



# Tout le monde jardine

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

## Le mot des jardiniers(ières)

L'hiver, saison blanche, de lumière et de repos ...

L'automne fut cette année encore, quelquefois plus chaud et ensoleillé que l'été proprement dit. Cela a permis aux jardiniers que nous sommes de prolonger la saison de jardinage, des récoltes et du plaisir d'apprécier la beauté de la nature qui nous entoure.

Pour ma part l'automne est ma saison préférée, souvent la plus active et la plus fructueuse. En septembre, j'ai construit une nouvelle serre, un peu plus petite que d'habitude, mais qui s'agence parfaitement avec mon jardin de ville (à voir et à lire à la page 10). J'ai ajouté ou remodelé de nouvelles planches de cultures pour la prochaine année et préparé l'ensemble du jardin à accueillir l'hiver. J'ai aussi débuté un nouveau bac à compost, transporté et entreposé plusieurs sacs de feuilles mortes pour une utilisation future ...

Vers la mi-octobre, c'était le temps pour la conception de l'*Agenda du jardinier*, i.e. plus d'une semaine à temps plein pour dessiner et illustrer la 7e édition de ce beau document qui est imprimé à 1500 exemplaires pour 2018. C'est donc le temps de se le procurer au secrétariat du R.J.É. et/ou chez plusieurs distributeurs au Québec : jardinerie, librairies, semenciers et marchés d'alimentation naturelle; voir la liste sur le site officiel du R.J.É..

Et me voilà à la mi-décembre, en train de préparer ce bulletin TMJ et finaliser le montage de la prochaine infolettre. En décembre, comme d'habitude, je fais et bricole mes cadeaux de Noël à la main. Je me suis incarné en artiste peintre. À chaque jour, je réalise une toile que j'offrirai à mes enfants, amis et parents. Avec une certaine nostalgie, j'ai peint un tableau d'une crèche ressemblant à celle que je voyais sous le sapin dans mon jeune temps. Je l'offrirai à ma mère (93 ans) pour qu'elle se rappelle de ses bons souvenirs ...

Pour les responsables du R.J.É., l'année 2018 est déjà en perspective: notre assemblée générale et le colloque annuel sont en ébauche. Le lieu et la date sont fixés au samedi 14 avril à Ste-Séraphine. Nous aurons besoin de gens motivés (bénévoles) pour aider à l'organisation et au déroulement de cette journée tant attendue. Vous pouvez communiquer avec Rachel Coupal par courriel ([rachel.coupal@gmail.com](mailto:rachel.coupal@gmail.com)) ou par téléphone au (819) 336-0330 pour offrir vos suggestions et vos services.

Pour 2018, nous désirons souligner le 30e anniversaire de notre association. Un projet d'échange et de partage avec des membres d'une association de jardiniers français de Normandie est sur la table. Nous préparons fébrilement le contenu de ce projet, un questionnaire sera disponible bientôt pour nous aider à réunir les personnes intéressées du R.J.É. ainsi que l'élaboration du cadre de fonctionnement pour ce jumelage. Un beau projet... À suivre en 2018...

Via l'infolettre, plusieurs membres du R.J.É. ont déjà renouvelé leur adhésion pour 2018. On vous invite à faire de même en utilisant le coupon de la dernière page pour poster votre renouvellement tout en profitant d'un prix réduit pour l'*agenda du jardinier le calendrier lunaire 2018*. Merci à un de nos membres commanditaires «Mycoflor» de vous offrir un échantillon de semences comme petit cadeau d'appréciation des membres du R.J.É. qui encouragent les semenciers locaux. Au nom de toute l'équipe du R.J.É. nous vous souhaitons un Joyeux Temps des Fêtes.

Jean-Jacques Marcil



## Dans ce bulletin ...

Page 1	Le mot des jardiniers(ières)
Page 2-3	Cultiver les petits fruits (3 <sup>e</sup> partie): les groseilles...
Page 4	Retour des dernières visites ou activités
Page 5	Recettes du potager
Page 6-7	Promenade dans les sentiers de l'alimentation vivante
Page 8-9	Les mycorhyses amis de vos plantes
Page 10-11	Témoignages et expériences à partager
Page 12	Activités à venir et inscription

Vous trouverez des expériences de nos membres ainsi que des suggestions de techniques pour mieux jardiner. À 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, leurs recettes et leurs photos.

Merci aux correctrices : Rachel, Hélène et Louise.

Jean-Jacques Marcil, *coordonnateur*

### LE GROSEILLIER

Le groseillier (appelé communément grosillier à maquereaux, Gooseberry en anglais) est le plus rustique des arbustes fruitiers. Il aime un sol frais, humide mais bien drainé; un sol enrichi de compost ou de fumier décomposé. Le sol se prépare un an à l'avance. Il pousse comme un buisson, avec des branches grêles, arquées et munies d'épines plus ou moins longues, selon le cultivar. Sa hauteur 1.5 m, et sa largeur 2 m. Tous les cultivars sont autofertiles.

Le groseillier donne des fruits rougeâtres ou roses ou vert/jaune sur du bois de 2-3 ans.

#### LA PLANTATION

Elle se fait à l'automne ou très tôt au printemps dans un endroit aéré et ensoleillé.

- Choisir des plants robustes de 1-2 ans. Si à racines nues, tremper les racines dans une solution d'algues marines.
- Beaucoup d'eau dans le trou de plantation... étaler les racines... mycorhizes sur les racines... couvrir les racines de terre.

Le plant est mis en terre de façon à ce que la base des pousses soit juste sous la surface du sol.

- Ne garder que 3 bonnes tiges, et les rabattre à 3 bourgeons.
- La distance entre les plants est de 1.5 m (5 pi).

#### LA TAILLE

Le groseillier est un arbuste qu'il faut tailler chaque année. La taille se fait au printemps, avant le réveil des bourgeons. Elle a pour but :

- de garder le plant comme un buisson ouvert.
- d'obtenir des fruits de qualité et de faciliter la cueillette.
- d'éviter l'affaissement des branches par le poids des fruits.

#### Technique:

- 1<sup>ère</sup> année de plantation : garder 3 tiges de 3 bourgeons:
- 2<sup>e</sup> année : enlever toutes les branches faibles ou endommagées qui poussent au centre du plant.
- 3<sup>e</sup> année : enlever les branches faibles et les branches qui s'entremêlent ; les branches fortes peuvent être rabattues de moitié sur la longueur.
- 4<sup>e</sup> année et les suivantes: enlever les branches faibles et les branches entremêlées qui nuisent à la cueillette; enlever aussi les branches trop vieilles (elles produisent moins). Idéalement ne garder que 12 branches ... selon la vigueur du plant. (6 - 4 - 4 = selon l'âge).

