

## LA MAGIE DES FINES HERBES

Trésors cachés, saveurs  
et bienfaits !

**PROLONGER L'ÉTÉ**  
Saveurs en toutes  
saisons

**EN QUÊTE D'INSPIRATION**  
Utilisations sans limites  
avec les vivaces

**ALBERT MONDOR**  
Ferme de  
cuisine



## Le JOURNAL de la FSHEQ

7665, boulevard Lacordaire  
Montréal (Québec) H1S 2A7  
Tél. : 514 252-3010

Rédactrice en chef : Annie Houle  
Mise en page : Lucie Bégin

### Collaborateurs de ce numéro :

Albert Mondor  
Louisette Lavoie Laramée  
François Frappier pour Françoisseaux  
Mélissa Cournoyer  
Yves Lambert

Prochaine parution : 15 mai 2025  
Date de tombée : 15 avril 2025

Courriel : [fsheq@fsheq.com](mailto:fsheq@fsheq.com)

Site Internet : [fsheq.com](http://fsheq.com)

### Membres du conseil d'administration

Yves Lambert	Président
Louis Lévesque	Vice-président
Réjean Paradis	Trésorier
Martine Gaudreault	Administratrice
Louisette Lavoie Laramée	Administratrice
Rock Giguère	Administrateur

### Équipe du siège social

Annie Houle	Directrice générale
Lucie Bégin	Adjointe administrative

Les adresses de courrier électronique sont sur le site Internet, sous la rubrique « Notre équipe ».

Avec la participation de :

Québec 



## ADHÉREZ À UNE SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE

CONSULTER LE RÉPERTOIRE  
DES MEMBRES DE LA FSHEQ  
par région

[fsheq.com/societes](http://fsheq.com/societes)

**La FSHEQ a pour mission de soutenir le  
développement de l'horticulture comme  
pratique active du loisir.**

Présente dans toutes les régions du Québec, la Fédération regroupe des sociétés d'horticulture, des comités d'embellissement, des jardins communautaires ainsi que d'autres organismes qui œuvrent à des fins non lucratives dans les secteurs de l'horticulture, de l'écologie et de l'environnement.



# SOMMAIRE

---

7



**Un nicher?**  
Quelle bonne idée!

Les FÊTES  
des semences

37



9

**Magie des fines herbes**  
Trésors cachés, saveurs et bienfaits



23

**Prolonger l'été**

Saveurs en toutes saisons



25

**Les végétaux**  
qui facilitent le sommeil

**Les fleurs vivaces**  
Utilisations sans limites



29

4

Mot du président

6

Mot de la directrice  
générale

35

Les conseils d'Albert

39

Les Nouvelles de la  
Fédération

43

Hommages à nos  
membres

46

Les communiqués

47

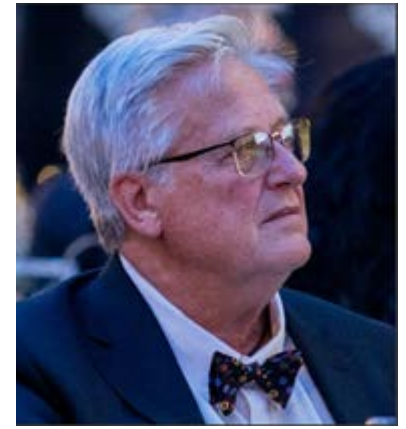
Les événements

49

Les publications



# MOT DU PRÉSIDENT



*<< L'AVENIR débute aujourd'hui >>*

Alors que nous accueillons cette nouvelle année, je tiens à exprimer ma gratitude pour votre engagement continu et votre passion pour l'horticulture ornementale. Ensemble, nous avons réalisé des progrès significatifs, et je suis enthousiaste quant aux opportunités qui nous attendent pour les années futures.

## DÉVELOPPER L'HORTICULTURE COMME LOISIR POUR TOUS

L'une de nos priorités cette année est de continuer à développer la pratique active de l'horticulture comme loisir accessible à toutes les générations. L'horticulture ornementale, en particulier, offre une merveilleuse occasion de se connecter à la nature, de stimuler la créativité et de promouvoir le bien-être personnel. Nous nous engageons à proposer et à participer à des ateliers et des événements qui encouragent la participation de tous, des enfants aux aînés, afin de partager la joie et les bienfaits de ce loisir enrichissant.

## PROMOUVOIR LES BIENFAITS DE L'HORTICULTURE

La Fédération organisera à nouveau les Journées québécoises de l'horticulture qui se tiendront du 15 au 25 mai 2025. Ce sont des journées qui ont lieu à l'ouverture des jardins à la mi-mai et qui durent 10 jours. La vidéo sur l'activité horticole au Québec sera également diffusée en ligne à partir du vendredi 23 mai, en même temps sur la page web de la FSHEQ et sur YouTube.

Finalement, la Fédération prendra part à l'événement « Le rendez-vous horticole » organisé par Espace pour la vie, qui aura lieu les 23, 24 et 25 mai 2025 au Jardin botanique de Montréal. Le principal objectif est de fournir un maximum d'informations et de répondre aux questions des visiteurs.

L'horticulture ne se limite pas à la beauté des plantes et des jardins. Elle joue un rôle crucial dans notre société sur les plans social, économique, culturel et de santé. Cette année, nous mettrons l'accent sur la promotion de ces bienfaits à travers des campagnes de sensibilisation et des partenariats avec des organisations locales et nationales. En valorisant l'horticulture, nous espérons inspirer davantage de personnes à intégrer cette pratique dans leur vie quotidienne.

## DÉFENDRE LES INTÉRÊTS DE NOS MEMBRES

Nous sommes déterminés à défendre les intérêts de nos membres et à soutenir vos activités auprès des instances locales, régionales, nationales et internationales. Votre voix est essentielle pour façonner l'avenir de l'horticulture, et nous travaillerons sans relâche pour nous assurer que vos besoins et préoccupations sont entendus et pris en compte. Ensemble, nous pouvons influencer les politiques et les décisions qui affectent notre communauté.

## INFORMER ET DIFFUSER L'EXPERTISE

L'éducation et l'information sont au cœur de notre mission. Nous continuerons à informer, diffuser et promouvoir l'expertise en horticulture et en écologie auprès de nos membres et du grand public. À travers des rencontres régionales, des publications, des conférences et des ressources en ligne, nous visons à renforcer les connaissances et à inspirer des pratiques innovantes et durables.

## ENCOURAGER DES PRATIQUES ÉCOLOGIQUES RESPONSABLES

La protection de l'environnement et l'embellissement de notre milieu de vie sont des objectifs fondamentaux. Nous encourageons tous nos membres à adopter des pratiques écologiques responsables. Que ce soit par la réduction de l'utilisation de produits chimiques, la promotion de la biodiversité ou la gestion durable des ressources, chaque action compte. Ensemble, nous pouvons faire une différence positive pour notre planète.

## POSTES À POURVOIR AU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Pour atteindre ces objectifs ambitieux, nous avons besoin de leaders engagés et visionnaires. Nous avons actuellement des postes à pourvoir au sein de notre Conseil d'administration. Si vous êtes passionné par l'horticulture et souhaitez jouer un rôle clé dans l'orientation stratégique de la Fédération, nous vous invitons à postuler. Votre contribution peut avoir un impact significatif sur notre communauté et notre mission.

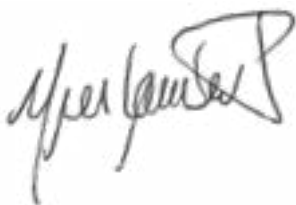
## 2025

En cette nouvelle année, je vous encourage à explorer les nombreuses façons dont vous pouvez vous impliquer et contribuer à notre communauté horticole. Que ce soit en participant à nos événements, en partageant vos idées ou en rejoignant notre Conseil d'administration, votre engagement est la clé de notre succès collectif.

Je vous souhaite à tous une année remplie de découvertes, de croissance et de réalisations. Ensemble, continuons à faire de l'horticulture une force positive dans nos vies et dans notre monde.

Salutations sincères,

Le Président



Yves Lambert



# MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

## LES TRÉSORS CACHÉS DES FINES HERBES, SAVEURS ET BIENFAITS



C'est avec une grande fierté que nous entamons l'année 2025 avec ce tout nouveau Hortiquoi de la FSHEQ. À lire d'un coup ou en partie selon vos besoins, sans rien réinventer, mais de mettre une fois de plus au premier plan les herbes aromatiques et de les revisiter encore et encore.

Dans les pages qui suivent, nous vous invitons à découvrir ces trésors cachés. Plongez dans cet univers fascinant où saveurs et bienfaits se rencontrent pour le plus grand plaisir de vos sens et de votre santé. Apprenez à utiliser ces plantes merveilleuses dans vos recettes quotidiennes et laissez-vous envoûter par leurs multiples vertus. Que cette exploration où la culture des fines herbes ainsi que des vivaces comestibles et parfumées vous inspire et vous guide vers une cuisine plus parfumée, plus saine et toujours plus savoureuse et surtout d'en tirer tous les bénéfices de par leur multiple utilisation.

Mais les fines herbes ne se contentent pas de flatter notre palais. Elles sont également de précieuses alliées pour notre santé. Riches en vitamines, minéraux et antioxydants, elles contribuent à notre bien-être global, soutenant notre système immunitaire, améliorant la digestion et même aidant à combattre certaines maladies.

Loin d'être de simples garnitures, les fines herbes sont des trésors de saveurs et de bienfaits. Leurs feuilles fragiles renferment des arômes subtils qui éveillent nos sens et subliment nos préparations culinaires.

Que de plaisir à partager, mais la publication de ce journal est un travail colossal et a été rendu possible grâce à des collaborateurs hors pair et surtout passionnés. Mille mercis au bénéfice de tous et surtout bonne lecture...

La directrice générale

A handwritten signature in black ink that reads "Annie Houle".

Annie Houle

Parmi les loisirs les plus captivants, l'ornithologie se distingue par les nombreuses découvertes et plaisirs qu'elle procure.

Si vous souhaitez vous rapprocher de la nature et des oiseaux, installer un nichoir est un excellent choix pour débiter l'aventure.



© Françoiseaux

## UN NICOIR?

*Quelle bonne idée!*

Votre nichoir en place permet d'offrir un refuge sécurisé destiné à une famille d'oiseaux. Cet ajout ouvre les portes d'un univers fascinant et souvent méconnu, offrant un spectacle enchanteur tout au long de la saison de nidification. Les oiseaux peuvent ainsi se reproduire librement tout en favorisant la biodiversité. La Mésange à tête noire, le Troglodyte familier, l'Hirondelle bicolore et le Merlebleu (ce dernier pouvant avoir deux portées par été), peuvent choisir assez facilement votre maisonnette.

Le Tyran huppé (éablière), le Canard branchu (orée des bois ou riverain) de même que la Crécerelle (milieu agricole de préférence), sont tous de belles options de nidification.

