



# Le Tourne-Sol jardin communautaire *biologique*

Juillet 2023 – Volume 41 Numéro n° 1



Télécharger le journal  
(PDF)

Ont contribué à cette  
édition

Robert Bélanger  
Louise Bouchard  
Marie-Pierre Lajoie  
Catherine Levesque  
Joanne Normand  
Émilie Lapierre Pintal  
Janie Roberge  
Dominique Thibault

## Derniers numéros

13 septembre 2022

Vol. 40 no 2 septembre  
2022

15 août 2022

Vol. 40 no 1 août 2022

[Accéder aux archives du  
journal >](#)

## SOMMAIRE



**Mot du comité Étang**  
Par Marie-Pierre Lajoie

**Hommage à feu Manon Allard**  
Par Jazmin Allard

**Le compagnonnage:  
l'entraide au jardin**  
Par Joanne Normand



**La luzerne, un engrais  
biologique et prometteur**  
Par Joanne Normand

**Suggestion de lecture – *Faites  
pousser et dégustez vos  
protéines!***  
Par Janie Roberge

**Suggestion de lecture – *Sécher  
et déshydrater ses aliments***  
Par Janie Roberge



**La bactérie du bonheur, mais,  
vous l'avez sous la main!**  
Par Robert Bélanger

**La culture des oignons  
au Québec**  
Par Dominique Thibault

## MOT DU COMITÉ ÉTANG



## Des enfants au Jardin

Cet été au Jardin, des enfants du quartier viendront profiter de cet oasis de nature qu'est notre beau jardin.

Tellement beau que, cette semaine, ma fille a dit en entrant dans le secteur de l'étang: « Wow! On se croirait à l'Île du Plaisir des 12 travaux d'Astérix! »

C'est donc en partenariat avec la **Joujouthèque Basse-ville**, que tous les lundis matin, un groupe du camp de jour du centre Durocher viendra nous visiter. Toujours dans un cadre soucieux du respect de la nature et des gens, ils auront la chance de vivre des moments de philosophie, de poésie, de création et de découverte nature tout un avant-midi. Ils pourront ensuite profiter de l'espace pour pique-niquer, avant de nous quitter.

D'autres visites sporadiques du même genre auront lieu tout au long de l'été, en compagnie, cette fois, de familles du quartier.

Alors, ne vous surprenez pas si vous croisez des petit(e)s enthousiastes, prêt(e)s à vous jaser de nuages, d'odeurs, de saveurs, de têtards, d'exuvie de libellule ou même, de sangsues élégantes!

**Marie-Pierre Lajoie**

Membre du C.A., responsable du comité Étang et responsable du volet d'éducation par la nature de la merveilleuse [Joujouthèque Basse-ville](#).

## HOMMAGE À FEU MANON ALLARD



**Manon Allard**  
**1956-2023**

Ancienne présidente,

figure importante  
du Jardin Tourne-Sol



**Par Jazmin Allard**

Ma mère a toujours eu une passion pour le jardinage. Elle qui a toujours aimé s'impliquer à fond dans ses projets a donc, évidemment, été présidente du Jardin durant presque une décennie.

Je me souviens encore des après-midi à jouer près de l'étang, à ramasser les grenouilles avec mon amie Eliane, pendant qu'elle travaillait fort dans le jardin. Elle a initié plusieurs de mes amis et moi-même au jardinage, certains ont même encore les lots qu'elle cultivait à l'époque. Ma mère savait qu'un jardin communautaire est un endroit où l'on cultive plus que des légumes et des fleurs, car elle-même y a cultivé une communauté, des amis et des souvenirs qu'elle aura chéri jusqu'à la fin de sa vie.

Ses jardins, qui ont fait sa fierté, autant au Tourne-Sol que dans sa cour, lui ont apporté beaucoup de bonheur. À une époque où le béton régnait en maître dans le quartier Saint-Sauveur, ma mère était fière du Tourne-Sol qui était comme une oasis de fraîcheur.

Elle a, jusqu'à la fin de sa vie, voulu voir regarder son jardin qui prenait naissance dans la cour et aura eu la chance de voir fleurir le muguet, le lilas et les autres fleurs du printemps qui lui étaient si chères.

<https://www.coopfuneraire2rives.com/avis-de-deces/manon-allard-246043/>



**Par Joanne Normand**

Le compagnonnage, ou technique des cultures associées, consiste à planter ensemble des plantes qui seront bénéfiques l'une pour l'autre. Il s'agit de réunir des types de légumes, fines herbes et fleurs, comestibles ou pas, afin que les uns bénéficient de certaines capacités répulsives, attractives, contributives et protectrices des autres. Il arrive parfois que les influences bénéfiques soient réciproques.