#### LA RÉCOLTE

Dès la 2<sup>e</sup> année, et encore plus abondante la 3<sup>e</sup> et les autres... La récolte se fait vers la mi-juillet, pendant 2 semaines. Selon les cultivars, le fruit est de couleur rose ou rougeâtre ou vert/jaunie ; certains fruits ont la peau plus épaisse et plus coriace que d'autres. Chez-nous la variété la moins épineuse a la peau plus épaisse.

- Les fruits sont sucrés et un peu acide.
- Consommer frais, les cueillir très mûres, ils sont plus sucrés.
- Transformation: les fruits moins mûrs contiennent plus de pectine et conviennent mieux pour la confiture, la gelée, la tarte, la compote.

La meilleure façon de multiplier le groseillier est le marcottage:

En début de saison, du plant/mère, on couche une branche saine et vigoureuse sur le sol ; on couvre de terre la partie couchée au sol et on redresse les extrémités vers le ciel. A la fin de la saison la branche est enracinée et devient un nouveau plant.



### LE GADELIER

Le gadelier est un arbuste rustique de la même famille que le cassissier, mais contrairement au cassissier, tous les cultivars de gadelier sont autofertiles. Sa hauteur : 1.5 m, sa largeur : 2 m. Il aime un sol frais, humide mais bien drainé, enrichi de compost et dans un endroit ensoleillé et bien aéré.

#### LA PLANTATION

La préparation du sol se fait au moins un an avant la mise en terre du jeune plant, arracher les mauvaises herbes, surtout toutes les vivaces.

- La plantation se fait tôt au printemps. Choisir un plant robuste. Si racines nues, tremper les racines dans une solution d'algues marines. Faire le trou, verser l'eau. Y déposer le plant en étalant bien les racines. Mettre mycorhizes sur les racines et bien les couvrir de terre. Laisser 1.5 m (5 pi) entre les plants.
- La fertilisation du sol se fait tôt au printemps, au moment de la taille, avec du compost ou du fumier composté.



## LA TAILLE DU GADELLIER

La taille aide :

- à garder une forme de buisson ouvert.
  - à maintenir un équilibre entre les branches de 1, 2, 3 ans.
  - à bien répartir les branches autour du buisson.
  - à prévenir les maladies fongiques par une meilleure ventilation.
- La taille se fait tôt au printemps avant le réveil des bourgeons. Voici ma technique:
- 1<sup>ère</sup> année de plantation garder 3 tiges, les plus robustes, les rabattre à 3 bourgeons.
  - 2<sup>e</sup> année : garder 4 à 6 belles tiges, et couper les autres au sol.
  - 3<sup>e</sup> année : garder 5 tiges nouvelles plus 5 tiges de 2 ans.
  - 4<sup>e</sup> année et années suivantes : garder 6 tiges nouvelles plus 5 tiges de 2 ans plus 4 tiges de 3 ans.

Enlever toutes les tiges de plus de trois ans : elles ne produisent plus ou peu. Tailler de façon à permettre le plus de lumière possible pour les fruits : le soleil donne un goût plus sucré aux fruits. Les branches enlevées sont brûlées ou mises à la poubelle.



## LA RÉCOLTE

La récolte se fait vers le 15 juillet, pendant 2 semaines. Le fruit est une petite baie de couleur blanche, rouge ou noire, selon le cultivar. Les gadelles se cueillent par grappes entières, en prenant soin des bourgeons qui portent la récolte de l'année suivante. La gabelle mûre est acide et sucrée. Elle se consomme fraîche ou en confiture, gelée, sirop et se congèle. Elle est riche en vitamine C et en pectine. Un plant bien entretenu peut produire pendant 20 ans. Le plant se multiplie bien par marcottage, tôt au printemps.

## LE CASSISSIER

Le cassissier est un arbuste très rustique: jusqu'à -35°C. Il peut atteindre 1.5 m haut et 2 m de large. Le cassissier est autostérile : il a besoin d'une pollinisation croisée avec un autre plant.

Même sol, même préparation et même taille que le gadelier. Laisser 2 m entre les plants. Les sols calcaires produisent un fruit plus aromatisé et de goût supérieur. Le cassissier porte ses fruits sur du jeune bois de 1, 2, 3 ans. Les vieilles branches de 3 ans et plus ne produisent plus, il faut les couper au sol.

Les plus beaux fruits sont sur la moitié inférieure des jeunes branches. Le fruit est une petite baie noire, très juteuse; le jus tache les doigts. Son fruit mûr est plus sucré, il a un parfum spécial tant à l'odeur qu'au goûter. Il est très riche en vitamine C, B, potassium, calcium et contient beaucoup de fibres alimentaires.

Il est anti-cancer. Ce fruit est un délice! Il se mange frais ou transformé en gelée, confiture, sirop, liqueur, vin. Se garde quelques jours au froid sans plisser. Le fruit congelé immédiatement après la récolte garde tout son parfum.

La culture du cassissier s'adapte bien à notre climat. La multiplication se fait bien par marcottage.



## LE CASSEILLIER

Arbuste hybride entre le groseillier et le cassissier. Le plant est vigoureux et sans épine, et résistant aux maladies. Le type de sol, la plantation, la taille sont les mêmes que pour le cassissier ou le groseillier. Les fruits noirs sont de la grosseur d'une petite groseille. Riche en vitamine C, et anti-cancer. Ils poussent en grappes de 3-4. Ils ont le goût acidulé et la saveur de la groseille, avec un parfum de cassis.



## LES INSECTES chez le GROSEILLIER, GADELLIER, CASSISSIER et le CASSEILLIER



La chenille, la mouche du groseillier, le puceron.

- Utiliser du savon insecticide; si l'infestation est importante, utiliser la roténone (ou un équivalent) avant et après la floraison.

Les chenilles et pucerons peuvent s'enlever à la main.

## MALADIE chez le GROSEILLIER, GADELLIER, CASSISSIER et le CASSEILLIER

Le mildiou (champignon)

- Traitement préventif: à l'automne, arroser le plant avec de l'urine pure.
- Au printemps, avant l'éclosion des feuilles, arroser de nouveau avec de l'urine ou du soufre.
- Traitement préventif aux 2 semaines jusqu'à la récolte : urine diluée (1 partie pour 4 parties d'eau) ou soufre dilué (3c. thé par gal. eau).