**Afin de maximiser vos chances de réussite, voici quelques recommandations.**

**La Mésange :** choisit une grande variété d'habitats. Elle fait son nid avec de la mousse d'herbe.

**Le Troglodyte familier :** aime le désordre. Elle fait son nid en utilisant de petites branches généralement.

**L'Hirondelle bicolore :** aire ouverte partout sur le territoire. Elle fait son nid avec de l'herbe sèche.

**Le Merle bleu :** milieu semi-boisé de préférence. Un terrain avec un ou deux arbres est un bon choix.

**Le Tyran huppé :** de préférence dans une éablière ou les grands parcs.

**Le Canard branchu :** à l'orée des bois et près des cours d'eau. Ajouter de la ripe est recommandé.



© Françoiseaux

**La Crécerelle** : milieu agricole. Elle a besoin de tranquillité et de grands espaces pour chasser. Il est essentiel d'ajouter de la ripe.

Dans tous les cas, les nichoirs doivent être en place début avril à l'exception du Tyran huppé. Pour le Tyran huppé, le nichoir doit être installé début mai afin d'éliminer le plus possible l'Étourneau. L'orientation des nichoirs n'a pas d'importance sauf pour le nichoir à Crécerelle. Il faut éviter la face sud afin de protéger les petits d'une éventuelle canicule.

Par vos actions, vous contribuez à la sauvegarde de la nature. Les oiseaux ayant choisi de s'installer en vos lieux vous offrent un spectacle unique. C'est là qu'on y trouve la récompense et le bonheur !

[Rejoignez-nous sur facebook, où quelques vidéos vous attendent !](#)

Une collaboration des produits Françoiseaux

[francoiseaux@gmail.com](mailto:francoiseaux@gmail.com)



Profitez de l'offre spéciale offerte aux membres de la FSHEQ en commandant avant le 1<sup>er</sup> mars 2025.

[Description des produits](#)

[Bon de commande](#)



# La MAGIE des FINES HERBES

## trésors cachés, saveurs et bienfaits

Les fines herbes occupent une place privilégiée dans nos cuisines et nos jardins. Aussi délicates que polyvalentes, elles apportent une touche de fraîcheur, de saveur et parfois même de magie à nos plats. Notre dossier spécial vous dévoile quelques-uns de leurs secrets.



Le rôle des fines herbes ne se limite pas à sublimer nos recettes : elles sont également des trésors de bienfaits pour la santé, des alliées écologiques pour le jardin, et un plaisir à cultiver pour les amateurs de verdure.

### **Notre dossier spécial vous invite à explorer leurs multiples facettes :**

- Des herbes aux propriétés multiples
- Les fines herbes pour les fines bouches
- Histoires et légendes des fines herbes
- Jardiner avec les enfants
- Cuisiner les fines herbes : quatre recettes classiques

En complément de notre dossier spécial sur les fines herbes, nous vous invitons également à lire nos articles sur les fleurs comestibles, des recettes pour conserver et déguster fleurs et fines herbes à l'année et les végétaux qui facilitent le sommeil.

Que vous soyez un passionné de cuisine, un jardinier en herbe ou simplement curieux de nature, plongez dans cet univers aromatique qui transformera votre quotidien.



## Des herbes aux propriétés multiples

---

Le mouvement pour une alimentation saine et naturelle a contribué à contrer les effets négatifs pour la santé du gras animal et du sel.

Les fines herbes fournissent vitamines et minéraux et sont de bons substituts au sel tout en apportant du bon goût. Avant l'apparition des petites pilules (environ 1 siècle), nos ancêtres utilisaient le tout judicieusement autant en cuisine qu'en pharmacie.

### Les épices donnent le goût de prévenir le cancer

Si la place des épices en cuisine est d'abord une question de goût, ces ingrédients ont toujours été reconnus pour leurs propriétés médicinales. Si certains de ces usages peuvent aujourd'hui faire sourire, il reste que les connaissances scientifiques accumulées au cours des dernières années suggèrent que plusieurs épices peuvent effectivement constituer des outils précieux pour la prévention de maladies, dont le cancer. Les cellules précancéreuses n'apprécient pas du tout la cuisine bien assaisonnée !

Source : Richard Béliveau Ph.D., Denis Gingras Ph. D. (2006)  
Cuisiner avec les aliments contre le cancer. Éd. Trécarré

### Les principales fines herbes appartiennent aux familles des lamiacées et des ombellifères.

Lamiacées	Ombellifères
Basilic	Cerfeuil
Marjolaine	Coriandre
Menthe	Fenouil
Origan	Persil
Romarin	
Thym	

## Les bienfaits de la cuisine méditerranéenne

Les médecins ont prouvé que la cuisine méditerranéenne réduit les risques de maladies cardiaques.

Du soleil jusque dans l'assiette. Pâtes au basilic, aubergines à l'origan, truites au parfum de sauge, viande ou poisson relevé au romarin, persil et thym frais ou congelé sauront vous régaler.

La cuisine méditerranéenne et ses fines herbes sont au goût du jour chez les grands chefs, les médecins et les jardiniers. Ce type d'alimentation savoureux et relevé par un goût riche et raffiné. Alors, plus question de se priver des bienfaits de ces fines herbes qui ont en elles le soleil et la chaleur caractéristiques à cette région.

## Les fines herbes pour les fines bouches

La popularité des fines herbes est sans cesse grandissante. On compte une très grande diversité d'herbes séchées sur le marché. Mais les Québécois désirent manger frais pour profiter agréablement des saveurs et des arômes des herbes.

La cuisine traditionnelle québécoise utilise des fines herbes comme le persil, la ciboulette, la sarriette et le thym. Depuis une vingtaine d'années, l'intérêt grandissant pour les voyages et la prolifération des restaurants exotiques nous ont permis de connaître et d'apprécier des plats nouveaux et toute une gamme d'assaisonnements, et d'enrichir ainsi nos habitudes alimentaires.

## Les herbes au goût du jour

### Quelles sont les fines herbes les plus populaires?

Selon Yves Gagnon, producteur écologique, on observe actuellement un engouement pour le romarin, pour la coriandre, les infusions de mélisse, les herbes traditionnelles comme la sarriette et le thym, le basilic (associé à la tomate), l'origan et la marjolaine, la sauge (de plus en plus utilisée, surtout par les végétariens, en tisane et dans les pâtés végétaux) et enfin l'estragon français, qui se consomme frais avec le poisson.

Plusieurs herbes sont traditionnellement associées à certains mets. Le romarin et la sauge, parce qu'ils facilitent la digestion des graisses, sont associés à l'agneau et au porc. La sarriette contient une substance qui facilite l'assimilation des vitamines et minéraux présents dans les légumineuses et permet ainsi une diminution des gaz intestinaux. La menthe complète un repas d'agneau et la sauge accompagne également l'oie.

Gardez une place dans votre jardin pour ces fabuleuses fines herbes !







## HISTOIRES ET LÉGENDES

### Des fines herbes

Les fines herbes, ces trésors verts qui parfument nos cuisines, sont bien plus que de simples ingrédients culinaires. Depuis des siècles, elles nourrissent l'imaginaire collectif, enveloppées de croyances, de symboles et de mystères. À travers les cultures et les époques, le basilic, la coriandre, la sauge ou encore le romarin ont été associés à des pouvoirs magiques, des remèdes ancestraux et des récits enchanteurs.

Cet univers fascinant, où la nature rencontre la légende, révèle comment ces plantes délicates ont su s'ancrer dans nos traditions, aussi bien pour protéger les foyers que pour attirer la chance. Plongeons ensemble dans ce jardin secret où chaque feuille murmure une histoire ancienne. Les fines herbes occupent une place privilégiée dans nos cuisines et nos jardins. Aussi délicates que polyvalentes, elles apportent une touche de fraîcheur, de saveur et parfois même de magie à nos plats.

Nous vous offrons également de précieux conseils pour rehausser une salade, parfumer une sauce ou sublimer un plat mijoté. En plus de leur apport gustatif, elles sont riches en nutriments et en propriétés bénéfiques pour la santé.

Découvrez dans cet article comment tirer pleinement parti des vertus des fines herbes pour éveiller vos papilles et enrichir votre cuisine.

« *En Grèce, on considérait le basilic comme la marque d'un chagrin d'amour.* »



### **BASILIC**

#### **(Ocimum basilicum)**

En Grèce, on considérait le basilic comme la marque d'un chagrin d'amour alors que dans certaines régions d'Italie, comme la preuve d'un amour. Chez les Grecs, le basilic était tenu en haute estime et réservé aux souverains. Herbe de fortune : il suffirait de placer des feuilles de basilic dans sa poche pour attirer la richesse. Offrir un plant de basilic porterait chance à celui qui déménage. On dit aussi que si un homme accepte une pousse de basilic frais d'une femme, il ne peut plus se défaire de son amour pour elle.

#### **CUISINE ET SANTÉ**

C'est le composant essentiel de la fameuse soupe au pistou de Provence, et du pesto, sauce italienne, originaire de Gênes, merveilleuse avec les pâtes. En cuisson, utiliser l'herbe avec parcimonie, car la chaleur développe l'arôme. En outre, l'huile de basilic sert dans la fabrication des parfums et liqueurs. On garde les jeunes épis fleuris pour assaisonner beurre, marinades, riz, salades et soupes.

Quant aux feuilles, on les utilise à toutes les sauces dans plusieurs types de cuisine (provençale, napolitaine, thaïlandaise...). Respirer une huile essentielle de cette herbe pourrait même stimuler la concentration intellectuelle et la mémoire. Le basilic est utilisé comme antiseptique sur les coupures, les éraflures et les piqûres.



« *Consommer de la coriandre durant la grossesse donnerait des enfants ingénieux.* »



### **CORIANDRE**

#### **(*Coriandrum sativum*)**

En Égypte ancienne, cette plante était de grande notoriété, si bien que les graines accompagnaient les pharaons jusque dans leurs tombeaux. Quelque 400 ans av. J.-C., le célèbre Hippocrate, père de la médecine, reconnaissait déjà les vertus médicinales de cette herbe parfumée. Les Romains utilisaient la coriandre pour conserver la viande et parfumer le pain. Consommer de la coriandre pendant la grossesse donnerait des enfants ingénieux. Et pour attirer l'amour, essayez un soupçon de coriandre tous les jours.

#### **CUISINE ET SANTÉ**

On emploie les feuilles fraîches ou congelées, en petites quantités, comme condiments dans les sauces, les soupes, les salades, dans une recette de champignons à la grecque, un vinaigre à la coriandre et avec les légumineuses (lentilles, fèves). Les feuilles goûtent l'anis. Les graines sont employées entières ou moulues. Broyées, elles perdent leur saveur citronnée. Elles sont plus spécialement employées dans les sauces, les ratatouilles, le gibier, les ragoûts, les purées, les gâteaux et les marmelades. De plus, elles entrent dans la composition du curry. L'huile essentielle de coriandre est efficace pour les massages, en inhalation ou encore diluée dans un bain (3 ou 4 gouttes seulement). Ses effets stimulants augmentent la résistance à la fatigue et à la léthargie.



