



Paysages CO₂ mestibles

Objectif : Gazon Zéro! 2010-2011

Décembre 2011

Bilan de projet

Sommaire :

Bilan de projet	1
Plantes inusitées à découvrir !	2
D'autres remèdes de grand-mère	3
	3

Le projet *Paysages CO₂ mestibles - Objectif : gazon zéro !* tire à sa fin et c'est déjà l'heure des bilans. Rappelons d'abord que ce projet novateur avait pour objectifs :

- d'informer, de sensibiliser et de former la population sur les paysages comestibles et leur utilité dans la lutte aux changements climatiques ;
- de diminuer les surfaces engazonnées en Montérégie-Est dans le but de réduire les gaz à effet de serre générés par les tondeuses à gazon ;
- d'encourager l'adoption de comportements durables de gestion écologique des espaces verts résidentiels auprès des citoyens.

Concrètement, le projet a d'abord permis la création, à l'été 2010, d'un jardin de démonstration situé dans le parc du Domaine culturel Aurèle-Dubois, en plein cœur de la ville de Beloeil. Accessible au grand public, il avait pour but de montrer un exemple concret d'aménagement réalisé selon les principes de la permaculture. Des visites guidées ont permis aux citoyens de découvrir différentes associations de plantes comestibles, tant annuelles que vivaces, connues ou méconnues. Ils ont également pu profiter des fruits du jardin : tomates, courges, concombres et fines herbes ont fait le bonheur de tous les passants. Il ne fait pas de doute que ce magnifique espace a atteint ses objectifs d'éducation et de sensibilisation par toutes les questions et les commentaires qu'il a suscités.

Durant la saison 2011, l'équipe s'est attaquée au défi de convertir huit terrains résidentiels (devantures de maisons) situés en Montérégie-Est dans les municipalités de Beloeil, Mont-Saint-Hilaire, McMasterville, Saint-Basile-le-Grand, Saint-Bruno-de-Montarville et Saint-Césaire. Le gazon a ainsi laissé place à des aménagements paysagers comestibles et nourriciers. Selon les désirs et les besoins exprimés par les participants, arbustes fruitiers, fleurs comestibles, plantes aromatiques et médicinales, fruits et légumes ont été combinés pour créer un espace visuellement différent, ayant moins d'impact sur l'environnement et stimulant tous les sens par la multitude de couleurs attrayantes, d'odeurs alléchantes et de délicieuses saveurs ! Plusieurs conférences ont également été présentées dans différentes municipalités et les citoyens qui y ont participé ont démontré un grand intérêt et beaucoup d'enthousiasme face à cette nouvelle façon de faire.

Merci et bravo aux participants pour avoir osé s'attaquer au culte du gazon vert et parfait ! Grâce à votre avant-gardisme, le paysage montérégien a changé... pour le mieux ! En espérant que l'idée fasse son chemin et que d'autres paysages comestibles voient le jour à tout vent !



Ce projet est rendu possible grâce à la contribution financière du FAQDD et de son partenaire financier le gouvernement du Québec et à l'appui financier de la CRÉ de la Montérégie Est.



Plantes inusitées à découvrir !

L'argousier (*hippocrepis emerus*)

Cycle : Vivace

Parties comestibles : Baies

Type de sol : Siliceux et sec

Exposition: Plein soleil



Arbuste qui atteint de 5 à 6 m de haut à pleine maturité, l'argousier produit de petits fruits rouge-orangés qui peuvent persister tout l'hiver. Facile à cultiver, il peut produire jusqu'à 10 à 20 kg de fruits par saison après quelques années. Il existe plusieurs cultivars dont la couleur des fruits varie légèrement. L'argousier est très décoratif, conjurant pas ses chaudes couleurs la grisaille de l'hiver. Il constitue un bon brise-vent et une excellente haie protectrice; il attire et nourrit aussi les oiseaux. Les baies d'argousier ont une haute teneur en vitamine C, on peut s'en servir pour accroître la résistance de l'organisme aux infections. En décoction, elles peuvent traiter les éruptions et les irritations cutanées. Le jus d'argousier est notamment réputé pour ses formidables qualités revigorantes.

