosez vos plantes. Avant la plantation, incorporez au sol du compost. Puis, arrosez en respectant la réglementation municipale. L'ajout d'un paillis permet de réduire les arrosages.

CONSEILS POUR JARDINER EN CONTENANT

Seule manière de jardiner sur son balcon ou sa terrasse, le jardinage en contenant permet lui aussi de créer un bel environnement. Vous pouvez utiliser toutes sortes de récipients : pot, panier suspendu, bac en bois, boîte à fleurs, vasque, fraisier, etc.

- Choisissez des contenants suffisamment gros pour contenir assez de terre pour les plantes sélectionnées. Si les pots sont trop petits, vous devrez arroser souvent, ce qui deviendra vite une corvée. Assurez-vous que les pots aient des trous au fond afin d'assurer l'évacuation du surplus d'eau.
- Utilisez une terre de qualité préparée pour la culture en pot. Certains terreaux contiennent déjà des engrais. Tenez-en compte lorsque vous nourrirez vos plantes.
- Utilisez un engrais à décomposition lente pour éviter d'avoir à fertiliser régulièrement. Vous pouvez soit incorporer l'engrais au sol avant la plantation, soit l'épandre sur le dessus du pot avant de l'enterrer légèrement.

- Étagez vos arrangements. Dans vos pots, placez une plante haute au milieu, quelques fleurs de moyenne dimension autour et des plantes retombantes sur le pourtour. Vous obtenez ainsi une composition plus volumineuse.
- Regroupez 3 ou 4 contenants. Comme pour les plates-bandes, vous obtenez un meilleur effet en groupant vos contenants. Vous pouvez rassembler vos pots, vos paniers suspendus ou vos boîtes à fleur.
- Enlevez régulièrement les fleurs fanées afin de favoriser la floraison.

CONSEILS POUR CULTIVER UN POTAGER

Il est toujours agréable de déguster une tomate gorgée de soleil qu'on vient de cueillir, ou encore de couper quelques fines herbes fraîches afin de les incorporer au repas du soir. Nul besoin d'avoir un grand terrain pour goûter à ces plaisirs.

- Servez-vous du moindre petit bout de terre au soleil pour planter un potager. Vous avez sûrement un coin ensoleillé pour cultiver quelques plants de tomates, haricots verts, poivrons ou laitues. Vous pouvez cultiver les légumes et les fines herbes en pot.
- Franchissez les frontières. Rien ne vous oblige à séparer plantes ornementales et plantes légumières. Vous pouvez planter des légumes et fines herbes dans des plates-bandes ou des contenants de fleurs. Pensez également aux fleurs comestibles.
- Utilisez du compost. Avant de mettre en terre vos légumes et fines herbes, incorporez du compost. C'est un bon moyen de nourrir vos plantes.
- Choisissez des plantes faciles d'entretien. Si vous n'avez pas beaucoup de place et peu de temps à consacrer au potager, sélectionnez des légumes faciles à cultiver. Informez-vous auprès d'un conseiller en centre-jardin.
- Assurez-vous d'avoir un accès facile à l'eau. Pour une croissance maximale, le potager demande des arrosages réguliers.

LES BIENFAITS DU JARDINAGE DURABLE SUR L'ENVIRONNEMENT

Le jardinage, en plus d'être un loisir agréable, est excellent pour la qualité de votre environnement et pour votre santé.

- Les plantes produisent de l'oxygène. Le jour, les plantes absorbent du gaz carbonique et rejettent de l'oxygène. Elles vous procurent ainsi un élément essentiel qui vous permet de respirer. Les plantes séquestrent du carbone, ce qui est très intéressant en cette période de changements climatiques.
- Les plantes réduisent la pollution atmosphérique. De nombreuses études ont démontré que les plantes absorbent, par leurs feuilles, des polluants gazeux. Elles fixent aussi sur leurs feuilles les poussières, les cendres, le pollen et d'autres particules. Il est maintenant admis que les plantes ornementales contribuent à diminuer le nombre et la durée des séjours dans les hôpitaux.
- Les plantes équilibrent les températures. Leur présence abaisse la température ambiante par leur évapotranspiration. En augmentant le taux d'humidité relative, elles atténuent les impacts négatifs des îlots de chaleur urbains.

VIVE LA PELOUSE DURABLE

Vous souhaitez une pelouse saine et en santé dont l'apparence générale n'est pas toujours parfaite, mais qui remplit entièrement ses fonctions utilitaires et bénéfiques? Une pelouse qui résiste mieux aux insectes, aux mauvaises herbes et aux maladies, et qui nécessite moins d'eau et de fertilisants? Rendez-vous sur le site

www.pelousedurable.com

pour en savoir plus.