« Au Moyen Âge, on apposait sur le front des nouveaux promus à un titre universitaire, des couronnes de laurier, d'où le nom de bacca laurea donné à l'examen. »



### **LAURIER**

#### **(Laurus nobilis)**

Tout comme l'olivier, le laurier était un symbole de paix. À Rome, on en agitait des rameaux en signe de liesse; on en décorait le palais des empereurs et des grands pontifes; on en ornait les statues de Jupiter à l'annonce d'une victoire. Au Moyen Âge, on apposait sur le front des nouveaux promus à un titre universitaire, des couronnes de laurier, d'où le nom de bacca laurea donné à l'examen.

#### **CUISINE ET SANTÉ**

On utilise celles-ci séchées et entières dans les ragoûts, les soupes, les potages et les sauces à la tomate. Il est à noter que l'amertume des feuilles disparaît au séchage. C'est aussi un ingrédient du bouquet garni. L'huile de laurier, quant à elle, est un excellent calmant naturel.

*« ...la reine Isabelle de Hongrie, qui souffrait de la goutte, prétendit avoir retrouvé toute sa jeunesse grâce à une cure d'Eau de Hongrie. »*



### **ROMARIN**

#### **(Rosmarinus)**

De toutes les herbes prisées par les Anciens, le romarin était peut-être la plus appréciée et ses utilisations innombrables. Cet arbuste aromatique poussait sur les promontoires de la Méditerranée balayés par les embruns et avait été baptisé ros marinus 'rosée de la mer'. On en faisait des haies odorantes et des bordures dans les jardins d'Égypte, d'Afrique du Nord et d'Espagne; les Grecs en tressaient des couronnes de cérémonie, le brûlaient lors des sacrifices et en parsemaient le sol de leurs demeures. Sur le plan médicinal, le romarin acquit sa renommée en entrant dans la composition de l'Eau de Hongrie. Au XIV<sup>e</sup> siècle, en effet, la reine Isabelle de Hongrie, qui souffrait de la goutte, prétendit avoir retrouvé toute sa jeunesse grâce à une cure d'Eau de Hongrie.

#### **CUISINE ET SANTÉ**

Le romarin s'harmonise bien avec la cuisson sur le barbecue. Mettre quelques branches de romarin sur les charbons. L'odeur qu'il dégage parfume les grillades. Sa tige peut servir de brochette pour les légumes et viandes et par le fait même ajouter de la saveur. Faites infuser 3 c. à thé de feuilles fraîches dans une tasse d'eau bouillante. Cette tisane dissipe les maux de tête, améliore la mémoire, facilite la digestion, aide à rétablir le pH et favorise le sommeil. L'huile essentielle de romarin est efficace pour les massages, en inhalation ou encore diluée dans un bain (trois ou quatre gouttes seulement).

*« ... on la disait  
magique et possédant  
le pouvoir de rendre un  
amour éternel. »*



## **SAUGE OFFICINALE**

### **(Salvia officinalis)**

Dans le folklore provençal, la tradition voulait qu'on récolte la sauge très tôt le matin de la Saint-Jean, car on la disait magique et possédant le pouvoir de rendre un amour éternel. Les Chinois, alors qu'ils commerçaient avec les Hollandais au XVIIe siècle, en raffolaient au point d'échanger trois poids de thé noir (une fortune!) contre un poids de sauge.

#### **CUISINE ET SANTÉ**

La sauge est une plante ancienne ; ses feuilles aromatiques servent depuis très longtemps à la conservation des aliments. Les fleurs ont le même goût que les feuilles, avec une touche de sucré qui en fait un accompagnement idéal pour le riz, la viande, le canard et les sautés. Cueillez les fleurs dès qu'elles s'ouvrent. Elles sont parfaites pour préparer des huiles ou vinaigres floraux. Toutes les fleurs de sauge sont comestibles. Elles ont toutefois des saveurs différentes (n'en utilisez pas trop, car elles ont beaucoup de goût). Cette plante est un excellent stimulant. Elle active les surrénales et aide à lutter contre des états dépressifs. Elle est utile en période de ménopause, car elle est très œstrogénique. Elle s'applique sur les mains et les pieds des personnes qui transpirent exagérément et rétablit la circulation dérangée. On peut aussi fumer des feuilles séchées de sauge pour traiter l'asthme.



« Chez les Grecs, le thym était l'emblème du courage. »



## THYM

### (*Thymus vulgaris*)

Chez les Grecs, le thym était l'emblème du courage, tandis que les Romains en avaient fait un remède contre la mélancolie, mais les uns et les autres le tenaient en haute estime pour son parfum. Dans la Grèce antique, dire à quelqu'un qu'il sentait le thym était un compliment. Le parfum du thym attire irrésistiblement les abeilles et les miels de thym comptent parmi les plus délicats. Le thème des abeilles en train de butiner des massifs de thym constituait jadis un motif courant de broderie et de tapisserie.

### CUISINE ET SANTÉ

Le thym s'associe avec toutes les plantes, avec une prédilection pour le romarin et la sarriette. Pourquoi ne pas faire une collection de thym? Ils ont des formes, des couleurs, des fleurs et des odeurs très diversifiées. Ses fleurs contribuent grandement à attirer les abeilles et autres pollinisateurs dans le jardin.

*« On appelait  
familièrement  
'lavandières', les  
femmes qui faisaient la  
lessive à la main.. »*



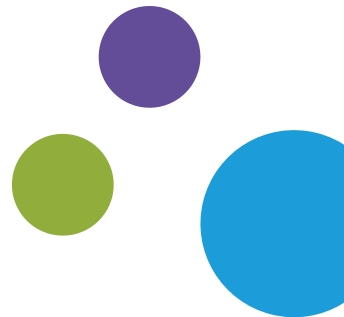
## LAVANDE

### (*Lavandula angustifolia*)

Au Moyen Âge, il était d'usage d'employer la lavande pour purifier l'air des maisons. Depuis fort longtemps, le parfum de la lavande est très prisé en parfumerie et en savonnerie. On appelait familièrement 'lavandières', les femmes qui faisaient la lessive à la main. En Provence, les bergères confectionnaient de jolis tressages avec des brins de lavande et des rubans, tout en gardant un œil sur leurs moutons.

#### CUISINE ET SANTÉ

Les fleurs de lavande sont utilisées pour parfumer le sucre destiné à la pâtisserie, pour aromatiser des gâteaux, des biscuits, des meringues, des crèmes glacées et des entremets. On peut aussi les ajouter dans un vinaigre, une confiture ou pour aromatiser des fruits en compote (enfermés dans un sachet de mousseline). Elle soulage les inflammations des bronches et combat l'insomnie, la fatigue chronique, les malaises causés par le stress. Pendant longtemps, les sels de lavande ont servi à lutter contre les évanouissements. En application locale, elle soulage les hémorroïdes. C'est un fortifiant universel.





Il peut être intéressant d'amener les enfants au jardin afin de leur faire découvrir que les fines herbes possèdent différentes odeurs, différentes couleurs, différents goûts et textures. Une bonne façon de leur faire développer leurs sens et de partager d'agréables moments en famille.

## UN LOISIR AMUSANT

### *Jardinez avec les enfants*

#### Les bonnes associations au potager

Les herbes aromatiques sont quasi indispensables dans les potagers. Elles sont belles et bonnes, et leur parfum éloigne un grand nombre de prédateurs. Voici une sélection parmi les plus populaires pour débiter cette nouvelle expérience de parfums et saveurs uniques.

On a toujours associé fines herbes et potager – après tout, on en mange ! Mais on peut aussi les cultiver en association avec les vivaces dans un aménagement ou encore en pots.

#### Basilic (*Ocimum basilicum*)

Gardez les jeunes épis fleuris pour assaisonner beurre, marinades, riz, salades et soupes.

Quant aux feuilles, on les utilise à toutes les sauces dans plusieurs types de cuisine. Il est important de tailler régulièrement les extrémités afin de favoriser la pousse et vous permettre d'en profiter plus longtemps.

Le basilic favorise la croissance et renforce la saveur des tomates.

Il protège le concombre du mildiou et est très utile à la courgette et au fenouil. Il repousse aussi les moustiques, les aleurodes et la mouche de la carotte.



### Ciboulette (*Allium schoenoprasum*)

Les fleurs de la ciboulette ajoutent un accent jazzy à toute salade. Au début du printemps, alors qu'il n'y a encore à peu près rien qui pousse dans le jardin, à part l'ail, la ciboulette se dresse déjà, prête à égayer nos repas. On peut conserver un contenant de ciboulette à l'intérieur pendant l'hiver, en le plaçant près d'une fenêtre ensoleillée et en l'arrosant régulièrement.

Les feuilles plates d'*Allium tuberosum* (ciboulette à l'ail), comme des brins d'herbe, ont un goût qui rappelle celui de l'ail et peuvent remplacer ce dernier dans les salades ou les légumes sautés. Ses fleurs blanches sont également comestibles et se congèlent très bien.

La ciboulette favorise la croissance de la carotte et accentue sa saveur. Elle repousse les scarabées japonais, les mouches et les pucerons.

Ne pas cultiver près des haricots, des fèves et des pois.

### Coriandre (*Coriandrum sativum*)

Sa saveur est très prononcée et exotique. On emploie les feuilles fraîches ou congelées, en petites quantités, comme condiments. Les feuilles goûtent l'anis.

La coriandre attire les pollinisateurs. Elle aime le thym et la sarriette.

Elle repousse les pucerons, acariens et doryphores. Ne pas cultiver près du fenouil.



*« Au début du printemps, alors qu'il n'y a encore à peu près rien qui pousse... la ciboulette se dresse déjà, prête à égayer nos repas. »*

### Lavande (*Lavandula*)

La lavande est une bonne compagne pour les rosiers et pour tous les légumes, dont elle repousse les mouches et moustiques.

### Origan (*Oreganum*)

Roi de la cuisine grecque et mexicaine et cousin de la marjolaine, l'origan séché est utilisé pour assaisonner les plats de viandes, les sauces, les pâtes, les soupes et les potages. Il est parfait pour parfumer la pizza et le spaghetti et se marie à merveille avec les fromages tels que la féta, le bocconcini et la mozzarella. Herbe délicieuse qui sent l'été.

L'origan est une plante facile à cultiver, qui pousse d'ailleurs mieux si on la néglige que si on la dorlote. Il ne faut donc pas le fertiliser ni lui donner trop d'eau. Il faut seulement lui donner une place au soleil et l'arroser avec modération.