Anecdote : la psychomorphologie de l'argousier révèle que courage, endurance et persévérance sont typiques de cet être qui ne manque ni de vertus, ni de défenses. Pour bénéficier de ses qualités, il est recommandé d'observer fréquemment cet arbuste inspirant et mieux encore, de dormir près de lui à la belle étoile.

Nectar antioxydant universel

250 ml d'argousses (fruits) bien mûres
250 ml d'eau pure
15 gouttes d'extrait ou 2 g de poudre de Stevia (agent sucrant végétal, naturel - on peut aussi utiliser un peu de miel ou de sucre)

Laisser tremper les baies dans l'eau pendant 2 à 3 heures, puis broyer finement au robot ou au mortier. Verser dans une jolie bouteille, ajouter le stevia (ou miel) et bien agiter. Se conserve une semaine au placard ou un mois au réfrigérateur. Stérilisé, ce nectar se garde au moins un an, jusqu'à la prochaine récolte.

Source : Arbres et arbustes thérapeutiques, Anny Schneider, Les éditions de l'Homme, 202, page 126.

Morelle de balbis (*solanum sisymbriifolium*)

Cycle : Annuelle

Parties comestibles : Fruits

Exposition : Plein soleil



Aussi appelée tomate litchi, cette plante épineuse pouvant atteindre jusqu'à 1,50 m de haut produit de grosses fleurs blanches ou lilas d'où naissent des grappes de fruits d'un beau rouge vif, enveloppés d'une bogue épineuse. Il faut attendre que la bogue s'ouvre complètement pour récupérer le fruit qui se consomme nature, cuit ou en confitures. Son goût est douceâtre, légèrement sucré et peu acide. La plante se cultive comme la tomate dans un sol enrichi et ameubli. Éviter de cultiver à proximité des aubergines et des pommes de terre. Lors de la cueillette des grappes de fruits, à la mi-septembre, des gants et un sécateur seront nécessaires en raison d'un attirail d'épines orangées qui couvrent la plante en entier.

Oignon égyptien (*allium cepa x proliferum*)

Cycle : Vivace

Parties comestibles : Bulbe, feuilles, racines

Exposition : Plein soleil



L'oignon égyptien, aussi appelé oignon hâtif, et, à juste titre dans la langue de Shakespeare, the walking onion (l'oignon qui marche), fera le bonheur des jardiniers paresseux. On plante les bulbilles tôt au printemps. Après quelques semaines, un faisceau de tiges vertes apparaissent que vous pourrez récolter, question d'aromatiser les premières salades du printemps. Ensuite, une tige ronde et rigide fera son apparition (une par oignonnet), au bout de laquelle apparaîtront rapidement des bouquets de bulbilles, semblables des oignons à mariner, eux aussi comestibles. La hampe florale s'allongera, les bulbilles prendront du volume et, aidés par la loi de la gravité, finiront par briser la tige qui les porte pour tomber à une trentaine de centimètres du bulbe mère et ainsi se ressemer. En septembre, quand toutes les hampes florales sont cassées et commencent à sécher, vous pouvez récolter les plants-mères que vous pourrez consommer comme des oignons nouveaux. Si vous les laissez en terre, elles se sépareront en deux, parfois en trois et ce, année après année, jusqu'à former une masse compacte d'oignons matures intimement imbriqués. Un cycle de 2 ans est probablement la meilleure option pour obtenir de beaux oignons tout en investissant le moins de temps possible.

L'oignon a un éventail d'effets bénéfiques sur la santé, notamment par le fait qu'il promeut la santé générale du corps, surtout quand il est consommé cru et sur une base régulière. Il possède diverses vertus médicinales : diurétique, antibiotique, anti-inflammatoire, expectorante et antirhumatisme.



