



Tout le monde jardine

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

Le mot des jardiniers(ières)

Qu'est-ce qui bourgeonne en vous ce printemps.... et qui veut venir au monde?

Moi, je me prépare à offrir le cours « Initiation au calendrier lunaire » qui aura lieu chez moi le 23 avril prochain... Il y a plusieurs années que je porte ce projet dans ma tête et mon cœur et c'est avec grand bonheur que je partagerai mes connaissances et mes expériences... Et pour vous ??? Qu'est-ce qui demande à se mettre au monde ???

Quoi de neuf ??? Voyez notre calendrier des prochaines activités... Visionnez les nouvelles vidéos enrichissantes. Joignez-vous au groupe d'achats du R.J.É. pour acheter votre matériel de jardinage... Cliquez sur le nouvel onglet « Recettes » sur notre site du R.J.É... Vous y trouverez, entre autres, des recettes de notre fabuleux colloque 2016!!! Envoyez-nous vos meilleures recettes pour partager vos petits bonheurs quotidiens avec les autres membres.

Un merci spécial à Alain Blondin pour sa présentation intitulée « Mon jardin au service de la vie » que vous pouvez visionner dans l'onglet vidéos de l'infolettre.

Que ce printemps 2016 vous transporte dans son élan de vie!!!



Hélène Valcourt, présidente

Quel printemps aurons-nous? ...



Avec les chaleurs des beaux jours de la Fête de Pâques, il est facile de penser qu'avec l'arrivée du printemps, la saison du jardinage est officiellement ouverte. Toutefois, depuis quelques années, Dame nature nous cache des surprises tant au niveau des changements brusques de température que des précipitations.

En temps que jardinier, il devient nécessaire de partager et de se donner les moyens ou les outils pour la protéger nos semis et nos récoltes, telle sera la thématique développée lors de nos activités pour l'année 2016. En plus, nous ferons un effort collectif pour apprendre à récolter et conserver nos propres semences, ainsi nous redécouvrirons certaines variétés anciennes oubliées, qui possédaient une plus grande rusticité, une meilleure conservation et surtout une valeur native et nutritive plus élevée.

De plus en plus de témoignages et de recherches prouvent que cultiver, se nourrir et se soigner à partir des plantes que l'on peut facilement cultiver chez soi est l'un des secrets de VIE, tel était le message de Chantal Parent et de Mikaël Zayat à l'émission Tout le Monde Jardine 2016. Dernièrement, lors d'une journée de Fête des Semences à Frelisburg, j'ai eu la chance d'assister et d'enregistrer une conférence de Maryse Boisvert, herboriste, sur les variétés de légumes que l'on peut cultiver, transformer et qui sont les meilleurs au niveau nutritif. Cette conférence est disponible dans la section des membres dans l'onglet: vidéos 2016.

Comme plusieurs d'entre vous, j'ai déjà parti à l'intérieur quelques plants comme les oignons, les poireaux, les fines herbes, les piments et les poivrons. Et bientôt, de la mi-avril à la mi-mai, ce sera le bon temps pour les tomates, les courges et les fleurs que l'on veut ajouter à nos plates-bandes. Pour les nouveaux initiés au jardinage, des ateliers sur les semis intérieurs et extérieurs "sous protection" sont à l'agenda des activités dans les prochaines semaines.

Le printemps est la période idéale pour remodeler les jardins ou le potager: agrandir l'espace cultivable, désherber en profondeur, éliminer certaines vivaces trop envahissantes, installer une mini serre, creuser un bassin d'eau, transplanter ou déplacer les arbustes et les arbres. Quand le sol est dégelé (et/ou que la neige a fini de tomber...), que la végétation est encore dormante, il est plus facile physiquement d'effectuer toutes ces tâches.

Le printemps, c'est la saison qui annonce le "renouveau".

Jean-Jacques Marcil, jardinier

Faire ses semis, choisir les bonnes semences et augmenter la qualité de son alimentation ...

Dans ce numéro de «**Tout le monde jardine**» vous trouverez des expériences de nos membres ainsi que des suggestions de techniques pour mieux jardiner. A noter que certains textes contiennent des suppléments à ceux déjà publiés dans l'infolettre; c'est pour mieux rejoindre les membres qui n'ont pas accès facilement à internet. Merci à tous ceux et celles qui nous ont fait parvenir leurs textes et leurs photos.

