

PLANT A ROW  
GROW A ROW



UN RANG POUR  
CEUX QUI ONT FAIM

Fais pousser  
ton jardin -  
**LE MANUEL**

THE ONTARIO  
TRILLIUM  
FOUNDATION



LA FONDATION  
TRILLIUM  
DE L'ONTARIO



# Ce manuel de «comment faire pousser ton jardin» a été un travail fait par amour, écrit et illustré par une conviction passionnée dans le pouvoir du potager d'apporter des solutions à beaucoup de problèmes de notre temps.

Une poignée de graines, un peu d'espace – un petite ou grande arrière court, dans un conteneur, dans une parcelle d'un jardin communautaire ou dans ce qui n'était auparavant qu'une simple pelouse – et la participation des enfants, de la famille, des voisins et des amis sont les ingrédients d'une moisson de possibilités, allant de la nourriture faite maison pour la famille et ceux dans le besoin, une appréciation de Mère Nature et un réseau de connaissance acquis pour la vie.

Rien ne vaut l'expérience d'une année de jardinage. Et pour améliorer le tout, ce manuel est conçu pour être le compagnon de jardin, plein de conseils et de suggestions qui vous aideront à creuser au coeur de la joie du jardinage de légumes.

Nous remercions spécialement L'Ontario Trillium Fondation pour leur formidable soutien et attention. De même, des spécialistes du jardinages, des défenseurs de l'environnement et des collectivités ont généreusement participé au contenu de ce manuel.

## **On vous souhaite le meilleur pour votre jardin!**

L'Equipe du Conseil Canadien du Compost et Un Rang pour ceux qui ont Faim

Susan Antler, May Ho-Stepanek, Danielle Buklis, Jim Ordalis, Tyrone Biljan, Michaela Barnett, Fanny Hennebo, Dana Uhl-Griffiths, Barb Zabinsky, Aline Jablonski, Ashley Bourassa

## **Qu'est ce qu'Un Rang pour ceux qui ont Faim?**

**Un Rang pour ceux qui ont Faim** est un programme d'entraide pour encourager les jardiniers à planter une rangée de légumes supplémentaires et en partager la récolte avec ceux qui sont dans le besoin. Le programme est mené par le Conseil Canadien du Compost et l'Association des Garden Writers, avec le soutien de banques alimentaires locales.

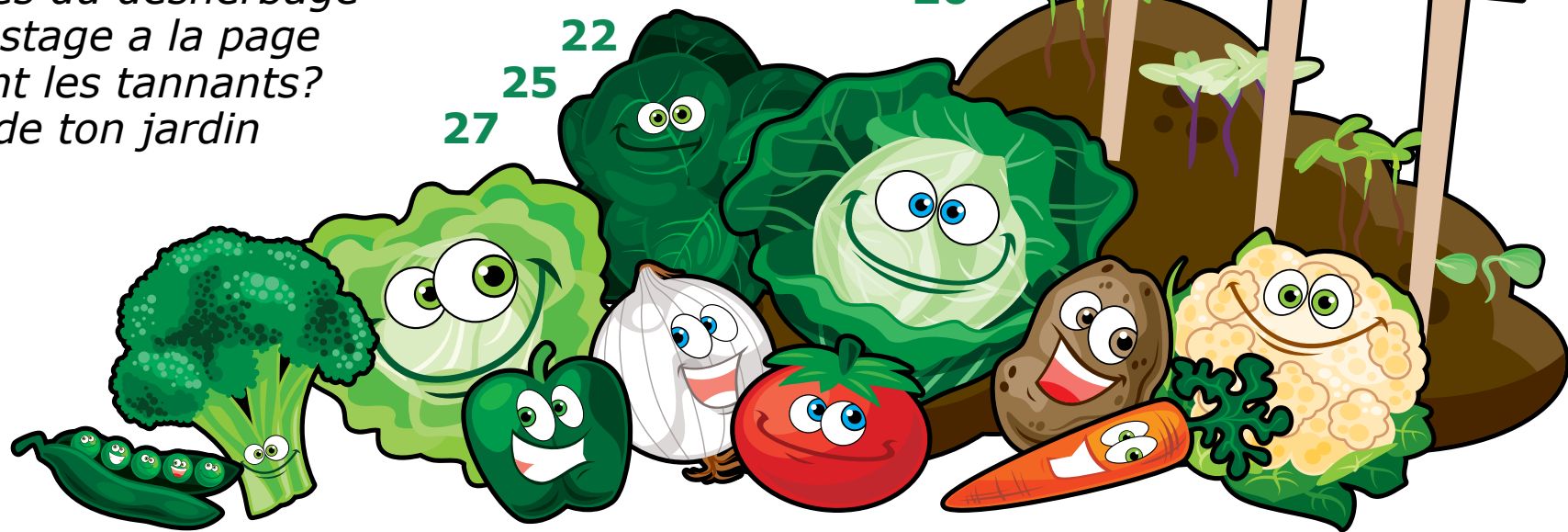
**Un Rang pour ceux qui ont Faim JUNIOR** a pour but de sensibiliser et d'apprendre aux enfants et à leurs familles comment à faire pousser un potager comestible.

**Pour plus d'information rendez vous sur [www.growarow.org](http://www.growarow.org) ou contactez nous au 1-877-571-GROW(4769)**

# Ce que vous trouverez à l'intérieur...

Le travail de la terre  
Dessine ton jardin  
Plants à faire pousser  
Planter une graine  
La panoplie du jardinier  
Le sol nourricier  
L'art de l'arrosage  
Les joies du désherbage  
Compostage a la page  
Qui sont les tannants?  
La vie de ton jardin

4  
5  
6  
8  
12  
14  
18  
20



# LE TRAVAIL DE LA TERRE

Comme pour tout, passer du temps en amont d'un projet pour planifier te servira de repère alors que tu t'embarques dans la création du jardin de tes rêves.

Parmi les choses à inclure dans le plan, il y a ...

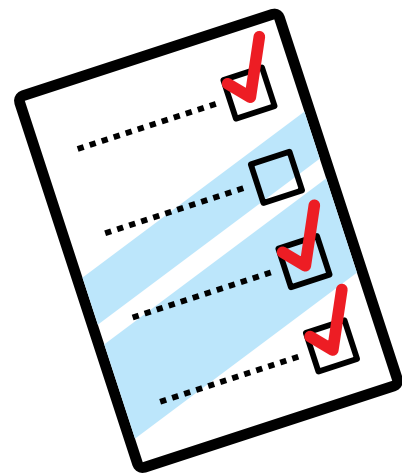
- **Où est le soleil ?...** Un jardin de légumes a besoin de beaucoup de soleil (au moins 6 heures d'exposition directe chaque jour). Un endroit à l'ombre est à éviter. Avant de prendre une décision finale quant à l'endroit de choix pour le jardin, laisse toi quelques jours d'observation des "visites" du soleil et assure toi qu'il y aura suffisamment de soleil pour permettre à tes légumes de pousser.

- **Où vas-tu chercher l'eau ?...** Maintenant que tu es un jardinier, les journées pluvieuses prennent une autre dimension parce qu'elles comblent les besoins de ton jardin. Il y a cependant des chances pour que tu doives compléter les provisions d'eau de mère nature avec tes propres séances d'arrosage. L'installation de ton jardin à proximité d'une source d'eau s'avérera plus pratique au fil de la saison.

- **De quel espace as-tu besoin ?...** Même un espace tout petit peut devenir la place de choix pour ta nouvelle "carrière" de jardinier. Faire pousser dans les pots est aussi une option pour ceux qui vivent en appartement et faire pousser des légumes tels que les haricots et les pois qui grimpent permet d'optimiser l'espace au maximum.

Si tu as beaucoup d'espace disponible, tu devrais penser à un plan de développement sur plusieurs années.

