

Maison propre
et
JARDIN VERT

Édition 2002

A silhouette illustration of a large, leafy tree in the foreground, with a row of houses in the background. The scene is set against a light, hazy sky, creating a peaceful and domestic atmosphere.

*Guide d'entretien ménager
et de jardinage écologique*

Ville de Montréal

Table des matières

INTRODUCTION	2
ENTRETIEN MÉNAGER	
Principes de base du nettoyage écologique	2
CE QU'IL VOUS FAUT	
La trousse de nettoyage écologique	4
TRUCS ET RECETTES	
La salle de bain	6
La cuisine	10
La salle de séjour	16
La salle de lavage	19
LE JARDINAGE	
Principes de base du jardinage biologique	22
Par où commencer ?	24
En un mot... ..	25
Commençons par le commencement	26
La gestion du milieu de culture	27
Moyens de contrôle physiques	32
Moyens de contrôle biologiques	35
Les pesticides maison	35
Les produits chimiques	37
APPENDICES	
Appendice 1 – Liste des fournisseurs	39
Appendice 2 – Insectes bénéfiques	40
Appendice 3 – Lectures recommandées	42
Références	44



Introduction

Plus que jamais, de nos jours, de plus en plus de gens se préoccupent de la qualité de l'environnement. La plupart désirent «bien faire» mais souvent ils ne savent tout simplement pas comment s'y prendre. Chaque jour, en tant que consommateurs, nous faisons des choix. Nous pouvons opter pour la solution «chimique» du manufacturier ou recourir à une alternative écologique. Cette brochure a pour but de vous informer sur des pratiques d'entretien ménager et de jardinage respectant l'environnement. Les recettes et les suggestions que vous trouverez ici sont souvent la version démodée d'un produit synthétique moderne. Non seulement ces formules sont efficaces mais en plus elles peuvent vous faire épargner de l'argent. C'est à vous de choisir!

ENTRETIEN MÉNAGER

Principes de base du nettoyage écologique

Pourquoi utilise-t-on des produits toxiques pour les corvées d'entretien ménager? Avant tout, nous voulons que le travail se fasse le plus rapidement possible et au moindre effort. Reconnaissons-le, la plupart d'entre nous aimerions faire autre chose que de laver, frotter et nettoyer la maison! Les fabricants de produits ont réussi à nous convaincre de garder nos maisons «immaculées», «désinfectées», «exemptes de microbes» et d'aspect «plus blanc que blanc». Et ils nous ont vendu les produits pour y arriver! Nous

pouvons nous procurer des acides pour nettoyer les toilettes, des phénols pour désinfecter la salle de bain, des sous-produits de pétrole pour polir les meubles, des solutions extrêmement corrosives pour nettoyer le four, du chlore pour blanchir ou laver le linge et toute une gamme d'autres produits toxiques simplement pour garder nos maisons propres.

Chaque année, la famille canadienne moyenne utilise entre 20 et 40 litres de nettoyants toxiques. La grande majorité de ces produits sont rejetés directement dans les égouts et se retrouvent finalement dans les systèmes d'alimentation en eau.





Même si l'eau potable est traitée par des usines d'assainissement, un certain nombre de ces agents toxiques demeurent présents dans l'eau. Chaque fois que nous ouvrons le robinet, nous prenons un grand verre de «soupe aux produits toxiques» diluée! Plusieurs de ces produits chimiques s'accumulent dans notre organisme jusqu'à un niveau potentiel de «surdose» entraînant des problèmes de santé tels le syndrome de fatigue chronique, des allergies, des problèmes de foie, le cancer ou autres maladies.

Les familles vivant à la campagne doivent aussi surveiller ce qu'elles rejettent à l'égout. Les systèmes de fosses septiques se chargent facilement des eaux usées, mais certains produits chimiques comme ceux que l'on retrouve dans les peintures, solvants, diluants, dissolvants à vernis à ongle, eaux de Javel, nettoyants pour toilettes, produits à déboucher les tuyaux et autres, peuvent détruire les agents de décomposition des matières organiques. Parfois, les produits chimiques eux-mêmes s'infiltrent dans le sol, risquant ainsi de contaminer les puits artésiens et les eaux de surface. En définitive, les produits d'entretien ménager écologiques protègent votre système de fosses septiques, votre eau potable et la santé de votre famille.