Jean-Jacques Marcil, coordonnateur

Par simplicité écologique ou par autonomie, il est avantageux de faire ses semis intérieurs et de pouvoir transplanter ses propres plants au bon moment au potager. Si vous utilisez votre compost comme substrat et fertilisant, vos plants seront plus équilibrés, résistants aux insectes et aux maladies.

Certains semis de légumes et de fleurs peuvent être partis à l'intérieur, voici les conditions gagnantes pour respecter leur cycle naturel de croissance :

- une température tempérée le jour (18-25°C) et fraîche la nuit (8-12°C);
- un éclairage naturel ou artificiel de 10-12 heures/jour;
- un bon substrat avec un terreau de qualité biologique;
- plus d'espace dans des contenants de repiquage plus profond;
- plus d'espace de croissance entre les plants;
- une période pour acclimater les plants avant le repiquage final au jardin.

Matériel nécessaire pour les semis

Terreau «maison» ou commercial

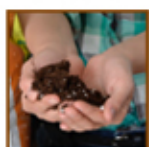
Accessoires et fournitures

- arrosoir à jets fins
- tamis pour le compost
- crayon indélébile et étiquettes
- grande cuvette ou contenant
- plastique ou morceau de verre
- fourchette ou autre instrument
- pots, caissettes et plateaux

Pour simplifier la technique de fabrication du terreau «maison», celui que j'utilise pour la germination des plants, est un mélange des 3 principaux ingrédients à partie égale. Lorsque vient le temps du repiquage je double la dose de compost. Si le compost utilisé est encore très organique, j'ajoute un peu de sable.



compost



mousse de tourbe



vermiculite



mélange des trois

Les étapes du semis intérieur

Acheter ou fabriquer un bon terreau de germination. Dans le grand contenant, bien arroser et mélanger le terreau.

Identifier les pots et les caissettes: nom de la variété et date du semis, et les remplir avec le terreau humide.

1. A l'aide d'un petit instrument : crayon, bâton à café ou fourchette de cuisine, tracer un petit sillon d'une profondeur de 3 fois la grosseur de la graine.
2. Transvider les semences dans le creux de la main et les disposer une à une à l'intérieur des sillons distancés d'au moins 3 cm.
3. Refermer les sillons ou couvrir les graines d'une fine couche de vermiculite. Pour les graines très fines, il suffit de presser légèrement le terreau en surface.

Garder les semis à une température de 15-18°C le jour et de 12-15°C la nuit. Les jeunes plantules doivent être arrosées avec un jet fin, l'eau ayant reposé à la température de la pièce au moins une journée. Il est préférable de laisser sécher le terreau en surface entre chaque arrosage afin d'éviter la fonte des semis.



Le compost, il provient de la décomposition de la matière organique; pour faire les semis intérieurs on l'utilise bien mûr dans le terreau i.e. quand il a bien vieilli (au moins 2 ans). Il apporte les éléments nutritifs nécessaire au développement des plantes.



En jardinage écologique, le compost est l'élément de base au niveau de la fertilisation. Un compost maison bien fait est supérieur à celui des commerces parce:

- qu'il ne contient pas de suppléments chimiques;
- qu'il est fait à partir de matières organiques variées;
- qu'il n'est pas stérilisé, il contient alors plus de micro-organismes et d'autres facteurs de croissance permettant aux plantes de se développer et d'augmenter leur défense naturelle.

Il faut prévoir de l'ensacher à l'automne et de le conserver en petite quantité dans un endroit sec et accessible même en hiver. Si le compost maison n'est pas disponible, il peut être remplacé par la terre de jardin du lombricompost ou du compost commercial.

N.B.: Pour tout genre de semis, il est préférable de tamiser la terre utilisée ou le compost.

L'environnement pour les semis

L'endroit choisi pour le départ des semis doit être facilement adaptable aux conditions qu'exige la croissance des jeunes plantes, i.e. un éclairage de qualité, une température en relation avec les stades de croissance et une humidité relative suffisante (idéalement entre 80-90%).

- L'utilisation d'une tablette chauffante permet de ne pas surchauffer la pièce et de garder une température uniforme idéale pour accélérer "la magie" de la germination. La chaleur provient de 2 tubes fluorescents de 32 ou 40 watts ou de 2-3 ampoules ordinaires de puissance similaire placées sous la tablette.