- **Quelle est la qualité de la terre ?...** Beaucoup du succès de ton jardin dépendra de la qualité de la terre. Une façon simple de tester la qualité de ta terre est d'en prendre une poignée et de la serrer. Si la terre est sableuse, elle s'effritera et ne maintiendra pas sa forme dans ta main. Si la terre est argileuse, elle formera des morceaux. La terre argileuse devient très collante lorsqu'elle est mouillée et très dure lorsqu'elle est sèche. Le terreau, la terre parfaite pour le jardin, formera une boule mais se défera très facilement. Pour améliorer toutes les terres (sableuse, argileuse, limoneuse), ajoute du compost.



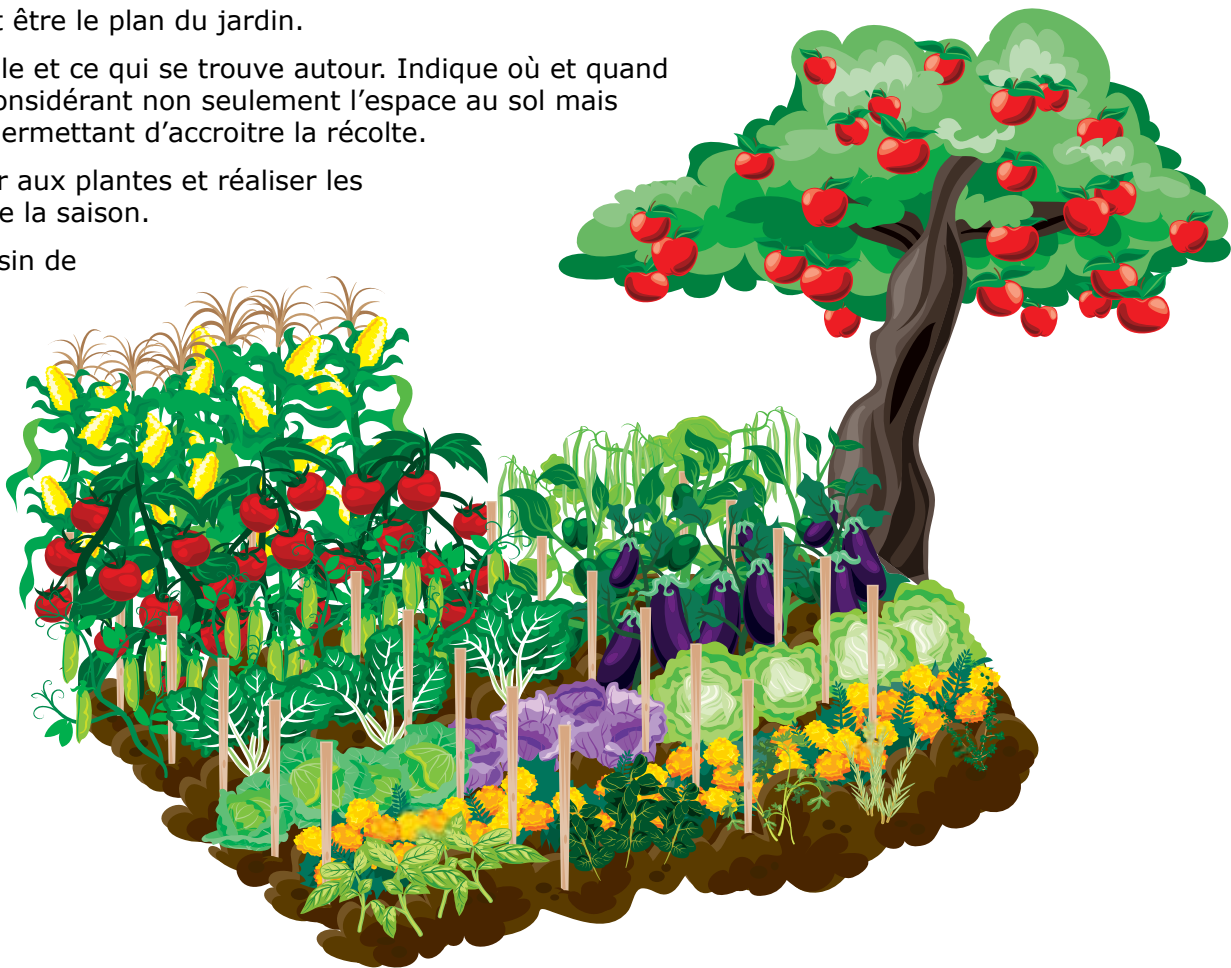
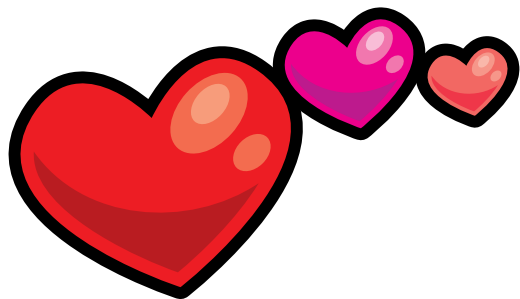
# DESSINE TON JARDIN

Une des premières pages de ton Journal devrait être le plan du jardin.

Indique l'information telle que l'espace disponible et ce qui se trouve autour. Indique où et quand tu vas faire pousser tes légumes préférés, en considérant non seulement l'espace au sol mais aussi l'espace aérien pour la pousse verticale, permettant d'accroître la récolte.

Prévois de l'espace entre les rangs pour accéder aux plantes et réaliser les opérations qui doivent être réalisées au cours de la saison.

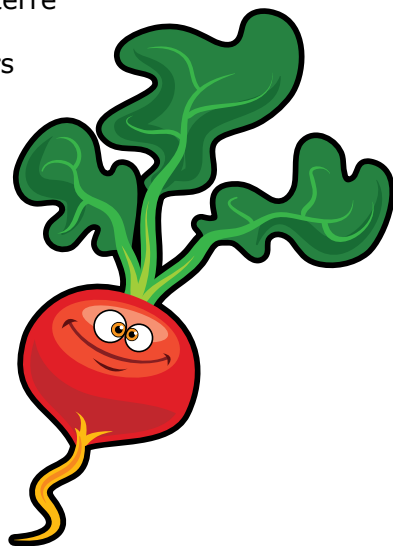
Une année après l'autre, rappelle toi que le dessin de ton jardin devra inclure la rotation des plantes. Les mêmes plantes ne doivent pas être plantées au même endroit tous les ans. La rotation permettra de régénérer la terre et de la garder à l'abri des maladies.



## Le jardinage avec les enfants

Les plantes suivantes poussent très facilement – idéal pour cultiver avec des enfants:

Radis  
Basilic  
Aneth  
Persil  
Chou Frisé  
Pommes de terre  
Tournesol  
Topinambours  
Citrouilles  
Courgettes  
Pastèques



## Les plantes qui poussent malgré l'ombre

Même si la plupart des légumes ont besoin d'un plein soleil, ces quelques plantes pousseront même sous un peu d'ombre:

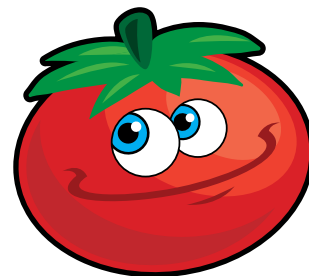
Aragula  
Betteraves  
Chou frisé  
Salades  
Panaïs  
Epinards  
Radis  
Ail  
Pois  
Persil  
Rhubarbe



## Tout jardin de légumes se doit de comporter:

Expérimente à tout prix, mais ces quelques plantes alimentaires sont très faciles à faire pousser et sont idéales pour l'apprenti jardinier:

Tomates  
Haricots  
Salades  
Basilic  
Carottes  
Ail



## Conseils Floraux

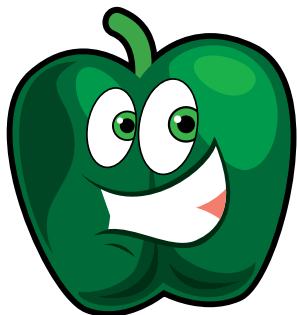
- Coupe les fleurs dès qu'elles apparaissent. Ceci redirigera l'énergie de la plante vers ses feuilles.
- Certaines plantes tolèrent la sécheresse et sont de bons choix pour cultiver dans des endroits secs: origan, thym, romarin, cerfeuil.

