



# Tout le monde jardine

Bulletin d'information et nouvelles des membres du R.J.É.

## Bienvenue à la fête des récoltes

### Comme on fait son jardin ...

... pourrait chanter M. André Deslauriers à St-Eugène de Grantham.

C'est par un beau dimanche très ensoleillé que Monique et André nous ont accueilli dans leur grand jardin. Les Deslauriers ont l'air de cultiver à grande échelle, mais la famille est grande et M. le maire est généreux et il donne ses surplus à des organismes dans le besoin. André nous a fait visiter son jardin dont il est fier (avec raison). Les nombreuses années à brasser la terre, la nourrir, l'aimer, la respecter, ont porté fruits.

Si les Deslauriers sont reconnus pour leur culture d'ail, ils cultivent aussi des légumes racines, des brocolis, des haricots, des courges, des tomates et de superbes glaïeuls qui viennent compléter les dizaines de planches du jardin.

Monique sa complice de toujours, met sa plus belle robe à l'ail qui vient d'être récoltée. C'est avec une grande patience qu'elle nettoie chaque bulbe avant de le faire sécher. Elle nous parle avec tendresse des ses enfants, petits enfants, de son homme et de leur jardin. Ce fût un autre de ces beaux moments de partage.

Merci André et Monique.

- C'est à Bromont sur un site enchanteur, paisible et inspirant que nous avons rencontré Sylvie Rémillard dans son jardin **Fleuravie**. C'est un jardin spécialisé dans la culture de plantes médicinales. Sylvie cultive de façon écologique et respectueuse pour notre terre. Elle offre donc une qualité supérieure de plantes en vrac récoltées à la main et séchées selon la tradition ancestrale.

Une visite avec la propriétaire c'est redécouvrir les fleurs et les herbes qui habitent nos jardins. On apprend avec Sylvie ce qu'est la signature de la plante (la ressemblance avec une partie du corps, sa couleur ou son odeur disaient aux premiers herboristes comment utiliser la plante) et nous avons un regard différent sur ce qui nous entoure. La fleur est-elle très enracinée? Comment elle s'élève? Pourquoi elle réjouit notre odorat ou elle existe pour nous éblouir? Autant de questions, autant de réponses... Quand je regarde un plant qui m'attire maintenant dans mon jardin, je vais le sentir, le toucher et bien regarder tout ce qu'il m'offre. En plus de ses connaissances en herboristerie Sylvie sait démystifier son travail qu'elle fait patiemment tout les jours pour nous offrir des produits qui nous aide à rester en santé.

En prime, lors de cette rencontre, guidée par Anne Vastel, une herboriste clinicienne, nous avons cueilli des feuilles, des fleurs pour la préparation d'un vinaigre personnalisé. Nous avons appris à maintenir l'équilibre de notre corps en utilisant les plantes que nous cultivons.

Merci à Sylvie et à Anne de cette journée.

- Timidement nous avons préparé ce premier bulletin d'information, en version papier qui à l'occasion vous apportera des nouvelles complémentaires à l'info-lettre du R.J.É.. Il sera tout aussi complet et intéressant à lire si chacun des membres se donnait l'initiative de partager ses expériences de vie, de jardinage via ce bout de papier (qui souhaitons-le est un peu plus personnel que les courriels habituels des médias sociaux). Merci à ceux qui nous ont déjà envoyé ou enverront des photos et des textes de leur loisir en jardinage.

Nous préparons pour le 28 septembre prochaine une journée complète pour souligner la fête des récoltes. Une invitation spéciale à visiter les jardins et le verger bio de Lucie Royer et de Marc Perron à St-Mathias. Comme l'année dernière à pareille date, nous fabriquerons du jus de pommes de manière artisanale, apporter vos contenants. Plus de détails à la page 8.

À bientôt

*Christiane Émond, présidente*



# Un potager plus hâtif et plus productif

Notes distribuées à l'atelier pratique du R.J.É. le 24 mai 2014 à Shefford

Animateur Jean-Jacques Marcil, assisté par Alain Blondin

Vidéo des rencontres disponible sur le site du R.J.É. (section des membres)

## 1. Principes de base de la culture bio-intensive (inspirée des Jardins La Grelinette)

- culture en planches sur-élevées permanentes,
- travail du sol des 5 premiers cm sans machinerie,
- favoriser la vie du sol pour l'aération ainsi que l'utilisation de la grelinette,
- planification d'une rotation des cultures,
- fertilisation à base de compost selon les besoins des plantes cultivées,
- planification d'un calendrier de semis permettant plusieurs récoltes,
- maximisation du nombre de plantes cultivées par planche,
- utilisation de paillis naturel ou de plastique pour augmenter la température et la vie du sol,
- utilisation de bâches noires pour le control des adventices,
- utilisation de filets anti-insectes,
- utilisation de couvertures flottantes pour prolonger la saison,
- utilisation d'un système d'irrigation.