CE QU'IL VOUS FAUT

La trousse de nettoyage écologique

Les **cristaux de soude** ou carbonate de sodium sont également connus sous le nom de cristaux à lessive. Légèrement caustiques, ils s'avèrent efficaces pour déloger la graisse, l'huile, la saleté et de nombreux produits pétroliers des vêtements. Ils constituent également un excellent fortifiant à lessive et adoucisseur d'eau. Vous les trouverez à l'étalage des produits pour la lessive de votre supermarché. Il est recommandé de porter des gants de caoutchouc pour manipuler des mélanges contenant des cristaux de soude car ils ont des propriétés corrosives.



Le **borax** est un minéral d'origine naturelle constitué d'eau, d'oxygène, de sodium et de bore, possédant des propriétés antiseptiques, fongicides, antibiotiques, désodorisantes et désinfectantes. Il combat la formation de moisissure. Vous le retrouvez à l'étalage des produits pour la lessive de votre pharmacie à grande surface. Le borax est toxique s'il est ingéré.

Le **vinaigre** est un liquide obtenu par la fermentation de fruits ou de grains. Son contenu acidulé en fait un produit antiseptique utile pouvant servir aussi bien à déloger la graisse qu'à dissoudre les dépôts calcaires.



Le **bicarbonate de soude** est du bicarbonate de sodium, un minéral efficace possédant des propriétés détergentes, javellisantes et désodorisantes légèrement abrasives. Vous le retrouvez à l'étalage des produits pour la cuisson de votre épicerie, ou vous pouvez l'acheter en plus grande quantité chez votre fournisseur de produits en vrac local.

Les **huiles essentielles** constituent l'essence de la fragrance d'une plante et forment la base d'un grand nombre de parfums. Elles sont disponibles dans une grande variété de parfums dans les magasins d'aliments naturels et

au Body Shop. Une ou deux gouttes d'essence de citron, de pomme, de fraise, de menthe ajoutent une touche agréable aux détergents maisons.

Le **savon liquide à base d'huile végétale** est préférable aux détersifs et savons faits à partir de gras animal et de pétrole. Ces savons, qui sont surtout faits à partir d'huile de noix de coco facilement biodégradable, se retrouvent souvent dans les magasins d'aliments naturels. Les produits Nature Clean et Murphy sont des exemples de marques de commerce facilement disponibles.

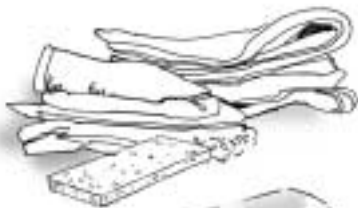
Les **vaporisateurs**. Un vaporisateur de bonne qualité que l'on peut trouver dans un centre de jardinage ou au centre-jardin d'un grand magasin constitue le meilleur des investissements. Son mécanisme durera plus longtemps et aura moins tendance à se boucher que celui d'un modèle bon marché.

Les **contenants à saupoudrer** en verre/métal. Les contenants à saupoudrer le fromage sont des pots utiles pour saupoudrer des mélanges nettoyants en poudre. On peut se les procurer dans les magasins d'équipement de restaurant ou de cuisine.

Les **chiffons de tissu**. Les serviettes 100 % coton, les camisoles en morceaux et les vieilles couches en tissu font les meilleurs chiffons. Gardez-en une bonne provision à la portée de la main pour éviter d'utiliser les serviettes en papier. On peut se procurer, à peu de frais, des couches usagées, nettoyées et désinfectées auprès de services de couches à domicile.

Les **éponges de cellulose comprimée**. Ces éponges sont plates comme un biscuit lorsqu'elles sont sèches. Une fois mouillées, elles se gonflent à la dimension d'une vraie éponge. Elles durent plus longtemps, elles sont plus absorbantes et elles sont aussi plus efficaces !

Les **brosses à nettoyer** en poils naturels. Instruments essentiels pour nettoyer fruits et légumes, pour frotter plinthes et planchers.



LA SALLE DE BAIN



Les évier

Presque toutes les poudres à récurer contiennent du chlore, qui agit comme décolorant et détachant. Le chlore en poudre, au contact de l'eau, produit des émanations qui peuvent irriter les yeux, le nez, la gorge et les poumons. De plus, il ne faut jamais mélanger du chlore avec de l'ammoniaque (qui peut se cacher dans d'autres produits pour la salle de bain comme les nettoyeurs à cuvette); les émanations alors produites seraient mortelles! Les poudres à récurer peuvent aussi contenir des détergents et du talc. Elles peuvent être contaminées par de l'amiante cancérogène. Il n'existe AUCUN niveau sécuritaire d'exposition à l'amiante.