L'origan a un effet bénéfique sur toutes les plantes dont elle augmente la saveur. La variété dorée ajoute une touche de couleur vibrante à toute association de plantes dans un contenant.

Son odeur repousse de nombreux ravageurs.

### **Persil simple et frisé (Petroselinum)**

Il est un condiment riche en vitamine C, fer, iode, magnésium et autres vitamines et minéraux. C'est une plante excellente pour tous les régimes. Il parfume les salades, soupes, poissons et viandes, entre autres l'agneau froid avec une sauce de persil. Le persil italien a un goût frais et épicé avec des notes sucrées. On consomme les feuilles fraîches, congelées ou séchées. À la fin d'un repas, rien de tel que les feuilles de persil pour rafraîchir l'haleine.

Le persil apporte une vigueur aux tomates et aux asperges et aime l'oignon.

Il n'a pas une bonne influence sur la laitue, le pois, le poireau et le céleri.

### **Romarin (Rosmarinus officinalis)**

Le romarin s'harmonise bien avec la cuisson sur le barbecue. Mettre quelques branches de romarin sur les charbons. L'odeur qu'il dégage parfume les grillades. Sa tige peut servir de brochette pour les légumes et les viandes et par le fait même, ajouter de la saveur.

Il passe l'hiver à l'intérieur ; il faut le placer près d'une fenêtre ensoleillée et ne l'arroser qu'occasionnellement.

Le romarin s'entend particulièrement bien avec la sauge et est un compagnon pour le chou, les haricots et la carotte.

Il repousse la mouche de la carotte, les limaces et escargots.

### **Sauge (Salvia officinalis)**

La sauge apprécie la sécheresse. Son arôme se développe au soleil, car plus la température est élevée, plus intense est sa saveur.

La sauge renforce le goût des choux et s'entend très bien avec le romarin.

Ne pas cultiver près des concombres.

### **Stevia (Stevia rebaudiana)**

Cette plante est fascinante avec ses feuilles au goût de sucre, sans calorie, qui peuvent agréablement remplacer un bonbon. Elle est donc intéressante à introduire dans les salades de fruits, les punchs et les drinks – originalité assurée. On en extrait un composé 300 fois plus édulcorant que le sucrose et qu'on utilise aujourd'hui dans de nombreux pays.





# PROLONGER L'ÉTÉ

## Saveurs en toutes saisons

*Modes de transformation et de conservation des fleurs*



### Le sucre

Le sucre est un excellent agent de conservation. Si vous avez un peu de temps et beaucoup de fleurs odorantes, c'est un moyen simple et rapide de conserver leur saveur et leurs vertus. Il suffit de remplir un pot de verre en alternant des couches successives de fleurs, en pétales ou en boutons, et de sucre granulé. En plus d'être jolis, ces pots de sucre se conserveront très bien et garderont tout le parfum floral. De plus, les fleurs resteront souples et serviront aussi dans vos desserts. Même chose pour le sucre, qui se sera parfumé au contact des fleurs. Les meringues au sucre floral sont sublimes.

### Le sirop

Les sirops, comme la version classique, sont à base d'eau et de sucre. Amenez l'eau à ébullition et ajoutez le sucre en brassant pour le dissoudre. Ajoutez ensuite des fleurs et laissez mijoter environ cinq minutes. Filtrez et embouteillez. Le sirop se gardera bien au réfrigérateur. Nappez sur des glaces, des crêpes ou des puddings.

#### Sirop de violette

- 200g de violettes bien parfumées
- 400 ml d'eau
- 400g de sucre

Faire chauffer l'eau et verser aussitôt sur les fleurs mises dans un bocal fermé hermétiquement. Fermez et laissez reposer 24 heures. Transvaser dans un récipient que vous mettrez au bain-marie, ajouter le sucre et laisser fondre en chauffant doucement. Prévoir un couvercle sur le récipient pour empêcher l'évaporation du fragile parfum des violettes. Filtrer et mettre dans de petits récipients ébouillantés et fermant hermétiquement. Conserver au frais et à l'abri de la lumière. Vous pouvez le consommer allongé d'eau plate ou gazeuse, ou en arroser une boule de glace au chocolat que vous ornerez de quelques violettes cristallisées et d'un peu de chantilly. Ce délicieux sirop à de plus une jolie couleur.



## Sel aux fleurs

Les fleurs séchées se mélangent, une fois bien moulues, avec de la fleur de sel ou du sel de mer, gros ou fin. Mélangez une part égale de sel et de fleurs de fines herbes. Fin et parfumé, ce sel se conservera en pot de verre et pourra facilement être ajouté à tous les plats que l'on désire rehausser délicatement.

## Beurres

Le beurre floral est simple à faire et très intéressant à utiliser. Il suffit de laisser le beurre ramollir, à la température de la pièce, et d'y incorporer des fleurs fraîches, comme celles de fines herbes, de monarde, de ciboulette ou de lavande (si les fleurs sont trop grandes, coupez-les finement au ciseau). Vous pouvez mouler le beurre en le roulant, une fois refroidi, avec du papier d'aluminium, ou encore le congeler dans des bacs à glace ou le mettre dans de petits ramequins ou des petits pots. Bien couverts, les beurres se garderont quelques semaines au réfrigérateur. Si vous voulez les conserver plus longtemps, placez-les au congélateur. Pour le classique beurre « maître d'hôtel », employez une cuillerée à soupe de persil finement haché, du sel, du poivre et quelques gouttes de jus de citron. Cette méthode (beurre) s'applique aussi aux fromages à pâte molle tel le fromage de chèvre.

### Beurre à la monarde

- 450g de beurre ramolli
- 1/2 tasse de pétales frais de fleurs de monarde

Incorporez délicatement les pétales de fleurs au beurre ramolli. Mettez dans des petits ramequins ou moulez à la forme de votre choix et entourez de papier d'aluminium. Réfrigérez quelques heures avant de servir. Servez avec du pain grillé, du poisson, des légumes.

## Vinaigres

Les vinaigres aux herbes peuvent être faits avec à peu près tous les aromates. Un trait de vinaigre au basilic donne du piquant à un verre de jus de tomate ou à un aspic de tomate; le vinaigre à l'ail constitue, avec de l'huile, du sel et du poivre, un bon assaisonnement de la salade. Certaines herbes colorent en outre le vinaigre, comme le Basilic pourpre qui lui donne une teinte rubis. Si vous utilisez du cidre ou du vinaigre de vin, ajoutez des herbes à l'arôme plus puissant comme l'estragon, la menthe, le laurier ou le basilic.

### Vinaigre d'achillée

Remplir un pot stérilisé de fleurs d'achillée et de quelques feuilles sans trop tasser. Couvrir de vinaigre de cidre de préférence, car il est naturellement bon pour la santé et au goût, pas trop acide ni trop coloré, fermer. Et puis, oubliez au soleil pendant trois semaines, en agitant deux ou trois fois. Filtrer, mettre en bouteille et conserver au frais (mais pas au réfrigérateur) et à l'ombre : un placard à conserves, quoi ! Ce vinaigre parfumé vous servira pour vos salades et vos sauces.

## Huiles

L'huile florale est une merveilleuse façon de préserver la saveur des plantes pour les utiliser dans la cuisson ou les vinaigrettes. Le goût délicat de l'huile convient aux fleurs qui ont beaucoup de goût : basilic, monarde, thym et sauge. Faites macérer vos fleurs durant 1 mois dans l'huile d'olive (non vierge) pour capter tous les arômes.



# LES VÉGÉTAUX

---

## Qui facilitent le sommeil

Tensions, surmenage, soucis, problèmes : le quotidien peut parfois miner la qualité de notre sommeil. Un sommeil réparateur repose sur trois piliers essentiels: soit la durée, la régularité et la qualité. Voici quelques plantes nourricières aux vertus naturelles à essayer, lorsqu'il devient difficile de tomber dans les bras de Morphée !

### Petite mise en garde :

Bien qu'aucune des plantes listées ci-dessous ne soient néfastes pour la santé, à moins d'en être allergique, en cas de troubles de sommeil réguliers, il convient de consulter son professionnel de la santé pour des solutions adaptées.

### FINES HERBES ET VIVACES

#### **Aneth** – fine herbe annuelle

Pour personnes amorphes, désabusées, peu satisfaites d'elles et des autres. En ingérer rétablirait l'équilibre entre le faire et le laisser faire.

#### **Aspérule odorante** – fine herbe et vivace

La coumarine que contient l'aspérule lui donne ses propriétés sédatives; les infusions seraient conseillées dans les états de nervosité, contre l'insomnie et l'irritabilité.

#### **Basilic** – fine herbe annuelle

Ce sont les feuilles de la plante que l'on utilise en cuisine, comme aromate. Les fleurs s'emploient aussi pour leurs qualités digestives.

Cette herbe serait tout indiquée pour les grands nerveux et les enfants qui dorment mal. Les migraines d'origine nerveuse ne lui résisteraient pas. Pour une bonne nuit de sommeil, une bonne soupe au pistou ou une bonne tisane au basilic serait de mise.

Pour un bain de mains ou de pieds à l'effet tonique, comptez une à deux poignées de plante fraîche ou semi-fraîche par litre d'eau.

Les herboristes utilisent surtout le basilic sacré (*Ocimum tenuiflorum*).

## DORMIR

Le plus grand remède  
que la nature nous propose !



### **Camomille** – fine herbe annuelle

Pour ceux qui ont des palpitations et des bourdonnements d'oreilles, cette herbe serait calmante et aiderait les insomniaques.

Préparez-la en infusion composée de : 2 pincées de camomille, 1 pincée de fleurs séchées de tilleul et 2 pincées de fleurs d'oranger dans un litre d'eau.

### **Marguerite** (*Chrysanthemum leucanthemum*) – vivace

Une poignée de fleurs infusées une dizaine de minutes donnerait un agréable thé calmant.

### **Lavande** – vivace ou annuelle selon la variété

Pour les gens sensibles qui souffrent de tout ce qui leur arrive, la lavande serait un fortifiant universel. Pour l'utiliser, il faut cueillir les tiges florales juste avant l'ouverture des fleurs.

Elle lutterait contre l'insomnie, la fatigue chronique et les malaises causés par le stress. Dormir sur un oreiller rempli de fleurs de lavande calmerait et régulariserait les émotions.

### **Laurier-sauce** – fine herbe vivace non rustique

Ironiquement, le laurier qu'on utilise en cuisine, avec le temps, a perdu de sa dignité. Mais on appelle encore aujourd'hui les grands poètes des lauréats et on dit des personnes qui se sont fait remarquer par le passé qu'elles sont « assises sur leurs lauriers ».

Le laurier serait un excellent calmant naturel et beaucoup de gens disent que le laurier les détend. Ajouté à l'eau du bain ou consommé en huile, il favoriserait la détente et le sommeil.