## 2. Outillage

- brouette, pelle ronde, bêche, râteau, croc, grelinette
- pioche ou binette, gros marteau ou masse, griffe à 3 doigts
- ruban à mesurer



## 3. Matériel

- cordage : 20 à 100 pieds
- piquets : 2" x 16"
- arceaux
- paillis, filet et toile flottante

## 4. Travail du sol et préparation du terrain

- Pour un nouveau sol : enlever la végétation et aérer le sol à l'aide d'une bêche, niveler avec un croc ou râteau.
- Pour une planche existante : passer la grelinette, niveler avec un croc ou râteau.



## 5. Construction de la planche

Les dimensions idéales:

- largeur : 30 pouces avec une allée de 18 pouces (minimum),
- longueur selon les besoins et l'espace,
- hauteur 5-8 pouces

## 6. Fertilisation en compost par planche (20 pieds):



### Légumes exigeants

2-3 pouces (5-8 cm) 1 brouette  
tomates, poivrons, concombres,  
courges, choux et ail

### Légumes peu exigeants

1-2 pouces (2-5 cm) 1/2 brouette  
carottes, betteraves, patates,  
laitues, légumes

### Légumineuses

aucune fertilisation



## 7. Installation d'un paillis biodégradable

De préférence faire ces étapes lorsque le sol est bien mouillé

- très bien niveler le sol de la planche
- installer un boyau du système d'irrigation
- dérouler le paillis sur la planche
- recouvrir les côtés avec de la terre
- percer le plastique en croix ou en T
- creuser un trou en fonction de la plante
- déposer la plante et recouvrir avec la terre.



## 8. Installation d'un filet anti-insecte ou d'une toile flottante

- Au choix, installer les tubes de métal ou de « PEX » pour ancrer les arceaux,
- installer les arceaux :  
(74" : 18 " de dégagement),  
(56" : 16 " de dégagement),  
(48" : 14 " de dégagement)
- installer un tuyau pour le système d'irrigation
- placer le filet ou la toile flottante sur les arceaux
- fixer au sol à l'aide de poids : sac de roche etc.



## 9. Semis direct

- amender le sol selon les besoins des plantes
- bien mélanger le compost dans 5 premiers cm
- tracer le(s) sillon(s) avec l'instrument de votre choix
- semer directement de votre main les graines choisies
- fermer le sillon : manuellement ou avec un balais
- ne pas arroser... attendre que les semences germent naturellement.



## 10. Transplantation

- amender le sol selon les besoins des plantes
- bien mélanger le compost dans 5 premiers cm
- creuser le(s) trou(s) avec une pelle
- bien arroser les plants que l'on veut transplanter
- placer le plant dans le sol (2-5 cm plus creux)
- refermer le trou et ajouter un paillis
- tuteurer selon le type de plante.



# L'herboristerie au Québec

Très populaire à la fin du XIXe siècle, l'herboristerie a périclité avec l'avènement des médicaments chimiques. Cependant, depuis le début du nouveau millénaire, la médecine par les plantes a pris un essor considérable au Québec. Portrait de la situation.

De plus en plus de Québécois se tournent vers les médecines douces pour améliorer leur santé. L'herboristerie a refait surface. Elle se veut biologique et axée sur la qualité des produits.

Un enquête menée en 2010 par Ipsos-Reid, pour le compte de Santé Canada, révèle que 73% de Canadiens prennent régulièrement des produits de santé naturels, comme des vitamines et des minéraux, des plantes médicinales et des remèdes homéopathiques. Un sondage Léger Marketing, mené en 2001 révélait que 40% des Québécois considéraient que les médicaments naturels étaient aussi efficaces que les médicaments traditionnels.

## De la sorcellerie à la science

Mais quelle est donc cette science qui, inévitablement, nous renvoie des images de sorcières concoquant des potions magiques, sinon douteuses, au fond de leurs forêts enchantées?

Au Moyen Âge, l'apothicaire élaborait des remèdes à partir d'épices exotiques, d'aromates importés d'Orient et tout simplement de plantes de la campagne environnante. La plupart des herboristes possédaient leur jardin et y cultivaient des herbes médicinales. Pour préparer leurs remèdes, les apothicaires se fiaient aux herbiers. Les plus anciens furent écrits par les Chinois il y a cinq mille ans, mais ce furent les textes écrits sur des tablettes et des papyrus des anciennes civilisations sumérienne et égyptienne qui influencèrent les Européens.