C'est une pratique ancestrale basée sur l'observation. Les peuples précolombiens d'Amérique centrale ont mis au point au début du 13<sup>e</sup> siècle sa version la plus aboutie: *les trois sœurs* (maïs, haricot et courge). Celle-ci associe des maïs, qui servent de tuteur aux haricots, qui eux leur apportent l'azote dont ils ont besoin, et des courges qui en couvrant le sol le garde humide.

---

Des recherches scientifiques, dont plus d'une centaine d'études à travers le monde, ont démontré que le compagnonnage peut apporter des hausses de rendement de 1 à 110%, selon le climat et le type de culture.

## Les bénéfices du compagnonnage

En associant convenablement les plantes, on peut obtenir les bienfaits suivants:



- **La création d'habitats bénéfiques:** on crée un environnement favorable au développement d'insectes prédateurs et de parasites qui participent activement à la réduction des populations d'insectes ravageurs;
- **L'implantation d'interrelations physiques:** des plantes hautes apportent de l'ombre à des plantes qui préfèrent la mi-ombre. Des plantes au feuillage dense protègent d'autres végétaux comestibles du vent, etc.;
- **L'installation de barrières physiques:** des plantes très colorées déroutent les insectes ravageurs à la recherche de leurs proies;
- **L'apport au sol d'azote:** les légumineuses (fabacées) fixent l'azote de l'air dans leurs racines. Par le biais de la rhizosphère, les plantes voisines bénéficient de cette fixation d'azote. *Attention, les liliacées (asperge, lys, tulipe, fritillaire) émettent dans le sol des composés de soufre qui sont toxiques pour les bactéries des racines qui fixent l'azote de l'air chez les fabacées (soja, haricot, pois, luzerne, trèfle, etc.);*
- **L'amélioration du sol:** une plante à l'enracinement superficiel associée à une autre à l'enracinement plus profond « travaillent » le sol différemment;
- **Une gestion optimale de l'eau:** des plantes rampantes ou des cultures intercalaires recouvrent le sol, évitant ainsi son dessèchement rapide;
- **Le contrôle biochimique des insectes ravageurs:** les exsudats des racines et des parties aériennes, ainsi que l'odeur du feuillage ou des fleurs, éloignent des insectes ravageurs spécifiques;
- **Le contrôle biochimique des maladies:** plus rare, la présence d'une plante réduit le développement d'une maladie sur une autre plante;
- **Une meilleure organisation de l'espace:** la culture intercalaire permet de cultiver un légume à récolte rapide entre les rangs de plantes dont la croissance est plus lente et la récolte plus tardive;
- **La mise en place de plantes pièges:** une espèce de plante attire davantage des insectes nuisibles, puis la « plante sacrificie » (ou plante appât) est détruite;

- **Un espace plus décoratif:** plutôt que des allées en « rangs d'oignons », les associations, notamment avec les fines herbes et les fleurs, permettent de donner un aspect très décoratif au potager.

## L'argument principal : la biodiversité

Le compagnonnage est le contraire de la monoculture. Il permet à l'échelle de la planche ou du potager de créer de la biodiversité. Or, on sait aujourd'hui qu'un niveau élevé de biodiversité est un gage d'augmentation de la **résilience des cultures**, mais aussi d'une réduction des interventions, mécaniques ou chimiques, pour se débarrasser des ravageurs. Une multiplicité des cultures permet de s'assurer **des récoltes, quelles que soient les conditions climatiques de l'année**.

## Des associations nocives

Il existe des incompatibilités de cultures, qui, heureusement, sont assez rares.

Les inadéquations peuvent être :

- **Mécaniques:** une plante haute fait de l'ombre à des plantes de plein soleil;
- **Chimiques:** les racines d'une plante sécrètent des composés chimiques qui empêchent la bonne croissance d'autres plantes;
- **De compétition:** certains légumes, particulièrement ceux qui sont gourmands en compost ou en eau, sont en concurrence pour l'accès à ces éléments.

## Suggestions de lectures

Au sujet du compagnonnage, on pourra en apprendre plus grâce aux livres suivants :

- *Potager productif*, associer vos légumes facilement, de l'horticulteur Bertrand Dumont
- *Les bonnes associations au potager* de Noémie Vialard
- *Un jardin sain grâce aux cultures associées* de Gertrud Franck



Par Joanne Normand

## Ses propriétés et ses avantages

La luzerne régénère le sol et en renouvelle les nutriments. Au lieu d'utiliser des engrais chimiques, les agriculteurs sèment la luzerne pour renouveler les nutriments du sol. Il s'agit de la culture fixatrice d'azote la plus importante. La luzerne améliore la qualité et la fertilité du sol et aide à en freiner l'érosion.