## Legumes à planter dès la graine dans votre potager:

Haricots  
Pois  
Salades  
Carottes  
Epinards

## Jeunes plants de légumes que tu planteras en intérieur ou que tu achèteras dans une serre:

Tomates  
Brocolis  
Choux  
Aubergines  
Courges  
Poivrons



## Fleurs comestibles Beaucoup de plantes de décorations ont de délicieuses fleurs comestibles qui peuvent être plantées dans votre potager pour rajouter de la couleur et de la beauté – et du goût.

Nasturces  
Soucis  
Violettes  
Bourrache  
Bluet des champs  
Hémérocailles  
Hyssopus  
Verveine



## Les plantes de saison chaude

Les plantes suivantes prospèrent dans la chaleur et doivent être plantées quand le sol se réchauffe – c'est à dire à la fin du printemps.

Tomatoes  
Okra  
Peppers  
Eggplant  
Squash  
Basil

## Les plantes de saison fraîche

Les légumes suivants poussent le mieux avant qu'il fasse vraiment chaud l'été. Ils devraient être plantés au début du printemps.

Pois  
Radis  
Salades  
Epinards  
Aragula



# PLANTER UNE GRAINE

**Bien que beaucoup de graines soient extrêmement petites, elles contiennent toute l'essence de vie nécessaire à la plante pour se développer.**

Notre rôle est d'activer la graine, c'est-à-dire de la planter pour qu'elle puisse grandir.

Les graines peuvent être conservées pendant de nombreuses années, autant qu'elles soient gardées dans un environnement froid et sec. Dans ces conditions elles resteront dormantes jusqu'à ce qu'elles soient réveillées.

Pour se réveiller, elles doivent être placées dans les bonnes conditions (sol et environnement).

Si vous avez hérité de graines par l'intermédiaire d'un ami qui les a collectées et faites sécher lui-même l'année passée, demandez lui aussi les conseils sur la germination des graines.

Les graines achetées à la jardinerie auront généralement les instructions de germination sur le paquet. Lisez les instructions attentivement, pour savoir quand et comment planter les graines, et l'espace nécessaire entre chaque graine.

Certaines graines peuvent être plantées directement dans le sol au printemps, une fois que tout risque de gel est passé.

D'autres graines peuvent être démarrées plus tôt à l'intérieur.

Pour savoir quand planter à l'intérieur, vous devez savoir quand vous allez pouvoir transplanter vos jeunes pousses à l'extérieur. Cette planification dépend du moment à partir duquel votre jardin sera à l'abri du gel, c'est-à-dire en fonction du moment où les températures resteront au dessus de zéro. À partir de cette date, pour pouvez ensuite calculer le nombre de jours nécessaires à la maturation de vos graines en jeunes pousses prêtes à être transférer dans le jardin.

## Le choix des pots

Les graines peuvent être plantées dans toutes sortes de pots. Des plateaux spéciaux peuvent être achetés ou vous pouvez aussi récupérer les barquettes d'œufs, pots de yaourts et contenants de lait en plastique.





Les pots doivent avoir la profondeur nécessaire pour permettre aux racines de se développer. Cherchez un contenant d'une profondeur de 5 à 8 centimètres. Il y a besoin de drainage au fond du pot. Si vous utilisez des contenants en plastique, assurez-vous qu'il y a des trous au fond du pot pour permettre à l'eau de s'écouler. Placez votre pot sur un plateau permettra de récupérer l'eau qui s'écoule.



Après des années de jardinage, vous pourriez bien décider de conserver vos pots d'une année sur l'autre. Dans ce cas veuillez vous assurer de bien nettoyer les pots avant de les utiliser l'année d'après. Nettoyez-les avec de l'eau chaude et du savon en vous assurant de bien les rincer et sécher avant d'y mettre de la terre.

### Préparer le sol

Votre jardinerie distribue quantité de mélanges terreux pouvant être utilisés pour planter. Essayez de ne pas utiliser le sol du jardin pour démarrer car il peut être porteur de virus, contenir des mauvaises herbes ou créatures indésirables.

Avant de mettre votre terre dans les contenants, humidifiez-la. Elle ne doit pas être trempée mais juste suffisamment mouillée. Une fois que vous avez ajouté l'eau, prenez une poignée de terre et pressez-la.

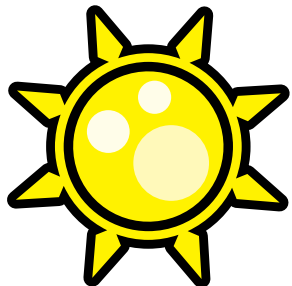
Si de l'eau s'écoule, c'est qu'elle est trop mouillée. Ajoutez de la terre jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

A cause de la solidité de leur enveloppe, certaines graines ont besoin d'être trempées dans l'eau, mises au réfrigérateur ou scarifiées (ce qui veut dire d'entrouvrir la graine délicatement à l'aide d'un couteau ou de papier de verre) avant de la planter. Encore une fois, veuillez lire les instructions sur votre paquet de graine pour plus de détails là-dessus ainsi que sur la profondeur et l'espacement nécessaires.



## Prenez soin de vos jeunes pousses

Placez les pots avec les graines plantées près d'une fenêtre lumineuse, là où il fait chaud. Le dessus du réfrigérateur est souvent une place de choix pour la chaleur qu'il génère. Une fois que les pousses émergent vous devez les placer dans un endroit ensoleillé - Une fenêtre orientée sud ou ouest est particulièrement appropriée.



De l'eau tiède (pas chaude) peut être utilisée pour arroser les premiers jours. Après cela, utilisez de l'eau qui est un petit peu au dessus de la température ambiante. L'utilisation d'un vaporisateur est une bonne façon d'humidifier le sol.

Une fois que vos pousses ont grandi et montrent quelques feuilles, vous devez alors les transplanter pour leur donner plus d'espace. Soyez délicat ! Les jeunes pousses sont très fragiles - faites donc très attention lorsque vous les manipulez.

Si les pousses sont trop nombreuses vous devez les éclaircir afin qu'elles aient suffisamment de place pour continuer à se développer.

Vous devez faire cela alors qu'elles sont encore dans leur premier pot. Couper les pousses les plus faibles à la surface du sol à l'aide d'un couteau ou avec les doigts. Il n'est pas nécessaire de retirer les racines.

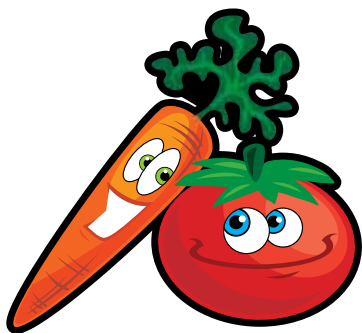


Aux alentours de deux semaines avant la date à laquelle vous allez transplanter vos pousses, vous pouvez commencer à les habituer à leur vie d'extérieur - ceci s'appelle l'endurcissement. Vous les placez simplement à l'extérieur, dans un environnement qui est à l'abri du vent et des éléments pendant quelques heures chaque jour. La durée peut être prolongée un peu chaque jour.

Le jour où vous plantez dans le jardin, déterrez chaque pousse délicatement (arrosez les en avance afin de desserrer la terre), en faisant bien attention de ne pas abîmer la tige ou les racines.

Placez chaque pousse dans un trou qui leur donnera suffisamment d'espace pour leurs racines. Placez la pousse un peu plus en profondeur dans la terre qu'elle ne l'était dans le pot. Remplissez le trou avec de la terre et tassez bien la terre autour de la pousse pour soutenir la plante. Ajoutez de l'eau immédiatement après avoir planté chaque pousse.