Les remèdes à base de plantes furent abandonnés au profit des médicaments chimiques produits en laboratoire. En même temps, les patients perdirent l'habitude de soigner leurs problèmes mineurs de santé et oublièrent l'usage des plantes.

Au Québec, l'herboristerie existait déjà bien avant l'arrivée des Européens. En effet, chez les amérindiens, les plantes médicinales étaient utilisées lors des rituels sacrés et de guérison. Les patients consultaient le sorcier, une forme d'apothicaire amérindien.

Les nouveaux colons français, originaires du Berry ou du Poitou, des régions où la magie blanche était très pratiquée et les hérétiques persécutés, sont arrivés avec leur savoir médical et leurs plantes. La Nouvelle-France représentait pour eux la terre d'accueil par excellence, où ils devenaient propriétaires de leur terre et étaient libres de cultiver leur jardin ou de soigner par les plantes. Plusieurs plantes poussent encore aujourd'hui sur le territoire québécois grâce à Louis Hébert, apothicaire et premier colon installé à Québec. Sur son conseil, les nouveaux colons devaient apporter avec eux au moins huit sortes de semences de plantes médicinales.

Le clergé a aussi joué un rôle dans la santé des Québécois. En effet, les religieuses, qui traitaient les malades dans leurs hôpitaux, utilisaient les plantes médicinales comme matière première médicale, pour soigner des patients atteints de maladies aussi graves que la fièvre typhoïde, alors combattue avec de l'eupatoire des marais.



Eupatoire des marais : plante vivace de 1 mètre de hauteur poussant au bord des ruisseaux, des rivières, des lacs et dans les fossés. Pendant l'épidémie de typhoïde, entre les deux guerres mondiales, elle a sauvé bon nombre d'Américains. (Schneider, Anny, Plantes sauvages médicinales, éditions de l'HOMME, 1999, p. 130.)

De nos jours, le traité botanique écrit par le frère Marie-Victorin, La flore Laurentienne, demeure toujours, affirme Anny Schneider, herboriste et auteure, « la référence la plus célèbre et la plus complète au pays »

## La culture des plantes médicinales au Québec

Des milliers de personnes consomment chaque jour soit une tisane pour calmer, une décoction pour soigner, un bouillon pour revigorer ou un onguent pour apaiser. Tous ces produits sont souvent fabriqués à base de plantes. En s'informant judicieusement, il est possible d'utiliser ces plantes pour soulager des troubles mineurs et parfois plus sérieux. Certaines personnes en font la culture elles-mêmes.

Parmi les figures marquantes de l'herboristerie québécoise, Marie Provost et Danièle Laberge sont les pionnières dans la promotion des herbes officinales.

*«Je n'ai jamais cessé d'être passionnée par l'objet avec lequel je travaille — les plantes médicinales — même si aujourd'hui je suis la présidente et la directrice générale d'une entreprise de 40 employés. Je trouve cela vraiment passionnant!» Marie Provost. (Lafleur, Claude, Herboristerie – La « tripeuse » est devenue présidente, Le Devoir, 11 mars, 2011)*

La Clef des champs, une entreprise fondée en 1978 par Marie Provost, la plus grande productrice de remèdes à base de plantes au Québec, offre une gamme de 125 produits d'herboristerie, tous certifiés 100% biologique. Tout au long de l'année, 40 personnes s'affairent à cultiver, récolter, transformer, embouteiller et distribuer les plantes médicinales, les herbes, les thés et épices.

Les jardins de la Clef des champs s'étendent sur un vaste espace de 10 acres. Situés au cœur des Laurentides, ils offrent 250 variétés de plantes, pour la plupart des vivaces. Les échinacée, souci, angélique et pavot voisinent le ginseng et l'hydrastis, plantes rares des sous-bois. Les tournesols et l'ail, mieux connus, ajoutent des taches de couleur ocre, mauve et vert tendre au paysage enchanteur. Sillonnés de plusieurs sentiers, les jardins accueillent chaque année de nombreux visiteurs. Près de 200 affichettes explicatives permettent de se familiariser avec ces belles inconnues aux vertus apaisantes et soignantes.