Parce qu'elle est une culture vivace et à racines profondes, la luzerne peut aussi aider à contrôler de nombreuses mauvaises herbes.

La luzerne est un « héros méconnu »: la luzerne est l'une des cultures les plus cultivées au Canada. Au niveau régional, c'est la troisième culture la plus cultivée au Canada: 4.5 millions d'hectares sont consacrés à la production de luzerne, surtout dans les trois provinces des Prairies (75 %), en Ontario (25 %) et au Québec.

---

Les exportations de produits de luzerne sont importantes: bien que la luzerne soit principalement coupée pour produire du foin, elle est aussi cultivée pour produire des semences et des produits de luzerne déshydratés, tels que des granulés et des cubes, exportés à la demande des producteurs d'animaux d'élevage d'autres pays, comme le Japon. Le Canada est le plus grand exportateur mondial de granulés et de cubes de luzerne.



## Pourquoi la luzerne est-elle si importante pour les agriculteurs biologiques?

La luzerne est intégrée dans l'ensemble du système de production agricole biologique et fait partie des nombreux aliments biologiques que nous achetons.

- La production laitière biologique: les vaches laitières paissent des graminées mixtes, incluant la luzerne, et sont nourries de foin biologique, incluant également de la luzerne.
- Les grains biologiques: la luzerne joue un rôle important de fixation d'azote dans le sol, pour régénérer le sol, afin de cultiver sans engrais chimiques d'autres cultures vivrières saines, telles que le blé.
- Bovins à viande biologique et autres viandes: la luzerne est un aliment riche en protéines pour les bovins à viande et autres animaux de ferme.

## La luzerne granulée et la farine de luzerne: un engrais biologique et prometteur

### En granules

La luzerne granulée est distribuée dans les entreprises de fourniture pour l'agriculture comme nourriture pour les chevaux. Il s'agit de luzerne triturée et séchée formant des granules de l'ordre du centimètre. Cet aliment contient tous les nutriments essentiels pour la croissance des animaux. On y retrouve l'azote (N) sous forme de protéines, ainsi que tous les éléments nutritifs nécessaires (P, K, Ca, Mg, etc.) incluant les oligoéléments. Si ce matériel a tout ce qu'il faut pour nourrir les animaux, il a aussi tout ce qu'il faut pour nourrir les plantes.

Ces protéines constituent **une source d'azote à relâchement lent** et tous les autres éléments percolent dans le sol au gré des précipitations. Sans compter que les vers de terre s'en gavent joyeusement, entraînant ainsi une partie des granules en profondeur dans le sol.

La luzerne contient du triacontanol, une hormone qui stimule la croissance des racines des plantes, augmente considérablement les rendements et aide à la transplantation, en particulier des légumes.

C'est un activateur de compost extrêmement efficace et qui en améliore la qualité nutritionnelle. C'est un agent de modification du sol : elle améliore l'activité microbienne du sol, ce qui contribue à améliorer la rétention d'humidité et à réduire le compactage du sol. On peut l'utiliser sans crainte de trop fertiliser ou de brûler les racines des cultures, telles que celles des légumes et des fleurs, car elle se décompose facilement pour libérer les nutriments.



## Comment travaille-t-elle?

La luzerne est une plante possédant des nodules racinaires bactériens (rhizobiums), lui permettant de tirer la totalité de son azote de l'air. De plus, la luzerne forme des mycorhizes arbusculaires lui permettant d'aller chercher, en association avec des bactéries étroitement associées, tout le phosphore nécessaire à partir du phosphate de roche ou de l'apatite, sans apport de phosphates chimiques. Les mycorhizes permettent ainsi d'éviter ces produits.

## Culture verte

C'est un engrais biologique totalement vert avec l'ajout du potassium (du muriate de potassium des mines de l'Ouest canadien), du basalte (roche volcanique) ou de la poussière de roche glaciaire.