N.B. : Par contre, les femmes enceintes ou qui allaitent ne doivent pas en consommer l'huile.

### **Livèche** – fine herbe vivace

Cette plante aux propriétés toniques soulagerait la fatigue tant physique qu'intellectuelle. Sa consommation serait recommandée en cas de stress important, surmenage, déprime et manque de concentration.





### **Marjolaine** – fine herbe vivace

La marjolaine serait recommandée comme calmant pour les nerfs : elle convient contre les inconvénients de la vie trépidante, la nervosité, l'insomnie, les palpitations, les angoisses et les sentiments d'oppression.

Une infusion calmante se prépare avec 5 à 10 pincées de plante séchée dans un litre d'eau. Une tasse, le soir au coucher, procurerait une nuit calme.

### **Mélisse** – fine herbe vivace

C'est la reine des herbes stimulantes, aux propriétés anti-angoisse, elle énergiserait (sans le côté nervosité) les intellectuels fatigués et les insomniaques. L'huile essentielle qu'on en tire aurait un effet tonique. À l'époque victorienne, la mélisse était très prisée pour calmer les femmes de tempérament nerveux.

### **Menthe** – fine herbe vivace

Toutes les menthes seraient utiles et auraient un caractère tonique : elles redonneraient de l'énergie à tous les organes sans exception.

Elles seraient aussi des amies du coeur et des nerfs qu'elles calmeraient grâce à leurs propriétés antispasmodiques.

À cultiver en pot, car très envahissante.

### **Népéta** – fine herbe et vivace

Elle aurait un effet apaisant sur le système nerveux et pourrait aider les enfants hyperactifs à s'endormir. En infusion, elle assurerait un sommeil profond.

### **Romarin** – fine herbe vivace non rustique

Le romarin serait un inégalable stimulant et conseillé contre les palpitations, la nervosité, l'angoisse, l'insomnie et les migraines d'origine nerveuse. Les feuilles sont employées comme condiments et les fleurs, infusées, fournissent une tisane stimulante et agréable.

**Romarin (suite)** - Faites infuser 3 c. à thé de feuilles fraîches dans une tasse d'eau bouillante. Cette tisane dissiperait les maux de tête, améliorerait la mémoire et favoriserait le sommeil.

**Sauge officinale** – fine herbe et vivace

La sauge, dont on utilise les feuilles et les fleurs, serait en premier lieu stimulante : elle activerait la circulation du sang et aiderait le système nerveux dans son travail. Elle serait donc tout indiquée pour tous les surmenés (notamment les intellectuels et les étudiants en période d'examens), les anémiques, les convalescents, les hypernerveux et les déprimés. La sauge se comporterait aussi comme un tonique puissant.

Lait de sauge : Mettez 2 feuilles fraîches ou 4 séchées dans 1 tasse de lait et laissez infuser 10 minutes sans faire bouillir.

**Thym** – fine herbe et vivace

Le thym serait indiqué pour les gens de tête (comme les jeunes qui veulent en savoir plus et qui ont soif de connaissances) qui ne peuvent se reposer, de peur de manquer quelque chose.

Pour l'utiliser, combinez 3 parts de thym, 1 part de valériane et 1 part de camomille. Prendre 1 c. à soupe de ce mélange.

**Valériane officinale** – vivace

Nervosité, anxiété et stress seraient améliorés depuis des siècles, par ses vertus tranquillisantes.

Saviez-vous que le « valium », médicament populaire, tire son nom de cette plante ?

Utilisez les fleurs fraîches pour en faire des infusions ou une limonade.

**Verveine officinale** – vivace non rustique

Reconnue pour ses grandes vertus calmantes, son action serait bénéfique en plus d'une occasion : elle serait tonique et utile contre la nervosité, l'insomnie et les angoisses.

**Violette** – vivace

Il existe de nombreuses espèces de violettes, mais on peut les regrouper en deux catégories : celles dont les fleurs ont trois pétales en haut et deux en bas (les violettes odorantes), et celles dont les fleurs ont quatre pétales en haut et un seul en bas (les pensées).

Les fleurs auraient un effet sédatif qui serait particulièrement utile dans les cas de nervosité et d'insomnie. Les Romains utilisaient la violette pour faire du vin réconfortant.

## ARBRES ET ARBUSTES

**Aubépine** (Crataegus spp.)

L'aubépine s'emploierait contre les spasmes nerveux. C'est l'une des meilleures « herbes tranquilles » qui a l'immense avantage de ne présenter aucun caractère de toxicité.

**Cèdre** (Thuja spp.)

Un oreiller rempli d'aiguilles de cèdre légèrement moulues procurerait un sentiment de calme et de paix pour la nuit.

**Cerisier de France**

Une consommation régulière de cerises permettrait d'améliorer le sommeil.

**Mélèze** (Larix spp.)

Bon tonique en cas de fatigue nerveuse ou de dépression, il amènerait persévérance et concentration.

**Tilleul** (Tilia spp.)

C'est un arbre superbe aux propriétés merveilleuses. Antispasmodique et calmant : une bonne infusion de fleurs de tilleul permettrait de passer une bonne nuit.

## Recette de la « tisane du bonheur »

Le tilleul est l'un des composants de la « tisane du bonheur », celle qui vous assurerait des nuits calmes, des matins reposés et des journées détendues, si vous en prenez régulièrement. Pour la concocter, ajoutez 2 pincées de verveine, 2 pincées de menthe, 2 pincées de fleurs de tilleul et 2 pincées de camomille par litre d'eau.

# EN QUÊTE D'INSPIRATION ?

*Utilisations sans limites avec  
les fleurs vivaces*



**Des vivaces qui se prêtent merveilleusement  
à la confection de bouquets.**

- Achillea
- Aster
- Astilbe
- Chrysanthemum
- Coreopsis
- Crocosmia
- Delphinium
- Dianthus
- Echinacea
- Hemerocallis
- Lilium
- Lupinus
- Lavandula
- Paeonia
- Rudbeckia



**Achillea**



**Coreopsis**



---

**Les vivaces comestibles, souvent méconnues, sont de véritables bijoux pour diversifier votre assiette et surprendre vos invités.**

- Allium
- Asperula
- Centaurea
- Chrysanthemum
- Dianthus
- Geranium
- Hemerocallis
- Hosta
- Lavandula
- Monarda
- Primula
- Salvia
- Viola



**Centaurea**



**Primula**



**Monarda**

---

**Voyagez au coeur des senteurs avec les vivaces parfumées, leur signature olfactive unique éveillent les souvenirs et stimulent les émotions.**



**Paeonia**

- Convallaria
- Dianthus
- Lavandula
- Lilium
- Monarde
- Paeonia
- Primula
- Scabiosa
- Viola



**Dicentra**



**Échinacée**

---

**Quand la nature chante, découvrez ces fleurs irrésistibles qui séduisent les oiseaux et transforment nos jardins en refuges mélodieux.**

- Achillea
- Aquilegia
- Asclepias
- Aster
- Centaurea
- Dicentra
- Hemerocallis
- Echinacea
- Echinops
- Heliopsis
- Hemerocallis
- Rudbeckia

---

**Séduire les colibris, ces petits acrobates ailés, en leur offrant des fleurs aux teintes vives de formes tubulaires.**

- Aquilegia
- Campanula
- Delphinium
- Digitalis
- Hemerocallis
- Hibiscus



**Campanula**



**Hibiscus**

---

**Offrez un festin irrésistible aux papillons et transformez votre jardin en paradis tout en favorisant la biodiversité.**

- Agastache
- Aquilegia
- Asclepias
- Coreopsis
- Delphinium
- Digitalis
- Echinacea
- Hemerocallis
- Leucanthemum
- Sedum



**Asclepias**



**Leucanthemum**



**Geranium**



**Malva**

---

**Alliez beauté et utilité en choisissant les fleurs idéales pour attirer les abeilles et soutenir ces pollinisateurs infatigables dans leur mission vitale.**

- Allium
- Coreopsis
- Dianthus
- Geranium
- Helenium
- Lavandula
- Leucanthemum
- Malva
- Monarda
- Nepeta
- Salvia
- Thym



# JARDIN PARFUMÉ

---

Avec des vivaces et  
des fines herbes

## Le langage du parfum

Légers, aériens et délicats, fruités et sucrés, ou encore lourds, les parfums répandus par les fleurs et les feuilles des végétaux offrent une incroyable diversité qui reste à explorer. Respirer l'odeur d'une fleur est un acte simple, presque un réflexe.

## Le parfum d'une fleur, c'est un peu sa signature.

Les odeurs émises par les feuillages aromatiques ont une fonction plus mystérieuse, mais elles sont sans doute liées à une réaction de défense des plantes contre le rayonnement solaire. Chez certaines espèces, les molécules odorantes sont portées par des sortes de poils très fins, ce qui explique que l'on perçoit les senteurs lorsque l'on effleure la plante. Elles peuvent être aussi contenues dans la couche superficielle des tissus : l'odeur est répandue sous l'effet du rayonnement ou lorsque l'on froisse une feuille, faisant ainsi éclater les cellules et libérant les molécules volatiles.



*L'odeur peut  
remémorer  
des souvenirs,  
relaxer, exciter, attirer ou repousser les  
insectes et animaux. Une fragrance c'est  
difficile à décrire, difficile d'attribuer une  
préférence, car, comme dans la mode et les  
arts, tout est relatif. Les goûts ne sont pas  
à discuter. L'odorat, un sens négligé par  
l'éducation.*

Les odeurs des feuillages sont différentes de celles des fleurs, avec des notes plus solides, plus terrestres, des tonalités épicées, boisées, fruitées ou musquées.

Pour que votre jardin soit complet, il faut utiliser les fragrances florales et celles des feuillages.

Un mariage à essayer!

## Fleurs comestibles

Depuis la nuit des temps, les humains utilisent des fleurs dans leur alimentation.

Si les Chinois aiment depuis plus de 1000 ans les fleurs de lis et d'hémérocalle, les Romains et les Grecs utilisaient les pétales d'œillet dans de nombreux plats.

---

## Fleurs délicieuses

Certaines fleurs comme la lavande, parfument délicatement les sorbets, les crèmes, les gelées, les liqueurs, le vin et le thé.

D'autres, moins connues, comme le chrysanthème, donnent aux aliments une touche de couleur qui stimule l'appétit et colorent les plats.

---

## Jardin des délices

Intégrer des plantes comestibles dans son jardin, c'est y ajouter un autre sens : le goût. Vous a-t-on déjà dit que votre jardin était délicieux en plus d'être beau ?

Se régaler de fleurs est une nouvelle tendance en gastronomie où l'on combine à merveille art culinaire et esthétique.

Plaisir des yeux et plaisir du palais.





