



Volume 31, numéro 2, mars 2019

Activité physique et alimentation saine un duo imbattable

- Entrevue avec André Lamontagne, ministre de l'agriculture
- Bien manger, mais à quel prix
- Le nouveau Guide alimentaire canadien
- Horticulture et santé

Forum citoyen
sur l'agriculture
urbaine

Jardinage : un
antidépresseur
naturel

Les Conseils d'Albert

La FSHEQ s'expose

Calendrier horticole

HORTIQUOI

Le JOURNAL de la FSHEQ

4545, avenue Pierre-De Coubertin
Montréal (Québec) H1V 0B2
Tél. : 514 252-3010 Téléc. : 514 251-8038

Rédaction : Pierre Blain
Collaboratrice, recherche, mise en page : Lucie Bégin
Prochaine parution : septembre 2019
Date de tombée : 1^{er} août 2019

Courriel : fsheq@fsheq.com
Site Internet : www.fsheq.com

Membres du conseil d'administration
et responsables des régions :

Yves Chantal

Adèle Côté : Côte-Nord
Saguenay-Lac-Saint-Jean

Jean-Pierre Guillot : Capitale-Nationale
Chaudière-Appalaches

Réjean Paradis : Estrie
Montréal-Est

Aurélie Petetin : Centre-du-Québec
Mauricie

Sylvie Rouleau : Abitibi-Témiscamingue
Bas-Saint-Laurent
Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
Nord-du-Québec

Sylvie Trépanier : Outaouais
Lanaudière
Laurentides
Laval
Montréal-Est
Montréal

Ann G. Beaulieu
Nicole Caron

Pierre Blain : Directeur général
Lucie Bégin : Adjointe administrative

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

Avec la participation financière du ministère

Québec 



Activité physique et alimentation saine : un duo imbattable

**4 Entrevue avec André Lamontagne,
ministre de l'Agriculture**

12 Le nouveau Guide alimentaire Canadien

13 Bien manger, mais à quel prix

**16 Horticulture et santé
Le jardinage — un antidépresseur naturel**

SOMMAIRE

- 3 Le mot du président
- 4 Entrevue : André Lamontagne, ministre
- 9 Forum sur l'agriculture urbaine
- 10 Les nouvelles aux membres
- 18 Le calendrier horticole
- 21 Les conseils d'Albert
- 22 Les communiqués
- 25 La vie associative
- 26 Les publications

Photo du sommaire : Visite du ministre André Lamontagne au
Marché Public de Drummondville

LE MOT DU PRÉSIDENT

« Je vous souhaite un été chaud et fleuri ! »



Quelle belle saison qui commence! Les chauds rayons du soleil réveillent nos vivaces et la vie reprend! J'adore avril.

Les nouveautés horticoles nous attendent dans les jardinerie et il est temps de réfléchir au choix de nos semis et boutures. L'horticulture, c'est bien plus qu'un loisir; jardiner c'est la santé!

La Semaine de l'action bénévole se tiendra du 7 au 13 avril sous le thème « Le facteur bénévole : pour élever les collectivités ». Prenez le temps de remercier vos bénévoles car ils sont une richesse dans vos actions. Je profite de l'occasion pour remercier les administrateurs du conseil d'administration qui donnent temps et efforts pendant toute l'année. MERCI!

La brochure « Jardins à visiter » sera publiée pour une vingt-et-unième édition! Découvrez les beaux jardins du Québec et visitez-les pendant la belle saison.

Nos trois programmes ont connu encore un grand succès cette année. Une aide financière a été accordée à de nombreux membres pour vivre de beaux projets.

Je vous invite à participer à nos nombreux concours : Prix Marie-Victorin, Méritas Suzanne-Brûlotte et le concours de photos dont le thème cette année est « La nature et les animaux ». Tous les détails se retrouvent sur notre site Internet.

Il y aura encore des rencontres régionales intéressantes tout au long du printemps partout en province. Communiquez avec votre représentant régional. Son adresse courriel se retrouve sur la page d'accueil de notre site Internet/notre équipe.

Nous offrirons notre premier Forum citoyen sur l'agriculture urbaine le 11 mai prochain à Montréal. Venez découvrir les nombreuses initiatives en agriculture urbaine et vous nourrir d'idées nouvelles. Nous vous y attendons en grand nombre. Le coût est de 40\$ et comprend le repas du midi. Tous les détails sur notre site Internet.

Notre collaboration avec les Fleurons du Québec se continue. Le nouveau Guide de mobilisation citoyenne conçu conjointement avec les Fleurons sortira cette année.

Mon livre « Fleur rime avec bonheur » est toujours disponible au coût de 5\$ et tous les profits de la vente sont versés à la Fondation René-Paquet pour l'horticulture et l'écologie. Si vous voulez des exemplaires pour vos enfants, petits-enfants, écrivez-moi!



La Fédération est préoccupée par la relève bénévole au conseil d'administration. Quelques postes seront vacants cette année. Une belle expérience riche et stimulante vous attend! Contactez notre directeur général pour plus d'informations.

En terminant, je vous invite à assister à la Journée de la Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec qui se tiendra le samedi 17 août prochain à la Halte des Pèlerins de Sherbrooke. Il y aura de nombreux prix pour vous. Je vous y attends nombreux!

Je vous souhaite un été chaud et fleuri, visitez des jardins et prenez de belles photos que vous nous partagerez sur notre page Facebook!

Yves Chantal

ACCROÎTRE L'ACHAT LOCAL

Entrevue exclusive avec le ministre de l'Agriculture, M. André Lamontagne



par Pierre Blain, directeur général de la Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec (FSHEQ)

Pour cette entrevue, j'ai eu la chance de parler à un ministre qui, même s'il était occupé par les travaux de l'Assemblée nationale, a pris le temps de répondre aux questions de la FSHEQ. André Lamontagne, ministre de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Pêcheries, est un homme ouvert et sympathique qui n'a pas hésité à donner son opinion sur ce qui concerne notre Fédération dans le domaine de l'horticulture et de l'agriculture urbaine.

Lorsqu'interrogé sur l'ouverture sur les achats locaux, le ministre nous dit qu'il avait été surpris en arrivant dans son ministère de ne pas trouver un répertoire de la production. « Si on veut augmenter la production, cela implique plusieurs niveaux de mobilisation ». C'était l'amorce nécessaire à nos questions.

Q L'agriculture est un secteur économique important au Québec. Comme nouveau ministre de l'Agriculture, comment entendez-vous faire rayonner l'agriculture ?

R *J'entends faire rayonner l'agriculture en mettant en œuvre la Politique bioalimentaire 2018-2025 - Alimenter notre monde qui a été coconstruite avec les partenaires du secteur bioalimentaire. Elle vise à maintenir un haut niveau de confiance des consommateurs et à développer un secteur prospère et durable.*

Photo ci-dessus : André Lamontagne, ministre de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Pêcheries, lors d'une visite à Pousses Tango de Acton Vale

Pour y arriver, d'ici 2025, nous visons des investissements de 15 G\$ par les entreprises agricoles, aquacoles, de pêches et de transformation alimentaire, l'ajout de 10 G\$ de contenu québécois dans les produits bioalimentaires achetés au Québec, le double de la superficie actuelle en production biologique ainsi que l'augmentation de la part des entreprises agricoles et de transformation alimentaire ayant implanté des pratiques d'affaires responsables.

« J'entends faire rayonner l'agriculture en mettant en œuvre la Politique bioalimentaire 2018-2025 - Alimenter notre monde »

Le succès de la Politique bioalimentaire repose sur l'engagement de tous dans l'action. Les partenaires du secteur de l'horticulture, tant maraîchère qu'ornementale, sont invités à contribuer à cette mise en œuvre. Le secteur de l'horticulture génère annuellement plus de 1 G\$ au Québec, soit 13 % des recettes agricoles provenant du marché, dont 284 M\$ en produits ornementaux.

Certains programmes appuient le développement de l'horticulture, notamment le programme de rabais d'électricité pour favoriser le développement des serres, le programme d'aide aux investissements en matière d'efficacité énergétique et l'Initiative ministérielle en productivité végétale. Des mesures sont également prévues pour soutenir la croissance du secteur biologique, l'adoption de pratiques agroenvironnementales et le développement de l'agriculture urbaine.

Q La FSHEQ se réjouit que votre gouvernement ait l'intention de favoriser une Politique du contenu local. À qui s'adressera-t-elle et comment sera-t-elle implantée ? Les écoles et les CHSLD en feront-ils partie ?