## Références

*La luzerne granulée : un engrais bio, prometteur*, J. André Fortin, biologiste – Le Soleil, 20 janvier 2018

Réseau canadien d'action sur les biotechnologies: [rcab.ca](http://rcab.ca)

<https://www.facebook.com/TheRipeTomatoFarms>

<https://www.laterre.ca/utiliterre/vegetal/luzerne-deshydratee>

<https://lashopagricole.com/boutique/fr/fertilisants-and-mycorhizes/farine-de-luzerne-3-0-2-gaia-green-1kg-p1304c80/>

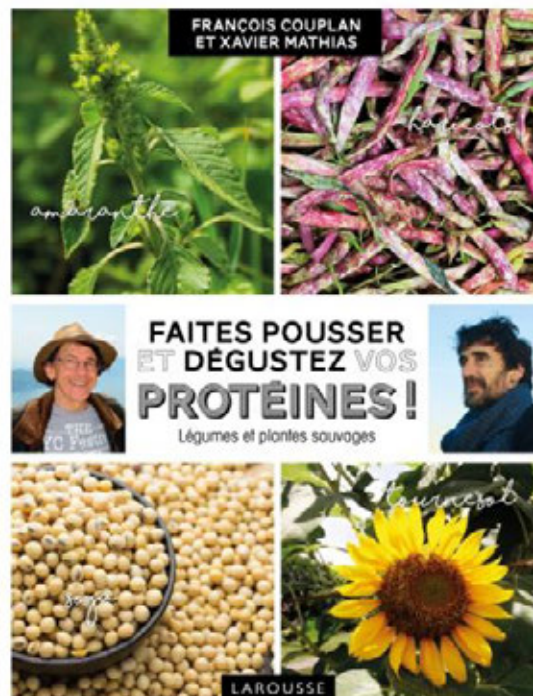
<https://www.gaia-green.com/product-page/alfalfameal?lang=fr>



### Suggestion de lecture

Par Janie Roberge

Je me suis procuré ce livre car j'étais curieuse d'en apprendre plus sur comment mon jardin pouvait me fournir encore plus dans ce groupe alimentaire. Et je n'ai pas été déçue! Les deux auteurs peuvent se vanter d'avoir créé un livre qui ratisse large, rempli d'informations pertinentes autant pour la culture que pour la connaissance des plantes en général.



[Faites pousser et dégustez vos protéines!](#)

L'un des auteurs se nomme Xavier Mathias et est un ancien maraîcher biologique, maintenant consacrant son temps à l'enseignement et l'écriture. L'autre auteur, François Couplan, est un ethnobotaniste de réputation internationale, qui œuvre depuis 45 ans pour faire connaître les plantes sauvages et leurs utilisations alimentaires. Vous aurez ainsi compris que l'ouvrage

traite à la fois des plantes que l'on peut semer consciemment au jardin, mais également des plantes sauvages et adventices que nous retrouvons de manière spontanée sur notre chemin.

On pourrait penser, à première vue, que cet ouvrage ne traite que de légumineuses; ce n'est pas le cas, d'innombrables autres plantes peuvent nous apporter des protéines et les auteurs s'assurent que nous le sachions. C'est ainsi que l'ouvrage est divisé en 5 grandes catégories: les graines farineuses, les graines oléagineuses, les parties souterraines, les feuilles (la catégorie qui m'a le plus surpris de par sa quantité) et les fruits. Chaque catégorie commence par une introduction des 2 auteurs (« Regards croisés du maraîcher et de l'ethnobotaniste ») puis dresse le portrait des plantes de la catégorie en question.

Les graines farineuses nous présentent 7 types de graines, soit le soja, les haricots, les pois, les fèves, la vesce, la gesse et les doliques. Les graines oléagineuses présentent 6 types de graines, comprenant même certaines provenant d'arbres : le noisetier, le noyer, le hêtre, le tournesol, la cacahuète et la courge. Les parties souterraines présentent quant à elles la bardane, le souchet et les crosnes. Les feuilles, la partie la plus dense, présentent 27 plantes, dont plusieurs sont des adventices; nommons, entre autres, l'amarante, le chénopode blanc, la mauve sylvestre, la luzerne, l'oxalis, l'oseille, le laiteron, la consoude, le pissenlit et l'ortie. Les fruits, quant à eux, ne présentent que deux plantes: l'épine-vinette et le cormier.

La présentation des plantes est différente selon qu'elles soient cultivées ou adventices/sauvages. Ainsi, les plantes cultivées présentent toujours une section « mémo culture » qui donne les informations usuelles, telles que la distance sur le rang, entre les rangs, la profondeur du semis, etc. La plupart des plantes cultivées présentent également des sections qui détaillent comment bien prendre soin de la plante, du semis au stockage; on retrouve ainsi, en général, (les sections peuvent varier un peu) les sections: semer, entretenir, geste spécifique, observer, récolter et stocker. On présente également pour certaines plantes cultivées leurs propriétés nutritionnelles et des suggestions de variétés intéressantes.

Pour les plantes sauvages ou adventices, là aussi les sections ne sont pas tout à fait identiques d'une plante à l'autre. Les sections que l'on retrouve en général sont: dans la nature, bio-indications, identification, récolte, à table et propriétés nutritionnelles.