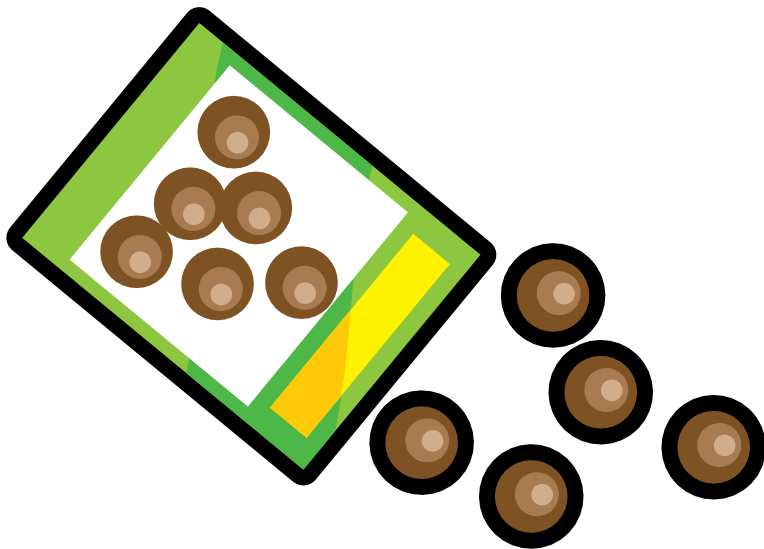
Espacez les pousses en fonction des instructions. Évitez de les planter trop proches les unes des autres. Ce qui apparaît comme beaucoup d'espace au début de la saison se remplira rapidement avec la pousse dans les semaines/mois à venir.

## Planter directement dans le jardin

Beaucoup de graines peuvent être plantées directement dans le jardin une fois que tout risque de gel a disparu. Encore une fois, suivez les instructions figurant sur votre paquet de graines.

Parfois les graines sont tellement petites qu'il est difficile de les placer individuellement dans la terre. Il vous faudra alors les garder dans leur paquet ouvert et délicatement secouer le paquet pour les faire sortir une à une.

Couvrir les graines avec de la terre (éviter les morceaux de terres et pierres). Une séance d'arrosage doit être effectuée à la suite de cette opération. Assurez-vous d'y aller doucement afin que les graines restent couvertes.



En plus de commencer avec des graines, vous pouvez aussi acheter des plants de légumes déjà avancés à la jardinerie. Si vous souhaitez faire cela, inspectez chaque plante avec attention afin d'être sûr qu'elle soit en bonne santé et non-infestée d'insectes. Choisissez celles qui ont des racines bien développées et des feuilles larges et robustes.

## Rester dans l'axe

Alors que vos plantes se développent à l'extérieur, la pousse de votre plante dépendra de l'emplacement que vous avez choisi au départ. Afin de vous assurer que vos rangs soit bien droits, veuillez utiliser une binette pour marquer l'axe. Un fil tendu à chaque extrémité du rang vous permettra de rester dans l'axe.

Il est important que le sol reste humide jusqu'à ce que les pousses soient établies. Une fois que les pousses ont émergé et développé leurs deuxième ou troisième paires de feuilles, éclaircissez au besoin pour ne garder que les pousses les plus vigoureuses, avec un espacement tel qu'indiqué sur le paquet. Il est recommandé d'éclaircir les pousses lorsqu'elles sont encore petites, de façon à ce que vous ne dérangiez pas les racines de celles qui resteront.

# La panoplie du jardinier

La panoplie du jardinier rend le travail plus facile.



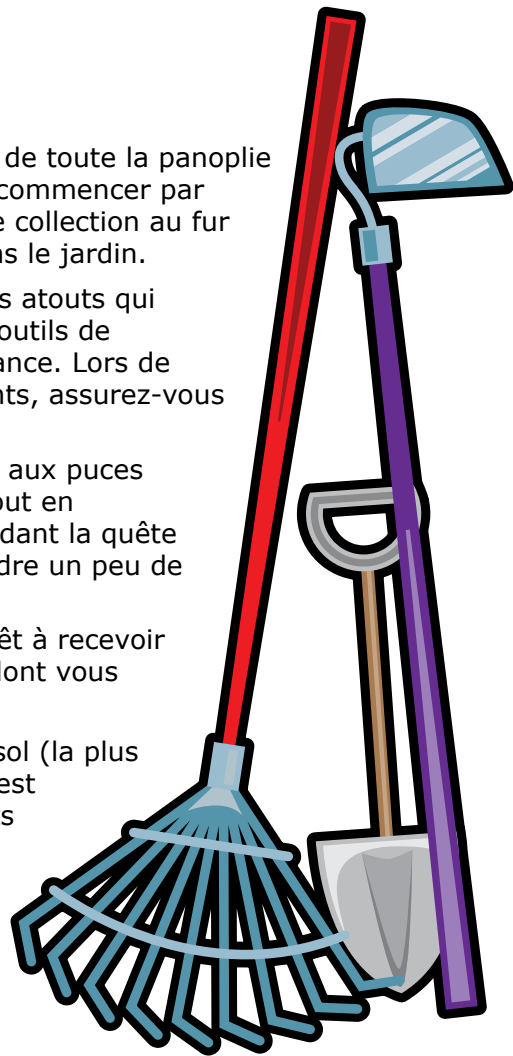
Si vous pouvez vous emballez pour l'acquisition de toute la panoplie du jardinier, il est toutefois plus raisonnable de commencer par l'essentiel. Vous pouvez toujours ajouter à votre collection au fur et à mesure que vous passez plus de temps dans le jardin.

Le confort, la durabilité et le poids sont quelques atouts qui assureront la qualité et la fonctionnalité de vos outils de jardinage. Rappelez-vous, la taille a de l'importance. Lors de l'acquisition d'outils de jardinage pour vos enfants, assurez-vous que la taille est appropriée.

Les ventes de garage, aux enchères et marchés aux puces s'avèrent être un bon endroit pour magasiner tout en conservant de l'argent dans votre poche. Cependant la quête d'outils adaptés à vos enfants pourra vous prendre un peu de temps en explorant ces options d'achats.

Évidemment, votre composteur est déjà tout prêt à recevoir vos rebuts de jardin. Et en plus de ça, voici ce dont vous avez besoin:

- **Bêche ou pelle...** pour retourner et aérer le sol (la plus petite taille de bêche s'appelle un déplantoir et est particulièrement pratique pour creuser des petits trous pour planter).
- **Binette...** pour retourner le sol autour des plantes, désherber et créer des sillons pour planter.
- **Arrosoir...** pour l'arrosage qui sera nécessaire tout au long de la saison.
- **Sceau ou contenant...** pour transporter votre matériel jusqu'au jardin, et y ranger vos outils entre chaque visite au jardin.



Et le **PLUS IMPORTANT** (ce, même avant l'acquisition de votre composteur !), veuillez faire l'acquisition de gants ajustés à votre taille ... pour garder vos mains propres, au sec et les protéger lors de l'accomplissement des nombreuses tâches qui vous attendent.

Alors que la durée de vos visites au jardin s'allongent ... gardez les yeux et oreilles grands ouverts pour les aubaines de pelles, râteaux, balais, et brouettes pour ajouter à votre panoplie.

Souvenez-vous, vos outils de jardin représentent un investissement. Bien les nettoyez avant de les ranger évitera qu'ils rouillent et s'abiment et les gardera en bon état pour votre prochaine visite au jardin.

## Autres idées créatives et pratiques pour jardinage facile ...

En tant que jardinier, vous allez commencer à collecter tout un tas d'objets que vous pourrez utiliser dans le jardin.

Partagez vos idées pratiques... aidez nous à convaincre tout le monde que les déchets peuvent parfois devenir des trésors au jardin.

### Voici quelques exemples ...

- **CDs-** peuvent être attachés à une ficelle dans le jardin et servir d'épouvantail moderne pour éloigner les créatures à plumes et à poils non-désirées.
- **Ficelle-** conserver les bouts de ficelle et utilisez-les pour attacher vos plantes.
- **Cintres-** il faut qu'ils soient solides et peuvent ainsi, avec un peu d'imagination et de détermination, être modelés en cage à tomates ou servir de tuteurs pour plantes grimpantes tels que les pois et haricots.
- **Collants-** peuvent être utilisés en tant que lien, ou insérer dans les pots pour maintenir le sol et faciliter le drainage.