Plantes inusitées à découvrir ! (suite)

Thym (*thymus vulgaris* (thym anglais), *thymus x citriodorus* (thym citron), et *thymus pseudolanuginosus* (thym laineux))

Cycle : Vivace

Parties comestibles : Feuilles

Type de sol : Calcaire

Exposition : Plein soleil

Le thym est une plante aromatique fort intéressante. Elle résiste à la sécheresse une fois établie et plusieurs cultivars au piétinement, comme le thym laineux par exemple, et peuvent ainsi servir de couvre-sol. En plus d'embaumer nos jardins et nos plats cuisinés, le thym possède plusieurs vertus médicinales. Fortifiant et antiseptique, il soulage de multiples affections, en particulier les troubles respiratoires. L'infusion, au goût agréable, est recommandée pour soigner les infections bénignes de la gorge et des bronches (voir recette). On peut mâcher les feuilles fraîches pour soulager le mal de gorge. Le thym est aussi indiqué dans les cas d'asthme et est efficace en cas de rhume des foins. L'infusion de thym, mélangée à l'eau du bain, a un effet tonique.

Pourquoi s'en passer ?



Thym anglais

Sirop de thym contre la toux

200 ml d'eau bouillante
3 cuillères à soupe de thym séché
100 ml de miel

Verser l'eau bouillante sur le thym et laisser infuser 20 minutes. Filtrer puis ajouter le miel. Remettre la préparation à chauffer pour faire dissoudre le miel. Une fois refroidi, verser dans un flacon opaque et conserver au réfrigérateur. Prendre une cuillère à café à chaque fois que vous en ressentez le besoin. Le thym agit comme désinfectant des voies respiratoires et fluidifie les mucosités, facilitant ainsi leur expectoration. La recette peut être enrichie avec d'autres plantes pour un effet médicinal accru comme par exemple le sureau pour faire baisser la fièvre, l'échinacée pour renforcer le système immunitaire, la guimauve pour apaiser la toux douloureuse.

Source : <http://www.elle-blog.com/index.php/327-recette-de-sirop-contre-la-toux-au-thym-et-au-miel>

D'autres remèdes de Grand-Mère

Inhalation au thym et à l'eucalyptus (rhume et grippe) : Laissez infuser dans une grande quantité d'eau bouillante une poignée de thym ou d'eucalyptus ou les deux. Placez-vous au-dessus de cette fumigation, la tête couverte d'une serviette pour profiter au maximum des vapeurs bienfaitantes.

Citronnade chaude (rhume et grippe) : Pressez un citron. Faites chauffer une tasse d'eau. Versez l'eau bien chaude sur le jus de citron agrémenté de 2 cuillères de miel de sapin ou de thym. Consommez bien chaud.

Sirop d'oignons (rhume et grippe)

Faites cuire 2 gros oignons hachés recouverts d'eau. Mixez le tout. Ajoutez 5 cuillères à soupe de miel de sapin. Mélangez. Prenez une cuillère à soupe de ce sirop toutes les heures en cas de refroidissement.

Infusion d'ail (rhume et grippe)

Hachez menu 2 gousses d'ail. Portez à ébullition une grande tasse d'eau. Faites infuser l'ail 2 minutes. Filtrez. Ajoutez le jus d'un citron et du miel au goût. Boire bien chaud dès les premiers frissons.

Cataplasme de patates (brûlures)

Pour soulager les brûlures légères (premier degré), prenez une pomme de terre et épluchez-la pour obtenir des pelures assez épaisses, que vous déposerez sur la plaie. Maintenez en place avec un pansement. Changez fréquemment. Une autre façon de se soulager : râpez la patate en privilégiant le côté pelures qui est plus efficace que la chair pour aider à cicatriser. Appliquez de la même façon. Des recherches ont démontré que les pelures de pommes de terre, grâce à leurs propriétés antiseptiques, pouvaient avoir une certaine efficacité dans le traitement des lésions de la peau, dont les brûlures.

Sources : <http://fabienne-yerno.suite101.fr/10-recettes-de-grandmeres-contre-la-grippe-a5758> et <http://pilule.telequebec.tv/>



Joyeuses Fêtes!



Pour nous joindre
120, rue Ledoux
Beloeil (QC) J3G 0A4
Tél : 450 536-0422 # 305
Télec. : 450 536-0458
info@rha-quebec.org
www.rha-quebec.org