Enfin, des recettes, trucs et astuces parsèment le livre, et ce, pour les deux types de plantes.

**Bonne lecture!**

#### Références

*Faites pousser et dégustez vos protéines!* Xavier Mathias et François Couplan (2019), Larousse Pratique, ISBN: 9782035954350 (<https://www.editions-larousse.fr/livre/faites-pousser-et-degustez-vos-proteines-9782035954350>).



#### Suggestion de lecture

Par Janie Roberge

Il n'est jamais trop tôt en saison pour parler de méthode de conservation, comme nos récoltes s'échelonnent tout au long de la belle saison. Le séchage et la déshydratation comptent parmi les méthodes les plus anciennes de conservation des aliments; elles méritent donc qu'on s'y attarde. L'ouvrage *Sécher et déshydrater ses aliments* de Claudia Lorenz-Ladener traite de ces méthodes avec brio et en profondeur. Tout un monde de saveurs s'ouvre à nous!



Claudia Lorenz-Ladener

## SÉCHER ET DÉSHYDRATER ses aliments

Fruits, légumes, plantes aromatiques, champignons...  
Autonomie et santé retrouvées



Sécher et déshydrater ses aliments

Claudia Lorenz-Ladener est une passionnée de jardinage, d'autonomie et de cuisine et l'autrice de nombreux livres à succès, dont « Construire une cave naturelle » ou « Construire une serre » aux éditions Ulmer. C'est donc avec passion qu'elle nous propose cet ouvrage consacré au séchage et à la déshydratation. On y trouve plus de 150 recettes, de quoi satisfaire les plus enthousiastes!

Le livre débute avec une section sur l'explication de ces deux techniques; on y retrouve d'abord de l'information générale sur comment le phénomène fonctionne, puis diverses méthodes sont passées en revue. Mentionnons le séchage sur cadre de séchage, les cabanes de séchage chauffées au bois et petits séchoirs mixtes, les séchoirs solaires, la déshydratation au four et le séchage au séchoir électrique. Une rubrique « 10 questions fréquentes et leurs réponses » termine la section.

Le livre est ensuite divisé en 8 autres sections, traitant chacune d'un type de déshydratation ou de séchage; il est donc question du séchage des fruits; des cuirs de fruits; du séchage des légumes; des épices, poudres et bouillons de légumes et de fruits séchés; des chips sains de légumes; des herbes, fleurs et racines; des pains déshydratés, galettes, crackers et wraps puis des jerkys de viande et végétariens.

Chaque section présente d'abord des informations générale sur le sujet, des choses à prendre en considération puis présente la technique de séchage pour des items un à un (par exemple, dans la section des fruits, on voit la technique de séchage pour chaque fruit). Viennent ensuite les recettes.

Pour donner un avant-goût de chaque section, voici quelques informations qu'on y retrouve :

### Séchage des fruits

Comment couper les fruits, temps et température de séchage; indications pour les pommes, abricots, bananes, baies, poires, fraises, figues, cynorrhodons, myrtilles, cerises, kiwis, mirabelle, prunes, pêches, rhubarbe, groseilles, raisins, peau d'orange ou de citron; recettes.

---

## Cuirs de fruits

Le cuir se fait à partir de purée et avec un film antiadhésif ou du papier sulfurisé; temps et température de séchage; pour des purées trop liquides, on peut ajouter du psyllium ou des graines de lin moulues; pour les fruits plus acides, on peut ajouter de la purée de banane ou de dattes pour les sucrer; idées de mélange de fruits; recettes.

## Séchage des légumes

Les légumes déshydratés réduits en poudre peuvent servir d'épices; on doit blanchir les légumes qui devront être stockés plus de 6 mois, afin d'en conserver le goût et la consistance. Les légumes ont une plus faible teneur en acide que les fruits, ils sont donc plus sensibles à la moisissure. Il est donc plus prudent d'emballer en petites portions pour ne pas compromettre l'intégralité du stock; indications pour aubergines, choux-fleurs, haricots, brocolis, petits pois, légumes à feuilles, concombres, carottes, choux, choux raves, citrouilles, poireaux, poivrons et piments, panais, fèves maraîchères, radis noir, betteraves, céleris, tomates, courgettes, oignons, champignons, rhubarbe; recettes.

## Épices, poudres et bouillons

Les légumes séchés puis réduits en poudre peuvent rehausser le goût des bouillons, sauces, soupes, salades, boulettes, trempettes, etc. ; toutes les parties des légumes ou des fruits : peau, feuilles, cœur, etc. Les poudres perdent rapidement leur qualité au stockage et sont sensibles à l'humidité, on s'assure donc d'en pulvériser qu'une petite quantité à la fois; recettes pour poudre de légumes, condiments et poudres de fruits.