4. Arroser au besoin et recouvrir le contenant d'une vitre ou d'une pellicule de polythène pour éviter le dessèchement.
5. Placer les contenants dans un endroit chauffé (entre 18-25°C) jusqu'à ce que les graines commencent à germer. La germination peut prendre de 3 à 15 jours selon les espèces.
6. Aussitôt l'apparition de la tige ou des premières feuilles, enlever la vitre ou le polythène et placer les contenants à la lumière.

la suite à la page 7



Présentation de Rowen White

Elle est une Mohawk d'Akwesasne qui est démenagée à Nevada City en Californie, où il y avait beaucoup de fermes offrant des paniers bios ASC, dont la plupart des fermiers achetaient leurs semences des entreprises tel que High Mowing et Johnny's.

Elle est fondatrice de la Coopérative de semences Sierra Seed.

Elle compte Vandana Shiva (chercheuse, écologiste, écrivaine et militante féministe ayant reçu le prix Nobel alternatif en 1993) comme amie et collègue.

Pour elle, les semences sont et devraient rester des biens communautaires et publics et la sauvegarde de semences devrait faire partie des compétences requises des fermiers et des jardiniers modernes.

Comment re-batir le sauvegarde de semences ?

- faire des rencontres et des sondages auprès des fermiers et des jardiniers dans la région (par exemple dans des marchés publiques) pour établir les besoins et les ressources,
- évaluer les incitations économiques pour la sauvegarde de semences, car il faut réserver une partie de la terre productive pour produire des semences,
- faire de l'éducation populaire sur les conséquences de la centralisation de la distribution de semences,
- développer une nouvelle génération de gardiens de semences : motiver et inviter chaque membre de la communauté à prendre sa responsabilité,
- créer une banque de semences communautaire locale.

Pour Rowen, il est important de se souvenir du pacte que nos ancêtres ont fait avec les plantes domestiquées, ces plantes ayant acquiescé une partie de leur nature sauvage et en conséquence nous devrions prendre soin de ces plantes et agir comme des protecteurs. D'après les enseignements des aînés Mohawk : les plantes sont capables de s'adapter aux conditions d'un sol en sept générations de croissance.

Pour elle, les plantes ont un certain pouvoir de résilience, d'adaptation: les variétés de semences "à pollinisation libre", cultivé en bio-région peuvent répondre aux changements climatiques.

Production locale - Partage des ressources - Échange inter-régionale - Transparence - Réactivité (responsiveness)

Là où elle habite, le climat est chaud et sec et ils ont de la difficulté de cultiver des brassicacées pour leurs semences. Dans les Sierras de la région du Pacifique de la Californie, où les brassicacées poussent bien mais pas les tomates, on y fait des échanges avec une autre région. Ils peuvent donc cultiver des légumes les plus adaptés à leur climat, pour ensuite partager les semences entre eux. Il faut trouver des centres ou des organismes communautaires pouvant héberger des banques, des bibliothèques de références et des échanges de semences.

Avantages pour les fermiers :

- la production de semences diversifie leurs revenus,
- le fonds commun de semences (seed trust) paie le fermier pour ses semences,
- le surplus de la production de semences peut être vendu.

Nous avons besoin de législation, d'activisme et d'un modèle d'éducation pour que ces initiatives soient possibles. Sur le site www.richmondgrowsseeds.org on trouve des modèles pour partir une bibliothèque de semences.

Pouquoi produire et consommer local ?

Les grosses compagnies de semences achètent en vrac de la Chine et de l'Asie. Quand le coût de la main d'œuvre excède 1\$ par jour, la production est démenagée ailleurs. En plus, la production de semences n'étant pas considérée comme de la "nourriture" ils vont souvent appliquer beaucoup plus de pesticides sur les champs. Ceci n'est pas seulement un poison pour les ouvriers et la nature, mais l'utilisation excessive de pesticides affaiblit la plante qui devient moins résistante aux maladies et insectes: alors les semences perdent de leur vitalité.

Elle appuie Vandana Shiva sur un SEED SATYAGRAHA pour en finir avec l'esclavage dans la production des semences. Il faut changer la mentalité que le consommateur doit sauver de l'argent à tout prix, car c'est une mentalité égoïste : si on dépense un peu plus, cet argent peut rester dans la communauté et pour des générations futures.

En quoi cela ressemble, un système de distribution de semences alternatives?

