



**ALBERT MONDOR**

**POTAGER  
À L'ANNÉE**

-----  
CULTIVER LES  
LÉGUMES ET LES FINES  
HERBES À L'ANNÉE  
LONGUE



**LES PLANTES  
À NOTRE  
RESCOUSSE**



Alors que le prix des fruits et des légumes augmente sans cesse d'année en année, l'importance de l'autosuffisance alimentaire se confirme. Agréable et utile pour certains, l'agriculture urbaine est devenue une pratique véritablement essentielle pour bon nombre de personnes.

Selon le Rapport annuel sur les prix alimentaires 2022, la hausse des prix des aliments se poursuivra dans les années à venir et sera probablement supérieure au taux d'inflation. Rédigé par des professeurs et chercheurs de quatre grandes universités canadiennes, ce rapport prévoit une augmentation de 5 à 7% des dépenses alimentaires des ménages canadiens, soit 996,08\$ de plus en 2022 qu'en 2021. Les produits laitiers ainsi que les légumes frais sont les denrées les plus touchées, avec une augmentation qui pourrait atteindre jusqu'à 8%.



L'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) estime que près de 1 million de ménages canadiens n'arrivent pas à se procurer des aliments sains, c'est-à-dire à avoir accès à une alimentation diversifiée qui comprend notamment des fruits et légumes frais. Outre la pandémie de COVID-19 qui a affecté l'équilibre des réseaux alimentaires industriels, cette importante augmentation du prix de la nourriture s'explique aussi par les feux de forêts qui ont ravagé la Californie récemment et les dérèglements causés par les changements climatiques qui nuisent de plus en plus aux cultures.

### **La vague du jardinage**

L'engouement pour le jardinage et l'agriculture urbaine a été sans précédent en 2020 et 2021, alors que sévissait la pandémie. Selon certains sondages, une personne sur cinq a démarré un jardin au Canada à l'été 2020. Parmi les 3,5 millions de ménages québécois, quelque

2,9 millions pratiquent le jardinage, soit 83%. De ce nombre, on estime que les deux tiers cultivent des plantes potagères et des fines herbes dans leur jardin ou sur leur balcon!

Bref, ce besoin qu'ont les citoyens de cultiver leurs propres fruits et légumes n'est pas qu'une mode passagère, mais bien une puissante vague déferlante!



La pratique de l'agriculture urbaine est assurément le meilleur moyen de gagner une certaine autonomie alimentaire et de réduire notre dépendance aux réseaux alimentaires industriels. Et il n'est pas nécessaire d'avoir accès à un lopin de terre pour créer un potager ou d'attendre l'arrivée du printemps pour cultiver des légumes, puisqu'on peut le faire sur un balcon, un toit, sous une serre ou même à l'intérieur d'une maison!

### **Le réconfort des plantes**

Les plantes peuvent également nous aider à passer à travers certains moments difficiles, comme cette interminable pandémie. La présence des plantes dans nos environnements de vie a été salutaire,



particulièrement durant les périodes de confinement.

Plusieurs études scientifiques ont effectivement démontré que la pratique du jardinage et de l'agriculture urbaine permet de calmer les esprits et d'apporter un peu de réconfort et



de paix intérieure durant les périodes troubles. Ainsi, depuis quelques années, certains chercheurs s'intéressent aux bienfaits des végétaux et de la pratique du jardinage et de l'agriculture urbaine sur la santé humaine.

Des études démontrent que les arbres et autres végétaux contribuent de façon significative à diminuer le taux de mortalité et le nombre de visites dans les hôpitaux. Selon le réputé cardiologue François Reeves, «rien ne vaut les arbres pour améliorer et maintenir la santé des humains. Aucune pilule, *pacemaker* ou opération ne peut avoir un effet aussi positif que les arbres et les végétaux sur notre santé.»

Les végétaux agissent d'abord sur l'état de santé des humains en réduisant leur niveau de stress. Selon une étude scientifique conduite par un chercheur de l'Université de technologie de Chalmers, en Suède, des étudiants de niveau collégial soumis au stress des examens éprouvaient des sentiments positifs accrus et une baisse de leur niveau de crainte et d'anxiété lorsqu'ils pouvaient observer des végétaux. D'autres études ont également démontré que, lorsque des végétaux ornent un espace intérieur, la tension artérielle systolique des gens qui l'occupent diminue d'une à quatre unités.