## Sels aromatisés

Le sel aromatisé vient donner une touche intéressante de finition pour différents plats; on fait le sel aromatique à partir de votre sel préféré et de poudre de légumes, de fruits ou d'herbes aromatiques; recettes de sel aux herbes, sel d'ail des ours, sel de basilic, sel de céleri, sel de champignon, sel d'oignon, sel de fleurs, sel d'agrumes.

## Chips sains de légumes

On peut assaisonner les légumes avant la déshydratation mais on doit être prudent avec les quantités, car lorsque les légumes ratatinent, la proportion d'épices est plus concentrée ; idées de marinades et de mélanges d'épices pour assaisonner les chips; recettes de chips de chou frisé, de chou de milan, d'épinard, de betterave, de radis blanc et rouge, de rutabaga, de chou-rave, de potimarron, de panais, de concombres, de pommes de terre, de chou-fleur, de brocolis.

## Herbes, fleurs, racines

Indications pour le séchage des feuilles, fleurs, tiges et racines; idées de tisanes; indications d'utilisation pour diverses herbes aromatiques (aneth, armoise, basilic, bourrache, cerfeuil, ciboulette, estragon, hysope, laurier, livèche, marjolaine, menthe, origan, persil, romarin, sarriette, sauge, stévia, thym); idées de mélanges d'herbes; recette pour vinaigre aux herbes, sucre de fleurs, onguent de fleurs de souci, tisane de consoude; section sur les plantes sauvages médicinales (ail des ours, ortie, pissenlit).

## Pains déshydratés, galettes, crackers et wraps

On ne parle pas ici de pain dans le sens classique du terme mais plutôt de pains plats sans levure; vos créations à partir de ce livre seront compatibles avec l'alimentation crue (crudivorisme). La pâte doit contenir un agent liant afin d'assurer la cohésion de l'ensemble des ingrédients et la température de séchage de ne doit pas dépasser les 42°C afin de préserver les nutriments. Vous aurez besoin: de papier sulfurisé ou de film antiadhésif; d'ingrédients de base pour les pains déshydratés (céréales, légumes, fruits, marc de fruits et de légumes, noix, graines, herbes, condiments, édulcorants, huiles); d'un agent liant pour les galettes (graine de lin, psyllium). Recettes: section sur le pain ancestral aux graines germées.

## Jerkys de viande et végétariens

Les peuples autochtones de différentes régions du globe utilisait cette méthode pour consommer les animaux qui ne pouvait être mangés en une seule fois; pensons au [pemmican](#) (une recette de cuisine traditionnelle des peuples autochtones d'Amérique du Nord à base de graisse animale, de viande séchée et de baies sauvages). Les jerkys faits maison représentent une alternative saine aux produits du commerce avec [exhausteurs](#) de goût artificiels et des conservateurs chimiques. Conseils pour la

---

préparation; section sur les micro-organismes nocifs pour la santé (salmonelle, etc.); section sur les marinades et recettes de marinades; jerkys sans viande (tofu, seitan).

***Bonne lecture et bons apprentissages!***

#### Références

*Sécher et déshydrater ses aliments. Fruits, légumes, plantes aromatiques, champignons... Autonomie et santé retrouvées.* Claudia Lorenz-Ladener (2019). Ulmer, ISBN: 9782379220456 (<https://www.editions-ulmer.fr/editions-ulmer/secher-et-deshydrater-ses-aliments-fruits-legumes-plantes-aromatiques-champignons-autonomie-et-sante-retrouvees-694-cl.htm>)



**Par Robert Bélangier**

L'être humain recherche le bonheur depuis... quelques millions d'années. Et nos ancêtres quant à eux? Depuis plus longtemps encore. La vie est apparue sur terre depuis 3,5 milliards d'années après tout. Et dire que le bonheur était là sous nos ongles depuis tout ce temps. Mais d'où vient-il?

## La science au secours du bonheur



Selon les dernières études scientifiques, il semblerait que les jardinier(e)s de tous pays confondus seraient les gens les plus heureux sur la planète. Pourquoi? Les anciens chinois nous ont laissé une réponse avec une maxime venant sûrement en droite ligne de Confucius et concernant le bonheur: « Si tu veux être heureux pendant deux heures, ouvre-toi une bouteille de vin; si tu veux être heureux pendant deux ans, marie-toi ; mais si tu veux être heureux toute ta vie, fais-toi jardinier(e). »

Il semblerait qu'ils avaient raison et la science, cette éternelle curieuse, en aurait découvert la cause : la responsable serait la bactérie *Mycobacterium vaccae* présente dans les sols de nos jardins. On a découvert, par exemple, que les souris de l'Université anglaise de Bristol ont vu leur comportement affecté « en bien » par cette bactérie non pathogène. L'article ne dit pas cependant si ces rongeurs britanniques lèvent maintenant leur petit doigt en l'air pour grignoter leur fromage. La science ne nous dit pas toujours tout!