à suivre dans le prochain numéro

## Rencontre et visite du 17 juillet 2017 avec Caroline Ouellette et Alexandre Touchette

C'était une magnifique journée d'été, accompagnée de quelques petites orages qui arrivaient à point, soit pour les pauses ou le temps du magnifique repas à la grande table de Caroline et Olivier. Nous avons reçu plus que ce que nous demandions pour une telle visite. Au début Olivier nous a expliqué et fait visiter leur poulailler de type «Eartship», puis ensuite leurs expériences du ruisseau filtrant. Caroline nous a présenté plus d'une vingtaine de plantes qui poussent dans nos jardins ou dans les milieux naturels ainsi que leurs propriétés médicinales. Nous étions environ 20 personnes à visiter les jardins de la Petite Fiole à St-Étienne de Bolton. La rencontre a été très appréciée. Merci à nos hôtes.



## Rencontre et visite du 5 août 2017 à Roxton Pond chez Claudette Morin

Cette journée était pleines d'énergies dans tous les sens ...

Premièrement, un autre groupe (d'Auto-Suffisance) relativement aussi écologique que le R.J.É. s'était joint à l'invitation pour partager et visiter le «*domaine de VIE*» de Claudette Morin de Roxton Pond. Nous étions donc près d'une quarantaine de personnes à suivre les explications et les expériences de Claudette pour une plus grande auto-suffisance.

Son grand potager est inspiré et orienté selon les traditions amérindiennes; en culture, beaucoup d'espèces de petits fruits et d'arbres fruitiers qui commencent leur production. Elle élève des petits animaux de ferme: chèvres, lapins, poules pondeuses et à chair. Elle a construit la plupart de ses bâtiments: poulailler, clapier, cabane à sucre, hôtel à insectes, serre, chambre froide, et surtout un magnifique séchoir pour la viande.

Pour l'occasion nous avons pu partager du saumon fumé ainsi que du fromage de chèvre qu'elle avait spécialement préparé pour nous... Dotée d'un sens d'organisation très personnel, Claudette nous a organisé une compétition de tir à la corde ... Que de plaisirs... Merci Claudette pour toutes tes expériences.



## Rencontre et visites du 27 août 2017 à Ste-Séraphine chez la famille Coupal

Deux visites distinctes étaient proposées pour cette belle journée. En AM, nous visitons le domaine de Rachel Coupal et Martin Beauvais. Ensemble ils avaient aménagé leur forêt de «permaculture»: planches sur-élevées, arbres fruitiers et arbres à noix, ainsi que plusieurs jardins fleuris et potagers intercalés dans l'immense cour arrière de leur maison.

Le dîner était prévu chez les parents de Rachel, Johanne et Daniel, à 3-4 km de distance. Après le festin, Daniel nous a fait visiter ses installations: la serre, le potager, le verger, la cabane à sucre, la chaufferie, l'atelier de menuiserie et l'écurie avec ses magnifiques chevaux. En prime nous avons eu droit à une démonstration de débitage ou coupe de billot de bois. Une superbe de belle rencontre. Merci à la grande famille Coupal.



Pour toutes ces belles rencontres, on peut visionner les vidéos sur le site du R.J.É. à la section des membres via l'infolettre.

## Recettes du potager

### Recette de ragoût de boulettes de mamie Rita

#### INGRÉDIENTS

- 125 ml (1/2 tasse) d'oignon haché finement
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 paquet de champignons, finement hachés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- 125 ml (1/2 tasse) de lentilles brunes (les moude au moulin à café)
- 125 ml (1/2 tasse) de millet
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de levure alimentaire Red Star en flocons
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Tamari
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de thym
- 2 pincées de clou de girofle

#### SAUCE

- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 60 ml (4 c. à soupe) de farine grillée\* diluée dans 60 ml (4 c. à soupe) d'eau
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade
- 1 pincée de clou de girofle
- 60 ml (4 c. à soupe) de sauce Tamari

#### PRÉPARATION DES BOULETTES

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F)
2. Dans une moyenne casserole, faire revenir dans l'huile l'oignon, l'ail et les champignons.
3. Ajouter les lentilles, le millet, l'eau et les assaisonnements. Bien brasser le tout.
4. Verser dans un moule en verre huilé. Couvrir et mettre au four sur la grille centrale.
5. Cuire 60 minutes, en brassant de une à deux fois durant la cuisson.
6. Retirer du feu, laisser refroidir à la température pièce, puis réfrigérer.
7. Façonner en petites boulettes d'environ 1 1/2 pouces de diamètre et les déposer sur une plaque recouverte de papier parchemin huilé.
8. Cuire au four à 180°C (350°F), sur la grille centrale, environ 30 minutes, jusqu'à bien dorées, et en les retournant quelques fois durant la cuisson.
9. Laisser refroidir de nouveau au réfrigérateur.

#### PRÉPARATION DE LA SAUCE

1. Mêler ensemble tous les ingrédients dans une moyenne casserole.
2. Porter doucement à ébullition, en remuant constamment à l'aide d'un fouet.
3. Laisser mijoter environ 5 minutes, toujours en fouettant, jusqu'à épaississement.
4. Faire réchauffer à feu très doux les boulettes dans la sauce et servir!

par Caroline Roy de Cuisine l'Angélique

### Biscuits à la farine d'avoine et aux noix de coco (inspiré de Bob le Chef)

par Ghislaine Morin

#### INGRÉDIENTS (pour environ 15 biscuits)

- 1/2 tasse de beurre
- 3/4 de tasse de sucre
- 1/4 de tasse de miel
- 1 oeuf
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1 1/4 de tasse de farine
- 1/2 tasse de noix de coco râpée non sucrée
- 3/4 de tasse d'avoine en flocons
- une pincée de sel

#### Procédure

- 1- Crémer ensemble le beurre, le sucre et le miel
- 2- Ajouter l'oeuf
- 3- Incorporer la farine, le sel et la poudre à pâte
- 4- Terminer avec la noix de coco râpée et les flocons d'avoine
- 5- Déposer des boules de pâte sur une tôle à biscuits
- 6- À l'aide de tes doigts aplatir légèrement
- 7- Cuire au four préchauffé à 325° F environ 10 minutes



### Biscuits à la mélasse et aux bananes (inspiré de Ricardo)

par Ghislaine Morin

#### INGRÉDIENTS (pour environ 12 biscuits)

- 560 ml (2 1/4 tasses) de farine tout usage, tamisée
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de gingembre moulu
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
- Une pincée de sel
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre non salé, ramolli
- 250 ml (1 tasse) de cassonade
- 125 ml (1/2 tasse) de mélasse
- 1 oeuf
- 2 bananes mûres, écrasées à la fourchette

#### Procédure

- 1- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser deux plaques à biscuits de papier parchemin.
- 2- Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, les épices et le sel. Réserver.
- 3- Dans un autre bol, crémer le beurre avec la cassonade et la mélasse au batteur électrique. Ajouter l'oeuf et battre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et homogène. À la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs et les bananes.
- 4- À l'aide d'une cuillère, déposer 45 ml (3 c. à soupe) de pâte par biscuit sur une plaque en laissant 5 cm (2 po) entre chacun. Saupoudrer de sucre si désiré. Cuire au four, une plaque à la fois, environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la base des biscuits se colore. Laisser refroidir sur la plaque.