Les plantes permettent aussi aux humains d'être plus intelligents et plus performants. Des scientifiques australiens et canadiens ont découvert que la présence de plantes dans les classes permet aux étudiants d'avoir de meilleures notes lors d'examens que ceux qui ne sont pas en contact avec des végétaux. La même chose a été démontrée dans les édifices à bureaux. La présence de plantes permet aux travailleurs d'être plus attentifs, plus productifs et plus performants lors de la réalisation des tâches qu'ils doivent accomplir.

### **Petits et grands bonheurs**

D'un point de vue psychologique, voire spirituel, les parcs, les jardins et les potagers urbains sont autant d'endroits permettant aux citoyens d'être plus heureux. Le contact avec la nature par le biais des espaces verts et des végétaux d'intérieur est essentiel et contribue donc d'une certaine manière à faire de nous de meilleurs citoyens et, surtout, de nous permettre de garder le cap en temps de crise!

En 2004, la National Land Afforestation Promotion Organization du Japon a mené une expérience qui a permis de découvrir que des personnes qui avaient simplement regardé une forêt pendant 20 minutes avaient une concentration de 13% inférieure en cortisol, une hormone directement liée au stress.

Selon une autre étude menée dans deux universités britanniques prestigieuses, la pratique de l'horticulture et de l'agriculture urbaine constituerait un moyen efficace de se sortir d'une dépression légère ou de conserver une bonne santé mentale. Cette étude a notamment révélé l'existence d'une bactérie bénéfique vivant dans le sol, appelée *Mycobacterium vaccae*, qui stimule la production de sérotonine dans le cerveau de ceux qui manipulent la terre, entraînant des effets semblables à ceux de certains médicaments antidépresseurs.

Les végétaux se révèlent donc être de précieux alliés en temps de crise, tant pour notre santé que d'un point de vue écologique et économique. Nous finirons un jour par comprendre et accepter collectivement que notre survie sur cette planète dépend entièrement des végétaux et qu'il est essentiel de mettre la nature au centre de nos préoccupations et de nos vies.

Notre salut viendra lorsque nous saurons considérer le végétal.

*Albert Mondor*  
Janvier 2022





**PROLONGER  
LA SAISON  
DU POTAGER  
EXTÉRIEUR**





Les agrotexiles permettent d'entamer la saison d'agriculture urbaine plus tôt et de la prolonger tard en automne.

Bien que certains nient toujours le phénomène, la majeure partie de la communauté scientifique internationale s'entend sur le fait que notre planète se réchauffe à un rythme effarant. La dernière décennie a été la plus chaude depuis que l'on enregistre des données sur le climat : les années 2016 et 2020 ont été les plus chaudes sur terre depuis un siècle et demi.

Toutefois, malgré ce réchauffement planétaire, il n'en demeure pas moins que les hivers qui sévissent dans l'est du Canada sont encore rudes et que la plupart des plantes comestibles cultivées à l'extérieur cessent de produire et dépérissent avec l'arrivée des gelées automnales.

Il est cependant possible de prolonger la saison d'agriculture urbaine et la période de récoltes de quelques semaines en protégeant les plantes potagères. Certaines méthodes de protection sont si efficaces qu'elles permettent de récolter des carottes ou du kale en plein mois de janvier !



## Agrotextiles

Particulièrement populaires auprès des agriculteurs urbains, les agrotexiles sont des tissus de couleur blanche, ressemblant à des voiles, conçus principalement pour protéger les cultures contre les attaques des insectes et des oiseaux sans toutefois empêcher les rayons du soleil de toucher les plantes.

Certains agrotexiles possèdent aussi un pouvoir isolant et permettent de maintenir une température à quelques degrés plus élevée autour des plantes que celle de l'air ambiant. La plupart des agrotexiles en vente sur le marché permettent de protéger les végétaux du gel jusqu'à ce que la température extérieure atteigne environ - 5 °C. L'utilisation d'agrotexiles permet donc de prolonger la saison de culture et de récoltes de légumes jusqu'en décembre dans certaines régions du sud du Québec et de l'Ontario.