L'ÉCO-ALTERNATIVE

— Mélanger **250 ml de bicarbonate de soude** avec **60 ml de borax** dans un contenant à saupoudrer. Ce mélange peut servir pour toutes les composantes de la salle de bain. Rincez à l'aide d'un linge doux mouillé.

— Préparer un mélange à récurer doux en combinant **60 ml de bicarbonate de soude**, **30 ml de borax** et **30 ml de cristaux de soude**, à une quantité suffisante de savon liquide pour produire une pâte riche et crémeuse. Bien mélanger et conserver dans une vieille bouteille à gicleur. Bien rincer.



Les désodorisants

La plupart des désodorisants n'éliminent pas les odeurs, mais se contentent de couvrir une odeur gênante par une autre plus agréable, ou bien ils répandent dans l'air un produit chimique qui inhibe votre odorat en recouvrant l'intérieur de vos narines d'une fine pellicule grasseuse. On retrouve, entre autres, dans les désodorisants les produits chimiques suivants : de la naphthalène, du phénol, du crésol, de l'éthanol, du xylène et du formaldéhyde.

L'ÉCO-ALTERNATIVE

— Dissoudre **5 ml de bicarbonate de soude, 5 ml de jus de citron, 2 à 3 gouttes d'huile essentielle** de votre choix **dans 500 ml d'eau chaude** dans un vaporisateur. Vaporiser le mélange pour purifier l'air et éliminer les mauvaises odeurs.

— Disposer un plat contenant du vinaigre, du bicarbonate de soude ou des fleurs séchées (pot-pourri) pour absorber les odeurs.

— Utiliser des plantes pour absorber et neutraliser la pollution de l'air. Plus il y en a, plus c'est efficace. Parmi les plantes les plus efficaces, nous retrouvons l'aloès, le lierre anglais, le figuier, les chrysanthèmes en pot et les plantes araignées (chlorophytum parachute).

— Utiliser la zéolite, un minéral écologique qui se forme naturellement près des sites d'activité volcanique, qui agit comme échangeur d'ions, c'est-à-dire qu'il absorbe naturellement les polluants atmosphériques. La zéolite peut absorber l'ammoniaque de l'eau et nettoyer en trois jours une maison entière sérieusement endommagée par la fumée. La zéolite a aussi la propriété de « désabsorption ». Placez-la simplement au soleil et les émanations qu'elle a absorbées se dissipent vous permettant ainsi de la réutiliser autant de fois que vous le désirez. Elle est disponible dans les catalogues de commandes postales et dans certains magasins d'aliments naturels.

Les serviettes

Nettoyer les serviettes au besoin avec des détergents sans phosphate en y ajoutant

60 ml de borax et **60 ml de cristaux de soude** pour désodoriser et blanchir.

Ajouter **125 ml de vinaigre** au cycle de rinçage pour adoucir.

La baignoire et les tuiles

Voir les recettes pour les évier et la douche.



La douche

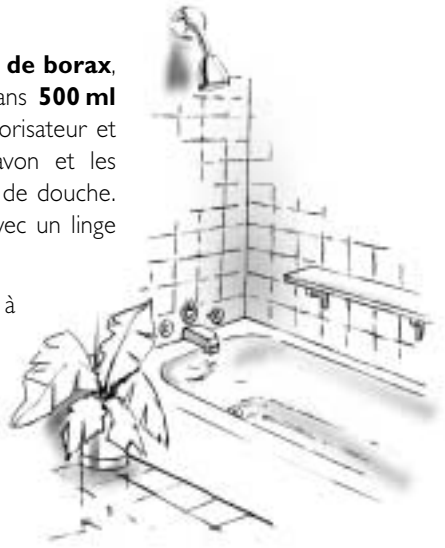
Les dissolvants de taches de moisissure peuvent contenir du phénol, du kérosène, ou du pentachlorophénol, tous dommageables lorsqu'ils sont absorbés par la peau ou par inhalation et peuvent devenir mortels s'ils sont ingérés. Ces produits peuvent aussi contenir du formaldéhyde, potentiellement cancérigène pour l'être humain, en plus de causer des irritations importantes aux yeux, à la gorge, à la peau et aux poumons.

