

SOYEZ AUTONOME

QUE PRODUIT VOTRE JARDIN?

Cultiver un jardin ne se limite pas à fournir des produits savoureux. Le jardinage peut améliorer votre santé, vous faire économiser de l'argent et même améliorer votre humeur!

5 AVANTAGES DE CULTIVER SA PROPRE NOURRITURE

- 1. Améliorez la santé de votre famille.** Manger plus de fruits et de légumes frais est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour garder votre famille en bonne santé. En les cultivant soi-même, on les garde accessibles et frais, ce qui permet aux vitamines d'atteindre leur niveau le plus élevé.
- 2. Économisez de l'argent sur les courses.** Cultiver ses propres produits revient moins cher que de les acheter à l'épicerie et si vous apprenez à les sécher, à les mettre en conserve et à les congeler, ils peuvent durer au-delà de la saison de culture.
- 3. Réduisez votre impact sur l'environnement.** Cultiver ses propres produits permet de réduire l'utilisation de combustibles fossiles et la pollution qui résulte du transport de produits provenant du monde entier.
- 4. Faites de l'exercice en plein air.** La plantation, le désherbage, l'arrosage et la récolte ajoutent une activité fonctionnelle à votre journée. Le jardinage est également un excellent moyen de se détendre, de se déstresser, de se recentrer et d'apprécier l'air et le soleil.
- 5. Savourez des aliments plus savoureux.** La saveur d'une tomate cultivée à la maison l'emporte sur celle d'une tomate achetée à l'épicerie. Si le goût est meilleur, vous et votre famille serez plus enclins à manger les produits frais et sains que votre corps a besoin.



Que planter et quand?

Lorsque les températures chaudes arrivent et qu'il n'y a pas de menace de gel, il est temps de planter! Un sol chaud permet une germination rapide et des plantes florissantes. Cela ne s'arrête pas à la première récolte! À l'approche de la fin de l'été, les cultures secondaires permettront à votre jardin de produire des légumes jusqu'à l'automne. Les cultures d'automne peuvent être aussi productives que les principales plantations du début du printemps!

MAI ET JUIN

- Haricots
- Betteraves
- Chou
- Carottes
- Maïs
- Concombres
- Herbes
- Melons
- Poivrons
- Pois
- Courges d'été
- Tomates



JUILLET ET AOÛT

- Haricots
- Broccoli
- Carottes
- Maïs
- Chou frisé
- Laitue
- Pois
- Radis
- Épinards
- Concombres



SOYEZ AUTONOME

QUE PRODUIT VOTRE JARDIN?

LA PLANIFICATION, LA PRÉPARATION ET LA PLANTATION VOTRE POTAGER

Étape 1 : Planification

Pour profiter d'un jardin d'été luxuriant et riche en produits, vous devez vous assurer que vos semences bénéficient du meilleur environnement de croissance possible. Prendre le temps de planifier fera toute la différence. Les deux facteurs les plus importants à prendre en compte sont l'espace et les types de fruits, de légumes et d'herbes que vous souhaitez planter. Apprenez à connaître vos plantes. Les tomates, les poivrons verts, les pommes de terre et les oignons peuvent être cultivés dans un espace assez restreint. Les pois, les haricots, les courges, les melons et les citrouilles ont besoin de plusieurs mètres pour s'étaler et pousser correctement. Lisez le dos du paquet de graines pour connaître l'espace nécessaire à la plantation.

Étape 2 : Préparation

Ameublissez le sol à l'aide d'un râteau, d'une houe ou d'une pelle et ajoutez de la matière organique (du fumier composté, par exemple) à la terre existante. Idéalement, il faut ameublir le sol jusqu'à une profondeur de 30,5 à 46 cm. Il peut être nécessaire d'ajouter de l'eau pour faciliter le travail du sol. Une fois que le sol est prêt, étalez environ 10 à 15 cm de matière organique sur le sol ameubli. Laissez-le reposer en surface pendant quelques jours, puis incorporez-le au reste du sol.

Étape 3 : Plantation

Différentes plantes doivent être plantées à différentes profondeurs dans le sol, mais la règle générale est de planter les graines à une profondeur égale à deux fois leur diamètre. Vous constaterez que les plus petites graines sont plantées juste sous la surface. Plantez les graines dans une rangée en les espaçant de 10 à 12,5 cm, chaque rangée étant espacée de 61 à 122 cm afin d'éviter la surpopulation. Pour prolonger votre récolte, vous pouvez planter des graines de laitue, de pois, de carottes et de radis toutes les 2 ou 3 semaines afin de disposer d'une quantité suffisante pour tout l'été et même pour le début de l'automne!



« La plus grande leçon que nous enseigne le jardin est que notre relation avec la planète n'est pas forcément un jeu à somme nulle et que, tant que le soleil brille et que les gens peuvent encore planifier et planter, penser et agir, nous pouvons, si nous nous donnons la peine d'essayer, trouver des moyens de subvenir à nos besoins sans amoindrir le monde. »

Michael Pollan, The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals

Sources : www.sparkpeople.com | www.ufseeds.com | www.prevention.com