NOTE Si vous préférez...

Au moment d'ajouter les bananes, incorporez 250 ml (1 tasse) de brisures de chocolat.



À maintes reprises, avec la volonté de réussir, j'ai fait tremper des graines de luzerne et de radis pour ensuite les rincer deux fois par jour et leur laisser le temps de germer. Le résultat n'était pas tout à fait satisfaisant, il restait une bonne quantité de graines non germées au fond du pot.

Les premiers jours, l'heure du repas venu, je m'efforçais de ne pas oublier d'ajouter mes «petits germes» à la salade ou à un sandwich et après quelque temps, je les oubliais et je n'en avais plus le goût. Je m'en voulais de ne pas parvenir à les intégrer à mon alimentation et de me priver de leurs bienfaits. Quelle triste histoire! Mais, ça devait changer...

Par un dimanche pluvieux d'octobre j'ai pris la route, direction Boucherville, pour me joindre à trois autres participantes à l'atelier sur la germination et les pousses présenté par Diane Neault. J'allais enfin obtenir les informations qui me manquaient et voir comment procéder pour réussir.

Les pousses et les germinations sont intégrées à la vie de Diane qui n'hésite pas à trouver «le meilleur endroit» dans la maison pour installer ses plateaux. Eh! Oui! La table de la salle à diner s'adonne à être devant la fenêtre qui offre la lumière adéquate. Je me dis que c'est un excellent moyen de ne pas les oublier, elles vivent avec nous. J'en prends bonne note!

Pendant cet atelier nous avons reçu toute l'information sur la façon de procéder, les bienfaits pour la santé, le matériel nécessaire et la façon d'apprêter les pousses et les germinations pour les repas. La journée s'est terminée par la dégustation de toutes les recettes concoctées ensemble et j'en suis revenue satisfaite. Merci à Diane pour cette belle initiative!

Je réalise maintenant que, premièrement, je dois agir en pleine conscience en me rappelant que les graines germées et les jeunes pousses sont la Vie. Parce qu'elles sont débordantes d'énergie mon corps saura en tirer profit et utiliser ce dont il a besoin pour un fonctionnement maximal. Une deuxième chose que je retiens c'est qu'il y a beaucoup de graines à notre disposition et qu'il est possible de ne pas toutes les aimer. Il s'agit d'expérimenter et de faire des choix. Et finalement, sur le conseil de Diane, il vaut mieux débiter avec une ou deux plantes et s'y habituer (ou les rayer de notre liste).

Il existe beaucoup de documentation sur le sujet de l'alimentation vivante expliquant toutes les raisons d'adhérer à cette philosophie de vie. Les pousses et les germinations s'avèrent un excellent moyen d'inclure dans notre alimentation le «cru et vivant» sans plonger tête première dans des changements drastiques qui risquent, après un certain temps, d'être abandonnés parce que trop exigeants. De tous les bienfaits j'en choisis un qui a attiré mon attention : l'apport d'enzymes!

## Les enzymes

Une enzyme est une protéine catalysant (accélérateur) des millions de fois une réaction biochimique dans les organismes vivants. Il existerait environ 100 000 enzymes actives chez l'humain qui interviennent dans toutes les fonctions du corps (la digestion, l'élimination des toxines, la conduction nerveuse, la synthèse d'hormones, etc.). Les enzymes sont présentes dans tout corps animal et végétal.

Toutes les glandes du corps, directement ou indirectement, produisent ou font appel aux services de la substance «enzyme», raison pour laquelle il est important de veiller à avoir l'apport le plus riche en vitalité alimentaire possible. Elles transforment, régularisent, détruisent, interviennent dans l'apparition de pathologies ainsi que dans l'élimination de celles-ci.

L'univers des enzymes est complexe, toutefois pour le besoin du propos d'aujourd'hui, on peut résumer et les diviser en **trois types** :  
**Les enzymes métaboliques** : responsables de la réparation, la formation et le fonctionnement de la cellule (système immunitaire, respiratoire, sexuel et hormonal).

**Les enzymes digestives** : favorisent l'absorption des nutriments en optimisant la digestion.

**Les enzymes nutritives** : apportées par les aliments crus et vivants.

À la naissance chacun possède son bagage d'enzymes dont le potentiel varie selon notre génétique. Lorsqu'il y a une déficience enzymatique dans notre alimentation, notre organisme pige dans sa réserve, diminuant ainsi notre capital santé. Peuvent alors survenir des désordres chroniques, des allergies et des maladies dégénératives sans compter un vieillissement prématuré. Voilà! J'ai trouvé ma motivation!

## Expérience de germination

Pour débiter j'ai choisi d'approfondir mes connaissances sur le pois chiche, parce que je le mange déjà en salade ou dans l'houmous et d'expérimenter avec le fenugrec que j'ignore totalement. Je me dis qu'une fois qu'on connaît bien une plante et qu'on sait pourquoi on la consomme, il est plus facile de l'inviter chez nous...

### Le pois chiche (*Cicer arietinum*)

Le pois chiche appartient à la famille des légumineuses (Fabacées) tout comme le petit pois, mais d'un genre botanique différent. Originaire du Proche-Orient cette petite légumineuse est consommée depuis des milliers d'années! Assez nouveau pour les Nord-Américains, le pois chiche est cultivé au Canada principalement en Alberta et en Saskatchewan.

Aliment extrêmement nutritif et aux nombreux bienfaits pour l'organisme, le pois chiche procure une bonne source de fibres, il a une teneur en protéines de grande qualité (18 à 25%), il fournit une bonne dose de minéraux : fer, calcium, phosphore et vitamines quintuplées par la germination. La consommation de pois chiches a des effets bénéfiques sur la flore bactérienne du côlon. Les pois chiches renferment surtout des fibres insolubles qui auraient la capacité de prévenir la constipation.