L'ÉCO-ALTERNATIVE

— Dissoudre **2 ml de cristaux de soude, 5 ml de borax, 2 ml de savon liquide, 45 ml de vinaigre** dans **500 ml d'eau bouillante**. Mélanger le tout dans un vaporisateur et utiliser pour enlever la saleté, les traces de savon et les accumulations calcaires sur les murs et les portes de douche. Rincer avec du vinaigre et de l'eau. Faire briller avec un linge doux.

— Nettoyer les rideaux en plastique à la machine, à l'eau tiède, avec **125 ml de borax**. Faire sécher les rideaux en les étendant ensuite au soleil.

— Nettoyer le pommeau de douche avec un mélange de **80 ml de vinaigre** et **80 ml d'eau chaude**. Utiliser une éponge ou une vieille brosse à dents imbibée pour déloger les dépôts calcaires tenaces.



Le chrome

Les bouchons et robinets de chrome brillent de tout leur éclat lorsque frottés avec du bicarbonate de soude déposé sur une vieille brosse à dents. Rincer et polir avec du vinaigre dans de l'eau chaude.

Les renvois d'eau

L'ingrédient de base des produits pour renvois d'eau est une solution extrêmement corrosive qui peut sérieusement abîmer la peau. Ingérée accidentellement, cette solution peut brûler les tissus internes, endommager l'oesophage, l'estomac et l'appareil intestinal. Les produits pour renvois d'eau sont très corrosifs et constituent des poisons dangereux à garder à la maison.

L'ÉCO-ALTERNATIVE

— Utiliser un filtre à cheveux pour empêcher les cheveux de boucher les renvois d'eau. Ces filtres sont disponibles dans les quincailleries.

— Utiliser d'abord un débouchoir à ventouse (siphon) ou un serpent de plombier. La solution mécanique est toujours préférable à la solution chimique.

— Verser **60 ml de bicarbonate de soude** dans le renvoi d'eau, suivie de **60 ml de vinaigre**. Laisser reposer 15 minutes. Verser ensuite une pleine bouilloire d'eau bouillante. Ça fonctionne à merveille !

Les planchers

Les désinfectants contiennent souvent de nombreux produits chimiques volatiles néfastes pour le système respiratoire. Le crésol, un produit facilement absorbable par la peau et les muqueuses de l'appareil respiratoire, est un des plus courants. Le crésol peut endommager le foie, les reins, les poumons, le pancréas et la rate, et peut aussi affecter le système nerveux central, entraînant la dépression, l'irritabilité et l'hyperactivité. Le phénol, l'éthanol, le formaldéhyde, l'ammoniaque et le chlore sont également présents dans les désinfectants.

L'ÉCO-ALTERNATIVE

Ajouter **30 ml de bicarbonate de soude, 30 ml de borax, 30 ml de cristaux de soude, 125 ml de vinaigre** et **15 ml de savon liquide** dans **4 litres d'eau chaude**. Bien mélanger et en frotter le plancher à l'aide d'une brosse. Rincer avec de l'eau claire et un chiffon doux. Le mélange est bon aussi pour nettoyer, désinfecter et désodoriser le tour de la cuvette. Jeter le reste de la solution dans la toilette. Laisser reposer quelques minutes, frotter et tirer la chasse d'eau.

Les vitres et les miroirs

La plupart des nettoyeurs à vitres ne sont rien d'autre qu'un mélange d'ammoniaque, d'eau et d'un peu de colorant bleu. Les nettoyeurs à vitres contenant de l'ammoniaque peuvent produire des émanations très irritantes et abîmer les yeux, s'ils sont vaporisés accidentellement au visage. Certains contiennent aussi de la cire qui, en s'accumulant sur le verre, laisse des rayures désagréables après l'utilisation d'une solution de vinaigre et d'eau. Dans ce cas, vous devez enlever la couche de cire avec de l'alcool à friction avant de nettoyer vos fenêtres avec des produits écologiques !

L'ÉCO-ALTERNATIVE

Mélanger **2 ml de savon liquide, 45 ml de vinaigre** et **500 ml d'eau** dans un vaporisateur. Utiliser un linge 100 % coton pour nettoyer et faire briller.