# LES CONSEILS D'ALBERT

## CULTIVER VOS LÉGUMES DANS VOTRE CUISINE

par **ALBERT MONDOR**

Biologiste et horticulteur

Alors que le prix de la nourriture augmente sans cesse, l'importance de l'autosuffisance alimentaire se confirme. L'agriculture urbaine est devenue une pratique véritablement essentielle pour bon nombre de personnes.

Selon le 15e Rapport sur les prix alimentaires au Canada, la hausse du prix des aliments se poursuivra en 2025 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 3 à 5 % des dépenses alimentaires des ménages canadiens, soit 801,56 \$ de plus que l'année dernière !

D'autre part, 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.

Cette importante augmentation du prix de la nourriture s'explique entre autres par divers dérèglements causés par les changements climatiques qui nuisent de plus en plus aux cultures dont les inondations, les sécheresses et les feux de forêt qui ont ravagé certaines régions du monde récemment.

La pratique de l'agriculture urbaine est assurément le meilleur moyen de contrer l'inflation, 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 dès maintenant, à l'intérieur de la maison.

### Ferme de cuisine

Plusieurs espèces de plantes potagères peuvent être cultivées à l'intérieur. Celles qui sont les mieux adaptées à la culture à l'intérieur sont sans contredit les fines herbes et les légumes à croissance rapide dont on consomme les feuilles, tels que la bette à cardes, l'épinard, le kale et la laitue. On peut aussi cultiver d'autres végétaux comestibles dont le développement demande un peu plus de temps, comme le brocoli, le maïs, les pois et le tournesol, mais on récolte alors ces plantes lorsqu'elles sont encore jeunes sous forme de germinations ou de jeunes pousses.

Les tomates peuvent également être cultivées à l'intérieur, en contenant, sous éclairage artificiel. Il est toutefois préférable d'opter pour des cultivars arbustifs compacts, comme 'Tiny Tim', 'Totem' ou 'Tumbling Tom' par exemple. Avec des apports d'engrais réguliers, vous pouvez également faire croître à l'intérieur des concombres, des aubergines et des poivrons qui produisent des petits fruits, comme ceux faisant partie de la série Lunch Box par exemple.



La pollinisation de toutes ces plantes doit par contre être effectuée à la main, avec un pinceau, sans quoi la production de fruits sera très faible, voire inexistante.

Plusieurs produits technologiques permettant la culture de légumes et de fines herbes à l'intérieur ont été mis en marché ces dernières années. Offerts sur Internet, dans les jardinerie ou dans les boutiques spécialisées, certains de ces systèmes de culture sont hydroponiques tandis que d'autres comprennent du terreau ce qui permet la production de légumes bio.

Il n'est toutefois pas nécessaire d'acheter un système de culture sophistiqué pour produire des plantes comestibles dans la maison. Il est tout à fait possible de cultiver diverses fines herbes et légumes dans de simples caissettes ou pots remplis de terreau, installés sur un comptoir de cuisine ou dans un sous-sol par exemple. Les barquettes de plastique dans lesquelles sont vendues les laitues mélangées peuvent être récupérées.

Cependant, l'utilisation d'un système d'éclairage artificiel est un élément crucial pour la culture de plantes comestibles à l'intérieur. Au début de l'hiver, la lumière du soleil qui pénètre par les fenêtres d'une maison ou d'un appartement n'est souvent pas suffisante pour assurer une bonne croissance de ces végétaux. C'est pourquoi il est recommandé d'utiliser des lampes spécialement conçues pour la culture des plantes fonctionnant avec des diodes électroluminescentes (DEL) offrant un spectre lumineux semblable à celui du soleil.

Si vous préférez toutefois opter pour un système de culture commercial, voici quelques suggestions :

### AVA Byte

Cette ferme de cuisine hydroponique au design attrayant fonctionne avec des capsules compostables contenant des semences et un substrat de culture similaire à celles développées par Nespresso et qui ont révolutionné la préparation du café. AVA Byte peut être connectée à un téléphone intelligent grâce à une application fournissant diverses informations concernant le niveau d'eau et l'intensité de la lumière.

[avagrows.com](http://avagrows.com)

### Click and Grow

En plus de systèmes de culture verticaux, Click and Grow propose divers modèles de fermes de cuisine munis de bacs de culture hydroponique et de lampes DEL ajustables. Compact et productif, Click and Grow permet de faire pousser aisément divers légumes-feuilles, fines herbes et fraises dans un espace restreint comme un comptoir de cuisine par exemple.

[ca.clickandgrow.com](http://ca.clickandgrow.com)

### Gardyn

Développé aux États-Unis, le système Gardyn est en fait une tour de culture verticale munie d'un système d'éclairage. Ce système de culture muni d'une caméra peut être géré à distance grâce à une application Wi-Fi.

[mygardyn.com](http://mygardyn.com)

# LES FÊTES DE SEMENCES

---

Événements incontournables en matière d'agriculture urbaine et rurale. On prend plaisir à magasiner ses semences et ses accessoires de jardinage. Venez rencontrer les semenciers québécois qui se dévouent pour vous offrir des semences de grande qualité adaptées à notre climat.



## Bas-Saint-Laurent

- Fête des semences de La Pocatière

Le 25 janvier 2025

ITA Campus La Pocatière

401, rue Poiré, La Pocatière

[Fête des semences - La Pocatière](#)

## Centre-du-Québec

- Fête des semences de Nicolet

Le 1 et 2 mars 2025

École Secondaire Jean-Nicolet

497, rue Monseigneur-Brunault, Nicolet

[Fête des semences de Nicolet](#)

## Chaudière-Appalaches

- Fête des semences de Saint-Apollinaire

Le 9 février 2025

20, rue Terry-Fox, Saint-Apollinaire

[Fête des semences de Saint-Apollinaire](#)

## Estrie

- Fêtes des semences de l'Estrie

15 et 16 février 2025

Serres St-Élie inc.

4675 boul. Industriel, Sherbrooke

[Fête des semences de l'Estrie](#)

## Lanaudière

- Fête des semences de Lanaudière

Les 22 et 23 février 2025

Salle communautaire du parc Donat Gadoury

86, rue Archambault, J0K 2S0, St-Jean-de-Matha, QC

[Fête des semences de Lanaudière](#)

## Laval

- Fête des semences de Laval

Le 26 janvier 2025

Centre de formation horticole de Laval

1051, croissant Pierre-Bédard, Laval

[Fête des semences de Laval](#)

## Montréal

- Fête des semences de Montréal

Le 8 mars 2025

Collège Ahuntsic

9155, rue Saint-Hubert, Montréal

[Fête des semences - Montréal](#)

- Fête des semences de Grand-Potager

Le 15 février 2025

Serre municipale de Verdun

7000, boulevard Lasalle, Verdun

[Fete des semences Verdun](#)

## Montérégie

- Fête des semences de la Haute-Yamaska  
École secondaire du Verbe Divin  
1021, rue Cowie, Granby  
[Fête des semences de la Haute-Yamaska](#)

## Outaouais

- Fête des semences de la Petite-Nation  
Le 25 janvier 2025  
Centre communautaire de Papineauville  
378 C, rue Papineau, Papineauville  
[Fête des semences Petite-Nation](#)

## Québec

- Fête des semences et de l'agriculture urbaine de Québec  
Les 1 et 2 mars 2025  
Université Laval, Pavillon Alphonse-Desjardins  
2325, rue de l'Université, Québec  
[Fête des semences et agriculture urbaine](#)

## Saguenay-Lac-Saint-Jean

- Fête des semences du Saguenay-Lac-Saint-Jean  
Le 16 février 2025  
5751, ave des Franciscaines, Alma  
[Fête des semences du Saguenay-Lac-Saint-Jean](#)







## DES NOUVELLES DE LA



### Rencontres régionales

#### Lieu de partage et de référence

Les administrateurs de la FSHEQ souhaitent relancer les rencontres régionales dans toutes les régions administratives, en visioconférence ou en présentiel. C'est une belle occasion de se rencontrer, de créer un réseau utile pour tous, et de renforcer les liens avec les autres organisations locales. L'objectif principal est de mieux comprendre votre réalité et de vous épauler de manière optimale.

Vous trouverez ci-dessous les responsables pour chaque région. N'hésitez pas à contacter votre délégué(e) pour toute question ou conseil utile dans le cadre de votre mandat. Ces rencontres

sont également une chance de partager vos réussites, d'échanger sur les défis rencontrés, et de proposer des idées innovantes pour progresser ensemble.

Il est temps de se retrouver en 2025 pour avancer ensemble et vous soutenir dans votre mission. Votre responsable est là pour écouter votre situation actuelle, vos succès, mais aussi pour répondre à vos interrogations et vous offrir l'accompagnement nécessaire.

Pour plus d'informations et pour découvrir le conseil d'administration, visitez la page:

[fsheq.com/conseil-d-administration](https://fsheq.com/conseil-d-administration)

## Demande de licence

### De système de loterie de classe A pour un groupement d'organismes (tirages moitié-moitié)

À la demande de ses membres, la FSHEQ fera une nouvelle demande de licence pour des tirages moitié-moitié dans la catégorie mixte auprès de la Régie des alcools, des courses et des jeux du Québec.

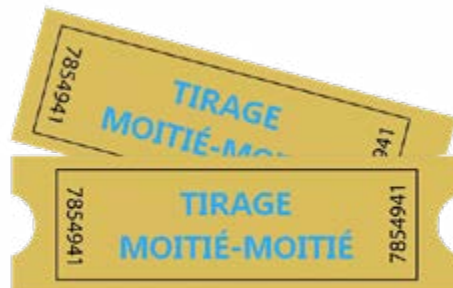
Catégorie mixte (type de tirage dans lequel chaque billet offre la possibilité de gagner un prix fixe et un prix au pourcentage) donc un montant fixe ou valeur de... et le résultat de vente au % de billets moitié-moitié par exemple.

Toute autre forme de tirage ne sera pas assujettie pour cette demande de licence et de conformité.

Pour vous en prévaloir, vous devez remplir et nous retourner le formulaire de demande :

[formulaire de demande de licence.](#)

Les frais sont de 15 \$. À régler par virement bancaire : [tresorerie@fsheq.com](mailto:tresorerie@fsheq.com) (sans mot de passe)



Durée de la période d'exploitation : La licence est valide pour une durée d'un an à compter de sa date de délivrance.