# Promenade dans les sentiers de l'alimentation vivante

## Consommation des pois chiches germés

Germés et crus, ils doivent être consommés avec grande modération, mais déconseillés en grande quantité (intestins délicats). Les pois sont flatulents. Pour éviter les ballonnements, il est indispensable de les faire germer, de les blanchir pendant 5 minutes ou de les cuire pendant 20 minutes dans l'eau avec des algues laminaires ou à la vapeur. Ne faites pas comme moi qui, toute fière de mes premières germinations, les ai utilisées crues pour en faire un houmous (humus ou purée de pois chiches) à l'ail. Je ne vous parle pas des désagréments vécus pendant les jours qui ont suivi...

## Le fenugrec (*Trigonella foenum graecum*)

Le fenugrec fait aussi partie de la famille des légumineuses. Originaire de l'Afrique du Nord et du bassin méditerranéen, cette plante est cultivée depuis longtemps en Asie, notamment en Inde et en Chine. Il s'agit d'une plante médicinale et culinaire dont on mange les jeunes feuilles en salade et utilise les graines comme épice. En Égypte et en Inde les graines sont encore utilisées dans la fabrication du pain.

Le fenugrec possède des propriétés apéritives, digestives et tonifiantes. Il a aussi le pouvoir de combattre les infections et inflammations des voies respiratoires et a la réputation de réguler le taux de glucose sanguin en cas de diabète de type 2 (les essais de bonne qualité méthodologique sont trop peu nombreux et il n'y a pas de protocole de traitement établi, selon le site Passeport Santé.).

Il stimule le métabolisme, aide à réguler l'hypotension artérielle. Il est efficace contre les troubles nutritifs (ulcère gastrique, parasites, dépuratif du foie). Il est aussi un fortifiant idéal pour les convalescents anémiques ou ayant perdu leur tonus musculaire. Sa composition est très riche : phosphore, fer, soufre, vitamines B1, B2, B3, B5, C et D, magnésium, calcium, lécithine, protéines (30%), glucides, mucilages (jusqu'à 40%). (Carole Dougoud Chavannes, Les graines germées de A à Z).

## Consommation du fenugrec germé

L'ajouter aux salades, aux sandwichs et aux soupes sont de bons choix.

Il y aurait beaucoup plus à dire sur ces deux plantes, mais mon but est de donner un aperçu des propriétés et bienfaits que vous pouvez en tirer. De mon côté, je continue mon voyage au cœur de l'alimentation vivante afin d'expérimenter et d'en découvrir tous les secrets. Bon appétit!

Il existe différents germeoirs sur le marché, mais il est tout à fait possible de faire ses germinations avec du matériel souvent disponible à la maison.

C'est ce que j'ai fait pour mes premières expériences.

### Voici le matériel utilisé :

- 2 pots Mason d'une capacité de 1 litre
- 1 plateau servant à égoutter la vaisselle
- 1 cabaret pouvant contenir le plateau
- 2 morceaux de moustiquaire (doivent être que qualité alimentaire, ce que je n'avais pas)
- 2 anneaux pour pot Mason ou 2 élastiques
- 1 linge à vaisselle de couleur foncée.

### Pois chiches

- Quantité : ½ tasse de pois chiches secs
- Trempage : 12 heures
- Germination : 3 jours
- Rinçage : 3 fois par jour
- Longueur du germe : 1 pouce
- Rendement : 1 tasse (devrait être 2 t).

### Fenugrec

- Quantité : 2 c. à table de graines
- Trempage : 6 heures ou toute la nuit
- Germination : 4 à 5 jours
- Rinçage : 2 fois par jour
- Longueur du germe : 2 pouces
- Rendement : 2 tasses.



photo-1



photo-2



photo-3

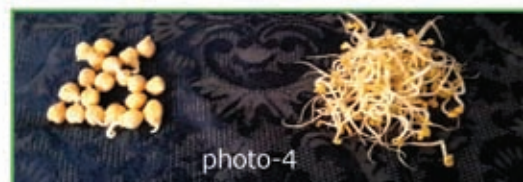


photo-4

### Photos:

- No 1 : matériel utilisé
- No 2 : le trempage
- No 3 : temps de germination écoulé
- No 4 : aperçu des graines germées

Références : DOUGOUD CHAVANNES, Carole, Les graines germées de A à Z, éditions Jouvence, France 2009.

Site : Université de Sherbrooke, Passeport Santé, Vert ma nature, naturo-therapeute.

Site : Association manger santé bio

Drôles de champignons! Les mycorhizes vivent avec les racines de la plupart de nos plantes, et peuvent jouer un rôle important pour améliorer leur nutrition. Comment favoriser leur présence? Et dans quels cas est-il intéressant d'en apporter au jardin?

Retournons un peu plus de 400 millions d'années en arrière. Les océans sont alors peuplés par de très nombreuses formes de vie, alors que les terres émergées en sont presque dépourvues. En effet, deux conditions indispensables au développement de la vie végétale n'y sont que partiellement réunies: l'eau fait souvent défaut, et les minéraux abondent, ce n'est que sous formes inassimilables par les plantes. La vie sur terre se résume donc, pour l'essentiel, à des micro-algues, des bactéries fixatrices d'azote et des lichens primitifs.

À l'origine de la colonisation de la terre par les plantes. C'est grâce à l'étonnante symbiose entre des champignons microscopiques et les premiers végétaux proches de nos actuelles fougères que va pouvoir commencer la colonisation des continents par la flore, comme l'a prouvé la découverte de champignons dans des rhizomes fossiles vieux de 400 millions d'années. L'association de ces champignons les mycorhizes avec les racines des plantes va en effet faciliter la recherche d'eau et l'assimilation des minéraux par ces plantes. Depuis, les mycorhizes ont co-évolué avec les végétaux et se sont développés sur la plus grande partie des familles de plantes. Les spécialistes les ont classés en deux groupes principaux:

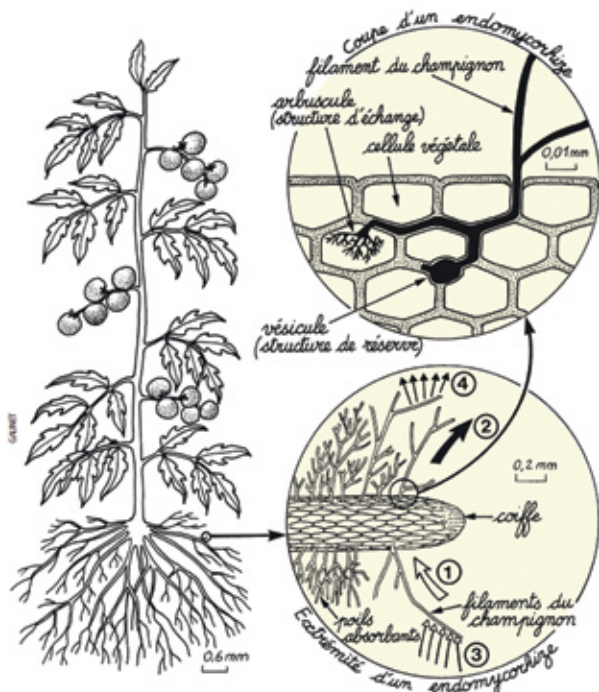
- Les ectomycorhizes, dont les fructifications sont bien connues des amateurs de champignons (truffes, cèpes, amanites etc.), sont associés aux principales essences forestières. Le mycélium de ces champignons forme une sorte de manchon hérissé de poils autour des racines des plantes, sans pénétrer dans leurs cellules.
- Les endomycorhizes, sans fructification extérieure, dont le mycélium pénètre à l'intérieur des cellules périphériques de la racine et forme des vésicules (organes de réserve) et des arbuscules (organes d'échange) (voir schéma en bas). Ce second groupe est particulièrement intéressant pour l'agriculteur ou le jardinier, car il s'associe à la plupart des plantes cultivées (voir tableau à droite).

Champignons	Plantes associées	Exemples
Endomycorhizes à vésicules et arbuscules	Toutes les plantes supérieures sauf celles énoncées dans les lignes suivantes.	Fruitiers, rosiers, conifères de haies, plantes aromatiques, hortensia, camélia, frêne, alisier, orme, buis, auline, érable, lilas, euphorbe, cucurbitacées, légumineuses, graminées, plantes à bulbe, composées, ombellifères, labiacées, plantes tropicales...
Ectomycorhizes	Toutes les grandes espèces forestières tempérées.	Pins, sapins, chênes, hêtres, châtaigniers, noisetiers...
Autres mycorhizes	Ericacées, Orchidées.	Bruyère, rhododendron, azalée, orchidées...
Absence de mycorhizes	Crucifères, Chenopodiacées, Polygonacées, Caryophyllacées.	Chou, navet... Betterave... Oseille... Oseille...

## UNE ASSOCIATION À BÉNÉFICES RÉCIPROQUES

Les filaments mycéliens du champignon présent sur ses racines permettent de multiplier considérablement les surfaces de contact de la plante avec le sol. Ils mesurent jusqu'à huit centimètres pour les endomycorhizes (1) alors que la longueur moyenne des poils absorbants des racines est de l'ordre d'un millimètre. On a découvert récemment que cette association était déterminante pour l'absorption de l'eau et des minéraux, en particulier des phosphates. L'assimilation de ces derniers est trois à cinq fois plus importante chez les plantes mycorhizées, grâce notamment aux enzymes produites par les mycorhizes qui minéralisent le phosphore organique. Par contre, la présence importante de phosphore soluble dans le sol amène la plante à se passer des mycorhizes, qui du coup disparaissent. Les oligo-éléments peu mobiles comme le zinc sont également mieux assimilés. Pour les autres minéraux, les résultats sont moins nets, mais l'amélioration de la croissance de la plante est d'autant plus importante que le sol est pauvre et peu propice à son développement. La plante mycorhizée devient plus tolérante au calcaire, et même aux métaux lourds. Les avantages liés à la présence de mycorhizes ne s'arrêtent pas là: leur production de substances antibiotiques et d'acides organiques protège les racines des plantes contre certaines maladies fongiques (pythium, phytophthora, fusarium...), bactéries ou nématodes. La structure du sol et sa capacité de rétention d'eau sont également améliorées par l'abondance des filaments mycéliens. Enfin les mycorhizes sont capables de coloniser, à partir de leur plante-hôte, les racines de plantes voisines, même s'il s'agit d'espèces différentes. Comme dans toute symbiose, les avantages sont réciproques. Les mycorhizes prélèvent dans la plante les composés carbonés, vitamines et acides aminés issus de la photosynthèse dont ils ont besoin et qu'ils ne peuvent produire eux-mêmes. Cette ponction ne dépasse pas 5 à 10% des substances photosynthétisées par la plante.

\*Article paru dans la revue «les quatre saisons du jardinage, n° 131 nov-déc 2001



Source : La Garance voyageuse, automne 2000, n°51.

- 1- Transfert d'eau et d'éléments minéraux du champignon vers la plante.
- 2- Transfert de matières organiques (sucres, acides aminés, vitamines) de la plante vers le champignon.
- 3- Solubilisation et absorption d'éléments minéraux.
- 4- Excrétion de composés antibiotiques.



# Les mycorhizes amis de vos plantes

## DES APPLICATIONS TRÈS DIVERSES

Depuis une vingtaine d'années que les scientifiques s'intéressent aux mycorhizes, combien d'agriculteurs connaissent leur existence, et savent que la productivité de leurs cultures dépend en partie de ces symbioses?

On connaît un peu mieux la mycorhization contrôlée des chênes truffiers en pépinière, qui permet d'obtenir des plants de grande qualité. Mais la production finale des précieuses truffes, qui dépend de nombreux facteurs, n'est pas encore vraiment maîtrisée. Celle d'autres champignons ectomycorhiziens prestigieux, comme les cèpes et les chanterelles, en est encore à ses balbutiements.

C'est sans doute en matière de production de plants forestiers, pour la sylviculture ou le paysagisme, que l'utilisation des ectomycorhizes est la plus prometteuse et commence à être utilisée avec succès. En particulier pour le reboisement sur des sols pauvres, la réhabilitation de sites industriels, etc.

Quant aux endomycorhizes, des préparations à base d'inoculum (mycélium) ou de spores sont récemment apparues sur le marché, certaines s'adressant même spécialement aux jardiniers amateurs.

Le fait que la plupart des légumes, plantes aromatiques, ornementales et arbres fruitiers puissent s'associer à cette famille de mycorhizes ne doit cependant pas susciter des espoirs démesurés. L'adjonction d'inoculum ou de spores ne donne pas toujours de résultats probants, et le simple fait d'éviter les pratiques néfastes au développement des mycorhizes naturellement présente sur les racines est souvent tout aussi efficace.