La toilette

— Verser **250 ml de borax** dans la toilette le soir. Le lendemain matin, brosser et tirer la chasse d'eau.

— Verser **125 ml de bicarbonate de soude** et **125 ml de vinaigre** dans la cuvette. La réaction moussante nettoie et désodorise. Brosser et tirer la chasse d'eau.

— Fabriquer votre propre désinfectant à vaporiser en mélangeant **60 ml de borax** et **30 ml de vinaigre** à **500 ml d'eau chaude**. Vaporiser le mélange dans la toilette et tout autour afin d'éliminer les microbes.

On peut utiliser des pastilles de nettoyage pour prothèses dentaires comme nettoyant pour cuvette de toilette.





Le four à micro-ondes

— Préparer une pâte composée de **45 ml à 60 ml de bicarbonate de soude** et d'eau. Utiliser cette pâte sur une éponge pour laver l'intérieur et le tour de la porte. Rincer généreusement.

— Utiliser le nettoyant à vaporiser comme sur les appareils en métal.

Le four

Même si les nettoyants pour four contiennent plusieurs produits toxiques, le principal danger vient de la solution extrêmement corrosive, qui peut sérieusement abîmer la peau, et de l'ammoniaque, qui est extrêmement irritant pour les yeux et les poumons. Les nettoyants pour four en aérosol sont particulièrement dangereux parce qu'ils projettent dans l'air de fines gouttelettes de produit corrosif et d'ammoniaque qui peuvent facilement se retrouver dans les poumons, dans les yeux et sur la peau.

L'ÉCO-ALTERNATIVE

Mélanger **250 ml de bicarbonate de soude** avec **60 ml de cristaux de soude**. Asperger généreusement le fond du four avec de l'eau, puis recouvrir les taches de saleté avec le mélange en poudre. Asperger à nouveau le mélange. Laisser reposer pendant la nuit. Essuyer la graisse et les taches le lendemain matin avec une vieille éponge ou un tampon abrasif. Mettre un peu de savon liquide sur une éponge et laver les côtés, le haut et l'intérieur de la porte du four. Rincer généreusement. Les taches vraiment incrustées peuvent nécessiter l'utilisation d'une laine d'acier.

Les armoires

— Le savon à l'huile commerciale Murphy est excellent pour les surfaces en bois des armoires, des plinthes, des tables et des planchers.

— Pour nettoyer les armoires et les comptoirs en plastique laminé (Formica), mélanger **2 ml de savon liquide à base d'huile végétale**, **45 ml de vinaigre**, **2 ml d'huile d'olive** dans **125 ml d'eau tiède**. Transférer le mélange dans un vaporisateur et agiter. Vaporiser le bois et nettoyer avec une éponge. Rincer soigneusement.

Le chrome et le métal des appareils ménagers

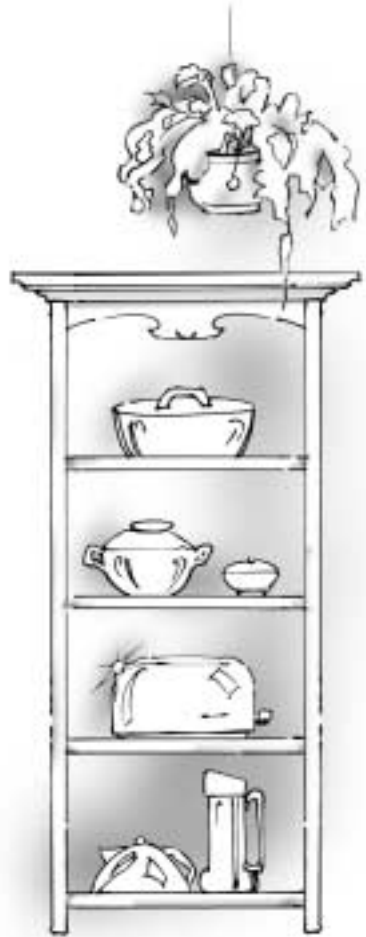
Mélanger **5 ml de borax**, **2 ml de savon liquide**, **45 ml de vinaigre** et **500 ml d'eau chaude** dans un vaporisateur. Vaporiser le mélange sur les appareils, essuyer avec un chiffon doux.