- l'économie régénératrice peut créer un courant d'énergie en s'appuyant sur nos valeurs,
- la vraie nature de la vie, c'est de l'abondance et de la générosité, par contre, nous sommes dans une société où nous sommes programmés par un paradigme de pénurie, compétition, et acquisition personnelle.
- il faut mettre au défi l'économie coloniale. La propriété est la base de l'économie occidentale; l'alternative est le modèle autochtone: une semence peut en produire des milliers... la nature de la vie est d'une grande générosité.
- la propriété génératrice: créer les conditions pour la survie de toute forme de vie; trouver des façons de penser au NOUS et pas juste à MOI
- la richesse véritable se trouve dans les atouts de la communauté (partage, famille, amitié etc.)

Sierra Seeds offre: des primes aux producteurs, un partage de machinerie de nettoyage des semences, des bourses pour producteurs et pour l'éducation liée à la production des semences, le partage de l'infrastructure et des ressources de marketing, un système de collaboration pour créer des plus grands distances entre chaque cultivar (i.e. chaque fermier cultive une variété), des contrats informels avec chaque producteur pour quantité à produire, prix etc., des adhésions à la coopérative qui donnent droit à des rabais sur les semences.

référence: www.rowen@sierraseeds.org

Le basilic (*Ocimum basilicum*)

Nom anglais : Comfrey **Famille :** Boraginacées

Qui ne connaît pas le basilic? Il s'agit sans doute de la plus connue des fines herbes. Nous l'utilisons très souvent en cuisine. Il agrmente bien des plats qu'ils soient italiens ou autres. Il parfume nos sauces tomates, il relève le goût de nos pizzas, nos sandwiches et rouleaux de printemps. Ses feuilles déposées sur les hors-d'œuvre ajoutent une touche de piquant au goût rappelant le clou de girofle. Et que dire du fameux pesto au basilic et noix de pin!



Alors, quand j'ai voulu cultiver quelques fines herbes dans mon potager, je me suis tournée tout naturellement vers le basilic. J'ai planté quelques plants achetés au centre jardin près de chez-moi. Pendant longtemps, c'est ce que j'ai fait. Mais, depuis que je fais mes semis, j'ai compris que je peux en semer plein et en profiter longtemps. Et depuis quelques années seulement (il n'est jamais trop tard pour bien faire!), j'ai découvert les propriétés médicinales de cette merveilleuse plante.

Le mot basilicum signifie « royal ». Les Indiens le consacraient à Lakshmi, épouse de Vishnu, dieu de la vie. Quant au mot *Ocimum*, il vient du mot grec *okimon* qui signifie « sentir ». Il est vrai que le parfum qui se dégage de cette plante est envoûtant.

Originaire d'Asie du Sud et d'Afrique Centrale, il fût importé en Égypte il y a quelque 4000 ans. Il fait son apparition dans le sud de l'Europe au XVe siècle pour atteindre l'Angleterre au XVIe siècle. Nous devons son introduction en Amérique aux premiers immigrants provenant d'Europe. Il existe plus de 150 espèces de basilic, certaines sont plutôt décoratives et toutes sont comestibles.

Le basilic commun appartient à la famille des Lamiacées. Le thym, la mélisse, le romarin... font aussi partie de cette famille. Plante annuelle aromatique à feuilles ovales vert vif, à tige anguleuse et à petites fleurs blanches, le basilic est légèrement sédatif, aux propriétés antiseptiques. Son goût ressemble à celui du clou de girofle et son odeur est un mélange rappelant le girofle, l'anis et la muscade.

Au jardin

Les semis se font à l'intérieur, quatre à six semaines avant les derniers gels prévisibles. Ils exigent de la chaleur, au moins 21° C et beaucoup de lumière. Ils sont sensibles à la fonte des semis. Il faut s'assurer de repiquer un seul plant par pot afin qu'ils aient suffisamment de place pour une croissance optimale.

Ils seront transplantés au jardin seulement une fois tout risque de gel passé. Il est préférable de trouver un coin du jardin à l'abri du vent et très ensoleillé, le basilic supportant mal le froid et le vent. Il a besoin d'une terre riche et humide, il faut l'arroser fréquemment. L'ajout de compost est bienvenu.

Le basilic est un excellent compagnon de la tomate, il favorise sa croissance, il éloigne certains parasites, insectes nuisibles et maladies. En fleurs, il attire les insectes pollinisateurs, ce qui sème le bonheur au jardin.

Récolte et transformation

Pour une utilisation culinaire, on récolte pendant toute la saison, selon nos besoins. On peut fabriquer le pesto au fur et à mesure de nos récoltes et le congeler. Personnellement, j'aime bien congeler les feuilles fraîches dans un sac de plastique pour congélateur et utiliser des portions de feuilles congelées que j'ajoute à mes sauces ou plats cuisinés. Comme vous le savez sûrement, on ajoute le basilic seulement en fin de cuisson, parce que la chaleur réduit grandement son goût. Il faut savoir aussi qu'une fois séchées, les feuilles de basilic perdent beaucoup de leur arôme et de leurs propriétés.