« Je souhaite inciter nos partenaires à accroître la présence et à favoriser l'achat d'aliments sains, locaux et écoresponsables dans les institutions publiques »

R Je souhaite inciter nos partenaires à accroître la présence et à favoriser l'achat d'aliments sains, locaux et écoresponsables dans les institutions publiques. Je compte implanter des mesures qui viseront à la fois à ce que les produits québécois occupent une place importante dans les achats des organismes publics québécois et que les entreprises bioalimentaires québécoises s'adaptent à la demande de ce marché.

Q Une alimentation de qualité est essentielle pour la santé. Comment votre ministère entend-il favoriser une meilleure alimentation pour les Québécois et les Québécoises ? Quels liens a votre ministère avec le ministère de la Santé pour favoriser une meilleure santé de la population ?

R L'un des principaux défis que nous avons est celui de répondre aux attentes des consommateurs à l'égard de la santé et de l'environnement. Pour ce faire, nous allons accompagner, par de l'aide financière, les entreprises de transformation alimentaires dans le développement de produits de bonne qualité nutritive ou dans l'amélioration de la qualité nutritive des produits existants. Nous travaillons également en collaboration avec le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) dans le cadre de la Politique gouvernementale de prévention en santé (PGPS) et de son Plan d'action interministériel (PAI) pour améliorer la qualité nutritive des aliments au Québec. Nous souhaitons notamment diminuer la teneur en gras, en sel et en sucre des aliments et la taille des portions individuelles de même qu'inciter les acteurs de la filière bioalimentaire à produire, à offrir et à mettre en valeur des aliments nutritifs et valoriser les pratiques exemplaires en la matière.

Tout comme le MSSS, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) est membre de la Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA). Le mandat de la Table est de concerter les acteurs gouvernementaux et non gouvernementaux afin de renforcer la cohésion entre les organisations dont l'intervention contribue à la promotion, à l'adoption et au maintien d'une saine alimentation par la population québécoise. Cette table a également pour mandat de contribuer à la mise en œuvre de projets conjoints prometteurs en matière de saine alimentation.

R Enfin, depuis août 2018, nous avons conclu un partenariat avec Québec en Forme visant essentiellement à appuyer des projets locaux en lien avec l'agriculture urbaine (jardins pédagogiques), des activités de rapprochement avec les

acteurs du bioalimentaire pour les jeunes (de la petite enfance à l'adolescence) ainsi qu'un volet en lien avec l'éducation culinaire misant sur la production locale. Cette enveloppe, de 1,45 M \$, est en vigueur jusqu'au 31 mars 2020 et elle permet la réalisation d'appel de projets par l'entremise de la plateforme de communication 100 degrés.

« ...depuis août 2018, nous avons conclu un partenariat avec Québec en Forme visant essentiellement à appuyer des projets locaux »

Q L'agriculture urbaine, ou l'agriculture de proximité, se développe rapidement depuis quelques années au Québec, est-ce que votre ministère a mis en place des mesures pour la favoriser ?

R La Stratégie de soutien de l'agriculture urbaine du Québec représente un investissement de 2 M\$ sur une période de trois ans (2016-2019) et est composée d'un ensemble de mesures d'aide qui, concrètement, appuient les citoyens, les entreprises et le monde municipal. Parmi ces mesures, on retrouve, notamment :

- le soutien financier à des projets d'éducation et de sensibilisation à l'agriculture de proximité;
- le soutien aux activités de recherche appliquée et de transfert en agriculture urbaine;
- l'élaboration de mesures favorisant l'intégration de l'agriculture urbaine aux exercices de planification du monde municipal.

La Stratégie sera révisée cette année. Une consultation des principaux acteurs actifs en agriculture sera effectuée afin de proposer un ensemble de mesures pertinentes pour le secteur.

Par ailleurs, l'Institut de technologie agroalimentaire (ITA) offre des cours en agriculture urbaine dans différents programmes de la formation spécifique et technique, en particulier à son campus de Saint-Hyacinthe. Les programmes concernés par ce volet sont les deux programmes dédiés à l'horticulture; soit en Technologie de la production horticole et de l'environnement (TPHE) et en Paysage et commercialisation en horticulture ornementale (PCHO). L'Institut offre aussi des cours à la formation continue.

Pour ce qui est de l'agriculture de proximité, les programmes techniques dédiés aux productions agricoles (Gestion et technologies d'entreprise agricole-GTEA, Technologie des productions animales-TPA et Technologie de la production horticole et de l'environnement-TPHE) sont au cœur de la formation de la relève non-traditionnelle en agriculture.

Q Ce sont des citoyens et des citoyennes engagés et bénévoles qui pratiquent l'agriculture urbaine. C'est plus qu'un loisir. C'est une activité qui crée des liens et qui peut assurer la sécurité alimentaire de certains secteurs défavorisés. Pourtant aucun programme n'est prévu dans votre ministère ? Votre ministère devrait-il mieux intervenir dans ce secteur et, si oui, comment ?

R L'enjeu de la sécurité alimentaire est au cœur de plusieurs pistes de travail de la Politique bioalimentaire 2018-2025, *Alimenter notre monde*. Nous y travaillons de concert avec divers partenaires gouvernementaux.

En plus du partenariat avec Québec en Forme, nous participons à la mise en œuvre du Plan d'action gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale coordonné par le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale. Dans le cadre de ce dernier, plusieurs mesures touchent la sécurité alimentaire, soit à l'accès physique, social et économique à une alimentation saine, nutritive et suffisante.

R C'est dans ce contexte que nous financerons le démarrage de sept nouveaux jardins de solidarité d'ici 2023. Ces derniers visent à augmenter la quantité de fruits et de légumes frais distribuée aux personnes en situation de pauvreté



ou d'exclusion sociale et à soutenir le développement d'expériences de travail ou de bénévolat pour les personnes en situation de pauvreté ou d'exclusion sociale. Cette action dispose d'une enveloppe financière de 700 000 \$.

Toujours dans le cadre de ce plan d'action, nous soutenons à la hauteur de 5 M\$ sur cinq ans la Tablee des Chefs dans sa mission qui consiste notamment à orienter les surplus alimentaires vers les personnes en situation de pauvreté. Par ce partenariat, nous voulons augmenter le nombre de portions de nourriture distribuées à des bénéficiaires en situation d'insécurité alimentaire de 636 356 en 2016 à 1 million en 2023.

« ...nous financerons le démarrage de sept nouveaux jardins de solidarité d'ici 2023. Ces derniers visent à augmenter la quantité de fruits et de légumes frais distribuée aux personnes en situation de pauvreté ou d'exclusion sociale et à soutenir le développement d'expériences de travail ou de bénévolat »

Par ailleurs, nous collaborons étroitement avec le MSSS dans le cadre de la Politique de prévention en santé qui a pour objectif de favoriser l'accès physique et économique à une saine alimentation, particulièrement dans les communautés défavorisées ou isolées géographiquement. Celle-ci vise plus spécifiquement à soutenir les instances en saines habitudes de vie et offrir un soutien financier à des nouveaux projets proposés par les communautés locales pour améliorer l'accès physique et économique à une saine alimentation.

Q La FSHEQ organise un Forum citoyen sur l'agriculture urbaine. Croyez-vous que cette initiative peut permettre une réflexion sur ce sujet ?

Oui certainement. Chaque événement du genre contribue à rapprocher les citoyens et les acteurs bioalimentaires, ce qui est très positif. En plus de favoriser le développement de l'agriculture urbaine, les objectifs de l'événement rejoignent la mission du MAPAQ en offrant des produits répondant aux besoins des consommateurs et en renforçant la synergie entre les territoires et le secteur bioalimentaire. C'est pourquoi nous sommes fiers de contribuer financièrement à ce Forum.

Q La relève en agriculture est un défi. Comment votre gouvernement entend-il y faire face ?

R Nos jeunes entrepreneurs agricoles jouent un rôle essentiel à l'occupation dynamique des territoires et à l'économie des régions. L'appui à la relève agricole constitue donc une priorité pour mon gouvernement.

L'intérêt des jeunes pour le secteur agricole et bioalimentaire est éloquent. Depuis les cinq dernières années, on constate une hausse des inscriptions dans les établissements d'enseignement tant au niveau professionnel, collégial et universitaire dans les domaines du bioalimentaire.