DES OUTILS FAITS POUR VOUS

Si vous êtes propriétaire d'une maison sur le bord d'un lac et que vous souhaitez améliorer, agrandir ou implanter une bande riveraine, la Fédération interdisciplinaire de l'horticulture ornementale du Québec (FIHOQ) a préparé des outils pour vous conseiller adéquatement sur les plantes à utiliser. Vous pouvez consulter **le Répertoire des végétaux recommandés pour la végétalisation des bandes riveraines du Québec** *ou utiliser le moteur de recherche pour choisir vos plantes en vous rendant sur le site*

www.fihoq.qc.ca

sous l'onglet «Publications».

- Les plantes améliorent la qualité de l'eau. En ralentissant le ruissellement des eaux en surface, les plantes favorisent son infiltration dans le sol. C'est particulièrement vrai dans le cas des bandes riveraines. Celles-ci ont aussi pour effet de maîtriser les crues et de lutter contre l'érosion. En absorbant les polluants contenus dans l'eau, plusieurs plantes permettent sa purification.

- Les plantes limitent la pollution acoustique. La présence des plantes amortit les bruits réduisant du même coup la pollution acoustique. On considère généralement qu'un mètre d'épaisseur de feuillage à la verticale fait barrage à huit à dix décibels.
- Les plantes attirent les oiseaux et d'autres espèces fauniques. La végétation sous toutes ses formes est une alliée précieuse pour la faune. Un grand nombre d'animaux se nourrit de graines et de fruits. Plusieurs l'utilisent comme perchoir ou pour se protéger des prédateurs. Les oiseaux, les insectes, mais aussi certains animaux (comme les écureuils) utilisent les végétaux comme support lors de la nidification. Les plantes de votre jardin participent donc à la diversité biologique.

LES BIENFAITS DU JARDINAGE DURABLE SUR LA SANTÉ

Le jardinage n'a pas seulement des effets positifs sur l'environnement, il a aussi des effets bénéfiques sur ceux qui pratiquent cette activité si valorisante.

- Les plantes réduisent le stress. Selon un chercheur canadien, il n'y a pas que des plantes qui poussent dans un jardin, mais également l'estime de soi, l'optimisme, la camaraderie, la créativité, la satisfaction, la motivation de même que des aptitudes physiques et psychiques. Nous pouvons donc en déduire que la pratique du jardinage et la culture des plantes ornementales ont des effets positifs sur le moral.

- Les plantes ont des effets positifs sur la santé. Elles contribuent à réduire les risques de maladies (ex. : asthme) et d'inconfort (ex. : canicule). De plus, certaines études démontrent qu'elles accélèrent le rétablissement après une opération chirurgicale ou un accident en améliorant l'état d'esprit et l'organisme du malade.

- Un sport sans compétition. La pratique du jardinage est définie comme une activité physique douce mais efficace. Des études ont démontré que 30 minutes de jardinage équivalent à 30 minutes de marche.
- Le jardinage rehausse la satisfaction et le bien-être.
- Le jardinage accroît la communication. La culture de plantes entraîne souvent des échanges d'idées, de trucs ou de conseils. Le jardinage permet d'ouvrir plus facilement les portes de la communication, favorise les rapports familiaux et communautaires, et la naissance de nouvelles amitiés.

LES BIENFAITS DU JARDINAGE DURABLE SUR LES FINANCES PERSONNELLES

Investir dans votre aménagement paysager est très payant !

- Des légumes moins chers. Si vous cultivez un petit potager, vous pouvez obtenir des légumes pour pas cher. Vous pouvez aussi économiser sur le coût de vos fines herbes et vous procurer des fleurs comestibles à bon compte.

- La réduction des coûts énergétiques. En plantant des arbres à des endroits stratégiques sur votre propriété, vous pourriez réduire vos coûts de chauffage et de climatisation.

- La valeur de votre propriété augmente. Plusieurs études ont démontré que l'aménagement paysager majore la valeur d'une résidence. On estime que la valeur marchande d'une maison unifamiliale est majorée en moyenne de 7 % quand elle est entourée d'un aménagement paysager.

VOTRE VILLE A-T-ELLE SES FLEURONS ?

Depuis 2006, une classification horticole permet à toutes les municipalités participantes d'afficher les Fleurons du Québec, un label reconnaissant leurs actions d'embellissement horticole et celles de leurs citoyens. Grâce à cette initiative, les municipalités démontrent leur volonté d'embellir le milieu de vie de leurs citoyens et d'assainir leur environnement. Pour en apprendre plus :

www.fleuronsduquebec.com.

FÉDÉRATION INTERDISCIPLINAIRE DE L'HORTICULTURE ORNEMENTALE DU QUÉBEC

Ce dépliant diffusé par la Fédération interdisciplinaire de l'horticulture ornementale du Québec [www.fihoq.qc.ca] a été produit grâce à la participation financière du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.