Pour les préparations médicinales, on récolte avant la floraison ou au tout début de celle-ci, car c'est à ce moment que les propriétés médicinales sont à leur valeur optimale.



Propriétés médicinales

Le basilic est efficace surtout avec le système nerveux et le système digestif. Pris de façon thérapeutique, le basilic agit comme tonique contre la fatigue nerveuse. Il aide à la détente et il améliore la clarté d'esprit et la concentration. Une tisane de basilic peut être très bénéfique lors de travaux intellectuels. Prise au souper, elle prépare à un bon sommeil.

Le basilic soulage aussi la digestion difficile et les nausées. Il aidera pour certains maux d'origine nerveuse tels les maux de tête ou la digestion difficile.

L'usage thérapeutique du basilic n'est pas recommandé pour les femmes enceintes ou qui allaitent. Il est préférable d'en discuter avec une herboriste-thérapeute.

Le basilic sacré (*Ocimum tenuiflorum* Syn. : *Ocimum sanctum*)

Un mot au sujet du basilic sacré dont le nom Indien est Tulsi, qui signifie « incomparable ». Selon l'Encyclopédie des plantes médicinales, « le basilic sacré aurait un effet bénéfique sur le cœur, en abaissant la tension artérielle et le taux de cholestérol. Il est considéré comme un adaptogène : il aide le corps à résister au stress et à s'adapter aux situations nouvelles ».

Le basilic sacré possède les mêmes propriétés que le basilic commun. Il n'est pas ou peu utilisé en cuisine mais son goût est doux et très agréable lorsqu'il est pris en tisane. On le cultive de la même façon que le basilic commun. Depuis que je le connais, le basilic sacré occupe une place de choix dans mon jardin.

Pesto Vert santé (une recette tirée de «*Les fines herbes, de la terre à la table*», Lili Michaud)

Rendement : 4 pots de 125 ml

1/2 tasse d'amandes entières

2 tasses de feuilles de basilic frais bien tassées

1/2 tasse de persil frais

2 ou 3 gousses d'ail

3/4 tasse de parmesan râpé

2/3 à 3/4 de tasse d'huile d'olive

Sel et poivre au goût

Griller les amandes au four ou dans une poêle, puis les laisser refroidir et les mettre dans un robot culinaire. Les réduire tel du sable grossier. Ajouter les autres ingrédients ainsi qu'une partie de l'huile et pulser. Ajouter de l'huile de façon à faire une belle pâte sans trop pulser. Mettre dans des petits contenants de verre à bords droits (par exemple, des pots de conserve de 125 ml). Couvrir d'une légère couche d'huile tout en gardant un espace d'un centimètre. Congeler. À utiliser comme sauce à pâtes ou à pizza ou pour tartiner sur du bon pain ou des biscottes.

Tisane au basilic

Placer quelques feuilles de basilic frais (2 à 4) déchiquetées dans une tasse et y verser 250 ml d'eau très chaude mais non bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes et boire lentement. Si vous utilisez du basilic sacré, le goût est plus doux et les effets sont les mêmes.

Pour en apprendre plus sur le basilic et les fines herbes en général, je vous recommande le merveilleux livre de Lili Michaud : *Les fines herbes, de la terre à la table*.

Références:

CHEVALLIER, Andrew, Encyclopédie des plantes médicinales, Sélection Reader's Digest, Montréal, 1997, 336p.

FONTAINE, Johanne, Cahier monographie Basilic, Herb Art, Herbothèque 2010, 36 p.

MICHAUD, Lili, *Les fines herbes, de la terre à la table*, Éditions Multi Mondes, Montréal, 2015, 352 p.

La diète hypotoxique *par Marc Robert*



Le 13 janvier dernier, dans un discours à la nation, le président Obama mentionnait que la lutte contre le cancer est une priorité nationale. L'obésité, l'alimentation et la sédentarité en seraient les principales causes. Inutile d'énumérer des litanies de statiques pour montrer que le cancer est inexorablement en progression. Il en va de même pour de nombreuses maladies dégénératives, tels l'alzheimer, le diabète, l'arthrose, la fibromyalgie, etc. L'autisme et les allergies sont également des maladies dont la progression est hors contrôle chez les enfants. On les qualifie de maladies de civilisation parce qu'apparues à l'époque moderne.