### - D'ABORD NE PAS LEUR NUIRE

On sait notamment qu'une fertilisation azotée et surtout phosphatée abondante, un tassement excessif du sol, l'emploi de fongicides, dont le cuivre, et la désinfection du sol (souvent utilisée en maraîchage) sont les principaux facteurs limitants. Autant dire que les pratiques bio, respectueuses de la vie du sol, leur conviennent plutôt bien, pour peu que l'on trouve une alternative à l'utilisation de la bouillie bordelaise et autres produits à base de cuivre. Ce constat ouvre d'utiles perspectives pour faire évoluer l'agriculture actuelle vers des pratiques plus "durables" ou "raisonnées" en matière de fertilisation, de traitements et de travail du sol.

Les mycorhizes ayant besoin de trouver rapidement des plantes hôtes pour se maintenir dans un sol, on évitera de consacrer des parcelles entières à des plantes qui ne les accueillent pas. Ainsi, les brassicacées/crucifères (choux, navets, radis, moutarde (2)...) et les chénopodiacées (betteraves, épinards, bettes) devront être cultivées en association avec des plantes d'autres familles botaniques.

### - DANS QUEL CAS APPORTER DES MYCORHIZES

C'est à la plantation d'arbres et d'arbustes fruitiers et ornementaux que la mycorhization donne ses résultats les plus probants. Cette technique commence à être utilisée par les arboriculteurs, pépiniéristes et paysagistes. La reprise sera plus facile et les arbres profiteront pendant toute la durée de leur vie d'une nutrition améliorée. Les résultats sont particulièrement favorables en conditions difficiles : terres rapportées après travaux, sols pauvres et secs, etc.

Les mycorhizes sont apportés par pralinage ou par apport de granulés dans le trou de plantation. On peut aussi les mélanger au substrat lors du semis pour la production de plants (3).

Des arbres déjà installés dont la croissance laisse à désirer peuvent également en profiter. Mais les résultats sont plus aléatoires, car il faut que les apports soient faits dans plusieurs trous à la périphérie de la couronne racinaire, au plus près des jeunes racines.

Au potager, l'apport de mycorhizes peut être intéressant pour ceux qui produisent leurs plants (tomates, cucurbitacées, etc.) et lors du repiquage, notamment pour les légumes dont le système racinaire n'est pas très ramifié, comme les alliacées (poireaux, oignons, ail).

Dans les terres de jardin naturellement riches, la différence avec des légumes non mycorhizés ne sera pas toujours évidente, le principal frein au développement des champignons symbiotiques étant la richesse du sol en phosphore. Attention donc aux apports d'engrais organiques riches en cet élément (farines d'arêtes de poisson, de viande ou d'os...).

L'utilisation des mycorhizes n'en est encore qu'à ses balbutiements. Un immense champ de recherches et d'expérimentations reste à explorer, par exemple pour mieux connaître les spécificités des quelque cent cinquante souches d'endomycorhizes identifiées, ou pour développer leur utilisation dans les sols pauvres ou dégradés (pays en voie de développement, lutte contre l'érosion, etc.).

En attendant, nous sommes en pleine période de plantation. C'est le moment d'essayer les mycorhizes sur vos futurs arbres fruitiers, la treille que vous prévoyez d'installer ou vos nouveaux rosiers.

### Notes:

1. Et plus de 20 cm pour certains champignons ectomycorhiziens.
2. L'utilisation de la moutarde en engrais vert sur des surfaces importantes est à déconseiller.
3. Pour la production de plants mycorhizés, éviter les substrats contenant des écorces ou à base de fibre de coco: les tanins et les polyphénols font barrière à la mycorhization. Certains terreaux enrichis peuvent également être difficiles à ensemercer.

# Témoignages et expériences à partager

## Construction d'un serre «modèle de ville»

par Jean-Jacques Marcil

### Un nouveau modèle de serre avec une structure de bois

Vers la mi-septembre, j'ai entrepris la construction d'une nouvelle serre. Mon objectif: utiliser des matériaux durables et si possible recycler du bois et des vitrages existants. Premièrement, j'ai dû mijoter le plan pour que cette construction soit conforme aux règlements municipaux (grandeur, hauteur et matériaux) et tout en me permettant un espace maximum de culture en pleine terre et si possible dans des contenants sur des tablettes.

La structure est entièrement faite de bois de pin acheté d'un ami (à prix d'ami) à laquelle j'ai ajouté 2-3 couches de protecteur à l'huile (acheté chez CANAC). Le toit et les côtés vitrés à angles sont faits en Lexan (genre de plexiglas très résistant et très transparent). Sur les côtés verticaux, sont ajustées des vitres thermos recyclées. Dans la mesure du possible les planches sont découpées, teintes d'avance, ajustées et assemblées avec des vis à bois. Voici le plan ainsi que des photos expliquant les étapes de la construction.



Vue de face (côté de la porte)

Dimensions: largeur: 9 pi, hauteur max: 92 po  
hauteur: 60 po (gauche), 92 po (centre) et 72 po (droite)



Deux planches de culture de 12 po de profondeur servent de base ou de fondation.  
2 sections de culture (g+d) de 38 po  
et 1 section centrale (porte) 36 po en gravier



Début de l'assemblage de la structure principale et du toit section droite.

Longueur de 9 pi et 6 po.  
côté droit



Assemblage du toit section gauche



Pose du LEXAN sur les toits



Finition, pose des vitres et calfeutrage.  
L'installation de l'électricité et l'eau est facultative, mais très utile.

Construction et assemblage d'une section supplémentaire à l'extrémité de la serre principale  
Longueur: idem à la largeur de la serre : 9 pi  
hauteur maximum: 42 po  
hauteur minimum : 36 po  
largeur : 30 po



Vue de la serre à partir de la maison.

## Ma petite boutique «les Jardins St-Maurice»

Nos jardins, les Jardins St-Maurice sont un attrait touristique (\*) d'Amos, en Abitibi. Nous cultivons plus de 1200 variétés d'arbres, arbustes et vivaces, en zone 2a (1B auparavant). Les arbres en zone 1 à 3, arbustes de 1 à 4b et vivaces zone 1 à 4 un peu de zone 5 mais vraiment pas performantes. Ce qui est intéressant en Abitibi ; c'est l'épaisseur de neige qui protège les plantes et si on a un paillis c'est encore plus performant pour entretenir la vie dans les plates-bandes et laisser faire Dame Nature.

Pour l'été, une centaine de variétés de plantes d'intérieur sont sorties à l'extérieur ainsi que des annuelles en pots qui agrémentent les pots de vivaces que je garde en chambre froide durant l'hiver et que je sors pour le printemps.