Je considère essentiel que chaque région dispose de conseillers compétents et aguerris pour accompagner les jeunes de la relève dans leurs projets. À ce chapitre, le MAPAQ met à la disposition des jeunes qui souhaitent s'établir en agriculture plus d'une soixantaine de conseillers répartis dans ses directions régionales, qui leur offrent un accompagnement personnalisé. Les structures d'accueil régionales permettent de répondre à leurs besoins, particulièrement en démarrage d'entreprise. Il y a aussi les réseaux Agriconseils, qui permettent à la relève d'accéder à des services-conseils à moindre coût afin de prendre des décisions plus éclairées dans la gestion de leur entreprise.

Il est également important que nos jeunes entrepreneurs agricoles puissent s'appuyer sur des outils financiers qui correspondent à leurs besoins, peu importe le modèle d'établissement qu'ils choisiront. La Financière agricole du Québec, par son Programme d'appui à la relève, joue un rôle de premier plan à ce sujet et voit à s'adapter continuellement à la réalité des jeunes âgés de moins de 40 ans. Le Fonds d'investissement pour la relève agricole (FIRA) offre également des produits novateurs qui leur permettent de réaliser leurs projets.

R Il faut aussi attirer et retenir la main-d'œuvre. La Stratégie pour la relève entrepreneuriale bioalimentaire facilite les transferts et les démarrages d'entreprises par la formation, le soutien et l'accompagnement des jeunes entrepreneurs, toutes des pistes de travail envisagées dans le cadre de la politique.

J'entends également favoriser la concertation des différents acteurs qui œuvrent auprès de la relève, afin d'assurer aux jeunes entrepreneurs agricoles le meilleur environnement d'affaires possible.

Enfin, l'ITA accueille un nombre grandissant et important d'étudiants qui ne sont pas issus du milieu agricole. La proportion d'étudiants sans ferme varie de 25 % à 75 % selon les programmes d'études. Ce pourcentage augmente chaque année. Les programmes de formation s'adaptent à cette nouvelle réalité et forment adéquatement ces étudiants.

Q La Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec est un partenaire important. Nos sociétés membres travaillent de concert avec plusieurs municipalités. Croyez-vous qu'un crédit d'impôt pourrait permettre un meilleur recrutement de bénévoles et assurer une relève dans ce secteur ?

R *Les crédits d'impôt relèvent du ministère des Finances. Je vous invite à soumettre votre idée au ministre Girard.*

ET MAINTENANT DES QUESTIONS PLUS PERSONNELLES POUR MIEUX VOUS CONNAÎTRE

Q. Faites-vous du jardinage ?

R. *Si ça compte comme du jardinage, j'entretiens « un peu » mon terrain 😊*

Q. Avez-vous un potager ?

R. Non.

Q. Viande ou poisson ?

R. *Je mange assez varié donc difficile de choisir, mais je crois manger un peu plus de viande que de poisson...*

Q. Quel est votre légume préféré ?

R. *Je commande toujours des champignons en extra lorsque je mange au restaurant*

Q. Quel est votre fruit préféré ?

R. *Côté local, je ne peux me passer des bleuets du Lac-Saint-Jean et des framboises. Dans une palette plus large, j'ai un faible pour les ananas suivi de près par les mangues.*

Q. Quelle est votre herbe aromatique préférée ?

R. *La basilique et la coriandre sont mes choix favoris.*



La Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec remercie le ministre André Lamontagne pour sa disponibilité et lui souhaite le meilleur succès dans ses nouvelles fonctions.

Les organisateurs et commanditaires
du Forum citoyen sur
l'agriculture urbaine :



FORUM CITOYEN SUR L'AGRICULTURE URBAINE

L'AGRICULTURE URBAINE, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS



FORUM CITOYEN SUR L'AGRICULTURE URBAINE

Organisé par la
Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec

En collaboration avec le
Laboratoire sur l'agriculture urbaine de l'UQAM

LE 11 MAI 2019
UQAM—Salle polyvalente du pavillon Sherbrooke

Le 11 mai 2019

Cœur des sciences, Université du Québec à Montréal
200 rue Sherbrooke Ouest, Montréal (Québec) H2X 3P2

Coût : 40 \$

Les initiatives en agriculture urbaine portées par des citoyens et citoyennes sont nombreuses et d'une richesse incroyable pour les villes. Que ce soit le jardin à la maison, un jardin Incroyable comestible ou un jardin communautaire, porté par un comité, ces exemples permettent un loisir de qualité, le développement d'une ville plus viable et une animation de quartier. Ils portent surtout un potentiel de transformation de la ville et d'appropriation citoyenne.

L'implication bénévole est essentielle pour assurer la vitalité du mouvement de l'agriculture urbaine. C'est l'exemple parfait d'une participation citoyenne active afin d'assurer une qualité de vie à tous et à toutes. Les municipalités l'ont compris puisqu'elles mettent de plus en plus à la disposition des communautés des espaces pour que l'on puisse faire pousser fruits, légumes et plantes aromatiques. Pourtant cette implication bénévole, qui change le monde, est souvent passée sous silence et est peu valorisée.

Mettre la lumière sur ces initiatives, sur ce travail qui est un loisir utile, c'est justement l'objectif de ce Forum organisé par la [Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec](#), en collaboration avec le [Laboratoire en agriculture urbaine](#).

Ce Forum ouvert aux citoyennes et aux citoyens qui pratiquent l'agriculture urbaine ou qui veulent le faire tentera de répondre à :

- Comment comme citoyens et citoyennes, pouvons-nous contribuer par nos actions à produire en ville nos fruits et nos légumes tout en nous assurant un loisir motivant ?
- Comment les initiatives citoyennes en agriculture urbaine contribuent ou peuvent-elles contribuer à améliorer l'alimentation de certains secteurs de la population qui n'a pas accès à des fruits et des légumes de qualité ?
- Comment les initiatives citoyennes en agriculture urbaine contribuent ou peuvent contribuer à améliorer l'environnement urbain d'un quartier ou d'une municipalité ?
- Comment l'agriculture urbaine peut-elle devenir l'exemple de l'implication citoyenne dans les communautés ?
- Comment mettre en place et animer un jardin communautaire, un jardin incroyable comestible, etc.

Ce forum vise à outiller les citoyens et citoyennes dans leurs pratiques mais aussi d'informer la Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec sur la vision que vous portez sur le développement de l'agriculture urbaine dans les différentes municipalités du Québec.

[Lien Inscription en ligne](#)



LES PROGRAMMES DE LA FSHEQ

Liste des projets acceptés

Dans le but de remplir sa mission qui est de développer l'horticulture comme loisir et d'assumer son rôle de leader dans le domaine, la Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec a développé des programmes pour encourager ses membres à mettre en place des projets dans ce sens. La FSHEQ finance à mêmes ses avoirs propres des projets dans trois secteurs différents : l'initiation des jeunes à l'horticulture, l'horticulture et les personnes âgées et l'écologie et l'environnement.

En 2019, la FSHEQ a investi 13 000\$ dans ces programmes de développement.

■ Programme *Initiation des jeunes à l'horticulture*

Le programme Initiation des jeunes à l'horticulture encourage la réalisation de projets en horticulture avec le concours des organismes horticoles membres de la Fédération.

Ce programme développe des notions de base en horticulture chez les enfants de milieu préscolaire, scolaire (primaire et secondaire), des centres de la petite enfance ainsi que des garderies privées. Ces projets en horticulture se fait avec le concours des organismes horticoles membres de la Fédération.

Ce comité de la FSHEQ, présidé par Adèle Côté et appuyé par Yves Chantal, a accepté 12 projets et a accordé 3 830 \$ pour leur réalisation qui rejoindra 1 838 enfants.

CE Ville de Baie-St-Paul	Ateliers Horticool
CE de Saint-Gédéon	Semer pour mieux récolter jardin Saint-Antoine
Groupe hort. de Saint-Charles-de-Bourget	Jardin en forêt boréale
SHE de Saint-Félicien	Revitaliser la cour Polyvalente Quatre-Vingts
SH de Dolbeau-Mistassini	Bombes de graines et autres projets
SHE de Chicoutimi	Pour la Fête des Mères – Cultivons nos légumes
SHE de la Nouvelle-Acadie	Embellir mon lieu de vie
SHE des lacs et des montagnes	À table
SH Saint-Marc-sur-Richelieu	Potager parfaitement imparfait – la suite
SH env. des villes de L'Île Perrot	Semis et potager à l'école primaire José Maria
SH Granby	Cadeaux pour la Fête des mères
SH du Bas-Richelieu	Projet jardin-forêt éducatif à l'école primaire St-Jean-Bosco

■ Programme *L'horticulture et les aînés*

Ce programme vise à développer la passion de l'horticulture chez les aînés. Ces projets favoriseront un meilleur environnement et permettront aux aînés de vivre une étape de vie active et enrichissante grâce à la participation des organismes horticoles membres de la Fédération.