*« On peut couper l'élan à une herboristerie traditionnelle. On peut l'empêcher de vendre ses produits. Mais on ne peut pas démolir une herboriste de souche, une biodynamicienne de cœur, une femme de la terre et une guérisseuse, même si on lui retire le droit d'offrir ses plus beaux fruits. » Danièle Laberge (Ruel, Hélène, La Nouvelle Union, publié le 24 février 2010)*

Du côté des Bois francs, à Ham Nord, pendant plus de 30 ans, Danièle Laberge, herboriste et auteure, a produit et transformé près de 350 espèces d'herbes sur sa ferme, l'Armoire aux herbes. Cette amante de la nature explique sa vision des choses : « L'herboristerie est un art millénaire qui est en voie de disparition. Il demande une vraie dévotion pour la nature et le monde des plantes curatives. À l'armoire aux Herbes, nous croyons que cet art vaut la peine d'être préservé et nous sommes aux bons soins des herbes. »

L'Armoire aux Herbes a dû fermer ses portes à la fin mars 2011. L'entrée en vigueur de la réglementation sur les produits de santé naturels (PSN) en janvier 2004 aura eu raison des efforts considérables accomplis par Danièle Laberge, n'ayant pu obtenir de Santé Canada les numéros de produits naturels (NPN). Quelle perte pour le Québec!

Optimiste malgré tout, Anny Schneider, herboriste depuis plus de 30 ans, une autre pionnière, demeure quant à elle confiante en l'avenir : « (...) il y a des signes de résurgence d'une relève vraiment stimulante qui, je l'espère, permettra aux Québécois des années 2020, ou d'avant, de se soigner de plus en plus à partir de plantes certifiées biologiques, produites au Québec ». C'était en 2005.

Aujourd'hui, ces femmes continuent de se dévouer à la cause de l'herboristerie. Leurs enseignements permettent à des centaines d'herboristes de continuer de cultiver, récolter et transformer ces plantes et de perpétuer la tradition.

1 Houdret, Jessica, La pharmacie naturelle.

2 Schneider, Anny, L'évolution de l'herboristerie au Québec, conférence, Mont-Saint-Hilaire, avril 2004.

3 Idem

4 Indexsanté.ca le répertoire santé du Québec

5 Laberge, Danièle, Le Guide Santé de votre armoire aux herbes, p. 7.

## Un jardin comme le vôtre ...

### Du potager de Havelock

Cette année j'ai essayé des piments que je ne connaissais pas : des Alma Paprika et des poivrons ronds de Hongrie. Ils ont très bien poussé, malgré les temps frais du début de l'été. J'ai aussi essayé les pâtissons "orange" (ils sont jaunes sur la photo). Ça prend beaucoup de place à cause des très grandes feuilles mais ils ont un goût délicat, c'est délicieux. Un autre essai : l'aubergine Ping Tung Long. Elles ont eu un peu de difficulté à partir, les feuilles ont été grignotées par je ne sais pas quoi. Sur 8 plants j'ai 3 aubergines, beaucoup plus petites que celle qu'on connaît mieux. Toutes ces semences viennent de la Société des plantes (Kamouraska).



Ma découverte est la tomate italienne Maria dont j'ai acheté les graines chez les Jardins du Grand-Portage. Elle vient très grosse et est parfaite pour faire la sauce tomates. À faire pour l'an prochain : acheter de bons tuteurs car les tomates sont pesantes et mes vieux tuteurs n'ont pas résisté.

J'avais semé directement au jardin des melons Petits Gris de Rennes (parce que j'aime leur nom). Aucun melon en vue pour le moment...

*Louise L. Havelock*

### Du potager de St-Césaire

Notre potager a été encore plus productif cette année. Les laitues, les choux et l'ail ont bien aimé la fraîcheur de l'été. Notre potager étant situé près de la rivière a bénéficié d'une température équilibrée. Que dire de notre récolte d'ail, plus de 600 bulbes tous bien récoltés selon les bons conseils de M. Deslauriers de St-Eugène. Les toiles anti-insectes ont été utiles pour protéger nos crucifères. La récolte des patates s'est faite avec la grelinette de Denis (Atelier La Libertad).

*Renée B. St-Césaire*



## Un jardin comme le vôtre ... suite



### Du potager de Shefford

Les récoltes de cette année ont été (pour moi ou dans ma région) aussi variables que les températures de la saison estivale.

Ayant parti mon jardin assez tôt (début mai), les températures froides surtout la nuit qui ont perduré jusqu'au mois d'août ont favorisé les légumes feuilles, laitue, chou, brocoli, etc. En conséquence les légumes fruits comme les tomates, les poivrons ont manqué de chaleur, ce qui n'a pas permis le mûrissement des fruits. Toutefois les concombres et plusieurs variétés de courges n'ont pas semblé être affectés par les basses températures nocturnes et la récolte fut excellente.