# LE SOL NOURICIER

**Nous prenons trop souvent le sol pour acquis. Nous le considérons trop souvent comme de la poussière ou saleté. Nous le limitons trop souvent au terrain sur lequel nous marchons et dans lequel nos plantes se développent.**

**Trop souvent quand nous pensons au sol, cela s'arrête à la surface que nous voyons et à ce qui entoure les plantes qui embellissent nos jardins. Mais, comme un iceberg, pour lequel plus de 80% de son intégralité se trouve en dessous de l'eau, toute la valeur du sol se trouve en dessous de la surface.**

Et alors que tout le monde parle du pousse-vert du jardinier, le seul et unique secret pour un jardin resplendissant est de faire attention à la qualité de son sol. Pour une plante, c'est le sol dans lequel elle vit qui affecte sa capacité à vivre et à grandir.

Porter une attention particulière à la qualité de ton sol te le revaudra quant aux résultats de ton jardinage. Allons-y, creusons et apprenons sur les propriétés de notre sol pour en faire un endroit propice à la culture.

## Qu'est ce que le sol?

**Le sol est un mélange de différents matériaux incluant :**

- Morceaux de pierres et minéraux.
- Matières organiques décomposées et en décomposition (humus et compost).
- Des organismes vivants incluant des bactéries microscopiques, des champignons ainsi que des créatures plus grosses telles les vers de terre.
- Air et eau.

Un sol de bonne qualité a un bon équilibre entre ces différents matériaux.

## La texture du sol

Le sol contient un mélange de particules de pierres et de minéraux de différentes tailles.



La texture et les propriétés physiques du sol sont affectées par la taille des particules.

La description du sol repose sur l'abondance et la taille des particules présentes. Le sol sableux est composé de larges particules qui permettent beaucoup d'espace entre chacune d'elles. L'eau s'écoule très rapidement dans les sols sableux, emportant souvent avec elle les nutriments nécessaires aux plantes.

Le sol argileux est composé de très petites particules avec très peu d'espace entre chaque particule pour permettre à l'air de circuler. L'argile a la propriété de retenir l'eau et les nutriments mais laisse difficilement passer l'air dans les trous, particulièrement lorsqu'ils sont remplis d'eau. Le mauvais drainage de l'eau et la pauvre aération du sol sont caractéristiques des sols argileux. Les sols argileux mouillés sont difficile à travailler et les sols argileux secs sont très durs.

Le limon est un sol composé de particules de taille intermédiaire à celles trouvées dans les sols sableux et argileux. Les particules de limon sont suffisamment petites pour causer des problèmes de drainage. Le limon mouillé est difficile à travailler. Au contraire du sol argileux, le sol limoneux a tendance à être poussiéreux quand il est sec.

Le terreau est le sol idéal quant à la taille des particules. C'est un mélange de sable, argile et limon. Le terreau a la capacité de retenir l'eau et permet aussi à tout excès de s'écouler facilement, invitant ainsi l'air à pénétrer le sol et fournissant l'oxygène nécessaire aux racines des plantes et aux organismes vivants y habitant. Le terreau est facile à travailler, retient les nutriments, a une bonne aération et capacité de rétention de l'eau.

La façon la plus facile d'améliorer la texture du sol et d'y ajouter du compost. Le compost améliore la capacité de rétention de l'eau et des nutriments des sols sableux et améliore le drainage et l'aération des sols argileux et limoneux.





## La structure du sol

La structure du sol reflète la façon dont les particules sont attachées les unes aux autres. La structure du sol est décrite en utilisant les termes tels que friable, grumeleux, lâche.

Un sol de bonne qualité signifie que la structure est friable et lâche. L'espace entre les particules permet à l'eau d'être absorbée et à tout excès de s'écouler. L'eau et les nutriments sont retenus et l'aération est bonne. Les racines et les organismes vivants dans le sol peuvent se déplacer facilement, améliorant ainsi l'aération et permettant aux racines d'accéder aux nutriments.

## Les organismes vivants dans le sol

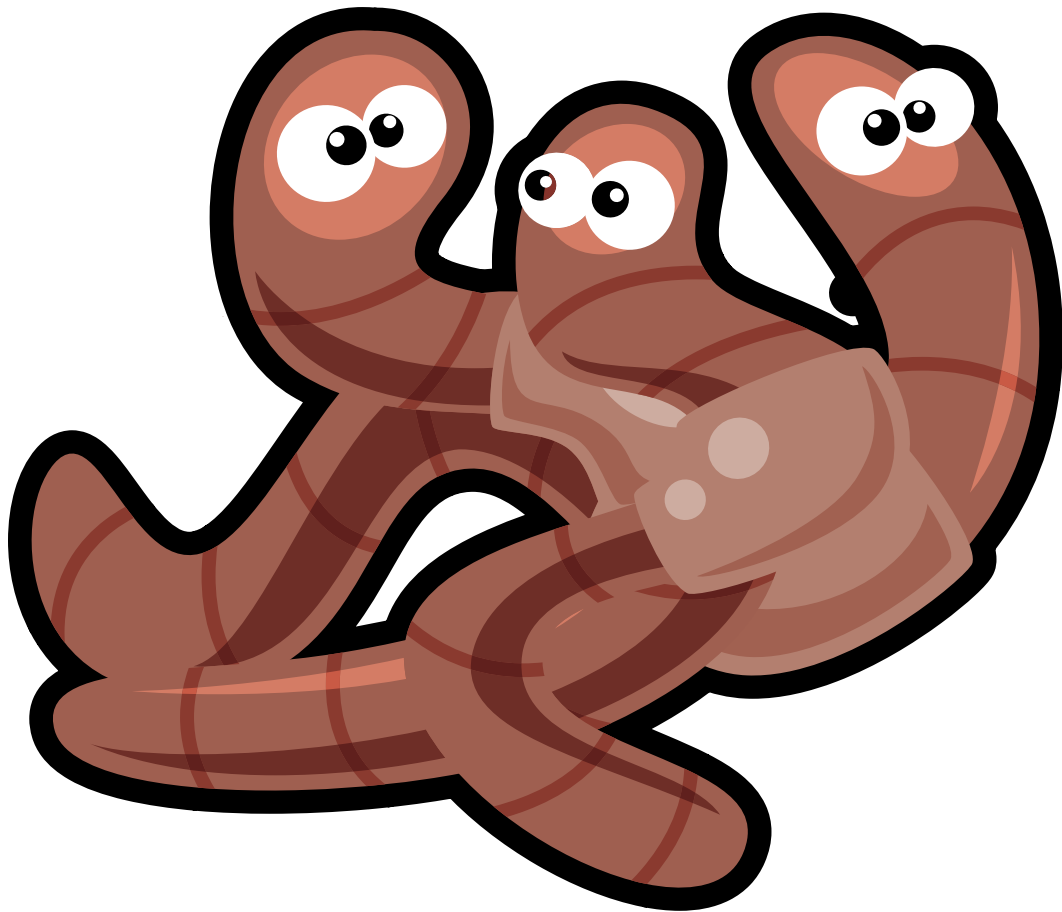
Un sol en bonne santé est un sol vivant. Il est rempli d'organismes microscopiques tels que des bactéries, champignons et levures ainsi que des créatures plus grandes comme les vers qui dépendent de la disponibilité de l'air, de l'eau et des nutriments dans le sol pour vivre.

En retour, ils sont les meilleurs recycleurs, décomposant la matière organique et la transformant en nutriments directement accessibles pour le développement des racines et des plantes. Ils permettent aussi de mélanger le sol et d'en améliorer l'aération, la texture et la structure.

## Nourrir le sol (et les plantes)

Un sol fertile est composé de nutriments microscopiques et macroscopiques. Les plantes ont besoin des deux pour survivre.

Les macronutriments comprennent le nitrogène, le phosphore, le potassium, le calcium, le magnésium et le soufre. Il apporte la nutrition principale aux plantes. Les trois premiers, connus sous le nom NPK sont utilisés en grande quantité par les plantes, chacun d'eux



fournissant des bienfaits spécifiques à la pousse de la tige et des feuilles (N), aux racines (P et K), aux fleurs et aux fruits (P) et à la vitalité générale (K).