Ce comité de la FSHEQ, présidé par Réjean Paradis et appuyé par Adèle Côté, a accepté 10 projets et a accordé 4 800 \$ pour leur réalisation qui rejoindra 996 personnes aînées

SH Dolbeau-Mistassini	Jardin de fleurs en pot
SH Alma	Maintenir notre lien auprès de la personne aînée
Groupe Horticole St-Charles-de-Bourget	Vivre, respirer et manger en trois mouvements
SH de Granby	Le potager en bac chez les personnes souffrant d'Alzheimer
SHE St-Félicien	Embellissement de la cour, avant et arrière par des vivaces et arbustes
Comité Florales 2000	Arboretum phase 8
Société d'horticulture St-Marc sur Richelieu	Potager sur pieds, saison 2 – l'or de cultiver les passions
SHE Tournenvert	Des herbes & des légumes pour le chef des cuisines
CE de St-Gédéon	Tomates en vedettes
Municipalité de Compton	Jardin comestible multigénérationnel

■ Programme *Écologie et Environnement*

Ce programme vise à encourager ses membres à développer des pratiques écologiques et à promouvoir la protection de l'environnement. Par ce programme, la FSHEQ désire susciter chez ses membres des changements de comportements et les inciter à poser des gestes écologiques.

Ce comité de la FSHEQ, présidé par Sylvie Rouleau et appuyé par Aurélie Petetin, a accepté 10 projets et a accordé 4 450 \$ pour leur réalisation.

Municipalité de la paroisse de La Doré

SH de Dolbeau-Mistassini

SH d'Alma

SH de Jonquière

SHE de St-Félicien

L'Assomption en transition

SHE Tournenvert

SHE Mont-Laurier

SH env. des villes de L'Île-Perrot

SHE d'Asbestos

Croque-bac

Jardin urbain de la maison Pareensemble

Le repos du cœur

CHSLD des Pensées de Jonquière

Parc des fourmis

Plantation d'arbres fruitiers et à noix au Jardin du Triangle.

Je suis colibri -Cercle des jeunes sylvestres

Potager urbain pour une clientèle de personnes handicapées

Projet de Micro-pousses et potager – école secondaire Le Chêne-Bleu

Titre du projet à venir

Nous remercions tous les bénévoles pour leur implication dans leur communauté et vous souhaitons une belle réussite!



*JOURNÉE DE LA
FÉDÉRATION*

L'événement, incluant l'assemblée générale, aura lieu le samedi 17 août 2019, à la Halte des Pèlerins à Sherbrooke.

Tous les documents s'y rapportant seront mis en ligne sur le site Internet en mai 2019

RABAIS AUX MEMBRES

Nous vous rappelons que le rabais de 10 % négocié avec W.H Perron par la Fédération est pour tous vos membres. Passez l'information afin qu'ils puissent en profiter.

Si vous ne connaissez pas le code attribué à votre organisme, communiquez avec le secrétariat.

NOUVEAU MEMBRE

Nous souhaitons la bienvenue à
Bonsaï sur la colline

À l'occasion de la Semaine de l'Action bénévole, la Fédération remercie tous les bénévoles qui s'impliquent dans les comités et les sociétés en horticulture et en écologie.

LE NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Qu'en pensez ?

Le nouveau Guide alimentaire canadien était attendu depuis longtemps. Toutefois, on ne pouvait pas penser qu'il aurait suscité autant de réactions. Un bon guide pour les uns, moins bon pour les autres, plus particulièrement avec la disparition du lait et des produits laitiers comme groupe alimentaire identifié comme tel.

Ce qui caractérise d'abord ce guide, c'est qu'il ne contient plus de recommandations sur les portions. Il axe son contenu sur la consommation de fruits, de légumes et de légumineuses. Plusieurs pensent qu'il a copié le guide brésilien.

Le nouveau guide nous amène donc vers une variété d'aliments en fonction de proportions. Nous devrions inclure dans notre diète chaque jour pour moitié des fruits et des légumes, un quart d'aliments à grains entiers comme le pain, le riz, ou le quinoa et un quart de protéines animales et végétales. On recommande particulièrement la volaille, le tofu, les noix ou le poisson.

Ces aliments sont nécessaires à une saine alimentation au quotidien, avec une préférence marquée pour les protéines d'origine végétale plutôt que celles d'origine animale.

Plusieurs se sont interrogés toutefois sur la disparition dans le guide du lait, du fromage et du yogourt ?

Ils n'ont pas disparu mais ils font maintenant partie des autres aliments protéinés.

S'ils sont une « bonne source de calcium et de vitamine D », les produits laitiers ne sont plus essentiels à une saine alimentation, estime Santé Canada. Un changement majeur, qui risque d'avoir un impact sur les producteurs laitiers, qui ont déjà manifesté leur inquiétude. Le grand verre de lait sera idéalement remplacé par l'eau, qui « devrait être la boisson de premier choix », d'après le nouveau guide.

Le Guide nous recommande avec raison de consommer avec grande modération les boissons gazeuses, les laits aromatisés et les jus de fruits. Il nous conseille aussi de limiter les aliments transformés ou préparés car ils peuvent contribuer à l'excès de sodium, de sucres ou de lipides saturés et ainsi contribuer à augmenter les risques de maladies chroniques.

Le guide va au-delà des aliments et prend en compte l'impact environnemental de leur production et différents aspects socioculturels liés à leur consommation selon des spécialistes. On nous encourage à cuisiner plus souvent, à manger un repas en bonne compagnie, à savourer les aliments, ou encore à apprendre la sensation de faim et celle de satiété.

La ministre de la Santé, Ginette Petitpas Taylor a déclaré lors du lancement à Montréal « qu'aujourd'hui, trop d'entre nous doivent choisir la rapidité plutôt que la qualité et nos habitudes alimentaires en souffrent. Elles ont aussi souffert d'un grand nombre d'informations qui peuvent être contradictoires et porter à confusion ».



Bien manger, mais à quel prix?

Heureusement que le printemps est à nos portes et que la production locale de fruits et de légumes pourra bientôt débiter car bien manger et à bon prix passe par une production forte et locale. En consommant localement, nous faisons notre effort pour mieux préserver notre environnement.

Le nouveau Guide alimentaire canadien met l'accent sur les fruits, les légumes et les protéines végétales. Il réduit la consommation de la viande et des produits laitiers. Est-ce vraiment une révolution ? Pas vraiment car tous les nutritionnistes nous le rappelaient depuis longtemps. En consommant plus de fruits et de légumes, notre santé ne s'en portera que mieux.

Mais qu'en est-il de notre portefeuille ? Une famille moyenne avec des revenus limités comment s'en tirera-t-elle avec ce nouveau guide ? On se souvient de la controverse soulevée lors de la dernière campagne électorale sur la somme minimale pour faire une épicerie pour quatre personnes.

Plusieurs opteront avec raison pour leur propre production, rejoignant les rangs de ceux et celles qui pratiquent de plus en plus l'agriculture urbaine et de proximité. Mais il existe aussi une autre solution. En effet, on peut se tourner en dehors des périodes de production comme l'été et l'automne vers les légumes congelés, le poisson en conserve. Boire plus d'eau plutôt que des jus de fruits ou des boissons gazeuses ne sera que meilleur pour notre santé. En délaissant ces produits trop sucrés, on économise mais aussi on réduit notre consommation de sucre.



En hiver, les pommes de nos producteurs locaux sont abondantes et on devrait les privilégier. Compote, tarte et crumble pourraient être un bon apport en fruit.

On devrait se tourner en hiver aussi vers les légumes racines, comme les carottes, les navets ou les betteraves, qui sont abordables en plus d'être produits localement. Une autre solution est de rechercher les légumes surgelés. Pourquoi ne pas les congeler nous-mêmes en période d'abondance ? Mais le chou et le chou chinois peuvent faire d'excellentes salades hivernales et remplacer les laitues et les tomates.

Le guide nous dit de manger des noix mais elles coûtent cher. On peut les remplacer par le beurre d'arachides. Voilà une excellente collation qui ne sera refusée par aucun enfant.

Quand à une consommation de plus de poisson, c'est une excellente idée mais il faut faire aussi des choix. Le saumon, le thon et les sardines en conserve peuvent être privilégiés. On peut les servir en salade, dans du riz, du quinoa ou du couscous. Pourquoi pas nos bonnes vieilles croquettes de thon du vendredi ? Avec une sauce aux œufs, c'est un bonheur.