Date limite d'inscription : 15 janvier 2025

Pour information :

514 252-3010

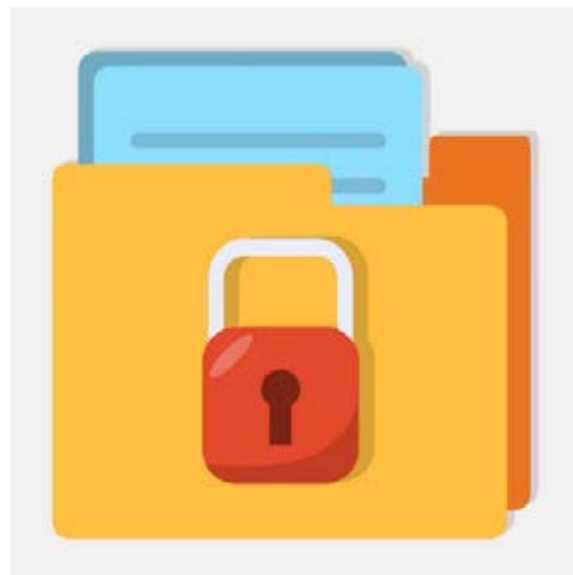
[secretariat@fsheq.com](mailto:secretariat@fsheq.com)

## Mise en application LOI 25

### Modèle de consentement en ligne

Pour comprendre et actualiser la mise en application de la loi 25 au sein de votre organisation, il est crucial de saisir ses grandes lignes. La loi 25 énonce des dispositions législatives concernant la protection des renseignements personnels. Cette loi oblige les OBNL à justifier leurs méthodes de collecte, d'utilisation et de gestion des données personnelles, y compris des informations sensibles telles que les noms, adresses courriel et numéros de téléphone entre autres. En se conformant à cette loi, les OBNL démontrent leur engagement envers la transparence et la protection des données, renforçant ainsi la confiance des donateurs, des membres et des partenaires.

Les différents documents présentés sous cette rubrique servent de référence, et la FSHEQ se limite à les diffuser à ses membres. Pour obtenir des renseignements supplémentaires, veuillez consulter notre [site Internet](#).



Vous pouvez également télécharger un exemple de modèle de consentement à actualiser pour votre organisation : [Modèle de consentement](#)

## Un tout nouveau service aux membres

Pour tous les administrateurs souhaitant mieux connaître la FSHEQ, une nouvelle formation en visioconférence est désormais disponible. Cette session vous permettra de naviguer efficacement sur notre site internet et de répondre à toutes vos questions.

Thèmes abordés :

- Loi 25
- Gouvernance
- Explications des différents programmes
- Concours
- Autres sujets d'intérêt

Inscription : Pour participer, contactez-nous par courriel à [direction@fsheq.com](mailto:direction@fsheq.com).



## Cartes de membres - le nouveau format virtuel

Depuis septembre 2024, la FSHEQ propose à ses membres la mise en page de leur carte de membre ainsi que l'inscription au verso de ses partenaires et commanditaires.

Ce service est gratuit et personnalisé.

Un fichier PDF est alors envoyé et chacun peut imprimer le nombre de cartes requis pour son organisation. Le canevas proposé contient 10 cartes par page, si par exemple vous avez 100 membres, il vous en coûtera l'impression de 10 feuilles recto verso à photocopier. Du papier précoupé est recommandé pour votre impression, mais le tout est possible également sur du carton blanc.

Prenez note qu'il n'y a plus d'expédition de cartes vierges comme auparavant.

Pour information, n'hésitez pas à nous contacter par courriel à [direction@fsheq.com](mailto:direction@fsheq.com).

votre logo ici		 <b>fsheq</b> <small>Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec</small>
<b>votre société-2025</b> affiliée à la FSHEQ		
_____		
nom de la personne qui signe les cartes		membre _____
son rôle		

<b>Merci à nos précieux partenaires de (votre association)</b> <b>Jusqu'à 10% de rabais du prix régulier selon les produits.</b> déterminer le rabais s'il a lieu ou <b>Rabais à déterminer chez les différents partenaires</b>	
<b>W.H. Perron _ (votre numéro) entente provinciale FSHEQ</b> <b>Vos commanditaires ici</b>	
date de l'adhésion à confirmer <b>Carte valide du 1er janvier au 31 décembre 2025</b>	



## Rabais W. H. Perron

W. H. Perron offre un avantage exclusif aux membres de la Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec (FSHEQ) : un rabais de 10 % sur tous leurs achats de semences. Pour bénéficier de cette offre avantageuse, il suffit aux membres d'une société d'horticulture de demander le code de réduction auprès de leur organisation. Profitez dès maintenant de cette opportunité pour enrichir vos jardins et soutenir les initiatives horticoles locales!

Ceux qui ne sont pas encore membres trouveront ici une excellente motivation pour rejoindre une société d'horticulture, un comité d'embellissement ou un jardin communautaire dans leur région. En devenant membre, non seulement vous accédez à des réductions intéressantes, mais vous participez aussi activement à la promotion et au développement de l'horticulture au Québec.

[fsheq.com/devenir-membre-de-la-fsheq](https://fsheq.com/devenir-membre-de-la-fsheq)

Pour les responsables des sociétés d'horticulture qui n'auraient pas encore reçu ce code, il est recommandé de contacter le secrétariat pour l'obtenir.

[secretariat@fsheq.com](mailto:secretariat@fsheq.com)

## Renouvellement et adhésion à la FSHEQ

La période de couverture de l'adhésion à la Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec s'étend du 1er avril au 31 mars de l'année suivante. Un avis de renouvellement sera expédié par courriel en février prochain. Il est important de vous assurer que vos coordonnées soient à jour dans notre base de données.

À la suite de la réception de cet avis, vous pourrez procéder au renouvellement de votre adhésion en vous connectant dans la zone réservée aux membres, et souscrire aux assurances optionnelles offertes.

Si vous ne connaissez pas vos identifiants de connexion pour accéder à la zone réservée aux membres, communiquez avec le secrétariat.

## Calendrier des activités

La publicité est un moyen efficace d'informer vos membres de vos activités et d'en recruter de nouveaux.

La Fédération offre à ses membres la possibilité d'annoncer leurs activités sur le calendrier de son site. N'hésitez pas à profiter de cette publicité gratuite en vous connectant dans la zone réservée aux membres. De plus, nous rappelons les activités inscrites sur notre calendrier dans notre page Facebook dans les jours précédant les événements, ce qui augmente leur visibilité et permet aux organismes d'acquérir de nouveaux membres.

# Tournenvert fête ses 35 ans!

Le 26 octobre dernier, lors de leur assemblée générale annuelle, les membres de la *Société d'horticulture et d'écologie TOURNENVERT* (SHET) ont célébré les 35 ans de leur existence et de passion au service de la communauté et de l'environnement.



Yves Lambert, président de la *Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec* et Micheline Richer, présidente de la *Société d'horticulture et d'écologie Tournenvert*.

Ils ont également commémoré la puissance de l'action et la beauté de la planète avec les dignitaires présents à l'occasion d'un cocktail musical et gourmand.

Yves Lambert, président de la *Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec*, était présent et en a profité pour féliciter Micheline Richer, présidente de la SHET depuis les 25 dernières années.

Bravo à tous les membres de la SHET !



# 25 ans et l'on sème encore...

Société d'horticulture  
SAINT-MARC-SUR-RICHELIEU



Afin de célébrer son 25e anniversaire (1999-2024), la Société d'Horticulture de Saint-Marc-sur-Richelieu (SHSMSR) a organisé plusieurs événements pour honorer et remercier ses bénévoles dévoués.



Au fil de ces 25 années, la SHSMSR a reçu de nombreuses distinctions :



- 2002: Gagnant national du programme Fleurir le Québec et la reconnaissance des bénévoles de l'année.
- 2020 : Récipiendaire du prix Marie-Victorin de la Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec (FSHEQ).
- 2023 : Prix de la Corporation des Fleurons du Québec :
  - Gagnant provincial en agriculture urbaine.
  - Prix de la mobilisation citoyenne.

En novembre dernier, lors d'une rencontre horticole, nous avons eu le plaisir d'accueillir notre nouvelle déléguée régionale, Mme Louiset Laramée, à l'occasion de la conférence d'Albert Mondor. Mme Laramée soutient activement les initiatives de la SHSMSR et assure la liaison avec la FSHEQ.

Un immense merci à tous les acteurs qui, depuis plus de 25 ans, soutiennent les activités horticoles et contribuent à offrir un cadre de vie agréable. Nous tenons particulièrement à remercier Marie-Paule Guertin, Raymonde Lachance, Catherine Viger, Raymonde Lachance et Annie Houle, membres du conseil d'administration de la SHSMSR.



# 35<sup>e</sup> anniversaire pour la

Société d'horticulture

*Haut-Richelieu*



**Conseil d'administration de la SHHR (de gauche à droite):  
Marina Roberge secrétaire, Bernard Hudon président, Laurent Thouin trésorier  
(rangée arrière): Guy Boulet, Lisette Schinck, Dominique Plouffe, Michel Lareau,  
Martine Therrien, Daniel Blais, Lise Doré, Hélène Alix.**

Le 11 décembre dernier, la Société d'Horticulture Haut-Richelieu (SHHR) célébrait ses 35 ans par une activité festive où tous ses membres étaient invités. Ce fut une très belle occasion pour se remémorer les conférences, visites, sorties et autres activités qui ont parsemé les 35 années d'existence de la SHHR. Parmi les invités spéciaux à cette soirée, notons la mairesse de Saint-Jean-sur-Richelieu et préfète de la MRC du Haut-Richelieu, Andrée Bouchard, la directrice générale de la FSHEQ, Annie Houle, ainsi que Louise Lavoie Laramée, notre déléguée régionale. Cette dernière a profité de l'occasion pour remettre au président de la SHHR, Bernard Hudon, un certificat d'excellence de la part de la Fédération. Durant la soirée, de nombreux prix ont été remis aux participants, gracieuseté des amis de la SHHR et de généreux commanditaires. La SHHR a été fondée en 1989 sous le nom de Société d'horticulture de l'Acadie et c'est en 2003 qu'elle est devenue la Société d'Horticulture Haut-Richelieu. Elle compte présentement plus de 125 membres.

Chaque année, elle organise des conférences très suivies sur toutes sortes de sujets touchant à l'horticulture, au jardinage et bien d'autres encore.

À titre d'exemple, les dernières conférences avaient pour titre « Les orchidées pour tous », « Un potager d'hiver dans la maison » et « Fruitières d'entretien minimal : arbres, arbustes et grimpantes ».

Quant aux visites, mentionnons le Rendez-vous horticole du Jardin botanique de Montréal, le Parc Marie-Victorin (Kingsey Falls), le Jardin de Jean-Pierre (Sainte-Christine), Champs de Rêves (Vaudreuil-Dorion) et La Belle de Coteau-du-Lac, pour n'en nommer que quelques-unes.

Au fil des années la SHHR a su se faire connaître et apprécier auprès des citoyens du Haut-Richelieu grâce à différents projets d'aménagement et d'initiation à l'horticulture, et ce, par des projets dans le cadre de Horti-jeunes, Horti-ainés et autres initiatives auprès d'organismes de la région. Au début juin, la Société organise chaque année un partage de végétaux très populaire qui favorise des échanges appréciés autant au niveau social qu'au niveau partage de connaissances.