Il faut dire que l'on pensait, jusqu'à tout récemment, que cette bactérie nous infusait le bonheur en traversant la barrière de notre épiderme et donc on nous conseillait de ne pas mettre de gants pour travailler la terre. Oh, zut, zut, zut ! La fin de la propreté de nos blanches mains. Et que dire de nos ongles en deuil!\* Mais, COUP DE THÉÂTRE, il semblerait que juste en remuant la terre, on inhalerait la fameuse bactérie. Le bonheur sans effort et sans confession à condition de brasser notre sol sans le retourner et en prenant de grandes inspirations de temps à autre.

\* Expression de ma directrice de l'école primaire destinée principalement aux garçons. Bonjour M<sup>lle</sup> Lachance.

## Comment agit-elle ?

Les chercheurs ont découvert que *Mycobacterium vaccae* stimule la production de sérotonine et de noradréline dans le cerveau, elle fonctionne comme un antidépresseur naturel. Pour être plus précis, cette bactérie active la libération de deux neurotransmetteurs: la sérotonine, qui est synthétisée dans l'intestin, et la dopamine, synthétisée dans le cerveau. La dopamine a un effet sur les émotions, notamment celles qui se rapportent au plaisir, tandis que la sérotonine régule l'humeur mais aussi le sommeil, la mémoire et la libido. De plus, en stimulant les neurones impliqués dans le fonctionnement de notre système immunitaire, elle aiderait à se défendre plus efficacement et à réagir plus vite contre les maladies.

Dans la foulée des recherches de l'université de Bristol, des chercheurs américains ont mené d'autres expériences avec des souris pour en arriver à la conclusion que cette bactérie réduisait leur anxiété et qu'elle améliorerait leurs conditions

d'apprentissage. Ils ont observé que les souris « avec bactéries » trouvent plus vite la sortie d'un labyrinthe que les autres. Leur rapport, quoi qu'un peu technique, est disponible en ligne.



## Et pour le futur ?

D'autres études sont maintenant en cours concernant la tuberculose, la lèpre, le cancer, le psoriasis, les allergies, l'asthme et d'autres maladies inflammatoires, car notre corps se défendrait mieux contre les virus et les autres bactéries nuisibles grâce à la fameuse *Mycobacterium vaccae*. Finalement, cette bactérie ne nous mènera peut-être pas au bonheur mais à l'extase.

Je vous laisse sur la conclusion de Mathilde Combes du site Nature-Autonomie : « ***Si vous en avez l'occasion, plongez vos mains dans la terre, respirez à plein poumons et savourez cet instant*** ». Je ne sais pas pour vous mais je crois que je vais aller m'acheter un bon sac de terreau pour passer le prochain hiver en santé.

***Vive le bonheur !!!***

### Références

<https://nature-autonomie.com/>

<http://www.bristol.ac.uk/news/2007/5384.html>

<https://www.phytonut.com/blog/manque-dopamine/>

<https://www.europe1.fr/societe/dans-la-terre-une-bacterie-du-bonheur-tout-juste-decouverte-par-les-scientifiques>

*Une bactérie qu'on trouve dans la terre pourrait nous rendre plus heureux - rtbf.be*

<https://sain-et-naturel.ouest-france.fr/mettre-les-mains-dans-la-terre-rend-heureux-et-intelligent.html>

*Apport de Mycobacterium vaccae dans la Prévention et le Traitement de Certaines Maladies: Revue Bibliographique, Zahir, Karym, Ouatat, Essalhi (2019) (<https://eujournal.org/index.php/esj/article/view/11963>).*



Par Dominique Thibault

Il est facile de cultiver les oignons au Québec, moyennant le respect de certaines règles élémentaires.



Pour démarrer les oignons à partir de graines, il faut les semer 8 semaines avant le dernier gel, à 5 mm de profondeur et à 1,5 cm d'espacement. Vous devez placer le plateau au soleil, ou sous un éclairage superficiel, 16 heures par jour<sup>1</sup>.

Si vous plantez directement des oignonnets à la fin avril, début mai, vous sautez une étape. Il est important d'éviter le mauvais compagnonnage, car ils sont sensibles aux maladies fongiques que peuvent transférer d'autres plantes.