Un ajout de protéines économique est les légumineuses. Pois chiches, lentilles et tofu surprennent peut-être les Québécois, mais les légumineuses font partie des repas d'ici depuis des décennies. Nos fèves au lard et la soupe aux pois sont deux mets fleurons de notre gastronomie. Au kilo, les légumineuses sont presque trois fois moins coûteuses que la viande et fournissent les protéines, les fibres et fer dont nous avons besoin.

Consommer différemment n'est pas aussi facile qu'on le croit. Il faut changer nos habitudes. Dans un monde où tout va vite, il faut trouver des solutions à bien s'alimenter. La FSHEQ vous en proposera dans les mois à venir.



FONDATION RENÉ-PAQUET

DÉCÈS DE RENÉ-PAQUET

Le conseil d'administration a offert un don à la mémoire de René Paquet à la Fondation qui porte son nom.

REMERCIEMENTS

« Ma famille et moi avons été sincèrement touchés de vos témoignages de sympathie suite au décès de René Paquet.

Veillez accepter, chacun et chacune, l'expression de nos sincères remerciements...»

Thérèse Tourigny



BRUNCH-BÉNÉFICE

Un brunch -bénéfice au profit de la Fondation René-Paquet se tiendra le lendemain de la Journée de la Fédération le dimanche 18 août au Pavillon Armand-Nadeau de Sherbrooke. Une conférence de Stéphanie Millette intitulée *L'horticulture, un mode de vie* sera présentée. Le prix Yves-Chantal sera remis à cette occasion.

LES CONCOURS DE LA FSHEQ

IL EST ENCORE TEMPS! PARTICIPEZ EN GRAND NOMBRE !

Prix Marie-Victorin

Faites-nous part de vos réalisations horticoles, écologiques ou environnementales de l'année 2018, qu'elles soient modestes ou d'envergure, et de votre implication dans votre communauté en vous inscrivant au concours.

Le gagnant recevra le trophée Marie-Victorin lors de la Journée de la Fédération ainsi qu'un montant de 250 \$.

Mérites Suzanne-Brûlotte

Ce prix a pour objectif de mettre en valeur les réalisations de votre organisme ou d'un individu ayant contribué à la promotion de l'ornithologie.

Le trophée, accompagné d'un montant de 200 \$, est remis lors de la Journée de la Fédération.

La date limite pour vous inscrire à ces deux concours est le **31 mai 2019**.

Concours de photos

La Fédération organise depuis 2013 un concours de photos sous un thème qui diffère à chaque année. En 2019, le thème est « **La nature et les animaux** ». Les photos gagnantes sont présentées lors du banquet à la Journée de la Fédération. Le concours se termine le **30 juin 2019**.

Les évaluations des conférenciers

La Fédération accorde à l'organisme qui a transmis le plus grand nombre de formulaires d'évaluation correspondant au nombre de conférences durant la période du 1^{er} août au 31 juillet de chaque année, l'accès gratuit pour deux personnes de cet organisme à la Journée de la Fédération de l'année suivante.

Les formulaires complétés doivent être retournés au secrétariat par courriel ou par la poste, à la suite de chaque conférence ou à la fin de l'année d'activités, mais au plus tard le 31 juillet afin d'en permettre la compilation.

Tous les détails et les formulaires sont disponibles sur le site de la Fédération.



La FSHEQ a négocié une entente avec la compagnie FAFARD, qui offrira gracieusement 10 sacs cadeaux qui seront offerts par tirage aux membres qui renouvellent leur adhésion dans les 30 jours. Les gagnants de derniers tirages sont dans notre infolettre de mars 2019



Le conseil d'administration de la FSHEQ lors de sa réunion du 30 mars dernier a confié le mandat au directeur général d'entreprendre le processus de planification stratégique afin de se préparer au renouvellement de son entente en tant qu'organisme national de loisir avec le Ministère de l'Éducation et des Études supérieures. Deux membres du conseil épauleront le directeur général dans cette tâche.

La planification stratégique permet à un organisme de déterminer où elle veut aller durant les prochaines années et comment s'y prendre pour l'y amener. Il s'agit d'un processus coordonné et méthodique qui sert à établir les orientations de l'organisation et les moyens à mettre en œuvre pour les réaliser.

La première étape consistera à revoir le plan d'action qui a été approuvé par le conseil et l'assemblée générale, de constater son état d'avancement et ses résultats. Tirant des leçons des actions mises en place, le comité actualisera la mission et les valeurs de la FSHEQ. Pour ce faire, elle aura besoin de l'apport de ses membres.

C'est pourquoi, la FSHEQ consultera ses membres. Cette consultation se fera en quatre étapes. Il y aura un sondage de satisfaction en ligne des membres de la FSHEQ, une consultation lors de l'assemblée générale de la FSHEQ des consultations lors des rencontres régionales et, enfin, une consultation du plan d'action.

Par conséquent, nous avons besoin de votre apport. N'hésitez pas à contacter le directeur général pour faire valoir votre point de vue.



Conseils de gouvernance

Fin de l'année financière

Préparer sa déclaration pour le registraire des entreprises

Si vous êtes une entreprise enregistrée auprès du Registraire des entreprises du Québec, vous devez produire une déclaration annuelle et payer les frais demandés. Cela se fait facilement en ligne. Vous avez reçu un code d'accès et il vous suffit de mettre à jour les renseignements sur votre société.

En même temps, vous devez produire une déclaration de revenu. Les organismes sans but lucratif (OSBL) qui sont des sociétés doivent produire le formulaire Déclaration de revenus et de renseignements des sociétés sans but lucratif (CO-17.SP).

Des informations pour remplir cette déclaration sont fournies dans la sous-section Explications ligne par ligne de la Déclaration de revenus et de renseignements des sociétés sans but lucratif.

C'est vraiment simple à faire et vous serez en règle.

PERMACON
une compagnie Oldcastle®

Martin Laflamme
Directeur des ventes

T : 418 622-3333 p. 235
1 800 463-4696
C : 418 952-1588
F : 418 622-9603

milaflamme@permacon.ca

8845, boul. Pierre-Bertrand
Québec (Québec)
G2K 1W2
permacon.ca

SAVARIA
MATÉRIAUX PAYSAGERS LTÉE

À la base
de vos projets

info@savaria.ca
www.savaria.ca

Alfred - Boucherville - Charny - Laval - St-Roch-de-Richelieu
Siège social - 950, de Lorraine, Boucherville, Qc, J4B 5E4
sans frais : 1 877 728.2742 - télécopieur : 450 655.5133

HORTICULTURE ET SANTÉ

LE JARDINAGE : UN ANTIDÉPRESSEUR NATUREL

par Pierre Blain, directeur général de la FSHEQ



Plusieurs comités nous ont signalé une étude qui associe jardinage et bonne santé mentale. Ces experts affirment « que jardiner, respirer l'air frais et s'exposer aux rayons du soleil aide ceux qui souffrent de dépression. » Cela serait dû selon eux « aux micro-organismes qui sont présents dans le sol ».

Selon l'étude publiée en 2017 dans le *Journal Behavioural Processes*, la *Mycobacterium vaccae* (*M. vaccae*) est une bactérie présente naturellement dans la saleté et le sol et active la libération de sérotonine et de dopamine dans le cerveau. Ensemble, ces neurotransmetteurs envoient des messages chimiques dans le cerveau : la dopamine affecte les émotions par des sensations de plaisir et de douleur, tandis que la sérotonine régule l'humeur, le comportement social, la libido, la mémoire et le sommeil.



Tél: 514 332-2978
Site: www.jardinjasmin.com

6305, boulevard Henri-Bourassa Ouest
Montréal (Québec) H4R 1C7

JARDINS
Michel Corbeil

LA source des plantes vivaces au Québec

961 boul. Arthur-Sauvé
St-Eustache (Québec) J7R 4K3
info@jardinsmichelcorbeil.com

Tél: (450) 472-4358
Fax: (450) 472-8629
jardinsmichelcorbeil.com



Ces micro-organismes seraient absorbés dans la peau et inhalés à chaque respiration. En entrant dans la circulation sanguine et le système respiratoire, cela stimulerait l'humeur et soulagerait la douleur.

L'étude menée par les neuroscientifiques Dorothy Matthews et Susan Jenks nous dit également que, « manger, toucher et respirer un organisme du sol peut être lié au développement du système immunitaire et du système nerveux. ».