La SHHR évolue depuis 35 ans dans le Haut-Richelieu et l'enthousiasme de ses membres laisse entrevoir de nombreuses autres années à partager cette passion commune de l'horticulture.

## VIVRE DE SA PASSION POUR L'HORTICULTURE

PROJET D'INTÉGRATION DE HORTICOMPÉTENCES POUR LES TRAVAILLEURS DE 45 ANS ET +

Ce projet vise à intégrer des personnes de 45 ans et plus dans des postes de conseiller-vendeur en jardinerie au printemps. Les candidats sont jumelés à une jardinerie de leur région et reçoivent une formation virtuelle préparatoire gratuite de 14 heures. Ils intègrent ensuite un emploi de conseiller-vendeur durant la période de pointe en horticulture, soit d'avril à juillet.

Les candidats doivent être âgés de plus de 45 ans, s'intéresser au poste de conseiller-vendeur en jardinerie, être disponibles pour suivre la formation, avoir des connaissances de base en horticulture et être en bonne forme physique.

Pour manifester votre intérêt à prendre part au projet pour la saison 2025, remplissez le formulaire d'inscription.

[Télécharger le formulaire 2025](#)



## LE JOUR DE LA TERRE

LE 22 AVRIL - THÈME : LA BIODIVERSITÉ



L'objectif est d'encourager le plus grand nombre de personnes, de municipalités et d'organisations à se reconnecter à la nature et à mieux comprendre l'importance de la préservation de la biodiversité pour l'équilibre des écosystèmes, la sécurité alimentaire et la résilience face aux changements climatiques.

La célébration du Jour de la Terre est une occasion privilégiée d'agir pour l'environnement. Retrouvez des suggestions d'activités à faire au sein de votre communauté sur le site Internet de [jourdela terre.org](http://jourdela terre.org)

**VOUS AVEZ VISITÉ DES JARDINS EXCEPTIONNELS**

**QUE VOUS AIMERIEZ FAIRE DÉCOUVRIR À TOUS?**

Partagez l'information en communiquant avec la Fédération.

[secretariat@fsheq.com](mailto:secretariat@fsheq.com)

# LES ÉVÉNEMENTS

## Activités horticoles à venir

### LES SEMAILLES D'ARGENTEUIL Ensachage des semences

Bénévoles recherchés. Vous aimeriez vous joindre à nous pour quelques heures? Veuillez svp communiquer avec nous par courriel ou en communiquant avec Denyse Clermont pour nous indiquer vos disponibilités.

Dates d'ensachage 2025 à la salle Louis-Renaud à St-Philippe 9h à 16h:

Mercredi 15 janvier, mardi 21 et 28 janvier,  
Mercredi 5 février, mardi 11-18-25 février

Information : [s\\_h\\_argenteuil@hotmail.com](mailto:s_h_argenteuil@hotmail.com)



### VISITER LE JARDIN BOTANIQUE EN HIVER Accessible sans frais de novembre à avril

Saviez-vous que le Jardin botanique de Montréal se visite aussi en hiver? De novembre à avril, ses jardins extérieurs sont accessibles sans frais durant les heures d'ouverture. Pour faire le plein d'énergie, profitez de son sentier pavé principal, long de 5 km et déneigé pendant la saison froide.

En hiver, la quiétude et la beauté des paysages font d'une balade au Jardin botanique une sortie vivifiante! Pour profiter au maximum de votre sortie, lisez ce texte sur [l'hiver au Jardin botanique](#).

Information : [espacepourlavie](#)





## LE JARDIN FLORAL DE LA POCATIÈRE

### Nouveauté - Visite guidée

Découvrez le Jardin floral de La Pocatière avec une visite guidée ! Une expérience immersive en plein cœur de la nature du Kamouraska. Accompagné d'un guide passionné, explorez les diverses thématiques du jardin : biodiversité, permaculture et horticulture. Apprenez les secrets des plantes, sentez leurs arômes et goûtez des variétés inédites. Ces visites sont personnalisées pour répondre aux intérêts de votre groupe, en vous offrant une découverte enrichissante et sensorielle. Pour terminer votre visite en beauté, un breuvage vous sera servi à l'Agora Premier Tech, une oasis de détente aménagée au cœur du jardin. Le tarif inclut l'accès gratuit au jardin et à ses installations pour la journée. Possibilité d'apporter son pique-nique!

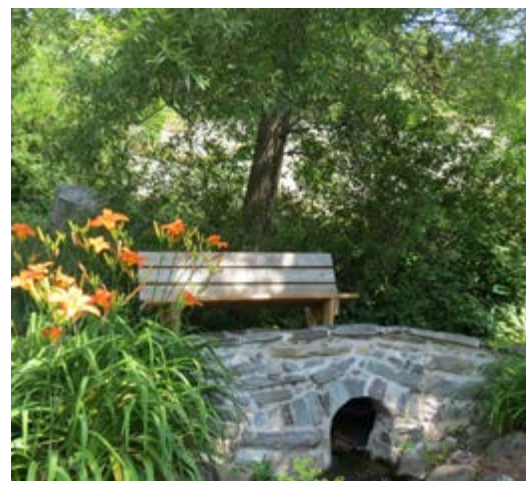
Tous les jours du 21 juin au 31 août 2025.  
Autres dates disponibles sur réservation.  
Durée : 1h30

#### Tarifs

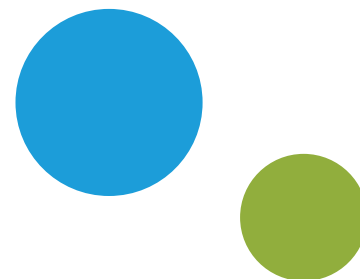
Adulte : 15,00 \$  
Aîné (65 ans +) : 13,00 \$  
Étudiant : 7,00 \$  
Enfant (6-17 ans) : 5,00 \$  
Enfant (0-5 ans) : Gratuit  
Rabais de 10 % pour les groupes, membres d'une société d'horticulture.

Les taxes ne sont pas comprises dans les montants indiqués.  
Pour une réservation de groupe, contactez-nous à [info@jardinfloraldelapocatiere.com](mailto:info@jardinfloraldelapocatiere.com)

Information : [s\\_h\\_argenteuil@hotmail.com](mailto:s_h_argenteuil@hotmail.com)



# LES PUBLICATIONS



## Nos suggestions de livres

### **CETTE TERRE QUI RESPIRE**

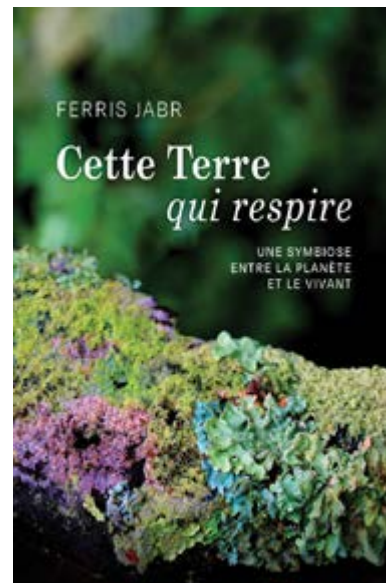
FERRIS JABR

Éditions Multimondes

Notre planète serait-elle vivante ? Proposée dans les années 1970 et longtemps ridiculisée, la théorie selon laquelle la Terre est un vaste système vivant interconnecté s'impose aujourd'hui aux scientifiques.

Nous, et tous les êtres vivants, sommes plus que des habitants de la Terre : nous sommes la Terre, une excroissance de sa structure et un moteur de son évolution. La vie et son environnement ont coévolué pendant des milliards d'années, transformant un morceau de roche en orbite en une oasis cosmique, une planète qui respire, se métabolise et régule son climat.

Ferris Jabr, écrivain scientifique de renom, révèle une vision fondamentalement nouvelle de la Terre, où des forêts luxuriantes crachent du pollen et des bactéries pour invoquer la pluie, des animaux géants façonnent les paysages qu'ils parcourent et de microscopiques organismes scintillants remodelent l'air et la mer.



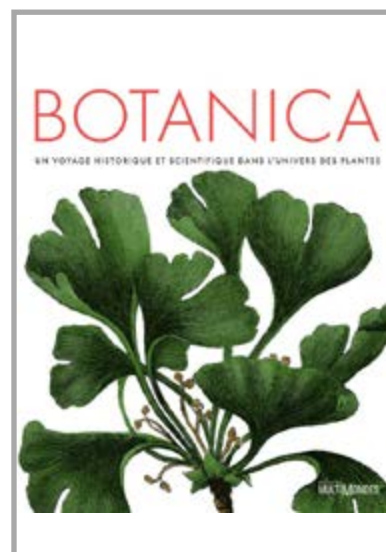
### **BOTANICA - Voyage historique et scientifique dans l'univers des plantes**

DR. ROSS BAYTON

Éditions Multimondes

Saviez-vous que l'herbe du tigre, utilisée depuis des millénaires en Asie, contribue de nos jours à dépolluer certains sols ? Que la sauge, actuellement à l'étude pour traiter la maladie d'Alzheimer, a servi dès le Moyen Âge à stimuler le cerveau et à améliorer la mémoire ? Ou que la consommation d'aloë vera a permis à Gandhi de supporter ses longs jeûnes ?

En recourant à la science, l'histoire, l'art, le folklore et la mythologie, ce magnifique ouvrage vous dévoile tous les secrets des plantes médicinales et aromatiques employées depuis la nuit des temps pour leur saveur, leurs vertus cosmétiques et thérapeutiques ou encore leur valeur sacrée. Photographies, d'images d'archives inédites et de reproductions d'oeuvres d'art, ce livre vous emmène dans un fabuleux voyage au coeur du monde végétal.



## DANS NOTRE PROCHAIN NUMÉRO

- La biodiversité au jardin
- Les étés de demain - Canicules en perspective
- Survivre à la canicule - Plantes rafraîchissantes
- Plantes résistantes - Succulentes et cactus
- Harmonie florale saisonnière
- Les fermes florales
- Trucs à partir de végétaux recyclés ou compostés
- Plantes sud-américaines pour votre potager
- Simplement pour le plaisir...tout en douceur

## COLLABORATEURS RECHERCHÉS

Vous avez un article à nous suggérer?

L'équipe de l'HORTIQUOI est toujours à l'affût de sujets pouvant intéresser nos lecteurs. Si vous souhaitez partager des connaissances acquises par votre organisme et/ou votre expertise en tant que conférencier, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

C'est une excellente façon de recruter de nouveaux membres ou de susciter l'intérêt d'un organisme horticole.

Des images illustrant votre contenu sont également appréciées.

Prenez note que si votre article est retenu pour une publication dans notre magazine, il peut être corrigé ou abrégé.

## Merci à nos partenaires

# Québec



**W.H.PERRON** 

**CQL**  **CONSEIL  
QUÉBÉCOIS  
DU LOISIR**