Alors que je visitais le musée d'archéologie de Port Au Choix à Terre-Neuve à l'été 2014, on y citait les chercheurs disant n'avoir trouvé aucune trace de maladie chez les peuples paléo indiens de la région. À cette époque, si l'individu passait le cap de l'enfance, son espérance de vie allait jusqu'au jour il perdait ses dents, soit à plus de 70 ans. Le constat que la maladie était presque inexistante au paléolithique (pendant plus de 99.9% de l'existence humaine) a amené bien des chercheurs à se questionner.

Le Dr Jean Seignalet, un médecin français, a beaucoup fait avancer les connaissances à ce sujet en développant une diète similaire à celle du paléolithique. Les résultats sont spectaculaires, « Plus de 91 maladies incurables ont répondu positivement au régime, entraînant parfois une rémission totale de symptômes considérés jusque-là comme inévitables et irréversibles ». À cette époque l'humain était principalement végétarien et charognard.

Tout récemment, Mme Jacqueline Lagacé, une scientifique de chez nous, immunologue et microbiologiste, a repris les travaux du Dr Seignalet pour rendre cette diète plus concrètement applicable. Elle a également beaucoup contribué à établir les fondements scientifiques de cette approche, à un point que nos organismes officiels ne peuvent plus les réfuter. Les assises de la diète hypotoxique sont l'évitement complet des produits laitiers, du gluten et des glycotoxines. Ces trois constituantes sont aussi essentielles l'une de l'autre. Mentionnons qu'en Amérique du Nord on produit majoritairement des céréales, du lait et des viandes. Les recommandations de Santé Canada étant avant tout politique c'est la raison pour laquelle ces trois aliments sont la base de notre guide alimentaire. Pourtant le blé, notre principale source de gluten, est louangé dans les psaumes de l'Ancien Testament., pourquoi serait-il maintenant à bannir? Historiquement, le blé a été développé par les Égyptiens non pas pour sa valeur nutritionnelle, mais comme étant le meilleur moyen pour nourrir les masses d'esclaves au service des notables. Ce fut également un aliment de survie pour bien des populations avant notre ère. Le blé moderne a subi de nombreuses transformations génétiques pour en augmenter la production, la manutention et surtout la teneur en gluten. C'est ce dernier qui permet au pain de gonfler et y donner le moelleux. Malheureusement il n'a plus rien à voir avec son ancêtre. Il en va de même pour les autres céréales panifiables, l'épeautre, le kamut et le seigle. Pour ce qui est des produits laitiers, supposément une source essentielle de calcium, on évite bien de commenter le fait que ce sont dans les pays où l'on n'en consomme aucun (après l'allaitement maternel) que les humains ont les meilleurs os. Les produits laitiers promeuvent l'inflammation, un processus important dans le développement du cancer, l'arthrose et nombre autres maladies dégénératives.

Les glycotoxines sont bien connues de nos autorités sanitaires. Pour s'en protéger, il faudrait retirer les fritures et la malbouffe, une orientation de société peu populaire chez nos dirigeants. Pour éviter les glycotoxines principalement générées par la cuisson à haute température, la diète hypotoxique recommande que les aliments cuits ne soient chauffés qu'à des températures égales ou inférieures au point d'ébullition (certaines céréales sans gluten font exception). La diète hypotoxique est bien exposée dans les trois livres publiés par Mme Lagacé (<http://jacquelinelagace.net/livres/>). Les fondements scientifiques au premier livre et son application en cuisine dans les deux subséquents. Cette cuisine est tout aussi savoureuse que la cuisine traditionnelle. Le remplacement avec des farines sans gluten représente le plus gros défi. À la limite, certaines pâtisseries ne peuvent être cuisinées. Madame Lagacé a, en bonne partie, gagné son pari. Le milieu scientifique ne peut plus réfuter la diète hypotoxique. Les résultats sur la santé d'individus gravement atteints, comme en témoigne son blogue (<http://jacquelinelagace.net/temoignages>), sont étonnants.