Cette recherche a été menée sur des souris, auxquelles on a administré la *M. vaccae* et à qui on a fait passer une série de tests comportementaux. Les résultats ont été étonnants car non seulement les souris étaient moins anxieuses, mais cela a également stimulé leur fonctionnement cognitif. Elles ont traversé un labyrinthe deux fois plus vite que leurs homologues du groupe placebo qui n'ont pas reçu de micro-organisme.



Selon le Dr Matthews, ces résultats établissent les bases des pratiques scolaires des adolescents, « Il est intéressant de supposer que la création d'environnements d'apprentissage dans les écoles qui incluent de passer du temps à l'extérieur où la *M. vaccae* est présente peut diminuer l'anxiété et améliorer la capacité d'apprendre de nouvelles tâches. »

Ces bactéries sont un produit de la génétique et du mode de vie, en interaction avec l'ensemble de notre corps, allant de nos poumons à notre intestin. Selon les chercheurs, le manque d'exposition aux microbes est le lien entre l'augmentation des problèmes de santé chroniques, dont les carences en auto-immunité et la dépression.



Cette relation cerveau-intestin se révèle être le lien entre le jardinage et la santé mentale.

Alors, salissez-vous et jardinez pour votre cerveau. Les avantages du jardinage sont nombreux. Non seulement c'est une activité exceptionnelle à intégrer dans une routine quotidienne, mais il y a également une libération de neurotransmetteurs heureux indéniable.

Le jardinage est donc un bon investissement pour votre bien-être mental. Pour la FSHEQ, c'est « cultivons notre mieux être collectif ».

Pour lire l'étude : www.researchgate.net

LES FLEURS
AIMENT
bionik
GAMME DE FERTILISANTS
BIOLOGIQUES
bionik.ca Gloco

aiglon indigo
Végétaux et
semences indigènes

CALENDRIER HORTICOLE



Pour bien planifier votre saison horticole, la FSHEQ vous propose un calendrier non exhaustif des actions à entreprendre pour les prochains mois.

En avril

- Commencer à enlever les protections hivernales
- Nettoyer, racler et aérer les pelouses
- Nettoyer et préparer les outils de jardinage et la tondeuse
- Traiter à l'huile de dormance les arbres fruitiers avant l'ouverture des bourgeons
- Tailler les branches mortes ou cassées
- Rabattre le feuillage des vivaces et des graminées
- Découvrir les rosiers
- Planter les rhizomes de fleurs comme les dahlias, les cannas et les bégonias
- Planter les bulbes à floraison estivale en échelonnant leur plantation sur 3 semaines pour avoir une période de floraison continue
- Planter les feuillus
- Rempoter les semis
- Amender et ameubler le sol des plates-bandes et du potager
- Arroser abondamment les endroits exposés au sel de rue

En mai

- Fertiliser et ensemercer la pelouse
- Fertiliser les vivaces et les annuelles
- Fertiliser les feuillus, les conifères et les haies de cèdres en privilégiant des produits bons pour l'environnement
- Fertiliser les vivaces et les annuelles
- Relever les plantes grimpantes qui ont passé l'hiver au sol en vérifiant leurs supports
- Renouveler les paillis
- Renouveler la terre des bacs et des boîtes à fleurs
- Planter les annuelles
- Planter son potager
- Traitement préventif contre le blanc, l'oïdium et la tache noire



En juin

- Tailler les thuyas et les genévriers
- Raccourcir les chandelles de certains types de pin
- Tailler les haies de feuillus
- Sortir les plantes d'intérieur à l'extérieur
- Planter et transplanter les vivaces
- Mettre un tuteur aux vivaces hautes qui le nécessitent
- Profiter des premiers légumes comme les radis, les échalotes et les asperges
- Profiter des premières salades
- Cueillir les premières fraises et les savourer
- Couper la rhubarbe
- Surveiller les insectes et les maladies, surtout sur les rosiers.
- Semer et transplanter les légumes qui craignent le froid

En juillet

- Sarcler son jardin et enlever les mauvaises herbes
- Rechausser les légumes qui en ont besoin
- Profiter des premières récoltes
- Fertiliser le gazon, les vivaces et les annuelles si nécessaire
- Tailler les plantes et les arbustes à floraison printanière.
- Tailler les rosiers grimpants pour une deuxième floraison.
- Tailler les vivaces qui ont déjà fleuri pour une deuxième floraison.
- Tuteurer les glaïeuls et les dahlias.
- Fertiliser les plants de tomates



Avis de mise en candidature à un poste d'administrateur de la FSHEQ

Avis est donné de l'ouverture des mises en candidature pour l'élection à l'un des quatre postes d'administrateur lors de l'assemblée générale de la FSHEQ qui se tiendra le 17 août prochain à la Halte des Pèlerins, Sherbrooke (Québec).

Pour être éligible, toute personne doit être un membre en règle d'un membre actif et remplir un bulletin de mise en candidature signé par au moins deux représentants de membres en règle de la Fédération. Le bulletin dûment complété doit être reçu au bureau de la Fédération au 4545, avenue Pierre-De Coubertin, Montréal, Québec H1V OB2 au plus tard à 16 h le 5 juillet 2019.

Les bulletins de mise en candidature sont disponibles sur le site internet de la Fédération à www.fsheq.com. Le comité de mise en candidature



Formation en agriculture urbaine

La FSHEQ a développé une formation en agriculture urbaine avec le concours de Katryne Deliste et Sylvie Trépanier. Cette formation est offerte à coût très intéressant aux membres des sociétés d'horticulture et au grand public.

Cette formation traite en première partie de l'importance de l'agriculture urbaine comme mode de vie et des différentes façons de la pratiquer. En deuxième partie, des conseils plus pratiques sont offerts. Les participants peuvent poser des questions.

Demander nos formations en agriculture urbaine en communiquant avec la FSHEQ au 514 252-3010.



Des Jardins à visiter

POUR LE PLAISIR DES SENS ET DE NOUVELLES INSPIRATIONS

Explorez de merveilleux jardins, faites des balades vivifiantes dans des cadres enchanteurs en vous imprégnant d'exquis parfums. Accordez-vous une pause pour savourer une cuisine savoureuse, admirer une œuvre d'art et découvrir des panoramas à couper le souffle!

Parcourir un jardin est une excellente activité physique qui permet de se régénérer en décrochant de l'agitation quotidienne.

L'édition 2019 de notre brochure *Des Jardins à visiter* sera disponible en mai prochain.

Demandez votre exemplaire auprès de votre société d'horticulture ou consulter la section Publications de notre site Internet.



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.

Si vous ne connaissez pas votre code d'accès, communiquez avec le secrétariat.

Courriel : secretariat@fsheq.com



Saviez-vous que... ?

Charles Trenet a écrit la chanson *Un jardin extraordinaire*. Mais saviez-vous que vous pouvez visiter un jardin extraordinaire tout près de chez vous, un jardin que Charles Trenet lui-même a déjà visité ? Ce jardin, c'est Les Quatre-Vents, à Cap-à-l'Aigle dans Charlevoix. Ce jardin est l'oeuvre de Francis H. Cabot, un Américain décédé en 2012, qui l'a créé autour de la villa qui était une résidence d'été pour sa famille depuis le début du XXe siècle. On ne peut visiter ce jardin que 4 samedi en juillet. (Voir *Les communiqués*, page 22)



Les conseils d'Albert

**Vous voulez cultiver des fines herbes et des tomates chez vous, mais vous n'avez pas de terrain ?
Qu'à cela ne tienne, cultivez-les sur un mur !**

Presque toutes les plantes comestibles peuvent être cultivées à la verticale, même les carottes et les pommes de terre ! Toutefois, les fines herbes et les légumes dont on consomme les feuilles, comme la bette à cardes, le kale et la laitue, figurent parmi les végétaux les mieux adaptés à ce genre de culture. Si vous souhaitez cultiver des poivrons ou des tomates sur un mur, optez pour un cultivar compact et retombant produisant des petits fruits, comme 'Lunchbox' ou 'Tumbler'.

Il est relativement aisé de cultiver des plantes comestibles dans un mur végétalisé composé de casiers de plastique ou de métal ou de pochettes fabriquées avec un textile feutré très épais (Smart pot offre ce genre de produit). Ces casiers ou ces pochettes, disposés en série et fixés au mur à l'aide de vis, sont ensuite remplis d'un terreau riche et léger, composé de compost, de tourbe de sphaigne, de perlite et, idéalement, additionné d'un fertilisant à dégagement lent.

Bien que certains végétaux comestibles arrivent à pousser à l'ombre, assurez-vous de cultiver vos plantes potagères sur un mur exposé au plein soleil (six heures d'ensoleillement minimum) et protégé des vents.