Quand les feuilles commencent à s'affaïsser, couper à 8 cm de hauteur; elles peuvent alors être utilisées en cuisine. Puis, environ 1 mois avant le dernier gel, repiquer au jardin à 8 cm de distance. Les oignons peuvent endurer un léger gel, car ils sont résistants.

Les crucifères ne sont pas de bonnes compagnes pour les oignons ainsi que la sauge, les haricots et les autres fabacées.

Les planter à deux centimètres de profondeur et à 10 à 15 centimètres d'espacement, l'air doit bien circuler; mais attention au binage pour ne pas blesser le bulbe. Ils préfèrent l'aération, sans la présence de mauvaises herbes.

## L'entretien

Effectivement, l'oignon tolère difficilement la compagnie des mauvaises herbes; il aime la terre humide compostée, et un paillis de foin sec de 7 centimètres.

---

Le paillis peut permettre la lutte aux mauvaises herbes ainsi que garantir une humidité relative; durant la période de croissance, les oignons ont besoin d'eau.

La période d'arrosage dure jusqu'à ce que les feuilles cessent de se développer.

L'apport de potassium est nécessaire au bon développement des oignons et l'azote est moins recommandé.

En fin d'été, les tiges de l'oignon tendent à se coucher sur le côté : c'est normal, cette étape stimule la formation du bulbe. Si vous désirez de gros oignons, pliez sans casser les tiges lorsqu'elles ont atteint une bonne grosseur ; de cette façon, l'énergie sera conservée et le développement du bulbe en sera bonifié.

Vous pouvez retirer un peu de terre autour du bulbe pour lui permettre de prendre de l'expansion.



## Questions souvent posées

Pourquoi mes oignons ne poussent-ils pas?

La réponse réside souvent dans la nature de la terre. Une terre trop argileuse et lourde peut ne pas convenir, l'eau trop retenue étant à proscrire.

Le manque d'eau peut aussi être un autre facteur; il faut bien arroser, surtout dans une terre meuble, bien drainée et riche<sup>2</sup>. Autant les oignons ne peuvent endurer la stagnation de l'eau, car ils pourraient, autant ils en ont besoin pour bien se développer.

### Comment faire de gros oignons

À chaque deux ou trois semaines, coupez quelques feuilles (utilisez-les dans vos omelettes); ceci stimulera la croissance du bulbe<sup>3</sup>.

### Quel animal mange les oignons au jardin?

La mouche de l'oignon (*Delia antiqua*) est un redoutable ravageur de l'oignon au potager; c'est un insecte aussi ravageur que la mineuse du poireau (*Napomyza gymnostoma*).

### Comment s'en débarrasser?<sup>4</sup>

À ne pas confondre avec la mouche domestique, elle se reproduit de manière prodigieuse, au pied des tiges des oignons, d'abord au printemps mais aussi en juillet et en septembre. Les petites larves blanches munies d'un crochet s'attachent au bulbe et s'en nourrissent. Le cycle recommence au printemps suivant, car les larves survivent dans la terre. La seule manière d'éviter la contagion, c'est de se munir d'un voile anti-insectes à mailles fines dès le printemps.

Un purin à base de tanaïs (300 gr.) de fleurs infusées dans un litre d'eau bouillante<sup>5</sup>, de rhubarbe ou de fougère, au moment de la ponte peut aussi aider à contrôler l'intruse par pulvérisation et cela aussi longtemps que nécessaire. Une autre façon de faire est la rotation des cultures; elle s'impose d'année en année lors d'infestations par la mouche de l'oignon.

Dernier truc, le compagnonnage avec la carotte semble être aussi une bonne idée, cela perturbe le ravageur<sup>6</sup>. Ceci vaut pour l'oignon jaune, l'oignon rouge et l'oignon blanc.

On dit que l'oignon parti en graine se garde plus longtemps.



J'espère que cet article vous sera utile, je dois dire que c'est une suggestion qui me vient d'un jardinier qui souhaite améliorer sa culture des oignons. Je peux comprendre, car mes résultats sont mitigés. Bonne chance.

### RÉFÉRENCES

1. Larry Hodgson, Les semis du jardinier paresseux <https://jardinierparesseux.com/2023/03/27/conseils-et-astuces-pour-des-semis-de-qualite/>
2. Au jardin [www.aujardin.info](http://www.aujardin.info)
3. Au jardin [www.aujardin.info](http://www.aujardin.info)
4. Binette et Jardin <https://jardinage.lemonde.fr>
5. Gerbaud <https://www.gerbaud.com/jardin/fiches/mouche-de-l-oignon>
6. Jardinier paresseux, Larry Hodgson <https://jardinierparesseux.com/?s=Compagnonnage+Oignon&submit=search>