

## Semer, pour récolter la santé!

*Jardiner, c'est bon pour la santé! Cette affirmation ne relève pas uniquement du sens commun. Elle est confirmée par plusieurs chercheurs, qui désignent comme l'hortithérapie l'utilisation des plantes et des activités de jardinage afin d'améliorer l'état physique et psychique.*

Avril, c'est le temps de s'y mettre, nous rappelle l'horticulteur et arboriculteur de Saint-Jean Charly Mini, qui nous explique comment mettre

de la « nature » dans nos salades, à longueur d'année. C'est vrai, peu importe l'endroit de la province où nous vivons et notre âge, comme en témoi-

gne l'expérience des petits jardiniers de l'École Boréale, de Happy Valley-Goose Bay.

### Préparatifs printaniers

**Charly Mini**  
Saint-Jean

En avril, c'est le temps de tailler vos arbres avant que les feuilles arrivent, de préférence avant qu'elles bourgeonnent. On peut tailler en tout temps les conifères et les arbres caducs, c'est-à-dire ceux dont les feuilles tombent à l'automne. L'exception sera les arbustes dont les fleurs vont éclore tôt, comme les forsythias ou les magnolias, par exemple. Dans leur cas, il faut attendre après leur floraison.

Dehors dès que la neige est fondue, c'est le moment de nettoyer les massifs de fleurs, de tailler

les rosiers et les autres plantes pérennes et de supprimer les parties de plantes mortes.

On pourra alors ajouter du compost et du paillis. Moi, je promeus la méthode biologique, donc je n'emploie que du compost et de la cendre, qui sont meilleures que la chaux car elle va neutraliser le pH ainsi qu'apporter des éléments minéraux au sol. Ces deux produits seront épandus dans votre jardin et sur votre pelouse dès que possible.

Les quantités de compost doivent être généreuses. Toutes les sortes de compost sont bonnes à la condition qu'il soit

bien décomposé et noir! Si vous pouvez vous procurer de la cendre, il suffit juste de la saupoudrer dans le jardin ou sur la pelouse : la pluie fera le reste!

À l'intérieur, environ six semaines avant les derniers risques de gel, on peut commencer les semis de tomates, de poivrons, de courgettes, de concombres, de poivrons, courgettes, concombres, brocolis, etc. On peut aussi débiter à l'intérieur les fines herbes, puis les planter au jardin au début de juin ou plus tard, selon la région de la province où l'on habite.

### Jardiner dans la taïga

**Jean-Pierre Arbour**  
Happy Valley-Goose Bay

Le Club des petits jardiniers de l'école Boréale a eu une poussée de fièvre printanière le 14 avril, au retour des vacances de Pâques. Piaffant de plaisir, les élèves ont envahi la salle multifonction pour planter leurs semis et les installer dans leur toute nouvelle station de germination. La transplantation dans leur nouvelle serre se fera à la mi-juin.

L'école Boréale pratique l'agriculture intérieure depuis

quelques années avec les élèves et caresse depuis longtemps l'idée de posséder un véritable jardin extérieur. Un autre pas dans cette direction a été fait ce printemps; en effet, en collaboration avec Dominic Demers, consultant et agent de liaison pour la promotion de la santé dans les écoles auprès de Labrador Grenfell Health, la direction de l'école a présenté une demande de subvention pour la construction d'une serre, cela auprès de La classe verte Toyota Evergreen. Le projet vient d'être accepté. Les enfants pourront ainsi transport-

er la classe à l'extérieur, mieux équipés pour contrer les défis de jardinage dans un climat Nordique.

Notons que les élèves sont habitués à se barbouiller les doigts de terre : sous la gouverne de Zohra Ouchiha, titulaire de la classe de 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> année, ils gèrent avec succès un projet de production de compost. Les plantes seront bien nourries!

En attendant, les élèves, patients, continuent de glisser sur les collines de neige derrière l'école.



Photo : Kim Laurin

Des élèves jardiniers en plein travail.

### Agrémenter vos salades avec des germes santé

En tout temps de l'année, je recommande de faire pousser des germes pour agrémenter vos salades. Les plus simples à essayer sont les brassicacées comme le brocoli, le chou frisé, ou les légumineuses comme la luzerne et les pois.

Il existe plusieurs méthodes de germination. Certaines se font dans la terre, comme dans notre photo de couverture. Mais une autre méthode qui est très simple est d'utiliser un pot en verre avec un filtre de métal

pour égoutter les germes.

Le premier jour, on fait tremper les germes pendant environ huit heures, puis on les rince bien et les laisse égoutter en mettant le pot à l'envers pendant plusieurs minutes.

On les arrose et les égoutte ensuite deux fois par jour. Puis, vous les laissez sur le comptoir. En cinq à huit jours, elles seront prêtes pour rejoindre votre salade favorite. (Charly Mini)

### Bienfaits des plantes sur le mode de vie et la santé

- réduisent le stress et augmentent la productivité (au travail et dans les écoles)
- ont des effets apaisants et réduisent l'inconfort
- accélèrent le rétablissement (dans les hôpitaux)
- favorisent l'amélioration de l'état d'esprit et de l'état de l'organisme, dans les établissements de soins de longue durée et dans les prisons
- améliorent la santé humaine (grâce à leur utilisation en médecine);
- rehaussent la satisfaction et le bien-être dans la vie
- favorisent les émotions positives,
- améliorent la qualité générale de la vie dans les milieux urbains
- confèrent une fierté dans la communauté grâce à des jardins communautaires et à des jardins collectifs,
- améliorent le niveau d'attention et de concentration des enfants;
- réduisent l'agressivité et la violence;
- procurent des espaces de loisirs : rehaussent la sécurité des terrains de jeux et favorisent des modes de vie actifs et passifs sains

Source : *Revue de littérature sur les bienfaits des produits de l'agriculture ornementale sur la santé et l'environnement*. Rapport préparé pour Agriculture et agroalimentaire Canada par le Georges Morris Centre. 2008.



Photo : Kim Laurin

La station de germination de l'École Boréale.



Photo : lesmartines.wordpress.com

Germination dans des pots de verre.

Pour trouver un jardin communautaire près de chez-vous  
[www.mun.ca/botgarden/gardening](http://www.mun.ca/botgarden/gardening)  
(en anglais)

Cette page est commanditée par le Réseau santé en français Terre-Neuve-et-Labrador, une initiative de la Fédération des francophones de Terre-Neuve et du Labrador.

**Réseau santé en français**  
Terre-Neuve-et-Labrador  
Pour une communauté en santé

**Parce que la SANTÉ, c'est aussi une question de langue...** le Réseau santé en français de Terre-Neuve-et-Labrador rassemble les principaux acteurs du système de santé autour d'un objectif global : favoriser l'obtention des services de soins de santé en français pour la communauté francophone et acadienne de Terre-Neuve-et-Labrador.

**FFTNL**  
Fédération des francophones  
de Terre-Neuve et du Labrador