Il faut également arroser régulièrement les végétaux cultivés à la verticale. L'arrosage peut être effectué à la main, avec un arrosoir, ou avec un système d'arrosage goutte-à-goutte branché sur un robinet extérieur (avec ou sans minuterie). Deux à trois arrosages par semaine sont habituellement nécessaires.

L'anecdote culturelle

par Lucie Bégin, de la FSHEQ

LES PLANTES ONT DES OREILLES !



Selon une étude menée par des scientifiques de l'Université du Missouri, certaines plantes « entendent » les chenilles qui dévorent leurs feuilles. En enregistrant ce son et en le faisant entendre à d'autres plantes de la même espèce qu'aucune chenille ne menaçait (du cresson lors de cette expérience), la vibration a stimulé la production d'une huile toxique destinée à repousser les prédateurs.

Parler à nos plantes ne serait finalement pas si loufoque...



JARDIN DES QUATRE-VENTS

NOUVELLE VISITE CONTEMPLATIVE



Les jardins de Quatre-Vents, réalisés par M. Francis H. Cabot, sont considérés parmi les grands jardins privés de notre époque. Ils sont une source d'enchantement pour ceux et celles qui ont la chance de les visiter. On y trouve plus de 1000 espèces différentes dans divers agencements thématiques.

Le premier départ sera une visite contemplative où vous pourrez simplement apprécier la beauté des lieux dans une ambiance silencieuse et vivre une expérience différente! C'est une visite adaptée aux personnes déjà initiées.

Les billets sont disponibles en décembre et partent rapidement !

cepas.qc.ca/jardins-quatre-vents/

LES JARDINS MICHEL CORBEIL

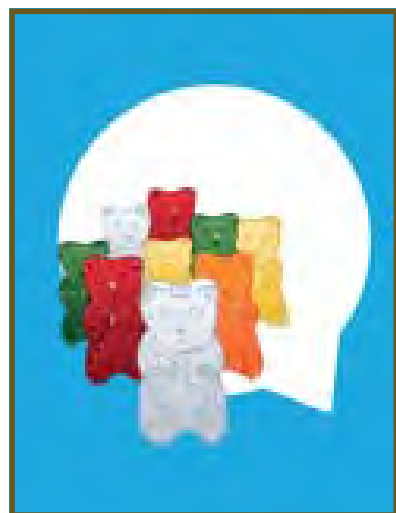
JOURNÉE RECONNAISSANCE

Les 15, 18 et 19 mai 2019

Les jardins Michel Corbeil offriront un **rabais de 25 %** sur tous les végétaux à tous les membres des sociétés d'horticulture sur présentation d'une carte de membre valide.

Choix de plus de 2000 variétés dans d'intéressants aménagements paysagers thématiques. Des frais d'entrée sont exigés.

jardinsmichelcorbeil.com/



ARRÊTONS DE TOURNER EN ROND MAINTENANT ENCERCLONS L'ASSEMBLÉE NATIONALE - LE #22 AVRIL 2019

Partout dans le monde, les jeunes et les organismes environnementaux se réunissent face à l'urgence climatique. Il est temps pour le Québec de passer à l'action pour le climat. Le collectif, composé de 21 membres influents dans le secteur jeunesse et environnement, coordonnera le 22 avril 2019 une mobilisation laissant la parole aux jeunes pour exprimer leurs revendications pour le climat. Système de navette au départ de plusieurs villes du Québec. Informations et inscriptions :

[site web du jour de la Terre.](http://site.web.du.jour.de.la.Terre)

LA FSHEQ S'EXPOSE

La FSHEQ assume son leadership en horticulture en étant présente lors d'événements grand public. Son but est de faire connaître l'horticulture comme un loisir accessible et abordable.

C'est pourquoi, la FSHEQ a tenu un kiosque lors de la Fête des semences de Montréal en février dernier et au Salon Carrefour 50 ans + au Palais des congrès de Montréal.

Lors du Salon des semences, Sylvie Trépanier, membre du conseil d'administration, a offert une conférence sur l'agriculture urbaine.

De son côté, Bertrand Dumont, l'auteur de *Potager productif, associez vos légumes facilement*, est venu dédicacer son livre offert en tirage aux visiteurs du kiosque.



La ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, est venue nous saluer à notre kiosque à l'invitation de notre directeur général, Pierre Blain. Ce dernier a présenté une conférence intitulée « L'horticulture, un loisir actif et accessible ».



Nous serons présents également au Forum citoyen sur l'agriculture urbaine qui se tiendra le 11 mai prochain, ainsi qu'au Rendez-Vous horticole du Jardin botanique de Montréal du 24 au 26 mai 2019.

Il faut rappeler que la FSHEQ vous offre des conférences en agriculture urbaine. Demandez-la en communiquant avec nous au 514 252-3010.

La Société d'Horticulture et d'écologie de Kamouraska-l'Islet a rendu hommage à M. Denis Gendron, bénévole émérite du Jardin Floral de La Pocatière pendant 24 ans.

De la conception à la réalisation de ce grand jardin, sur le papier et sur le terrain, aidé d'une équipe aussi passionnée que lui, il a offert ses compétences, son dynamisme et a toujours recherché du financement pour que le jardin se développe et s'améliore au fil des années.



DATES À RETENIR

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

Du 7 au 13 avril 2019

Le thème de cette année :

« *Le facteur bénévole pour élever les collectivités* » a pour but d'illustrer le fait que tous est possible quand les gens s'unissent pour aider.

www.fcabq.org/



JOUR DE LA TERRE

Le 22 avril 2019

Une journée afin que les gens et les organisations puissent réfléchir aux moyens de diminuer leur impact sur l'environnement et de poser des gestes concrets.

www.jourdelaterre.org/qc/22-avril/



JOURNÉE NATIONALE DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le 2 mai 2019

Chaque année, le gouvernement du Québec profite de l'effervescence de l'éveil printanier typique du mois de mai pour rappeler aux Québécoises et aux Québécois à quel point il est agréable d'être actif physiquement et de maintenir ce mode de vie toute l'année.

<http://www.education.gouv.qc.ca/journee-nationale-du-sport-et-de-lactivite-physique/>

JOURNÉE MONDIALE DE L'ENVIRONNEMENT

Le 5 juin 2019

« ...le message est simple: bannissez les produits en plastique à usage unique. Refusez ce que vous ne pouvez pas réutiliser. Ensemble, nous pouvons ouvrir la voie à un monde plus propre et plus vert. » –

[António Guterres, Secrétaire général de l'ONU](#)



Festival canadien des tulipes à Ottawa

Plusieurs dates : consulter le site

2 jours / 4 repas
À partir de 299 \$



Les jardins de Toronto

Du 6 au 9 juin 2019

4 jours / 6 repas
À partir de 729 \$



Les jardins des Mille-Îles et Ottawa

Du 8 au 10 juillet 2019

3 jours / 5 repas
À partir de 499 \$



Les jardins du Saguenay

Du 27 au 29 juillet 2019

3 jours / 6 repas
À partir de 759 \$



Jardins et Train de Charlevoix

Du 16 au 17 août 2019

2 jours / 3 repas
À partir de 399 \$



D'autres destinations à venir.

Consulter le site pour plus de détails

Prix par personne en occupation double incluant : transport en autocar de luxe, hébergement, repas et activités au programme tels que mentionnés, guide-accompagnateur, n'inclut pas assurances personnels et fond d'indemnisation (FICAV).

Information : 1 888 914-0302





Papillons en liberté

Du 28 février au 28 avril 2019

Jardin botanique de Montréal
4101, rue Sherbrooke E, Montréal

Laissez-vous séduire par la poésie et la science derrière la beauté des papillons, dans un décor hors du commun.

calendrier.espacepouurlavie.ca/papillons-en-liberte?



Orchidofolies

Le 6 avril 2019, de 12 h à 17 h 30

Le 7 avril 2019, de 9 h à 17 h

Pavillon Environtron—Université Laval
4601, rue Sherbrooke E, Montréal

Exposition et vente d'orchidées.

Billets en prévente sur Internet pour de nombreux avantages
orchidophilesdequebec.ca



Culture bio d'arbres comestibles

Le 27 avril 2019, de 10 h à 12 h

Chalet Pauline-Vanier
33, ave de l'Église, Saint-Sauveur

La société Tournenvert vous invite à un atelier-conférence : *Culture biologique d'arbres et arbustes comestibles*. Événement gratuit et ouvert à tous. www.shetournenvert.com



Exposition annuelle Saintpaulia

Le 27 avril 2019, de 13 h à 16 h

Le 28 avril 2019, de 10 h à 16 h

Chalet du Parc Maisonneuve
4601, rue Sherbrooke E, Montréal

Sous le thème « Violettes à l'Université », venez voir les plus belles violettes et rencontrer des passionnés de la culture.