Les journées ensoleillées très sec ou souvent trop humides ont induit chez certaines plantes une fructification hâtive : les plants de haricots et de pomme de terre ont vite complété leur cycle végétatif et les récoltes ont été moindres qu'à l'habitude.

Ayant expérimenté des nouvelles techniques de cultures, j'ai été ébahi par les effets d'un paillis de plastique biodégradable et surtout par l'utilisation d'un filet protecteur contre les insectes qui a joué un rôle supplémentaire en équilibrant les températures sous le filet. À prévoir pour l'an prochain, un système d'irrigation pour toutes les planches.

Mes meilleures récoltes ont sans aucun doute l'ail, les oignons, les concombres et les tomates (celles qui ont été cultivées sous tunnel)



### Un livre qui va m'inspirer ...

*Des légumes en hiver, produire en abondance même sous la neige*, écrit par Eliot Coleman, aux Editions Actes Sud.

Les techniques de jardinage ont beaucoup évolué depuis les dernières années avec de nouveaux outils et des méthodes de cultures sous abris. Vous trouverez en plus dans ce livre comment devenir un jardinier 4 saisons.

*Jean-Jacques Marcil, Shefford*



### Les vidéos des activités du R.J.É.



Depuis 2014, plus de 13 vidéos sont en ligne sur le site du R.J.É. à la section des membres.

A noter que cette section est accessible que par le lien inclus dans l'info-lettre envoyée mensuellement à chacun des membres qui ont une adresse courriel valide.

Si vous avez de la difficulté à le trouver, faites une demande par courriel:

[info@rje.qc.ca](mailto:info@rje.qc.ca)

**Couverture flottante** pour préserver les plantes au potager du froid à l'automne ou pour les légumes laissés en terre pour l'hiver (sous abris).

Disponible sur demande ou lors d'activités du R.J.É.

caractéristique importante :

couverture P-30 donnant une protection de 5°C

Prix : 14\$ format 10' X 20'

25\$ format 20' X 20'

Disponible au secrétariat du R.J.É. 283 chemin Allen, Shefford, Qc J2M 1E7 ou lors des activités

**N.B. : les frais de livraison ne sont inclus.**



## Bienvenue à la fête des récoltes

Dimanche le 28 septembre 2014

La saison du jardinage tire à sa fin pour faire place au temps des récoltes. Le RJÉ vous invite à venir célébrer ce moment magique qu'est celui de récolter et partager les fruits de vos labeurs. Vous êtes invités à vendre, à partager ou échanger les surplus de vos récoltes.

**Hôtes :** Lucie Royer et Marc Perron

**Lieu :** 240 chemin du cordon,  
Saint-Mathias-sur-le-Richelieu, Qc

**Horaire :** 10h à 16h

### Déroulement de la journée

10h 00 : arrivée, visite du jardin et cueillette de pommes

12h à 13h 15 : dîner communautaire

13h 15 à 16h 00 : fabrication de jus de pommes

### Activités

Chacun pourra fabriquer du jus avec les pommes cueillies (presseur artisanal sur place).

Échange de boutures : nos hôtes auront des pruniers arbustes à donner. Vous pouvez apporter des boutures de plantes, d'arbustes ou de petits fruits que vous pourrez échanger avec les membres du RJÉ.

Les pommes ne sont pas à vendre, mais une contribution volontaire serait appréciée.

Vous pouvez apporter vos propres pommes aussi.

Échange de conserves et/ou de recettes.

N'oubliez pas d'apporter :

- des sacs pour la cueillette,
- des contenants pour le jus et une glacière, vos chaises,
- des assiettes et vos ustensiles.

N.B. : Pour le dîner communautaire, chacun apporte un plat à partager et un dessert.

Pour s'inscrire ou confirmer votre présence : **Christiane Émond** au (450) 539-3696.



## Prochaine activité

Samedi 1 novembre 2014

Dernière partie des ateliers pratiques pour un jardin intensif et productif.

Avec Jean-Jacques Marcil

Protection du potager et des cultures pour l'hiver, visite d'un tunnel (mini-serre), et couches de protection pour l'hiver

Utilisation de couvertures flottantes, conservation au caveau, etc.

**Lieu :** 283 chemin Allen, Shefford Qc

**Horaire :** 13h à 16h

Pour s'inscrire ou confirmer votre présence : **Jean-jacques Marcil** au (450) 915-9746.