J'ai aussi une serre et un, deux, trois potagers ; tous pour notre consommation personnelle et familiale. J'utilise des pneus de tracteurs comme potager et c'est très performant pour les nuits fraîches que la campagne Abitibienne connaît si bien.

Les visiteurs peuvent déguster nos fines herbes et des fleurs comestibles.

Les jardins sont agrémentés de bancs, d'objets fabriqués avec la nature, décoration et peinture... Tout ou presque est fabriqué sur place.

À visiter: une grange pleine d'antiquités et une boutique de produits artisanaux fabriqués par moi et mon chum Marc. Au printemps, nous vendons des plantes en pots de 4 pouces et en gros contenants (1gallon) des boutures de notre jardin et des semis faits au printemps.

Mon truc pour désherber facilement et sans efforts : du papier journal pour ne pas désherber dans la serre et papier déchiqueté au potager.

Mon petit paradis d'hiver : le haut de ma maison, où je garde mes plantes d'intérieur sous fluorescents et où je sème plus de 1000 plants pour le potager et les pots décoratifs. À la mi-avril, tout va dans la serre et la plantation se fera fin mai début juin selon les variétés.

Nous utilisons le calendrier lunaire du R.J.É. depuis plusieurs années, je ne saurais m'en passer... Au sous-sol de la maison, j'ai une autre pièce où je cultive les plantes grasses et plantes d'intérieur qui aiment une ambiance plus sèche et fraîche max. 20°C (sous 10 fluorescents) .

(\*) Les jardins St-Maurice seront ouverts pour 2018 du 22 juin au 3 septembre, les vendredis, samedis, dimanches et lundis de 10 hr à 17hr. 6\$/adulte et 2\$/enfant.



Texte et photos : Céline Rivest, Amos



**Mon plaisir et ma récolte**  
Un bijou de petite serre qui m'a permis de récolter encore cette année plus de légumes-fruits: concombres et tomates.  
*Expérience et photos de Michelle Levert, Granby*



Un piège lumineux

**Un piège facile à construire pour le verger et le jardin**  
Une boîte lumineuse additionnée d'une pellicule de collant à mouche (disponible dans les coop agricoles). On peut l'installer sur pied pour les arbres fruitiers ou au sol pour le jardin. Surtout efficace contre les ravageurs qui sont actifs le soir et la nuit : teigne du poireau, mouche de la carotte, etc.  
*Expérience et photo d'un ami de Denis Bergeron, St-Césaire*

## Contre les doryphores : La lavande : un bon répulsif

Je tenais à signaler une découverte cette année qui pourrait servir à beaucoup de gens dans leur potager à l'avenir. En effet, m'apercevant que ma lavande n'était pas attaquée par les doryphores, j'ai vaporisé de l'hydrolat de la distillation de ma lavande sur mes plants de pommes de terre. Les parasites ont disparu et ne sont pas revenus. **André Librex, Franklin**



L'agenda du jardinier Édition 2018 est disponible au secrétariat du R.J.É. et dans certains magasins d'alimentation naturelle et librairies en régions au Québec.

Au Regroupement des jardiniers commande postale :

1007 Sieur-D'Iberville, Sherbrooke, Qc J1H 6G8

ou par courriel : [info-ca@rje.qc.ca](mailto:info-ca@rje.qc.ca)  
(paiement paypal accepté)

Prix : \$15/non-membre  
\$11,00/unité/membre de 2018  
ou avec inscription ou renouvellement plus \$4,00/poste s'il y a lieu

Présentation du calendrier lunaire  
par Jean-Jacques Marcil

13 janvier 2018 : Drummondville au magasin Panier Santé, 303 rue Lindsay de 9 - 12 h.

27 janvier 2018 : à Papineauville : Fête des semences au Centre communautaire de Papineauville, 378 C rue Papineau de 11:30 - 12:30 h.

## Brin de sagesse

Êtes-vous du type joueur, mécanicien ou jardinier ?

Nous ne sommes pas toujours conscients de la perception que nous avons de notre propre corps. Les préjugés que nous entretenons à son sujet conditionnent pourtant notre attitude face à la vie et influencent grandement notre façon de vieillir. Arrêtons-nous un moment pour tenter d'identifier à quel type d'individu nous correspondons le mieux.

**Le type joueur :** pour lui, comme pour 20% des gens, la vie est une question de hasard et se joue sur un coup de dés. Il est souvent fumeur, en surcharge de poids et il vit sa vie à vitesse grand V. Si vous lui recommandez de faire un peu plus attention à sa santé, il vous parlera de cet ami mort à 40 ans d'un cancer du poumon, sans avoir fumé. Sa phrase fétiche : «Il faut bien mourir de quelque chose...»

**Le type mécanicien :** comme 50% des gens, il considère son corps comme une mécanique que la technologie médicale pourra réparer en cas de panne. Si on lui diagnostique un problème de santé modifiable, comme le diabète de type 2, il optera pour la médication plutôt que de changer son mode de vie. Sa phrase fétiche : «Le corps est une belle mécanique qui s'use irréversiblement avec le temps ...»

**Le type jardinier :** comme 30% des gens, surtout des femmes, il croit que la santé se cultive au quotidien. Il est attentif aux signes de son corps et n'hésite pas à modifier ses habitudes au besoin. Il est actif de corps et d'esprit et se sent responsable de son bien-être. Sa phrase fétiche : «Vieillir est un privilège qui se mérite ...»  
Nous espérons de tout cœur que la lecture de ce livre vous donnera les moyens de devenir et demeurer les jardiniers d'une vie longue et heureuse.

Ce texte est tiré du livre : La vie intégrale, Vivre 100 ans en santé et heureux, Éditions Edilo de Gallimard, 2017 (page 45-46)

## Bulletin d'adhésion ou ré-abonnement au R.J.É. pour 2018



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 2018 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 : repas et/ou 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 \$11,00 pour l'agenda du jardinier 2018 (prix spécial pour les membres qui se ré-abonnent pour 2018). Des frais de poste de \$4,00/ calendrier seront ajoutés s'il y a lieu.

Poster votre chèque au nom du R.J.É. au  
1007 De Sieur d'Iberville,  
Sherbrooke, Qc, J1H 6G8

ou  Payer le tout via un compte paypal,  
demander le transfert du montant au compte :  
[info-ca@rje.qc.ca](mailto:info-ca@rje.qc.ca)

### Montant à payer

- 35\$ cotisation 2018
- 11,00\$ agenda 2018
- 4,00\$ poste /agenda

Total : \_\_\_\_\_