Les plantes ont besoin de micronutriments, aussi appelés éléments traces, tel que le fer, le manganèse, le cuivre, le zinc. Leur présence en très petites quantités est essentielle à la vie des plantes. L'équilibre et le taux de micronutriments est primordial car en excès ils peuvent être dommageables pour la plante. Le compost apporte une source disponible et équilibrée de ces nutriments.

## L'ingrédient essentiel d'un sol en santé - le compost

La matière organique représente amendement et source de nourriture pour le sol. Le compost ou humus est de la matière organique décomposée. Les épluchures de fruits et de légumes, la pelouse, les rebuts de jardin, les fumiers, le bois et le papier usé sont des exemples de matériaux qui peuvent être compostés.

Le compost mature peut être utilisé de différentes manières, soit en tant qu'amendement (mélangé au sol), soit en tant qu'engrais de surface (épandu sur la surface du sol il "disparaîtra" avec le temps). 2 centimètres (1 pouce) de compost mature est une quantité suffisante à incorporer à votre routine printanière et automnale.

Le sol peut naturellement être de qualité. Mais il est toujours basé sur une équation de base : ce que tu prends, tu dois le rendre.

L'ajout continu de matière organique et de compost fournit la texture, structure et les nutriments nécessaires pour créer un environnement favorable à la pousse des plantes. Le compost nourrit la terre, développe sa structure et fournit les nutriments aux plantes.



# L'art de l'arrosage

**Les légumes ont un grand besoin d'eau. L'eau aide la plante à absorber les nutriments, donne une structure à ses cellules, et la fait transpirer (c'est ainsi qu'elle respire).**

Le succès de tes efforts est lié à l'assurance que la plante a assez d'eau tout au long de sa croissance. Trop peu d'eau et ta plante fânera et ne poussera plus. Trop d'eau noiera les racines de ta plante. Donc, comme pour tout dans la vie, il faut trouver le bon équilibre.

La meilleure des habitudes d'arrosage débute avant même que tu n'aies commencé à planter – pendant l'étape de préparation du sol.


Connaître le sol que tu possèdes et améliorer sa structure et texture en ajoutant du compost sera d'une grande aide pour que ton sol retienne l'humidité. Dans le même temps, un sol en bonne condition assurera un bon drainage, minimisant ainsi les chances que ton sol ne sature ou ne noie les racines.

Un bon moyen de conserver l'humidité du sol est d'utiliser du paillis. Le paillis (à au moins 8cm de profondeur) installé entre les rangées de plantes offre une barrière physique qui ralentit l'évaporation.



**Pendant la période de jardinage, imprégne toi de ces quelques conseils pour rendre votre arrosage utile et efficace:**

- **Profite de la pluie.** Ajoute un pluviomètre dans ton jardin pour garder la trace des averses et savoir dans quelle mesure tu devras compléter ces douches naturelles. Et installe un tonneau pour collecter l'eau de pluie qui sinon serait gâchée en tombant du toit.
- **Arrose tôt le matin.** Arroser le matin permet à l'eau d'être absorbée par les plantes avant le pic de chaleur de midi, quand l'eau s'évapore avant de pénétrer le sol en profondeur.
- **N'utilise pas de spray.** Les jours de vents car l'eau pourrait aller dans toutes les directions et cela augmente les chances d'évaporation.
- **Ne laisse pas ton sol s'assécher avant d'arroser à nouveau.** Pour décider quand arroser, met tes doigts à environ 2,5 cm dans le sol et palpe le. S'il est sec, c'est sûrement l'heure d'arroser. Sinon tu peux mettre "arrosage" sur ta liste de tâches pour demain.
- **Essaie de ne pas arroser le soir.** Car si des moisissures apparaissent durant la nuit elle pourrait rendre ta plante malade et la pourrir.
- **Vise un arrosage d'environ 2,5cm (1") par semaine.** En trempant correctement ton sol tous les 3 ou 4 jours au lieu d'un petit peu chaque matin entrainera les racines de ta plante à "s'étirer" plus profondément dans le sol, les renforçant à endurer la sécheresse

The background of the page is a light blue sky filled with numerous blue raindrops falling diagonally from top-left to bottom-right. At the bottom of the page, there is a horizontal strip of dark brown soil. Growing out of the soil are various green plants of different sizes and shapes, some with purple stems. The plants are arranged in a row, with some appearing to be seedlings and others more established.

(au début de la saison, quand vos plantes sont encore dans leur "jeunesse", la surface et la première couche du sol devraient rester humides pour les aider à développer leur système de racines, ce qui veut dire que vous devrez arroser plus régulièrement mais en moins grande quantité).

- **Enlève les mauvaises herbes** pour qu'elles ne soient pas en compétition avec tes plantes pour l'eau.

- **Dirige ton arrosage vers les racines de la plante** plutôt que vers ses feuilles. Tu peux même penser à acheter un système d'irrigation au goutte à goutte, qui permet un arrosage à un rythme plus lent, laissant aux racines le temps d'absorber l'humidité.

# Les joies du désherbage

**Les mauvaises herbes ne sont pas un problème en soi. C'est juste que tu n'en veux pas dans ton jardin. Elles entrent en compétition avec l'espace, le soleil et l'eau des autres légumes et plantes.**

Étant donné que beaucoup de ton temps passé dans le jardin pendant l'été sera consacré au désherbage, tu ferais mieux d'aimer ça ! Et de le considérer comme une activité amusante et soignante.



## Les trucs et astuces du jardinier

### Quand et pourquoi clairsemer et désherber ?

Il y a différentes façons de tomber en amour avec le désherbage. Tout d'abord apprends à reconnaître quelles plantes sont celles que tu as plantées intentionnellement et celles qui se sont invitées toutes seules dans ton jardin.

### Plus facile à dire qu'à faire, voici ce que tu vas faire :

- Commence au début de la saison par désherber les mauvaises herbes dès leur apparition. A l'aide de la binette, avance à petit coup le long des rangs et retourne légèrement en dessous de la surface de la terre. Ceci doit permettre de couper ou de faire surfacer les mauvaises herbes (particulièrement les petites).
- Utilise du paillis - recouvre d'au moins 8 à 10 centimètres entre les rangs et les plantes. Le paillis peut être composé de matériaux aussi divers que de l'écorce, du compost, des feuilles séchées, du journal ou de la paille. Un film plastique peut aussi être utilisé pour couvrir (en laissant passer les plantes par des trous). Rappelle-toi de retirer la couverture de plastique après quelques mois de façon à ce que la terre respire à nouveau.
- Arrose avant de désherber ou désherbe à la suite d'une pluie ; les mauvaises herbes se retireront plus facilement dans une terre humide.
- Ne te décourage pas en pensant que tu dois faire tout le désherbage en une seule fois. Compartimente ton jardin en plusieurs zones et consacre-toi à 1 ou 2 zones, laissant les autres en attente de ta prochaine visite.

- Alors que tu peux utiliser ton bac à compost pour les mauvaises herbes qui n'ont pas encore produit de graines, il est mieux d'éviter d'utiliser le composteur quand elles sont montées en graines car il ne sera pas suffisamment chaud pour les inactiver. Si elles ne sont pas désactivées par la chaleur du tas de compost, il y a des chances pour qu'elles se dispersent lorsque tu éprendras ton compost fini. Pour les herbes qui ont tourné en graines, mettez -les dans votre poubelle verte ou sac de rebuts de jardin pour la collecte municipale :  
la gestion dans une usine de compostage à grande échelle garantira des températures élevées.

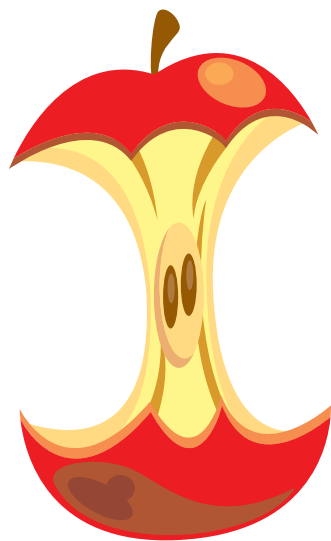
- A la fin de chaque saison, prévois de recouvrir la terre avec des trèfles violets. Connues en tant que fumier vert, ces variétés de plantes ajoutent de la matière organique à la terre et aident à réduire les mauvaises herbes.