J'imagine que ces propos soulèvent des interrogations. Pourquoi cette diète n'est pas plus connue? Il y a quand même eu de nombreuses entrevues avec Denis Lévesque, Paul Arcan et Isabelle Maréchal. Mais comment se fait-il que nos autorités soient aussi muettes à ce sujet? Ici on touche à la « culture » politique de notre société nord-américaine. En Amérique du Nord, plus que dans tout le reste du monde, on a une forte propension à prendre en compte le côté économique dans les choix de société. Les grandes corporations ont un poids important dans nos politiques. Si la diète hypotoxique connaît un tel succès, c'est qu'on écarte des aliments non adaptés à notre biologie, tels les produits laitiers, le gluten et les glycotoxines. Mais il n'y a pas que ces vicissitudes dans notre alimentation moderne. Par exemple les viandes d'élevage ne sont pas l'aliment que l'humain consommait au paléolithique. À cette époque l'animal contenait peu de gras saturé. De plus, la consommation d'aliments transformés depuis la tendre enfance est acidifiante et malmène l'intestin. Celui-ci devient avec le temps irrité et de plus en plus poreux de sorte que les toxines des aliments : pesticides, additifs chimiques, plastiques d'emballages, métaux lourds, passent plus facilement dans le sang et sont une source d'inflammation et de dérèglement biologique. D'où l'importance d'assurer la santé de son intestin, de consommer des aliments alcalinisants, bio et d'éviter les plus pollués tel que montré sur la liste de l'Environmental Working Group.

(http://www.ewg.org/foodnews/dirty_dozen_list.php).

Les soins apportés aux semis

Quelques soins sont essentiels pour que nos jeunes plants se développent bien:

- Vérifier régulièrement le taux d'humidité.
- Arroser au besoin tôt le matin.
- À chaque semaine, faire un léger binage pour aérer le sol.
- Fertiliser 1 fois au 2 ou 3 semaines en ajoutant une mince couche (1-2 cm) de compost et mélangez-le au terreau.
- Faire la rotation des plateaux si vous utilisez le bord d'une fenêtre.



Si la température extérieure est plus clémente, permettez à vos plants de s'exposer aux rayons du soleil en les sortant quelques heures par jour.

- Pour ceux qui utilisent les indications du calendrier lunaire, chaque intervention (via l'élément eau) sur le milieu de croissance accentue les caractéristiques de la plante selon le jour qu'elle est effectuée. Ex: un jour feuille favorisera le développement du feuillage, un jour fruit augmentera le potentiel de la plante à produire plus de fruits.

Lorsque les plants ont atteint un certain stade de développement, généralement après l'apparition des cotylédons (premières feuilles à apparaître, qui n'ont pas la forme habituelle des vraies feuilles de la plante), on peut procéder au repiquage dans un terreau de croissance.

Le repiquage

C'est une étape importante pour permettre aux plants de mieux se développer dans un environnement plus vaste pour ensuite faciliter la transplantation au jardin.

Comme toute transplantation, il est préférable de repiquer dans la soirée ou en fin d'après-midi, l'activité et la circulation de la sève étant moins actives durant cette période.

1. À l'aide d'un instrument, prélever une motte de terreau contenant le ou les plants à repiquer.
2. Vérifier avec la vue et les doigts jusqu'où les racines se sont développées.
3. Choisir les plus beaux plants :
 - meilleur système racinaire,
 - plus grande quantité de terreau conservé avec les racines,
 - plant non étioilé.
4. Dans un nouveau contenant ou caissette, creuser avec le doigt ou un instrument un puits pour recevoir le plant. La profondeur du repiquage est légèrement au-dessous des cotylédons.
5. Refermer le trou et arroser légèrement.



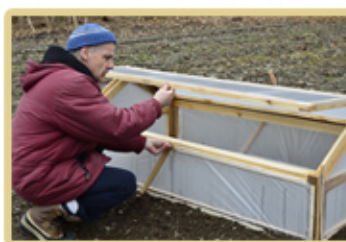
Semer directement au jardin ou sous abris

On peut construire une petite serre ou une couche froide près de la maison ou du jardin, ce qui permettra aux jeunes plants de mieux s'acclimater aux nuits fraîches du début de l'été. On peut compléter notre installation extérieure par un simple système de chauffage composé de 2 ampoules 60 ou 100 watts suffisent à empêcher le gel d'affecter nos jeunes plants. L'ajout d'un thermomètre minimum-maximum avec alarme devient d'une grande utilité. L'utilisation de toile thermique est fortement recommandée.

Les semis direct au sol permettent d'économiser le coût et le temps de fabrication du terreau. En prime, les graines qui ont germé dans un sol vivant, auront une meilleure vivacité et seront plus résistantes aux maladies et insectes; une expérience qui en vaut la peine pour les laitues, brocolis, choux-fleurs, hale, etc. et même, pour les tomates et concombres, si le sol dans l'abri est suffisamment réchauffé i.e. au dessus de 18 Celsius..