Les agrotexiles peuvent aussi être employés au printemps afin de permettre un début de saison précoce. En couvrant une parcelle de terre

avec un agrotexile, il est possible d'y effectuer un semis ou d'y planter des légumes-feuilles, comme des laitues, des kales ou des épinards, dès le début du printemps. Cette technique est difficile à appliquer en pleine terre puisque, dans certaines régions nordiques, le sol n'est tout simplement pas dégelé à ce moment de l'année. Elle donne de bons résultats si on emploie du terreau neuf qu'on dispose dans un pot, un bac ou une table potagère installés dans un endroit bien ensoleillé.

Les agrotexiles peuvent aussi être fort utiles au printemps pour protéger les légumes tropicaux, tels que les tomates et les poivrons, qui ont été plantés avant que les risques de gel soient définitivement écartés.

Il y a plusieurs façons de recouvrir des plantes comestibles avec un agrotexile, mais la méthode la plus simple est assurément de le disposer sur des arceaux de métal ou de plastique spécialement conçus à cette fin. De la tuyauterie en plastique flexible peut aussi être utilisée.

Un agrotexile est une sorte de tissu permettant de protéger les cultures des insectes et du froid.

## Cultivez des légumes dès le mois d'avril!

Vous croyez qu'il est nécessaire d'attendre la fin du printemps ou le début de l'été pour planter un potager à l'extérieur? N'attendez surtout pas que l'été arrive en juin pour semer et planter des légumes dans votre potager ou sur votre terrasse. Plusieurs légumes résistent particulièrement bien au froid et l'agriculture urbaine peut se pratiquer dès l'arrivée du printemps!

La bette à carde, la betterave, la ciboulette, l'estragon, le kale, le chou, le brocoli, l'épinard, l'estragon, la laitue, la mâche, la menthe, l'oignon, le pak choi, le persil, le poireau, les pois mange-tout et les radis supportent bien les températures fraîches, voire sous le point de congélation dans certains cas. Ces plantes potagères peuvent donc être semées ou plantées à l'extérieur à la fin de mars ou en avril, et en pleine terre ou en contenant dès que la température extérieure dépasse les 5 °C. Elles peuvent aussi être cultivées à

l'automne, de septembre à novembre, parfois jusqu'en décembre. Toutefois, si on annonce un gel important, sous la barre des - 7 °C par exemple, il est préférable de les couvrir temporairement avec un agrotexile jusqu'à l'arrivée d'une température plus douce.

Voici la description de quelques plantes comestibles qui supportent bien le froid et que vous pouvez cultiver tôt au printemps ou tardivement à l'automne dans votre potager ou sur votre terrasse.





## **Betterave**

Le semis ou la plantation des betteraves peuvent être effectués quelques semaines avant les derniers gels printaniers, soit dès la fin d'avril dans les régions de Montréal et d'Ottawa.

Les betteraves apprécient le plein soleil ainsi qu'un sol argileux amendé de compost et bien drainé. On doit mettre les semences en terre à une profondeur d'environ 13 mm (1/2 po). La récolte des betteraves se fait habituellement 60 jours après le semis, mais on peut aussi récolter les jeunes feuilles 15 à 20 jours seulement après la germination et les manger en salade.

## **Carotte**

Le semis des carottes peut être effectué trois à quatre semaines avant le moment où tout risque de gel est pratiquement nul dans votre région et jusqu'à deux ou trois semaines après cette date. Dans le sud du Québec, il est donc possible de semer les carottes dès la fin d'avril ou le début de mai afin d'obtenir une récolte



hâtive. En faisant deux ou trois semis successifs, entre le début de mai et la fin de juin, on prolonge la récolte jusqu'à l'automne. Selon les cultivars, la récolte se fait habituellement entre 55 et 70 jours après le semis.

Il faut mettre les semences de carotte en terre à une profondeur d'environ 1 cm (1/2 po). Comme les semences sont minuscules, il est très difficile de les espacer convenablement. Certains jardiniers s'astreignent ensuite à éclaircir les plants en coupant ceux en surplus à l'aide de ciseaux. Pour faciliter le semis, il est plutôt recommandé d'acheter des semences de carottes enrobées d'argile ou disposées dans un ruban de papier biodégradable.

D'autre part, il arrive parfois qu'un petit insecte, appelé mouche de la carotte, pond ses œufs sur les racines de cette plante. Les larves, blanches, dévorent les carottes en y creusant des

trous et des galeries. Cette mouche pond habituellement ses œufs en deux vagues successives. La première ponte a lieu vers la fin de mai et la seconde, plus dévastatrice, se produit en août ou au début de septembre.