<http://espacepouurlavie.ca/>



Le Rendez-vous horticole

Le 24 au 26 mai 2019, de 9 h à 17 h

Jardin botanique de Montréal
4101, rue Sherbrooke E, Montréal

Vous rêvez d'un jardin coloré bourdonnant d'insectes butineurs? Procurez-vous les plantes qui les attirent et les nourrissent. Exposants, conférences et conseils pour faire aboutir vos projets de jardinage. La FSHEQ sera sur place, venez nous rencontrer !

<http://espacepouurlavie.ca/>



RoseExpo

Le 22 juin 2019, de 14 h à 17 h

Le 23 juin 2019, de 9 h à 17 h

Jardin botanique de Montréal
4101, rue Sherbrooke E, Montréal

Exposition digne de ce nom qui avive la curiosité et l'intérêt pour la Rose.

Société des roses du Québec



Les jardins secrets de Rosemère

Les 22 et 23 juin 2019

Départ de la gare du train de banlieue de Rosemère

À l'occasion de son 20^e anniversaire, la Société d'horticulture et d'écologie de Rosemère organise une Visite des Jardins secrets à Rosemère, sous la présidence d'honneur de M. Larry Hodgson. Pour se procurer des billets :

<https://www.fsheq.com/calendrier-principal/jour/07-13->



Le Bal des pivoines

Les 13 et 14 juillet 2019

Parc Marie-Victorin
Kingsey Falls

Ne manquez pas l'occasion d'admirer de magnifiques pivoines et de rencontrer des amateurs passionnés et des experts qui sauront vous renseigner et vous conseiller.
pivoinequebec.org/



Tendances et saveurs

Les 16 et 17 août 2019

Domaine Joly-de-Lotbinière
7015, route de Pointe-Platon, Sainte-Croix

Une fête qui allie les tendances horticoles la découvertes des saveurs au Jardin dans le cadre d'un grand rendez-vous gourmand !

www.domainejoly.com



Journée de la Fédération

Le 17 août 2019

Vignoble La Halte des Pèlerins
695, chemin du Sanctuaire, Sherbrooke

Outre l'assemblée générale annuelle, de nombreuses activités seront au rendez-vous durant tout le weekend. La FSHEQ encourage ses membres à participer en grand nombre. Détails et formulaire d'inscription à venir sur le site en mai !

www.fsheq.com





LES PUBLICATIONS

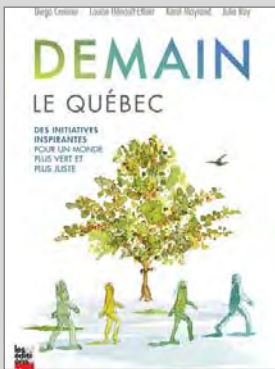


L'ÉTHIQUE DU HAMBURGER

Lyne Létourneau
Louis-Étienne Pigeon

Presse de l'Université Laval
404 pages. Prix : 39,00 \$

Penser l'agriculture et l'alimentation au XXI^e siècle : le hamburger possède une puissance évocatrice qui l'associe à plusieurs des enjeux éthiques du parcours menant un produit agricole de la ferme à la table, qu'il soit végétal ou animal. Réflexion éthique sur le domaine bioalimentaire, au confluent d'une multiplicité d'aspects de la vie en société qui posent désormais des défis.



DEMAIN LE QUÉBEC

Collectif

Éditions La Presse
224 pages. Prix : 28,95 \$

Des initiatives inspirantes pour un monde plus vert et plus juste.

Devant la détérioration de l'environnement, de plus en plus de gens refusent de baisser les bras et choisissent plutôt l'engagement. Inspirés du film Demain, les auteurs de ce livre tous rattachés à la Fondation David Suzuki, sont allés à la rencontre de ceux et celles qui préparent le Québec de demain.

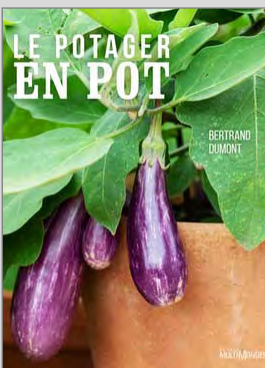


N'AVEZ PAS TOUT CE QU'ON VOUS DIT

Bernard Lavallée

Éditions La Presse
248 pages. Prix : 26,95\$

Dans cet essai illustré de façon ludique par Simon L' Archevêque, le nutritionniste urbain nous aide à mieux comprendre la science de la nutrition. Il donne une multitude de conseils pour aiguïser notre esprit critique et notre scepticisme vis-à-vis des sources d'informations nutritionnelles et présente des outils concrets pour se protéger contre les faux messages auxquels nous sommes exposés au quotidien.



LE POTAGER EN POTS

Bertrand Dumont

Multimondes
271 pages. Prix : 29,95 \$

Le livre idéal pour les balcons et les terrasses. Vivez le micro-jardinage! Planter, semer et faire pousser légumes, fines herbes ou fleurs comestibles dans des contenants n'a jamais été aussi facile et accessible. Vous pouvez en placer partout : sur votre balcon, sur votre terrasse ou sur votre toit! Choix des végétaux, la plantation, l'entretien, la lutte aux parasites, la récolte ou la conservation.



LES QUATRE SAISONS DE VOTRE POTAGER

Mélanie Grégoire

Québec Amérique

135 pages. Prix : 29,95 \$

Oui, la culture de vos propres légumes peut être facile et fructueuse! Il suffit d'épouser le rythme des saisons et de mettre en pratique mes conseils d'horticultrice passionnée.



LE GUIDE DU JARDINAGE BIODYNAMIQUE

Aurélien Gourmelen

Éditions Rustica

176 pages. Prix : 34,95 \$

Face à l'utilisation des produits chimiques et le développement de l'agriculture industrielle, Rudolf Steiner prônait le retour à des méthodes de culture respectant les rythmes de la nature. Cet ouvrage vous guide dans la réalisation d'un jardin biodynamique : semences, outils, engrais, etc.

CULTIVER DES Jeunes pousses

Cultivez-les avec ce terreau



Dégustez-les en salades



Suivez-nous sur Facebook @fafardcanada

©/MC utilisées sous licence par Scotts Canada Itée.
© 2018 Scotts Canada Itée Tous droits réservés

Vos coordonnées

N'oubliez pas d'aviser le secrétariat de tout changement d'adresse postale ou de courrier électronique le plus rapidement possible



LES ARTISANS DU PAYSAGE
CONCEPTION | RÉALISATION | ENTRETIEN COMPLET

7668, BOUL. WILFRID-HAMEL, QUÉBEC, QC G2G 1C1
418.871.VERT | WWW.ARTISANSDUPAYSAGE.COM



www.passionjardins.com

Nous
cultivons
la passion.

Visitez notre site web
www.whperron.com



W.H.PERRON



Pour un catalogue gratuit
courrier@whperron.com

☎ 450 682-9071 / 1 800 723-9071

Prochainement, dans la section Publications de notre site Internet

Nous vous invitons à lire dans notre supplément Horti-Plus du printemps, l'article d'isabelle Dupras, architecte-paysagiste de formation, co-fondatrice et PDG de Aiglon Indigo, qui vous informera sur *Les plantes indigènes parfumés*.

Dans le nouveau numéro de Faites la cour aux oiseaux, l'article de Jean-Pierre Fabien, ornithologue passionné, vous fera découvrir le Moucherolle phébi, revenu de cieux plus cléments pour s'établir dans les boisés et leurs lisières, dans un texte superbement illustré par Diane Couët.

Et ne manquez pas dans le prochain Hortiquoi, prévu en septembre :

- Conseils pour l'utilisation et la conservation de vos récoltes
- Fermeture hivernale de votre jardin

D'ici là, nous vous invitons à vous inscrire à notre Infolettre afin de vous tenir au courant de nos actualités :

[Inscription à l'infolettre](#)

PROMIX
De toute beauté

AVEC **MYCOACTIVE**

1 800 667-5366
VISITEZ PROMIXGARDENING.COM

Tous droits réservés. PRO-MIX® est une marque de commerce enregistrée de PREMIER TECH l'une ou de ses compagnies affiliées.