Pour les personnes qui rêvent d'utiliser et de construire une serre adjacente à la maison, je suggère une orientation à l'est plutôt que plein sud. Le soleil de l'est réchauffe plus tôt la serre le matin, tandis que la chaleur du plein sud est difficile à contrôler (sur l'heure du midi) pouvant occasionner une surchauffe de la serre.



La section des membres du R.J.É...

-L'infolettre du R.J.É.

Elle sert de moyen de communication entre les membres du Regroupement des Jardiniers Écologiques, pour annoncer les activités, les publications et les vidéos mis en ligne. Un courriel est envoyé à tous les membres qui contient un lien permettant de télécharger l'infolettre, laquelle est publiée ou renouvelée à tous les un ou deux mois.

À noter que l'infolettre des membres contient habituellement plus d'informations ou d'autres liens que l'infolettre disponible sur le site officiel du R.J.É., par exemple la section des membres.



- La section des membres

Un nouveau menu permet d'accéder à la section photos et vidéos des activités en cours.

Il y a aussi une autre section qui contient de la documentation sur le jardinage écologique publiée par le R.J.É. depuis sa création.

- La section VIDEOS PHOTOS

Ce menu permet d'accéder aux archives des activités soit par année ou par thème. On y retrouve toutes les visites et ateliers qui ont été enregistrés depuis plus d'une dizaine d'années. Cela constitue en quelque sorte les archives du R.J.É..



Prochaine activités du R.J.É. pour 2016

Dimanche 15 mai 2016

Thème : un potager plus hâtif et productif

Partie 1 : de 9:30h - 11:00h

Lieu : 1537 Ave du Lac est, Roxton Pond

Partie 2 : de 13:30h - 16:00h

Lieu : 283 chemin Allen, Shefford, J2M 1E7

Animateurs : Jean-Jacques Marcil et Alain Blondin

entrée libre pour les membres du R.J.É.

Informations et inscription

(450) 372-3078 Alain Blondin

ou (450) 915-9746 Jean-Jacques Marcil

Contenu de l'atelier pratique :

- planification des semis et utilisation de l'Agenda du Jardinier et le calendrier lunaire

- types de cultures : en planches, en buttes, en permaculture, etc

- acclimatation des plants à transplanter, protection et transplantation,

- installation de paillis végétal, paillis de plastique et de géotextile,

- fertilisation et rotation de cultures,

- les outils de jardinage et les systèmes d'irrigation,

- construction d'un abris pour augmenter la production de légumes qui demandent plus de chaleur : tomates, poivrons, etc.

NB: - Une période de temps sera réservée pour l'échange et à l'achat de plants et de semences pour le potager.

- Il y aura aussi distribution des commandes des groupes d'achat de matériel de jardinage. Voir les détails dans l'infolettre. Réservations par courriel : info@rje.qc.ca

Formulaire d'adhésion au R.J.É. pour 2016

M Mme NOM ----- Prénom -----

Nom du (de la) conjoint (e) -----

Adresse -----

Code postal ----- Ville -----

Tél. ----- Courriel (lisible) -----

Souhaite adhérer ou renouveler au « Regroupement des Jardiniers Écologiques » R.J.É.

La cotisation annuelle est de 35\$ (individuel ou par couple), valable jusqu'au 31 décembre 2016 donne droit :

- à recevoir par la poste les bulletins de liaison du R.J.É. publiés durant l'année,

- à recevoir l'infolettre des membres du R.J.É. donnant accès à toutes les publications audio-visuelles produites durant l'année.

- à consulter ou télécharger les documents publiés par les membres dans la section « archives » du site web du R.J.É. depuis sa fondation.

- à assister gratuitement aux ateliers, aux rencontres du R.J.É. durant l'année en cours.

N.B. Des frais peuvent être chargés pour défrayer le matériel distribué lors de certaines activités ou pour les groupes d'achat.

Veuillez nous indiquer si vous ne voulez pas que vos coordonnées soient publiées sur la liste des membres.

Ci-inclus le montant de \$11 pour l'agenda du jardinier 2016.



Poster votre chèque au nom du R.J.É. au 283 chemin Allen, Shefford, Qc, J2M 1E7

ou Payer le tout via un compte paypal, demander le transfert du montant au compte : info@rje.qc.ca