Certaines études ont démontré que le fait de couper ou de toucher beaucoup le feuillage des carottes aurait pour effet d'attirer la mouche de la carotte. La façon la plus efficace d'éviter que les carottes soient la proie de cet insecte est de les recouvrir d'un agrotexile, particulièrement au moment de la deuxième ponte, à la fin de l'été.

## Kale

Le kale est en fait un chou dont les feuilles frisées ne prennent pas une forme pommée. Puisqu'il est particulièrement résistant au froid, on peut semer les graines de ce légume à l'extérieur dès la mi-avril. Les semences doivent être mises en terre à une profondeur de 13 mm (1/2 po). Il est aussi possible de transplanter au jardin des semis de kales en pots achetés au marché ou dans une jardinerie, ou qu'on a partis soi-même à l'intérieur.

Le kale a une préférence pour les terres argileuses riches et humides exposées à six heures d'ensoleillement et plus. Il est également très bien adapté à la culture en contenant.



## Laitue

Comme elle tolère mal les chaleurs estivales, il est préférable de faire le semis de la laitue en pleine terre dès la fin d'avril ou en mai afin de pouvoir effectuer la récolte avant la mi-juillet. Qu'on le plante au plein soleil ou à la mi-ombre, ce légume-feuille pousse bien dans un sol léger et frais, bien ameubli et amendé d'un peu de compost.

## Pak choi

Le pak choi - aussi appelé bok choy - est un proche parent asiatique du chou qui possède des tiges et nervures blanches. Cette plante réputée pour sa tolérance au froid peut être cultivée tôt en saison, en avril et en mai. Le semis hâtif permet d'éviter que ce légume subisse les chaleurs estivales qui ont généralement pour effet d'initier sa floraison et d'altérer sa qualité gustative. 'Asian Delight', 'Canton' et 'Joi Choi' sont d'ailleurs quelques variétés qui ne fleurissent pas aussi rapidement à l'arrivée du temps chaud.

Le pak choi apprécie le plein soleil et un sol léger riche en compost, frais mais bien drainé. La transplantation étant difficile, mieux vaut faire un semis directement en pleine terre. La récolte du pak choi se fait rapidement, soit à peine 45 à 50 jours après le semis.



## Pois mangetout

Puisqu'ils tolèrent particulièrement bien le froid, les pois mangetout peuvent être semés dès la mi-avril dans le sud du Québec et de l'Ontario. Il n'est pas nécessaire d'attendre la production de fruits pour consommer cette plante. Trois à quatre semaines après le semis, on peut déjà récolter les jeunes pousses.



## Radis

Puisqu'ils tolèrent particulièrement bien le froid, les radis figurent parmi les légumes qui peuvent être semés le plus hâtivement au jardin, soit dès le dégel du sol en avril. Comme leur croissance est très rapide, on peut faire la récolte des radis une trentaine de jours seulement après le semis. Voici quelques cultivars de radis colorés à mettre à l'essai dans votre potager : 'Déjeuner Français', 'Helios', 'Purple Plum' et 'White Beauty'.



Que l'hiver soit à nos portes ou que le printemps tarde à se montrer le bout du nez, tout maraîcher qui se lance dans l'aventure de l'agriculture urbaine peut prolonger la saison des récoltes de plusieurs mois, et même la faire durer toute l'année! Albert Mondor, expert horticulteur, prodigue des conseils pratiques et avisés pour démarrer ses semis, pour protéger ses végétaux comestibles des écarts de température et pour construire soi-même des abris où les légumes pousseront en toute tranquillité.

Un guide pas à pas vers des récoltes abondantes, qui s'étaleront sur l'année tout entière.

- Potager extérieur
- Potager sous serre
- Ferme urbaine intérieure
- Ferme de cuisine
- Répertoire des plantes pour un potager quatre saisons

Horticulteur et biologiste passionné d'agriculture urbaine et d'horticulture environnementale, Albert Mondor conçoit et réalise des jardins et des aménagements paysagers comestibles depuis plus de trente ans. Auteur de nombreux ouvrages, dont *Le nouveau potager*, *Les plates-bandes gourmandes* et *Des bestioles et des plantes* (Éditions du Journal), il signe une chronique hebdomadaire dans le cahier CASA du *Journal de Montréal* et du *Journal de Québec* et participe régulièrement à des émissions de radio et de télévision.