# COMPOSTAGE A LÀ PAGE

**Le compostage est une des façons les plus efficaces de réduire la quantité de déchets que nous générons.**

**Le compostage domestique peut être fait soit par l'utilisation d'un composteur domestique "fait maison" soit par l'achat d'un composteur commercial tel la Machine à Terre, disponible auprès de ta municipalité. C'est une bonne idée de contacter le département de gestion des matières résiduelles de ta municipalité pour savoir quel type de matériel est à disposition avant de prendre la route du compostage.**



Mais le conseil le plus important que je peux te donner lorsqu'il s'agit de compostage, c'est de te détendre.

Mère Nature est à tes côtés. Et le mélange de sa magie, de ton travail et de "la recette" vont faire du compostage.

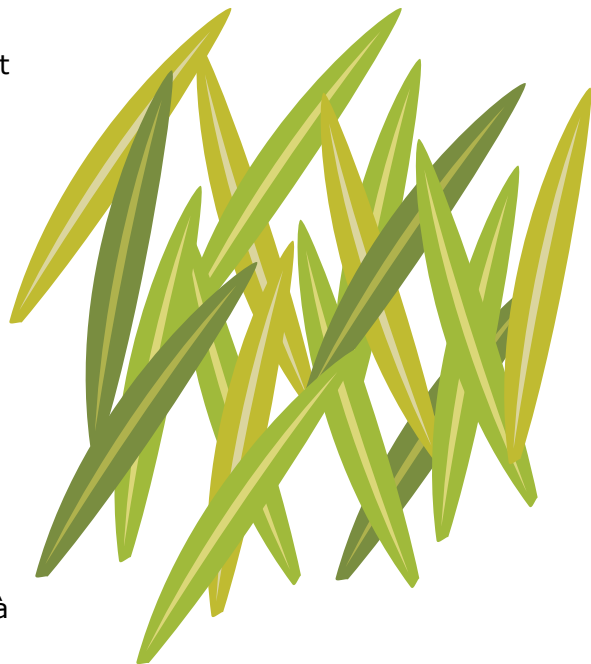
Le compostage est tout simplement le recyclage des matières organiques. Toute chose qui a été en vie, que ce soit une carotte, des feuilles, une pomme, peut être recyclée grâce au compostage.

Pour faire du compostage tu dois suivre la recette de base. Les ingrédients proviennent de 2 catégories (les verts; les bruns).

Pour le compostage domestique, les 2 meilleures sources pour ces ingrédients peuvent être trouvés dans la cuisine et au jardin.

Les ingrédients "verts" les plus communs sont les restants de fruits et de légumes, les feuilles de thé, le marc de café, les rebuts de plantes et l'herbe coupée fraîche.

Les ingrédients "bruns" comprennent les feuilles séchées, les filtres à café, les coupures de papiers et les petites branches.





# COMPOST-A-PEEL



Il est recommandé d'exclure totalement toute viande, poisson et arêtes, graisse et huile, produits laitiers, sauces et excréments d'animaux.

Le procédé de compostage fonctionne mieux lorsque les morceaux sont de petites tailles. Couper les épluchures de bananes ou déchiqueter les feuilles avant de les ajouter à ton tas de compost fera des miracles pour accélérer le processus.

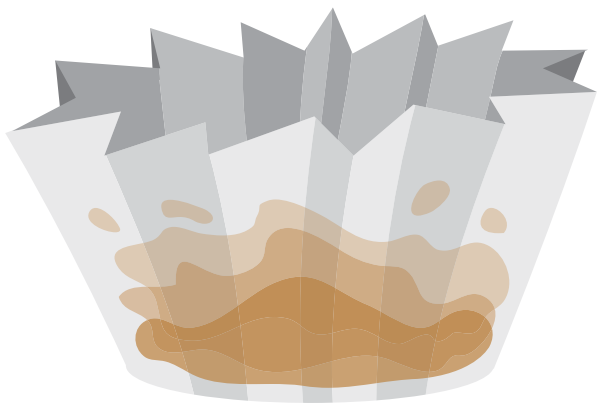
En remplissant ton composteur, penses que tu es en train de faire des lasagnes. Alternier les ingrédients "verts" et les ingrédients "bruns". Ajouter du compost fini ou de la terre du jardin apportera une équipe de micro-organismes qui accélérera le procédé. Ne pas ajouter de couche épaisse ni de l'un ni de l'autre des ingrédients.

Les mottes d'herbe ne devrait pas excéder une épaisseur de plus de 6 cm et les tas de feuilles, pas de plus de 15 cm (Pense à couper, sécher, émietter avant de mettre dans le composteur).

Si tu peux, fais sécher l'herbe avant de la mettre dans le composteur ou mélange-la avec des ingrédients secs, tels que des feuilles pour éviter qu'elle se tasse.

Tourner ou mélanger le contenant du composteur toutes les deux semaines ou à chaque fois que tu ajoutes de la matière nouvelle. Ceci permet aux ingrédients de se mélanger et d'aérer le compost.





Toujours t'assurer que tu recouvres les restes de nourritures. Pense à conserver un sac de feuilles d'automne séchées près de ton composteur à cet usage.

L'intérieur du composteur devrait être humide, un peu comme une éponge essorée. Si c'est trop sec, cela va prendre trop longtemps à composter; et si c'est trop mouillé, ça pourrait commencer à sentir.

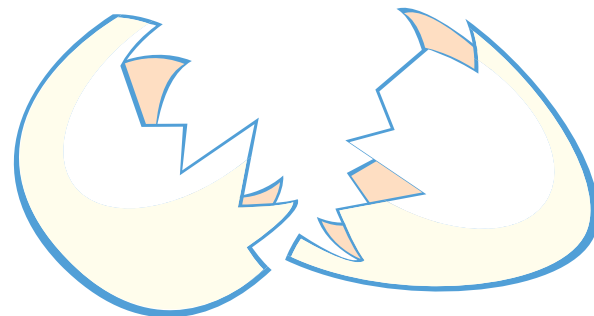
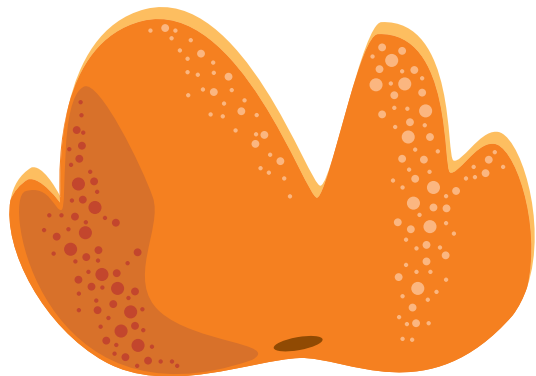
Pour rendre les choses plus faciles, garde un bac à compost dans ta cuisine dans lequel tu pourras collecter les restes destinés à être compostés. Cela minimisera les allers-retours au jardin. Il est conseillé de garder ce bac au réfrigérateur.

Le processus de compostage peut prendre de deux mois à deux ans, en fonction du matériel utilisé et de tes efforts.

Le compost est prêt lorsqu'il est noir, friable et une odeur "terreuse". Tu peux faire passer ton compost à travers un tamis et remettre les gros morceaux dans le composteur.

Une fois que ton compost est prêt, tu peux l'épandre sur la pelouse, autour des arbres et le mélanger au terreau pour tes plantes.

Tu peux aussi crier haut et fort que, avec l'aide de Mère Nature, tu fais ta part pour l'environnement.



# Qui sont les tannants?

**Les plantes dans ton jardin ont besoin d'insectes pollinisateurs, sans eux beaucoup de plantes ne seraient pas en mesure de produire de légumes.**

Il n'y a pas de bons ou mauvais insectes. Ce qui est souvent classifié comme insecte nuisible est juste un insecte que tu ne souhaites pas dans ton jardin et autour de tes plantes. Il y a différents types d'insectes à qui tu n'enverrais pas d'invitation pour la fête de ton jardin, parce qu'ils mangeraient toute la nourriture, dérangerait tes invités et ne te remercieraient même pas avant de partir (s'ils décident de partir !)

Voici quelque uns des insectes invités et intrus sur ta liste ...

## Insectes et créatures, Bienvenue !

**Coccinelles** – ne te laisse pas tromper par ces créatures vêtues d'un manteau à pois rouge et noir ! En plus d'être mignonnes, elles ont beaucoup d'appétit et raffolent des pucerons et autres insectes.

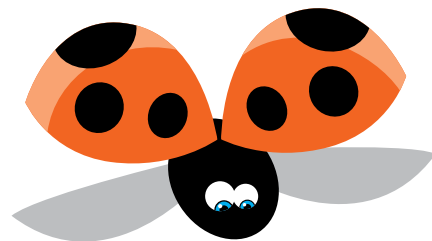
**Cloportes** – ils sont chez eux dans votre composteur, et aident à décomposer la matière organique.

**Araignées** – elles contrôlent les insectes nuisibles, et donnent à manger aux oiseaux. Les araignées sont très bénéfiques car elles attrapent d'autres insectes dans leur toile (incluant ceux qui agacent !).



**Libellules** – prédateurs de toute beauté et bénéfiques, elles mangent beaucoup d'insectes, particulièrement ceux qui sont nuisibles comme les moustiques. Elles peuvent souvent être trouvées près des étangs, des courants d'eau et marécages. Si tu n'habites pas près d'une zone humide, tu peux envisager la construction d'un étang à libellules.

**Papillons** – les papillons sont magnifiques. Pour les attirer dans ton jardin, plante des fleurs et des buissons qui produisent du nectar. Ils aiment les fleurs de couleur vives et la lumière. Un jardin accueillant pour les papillons a aussi besoin d'un espace d'eau pour s'abreuver.



## Allez-vous-en ! Insectes et créatures

**Pucerons** – ils raffolent du jus de vos plantes.

**Limaces et escargots** – ils sortent généralement le soir pour un festin de feuilles et de plantes. Ramasse les tous les matins et dépose-les dans ton composteur. Ils feront du bon travail pour aider le processus de compostage.

**Chenilles** – elles mangent les feuilles de tes plantes. Les ramasser délicatement à l'aide d'une brindille ou d'une branche et les placer dans l'herbe, loin ... très loin de ton jardin.



**Charançons** – ils raffolent des racines comme source de nourriture. Taille les zones infectées rassemble les dans un sac et débarrasse t'en. Pense à créer un habitat favorable aux prédateurs naturels tels que les guêpes et les mouches.

**Araignées rouge** – de taille minuscule, leur nom en dit long sur leur couleur. Ils sont généralement en train de mâcher sur le dessous des feuilles.

### Comment faire fuir les intrus ?

**Voici quelques suggestions testées qui ont fait leur preuve avec d'autres jardiniers...**

- Mélange un savon détergent (naturel et sans phosphate) avec de l'eau (2 cuillères de savon pour chaque gallon d'eau) et vaporise sur les plantes sujettes à la prochaine infestation d'insecte. Le savon a l'effet d'un détergent et rend l'environnement inconfortable pour les bestioles, les dissuadant ainsi de revenir. Évite de vaporiser les plantes en plein soleil car les feuilles peuvent être brûlées dans le processus.
- Répands de la terre de diatomées autour de tes plantes. Il s'agit d'une poudre très fine, constituée de très petit résidus de créatures marines fossilisées (algue). Cela coupe la peau des escargots et limaces qui rampent dessus. Une autre option est d'étaler des coquilles d'œufs autour des plantes. Escargots et limaces ont tendance à éviter de ramper dessus. En même temps, les coquilles apportent du calcium à la terre.
- Utilise des plantes gorgées de pollen et de nectar tel que le fenouil, l'aneth, le trèfle, la coriandre, les tournesols qui attireront les insectes bénéfiques dans ton jardin.
- Plante plus que ce dont tu as besoin, de façon à ce que même si tu as des pertes, il t'en restera toujours assez.
- N'utilise pas d'insecticides de synthèse.



# La vie de ton jardin

**Rejoins les milliers de jardiniers qui cultivent pour ceux qui ont faim en faisant partie du programme un rang pour ceux qui ont faim. Toute les informations dont tu as besoin pour commencer un projet sont dans ce manuel.**

## **JANVIER :**

- Commence à planifier ton jardin. Décide de la taille de l'espace de culture dont tu pourras prendre soin – il vaut mieux commencer petit et s'étendre que se laisser dépasser par un plant trop vaste dans les premiers jours.

- Choisis quel genre de plante tu veux faire pousser: légumes, herbes, fruits, noix – peut être une combinaison de chaque!

- Commence à rechercher différentes plantes alimentaires et ce dont elles ont besoin pour se développer. Rends toi à ta librairie la plus proche et consulte les livres de jardinage (voir Source List). Explore la Toile, et profite de la richesse des sujets développés par des sites populaires concernant le jardinage (voir Source List).

- Crée une liste des plantes que tu voudrais cultiver. Divise ta liste entre variétés que tu planteras dès la graine et celles dont tu achèteras les jeunes plants.

## **FEVRIER :**

- Commence à contacter les serres locales pour commander les graines.
- Dessine un plan pour ton jardin, en détaillant ses dimensions et l'organisation des plants. Évalue les conditions d'ensoleillement et d'ombre de ta plantation. La plupart des légumes exigent beaucoup de soleil, mais certains sont capables de pousser presque dans l'ombre.

## **MARS :**

- Plantes tes graines dans des pots d'intérieur pour commencer, sous des lampes de croissance ou devant une fenêtre chaude et lumineuse.
- Aère les matériaux de ta boîte de compost – utilise une fourche pour «retourner» les matériaux et les mélanger correctement.

## **AVRIL :**

- Prépare la terre pour tes plantations. Retire toutes les mauvaises herbes. Ajoute le compost et l'engrais à ton potager. Enterre minutieusement le compost et l'engrais dans le sol.
- Plante des graines de récoltes résistant au froid comme les épinards ou les pois.

## **MAI :**

- Achète de jeunes plants; plante les après la période de gel soit passée.



## JUIN :

- Arrose toute tes plantations.
- Débarasse toi des mauvaises herbes.
- Retourne la terre autour des plants.
- Ajoute du compost autour des plants.

## JUILLET :

- Continue à arroser, à te débarrasser des mauvaises herbes et à éclaircir les plants si nécessaire.
- Récolte les plants précoces, comme les pois.
- Donne un coup d'accélérateur nutritionnel à tes plantes en les nourrissant avec du terreau.

## AOÛT :

- Continue à arroser et à éliminer les mauvaises herbes.
- Récolte.
- Rajoute du compost.
- Met en terre une nouvelle plantation de plants de mi-saison.

## SEPTEMBRE :

- Continue à arroser et à éliminer les mauvaises herbes.
- Récolte.
- Évalue ce qui a fonctionné ou non.

Garde des notes pour le jardin de l'an prochain.

## OCTOBRE :

- Finis ta récolte avant le premier gel.
- Enlève toutes les plantes qui ne serviront plus.
- Enterre le compost dans le potager.
- Recouvre le sol de paillis pour le protéger du froid.

## NOVEMBRE :

- Retourne ton compost pour la dernière fois avant l'hiver.

- Retourne ton compost pour la dernière fois avant l'hiver.

## DECEMBRE :

- Prend un repos bien mérité du jardinage et commence à rêver de l'an prochain.



PLANT A ROW  
GROW A ROW



UN RANG POUR  
CEUX QUI ONT FAIM

[www.planterunrang.org](http://www.planterunrang.org)

1-877-571-4769

As part of your garden this year, plant and grow an extra row of your favourite veggies and donate the harvest to your local food bank. Help us help all those in need.

Cette année, dans votre jardin, votre terre, votre parterre, semez un rang pour ceux qui ont faim et donnez-en la récolte à la banque alimentaire de votre région : on saura bien à qui l'offrir.