Le tartre de la cafetière et de la bouilloire

Verser **250 ml de vinaigre** dans la cafetière automatique et faire fonctionner, ou verser **250 ml de vinaigre** dans la bouilloire et faire bouillir quelques minutes. Rincer généreusement avec de l'eau claire par la suite. Verser le vinaigre utilisé dans l'évier en y ajoutant un peu de bicarbonate de soude afin de ne pas obstruer le renvoi d'eau avec le tartre. Mettre une bille-jouet dans la bouilloire afin de prévenir la formation d'éventuels dépôts calcaires.

Les casseroles calcinées

Mélanger **5 ml de bicarbonate de soude**, **5 ml de sel** et **125 ml de vinaigre** avec un peu d'eau et amener à ébullition dans la casserole calcinée. Répéter le procédé, au besoin.



On peut nettoyer la cafetière et la théière avec du bicarbonate de soude, ça fonctionne bien aussi avec les casseroles calcinées!

Les murs et le papier peint

— Mélanger **60 ml de fécule de maïs, 125 ml de vinaigre** dans **4 litres d'eau**. Nettoyer à l'aide d'une éponge et rincer avec un chiffon doux.

— Mélanger **60 ml de borax** dans **4 litres d'eau chaude**. Laver les murs avec cette solution à l'aide d'une éponge et rincer avec un chiffon doux.

— Pour nettoyer les papiers peints au fini velouté, mélanger **45 ml de savon liquide** à base d'huile végétale dans **60 ml d'eau**, et battre le tout pour le faire mousser. Prendre de la mousse avec une éponge propre et l'utiliser pour nettoyer le papier peint. Rincer soigneusement.

Les fenêtres

Mélanger **2 ml de savon liquide** et **45 ml de vinaigre** à **500 ml d'eau chaude** dans un vaporisateur. Agiter doucement et vaporiser sur les fenêtres. Frotter avec un vieux morceau de tissu 100 % coton.

Pour les travaux importants, verser dans un seau une quantité égale de **vinaigre** et d'**eau**. Nettoyer et enlever le surplus d'eau à l'aide d'un balai essuie-glace et faire briller avec un linge 100 % coton.

Placer **45 ml de fécule de maïs** dans un bol avec **125 ml d'eau** et bien mélanger. Tremper un chiffon doux 100 % coton dans le mélange et frotter la fenêtre avec ce chiffon imbibé. Au début vous verrez une pellicule se former sur la vitre, mais à mesure que vous la frotterez, vous verrez la fenêtre devenir si propre que vous aurez l'impression de pouvoir passer à travers.

Mélanger **250 ml de thé noir fort** (refroidi) avec **45 ml de vinaigre** dans un vaporisateur. Utiliser ce mélange sur les vitres et les miroirs.

Les planches à dépecer

Faire une pâte épaisse en mélangeant du bicarbonate de soude à de l'eau. Frotter les planches à dépecer avec le mélange et laisser reposer pendant 15 minutes. Enlever la pâte en lavant la planche avec de l'eau et saupoudrer de sel. Laisser sécher au soleil si possible. Enlever le sel avec une brosse une fois que le tout est entièrement séché.



Le lave-vaisselle

La majorité des détergents à lave-vaisselle ont une très haute teneur en phosphates et en chlore. Le principal danger des détergents à lave-vaisselle est leur ingestion accidentelle et, à un degré moindre, l'exposition à ces substances pendant leur usage. Même si les faibles émanations de chlore ne représentent pas un danger réel pour la plupart des gens, un grand nombre de personnes se plaignent de symptômes comme des maux de tête, de la fatigue, des irritations aux yeux et des problèmes respiratoires lorsqu'elles sont exposées ne serait-ce qu'à de faibles quantités de chlore s'échappant du lave-vaisselle pendant un lavage normal. De plus, le chlore rejeté aux égouts se combine à d'autres matières organiques pour former un composé chimique extrêmement dangereux appelé trihalométhane. De plus, le chlore tue rapidement les bactéries et micro-organismes servant à la décomposition des matières dans un système de fosses septiques.

L'ÉCO-ALTERNATIVE

Rechercher les marques de produits sans phosphates ne contenant pas de chlore. Vous pouvez en trouver à votre magasin local d'aliments naturels ou chez votre épicier dans les produits écologiques. Ajouter un peu de vinaigre blanc dans le contenant à rinçage pour garder l'intérieur du lave-vaisselle propre.

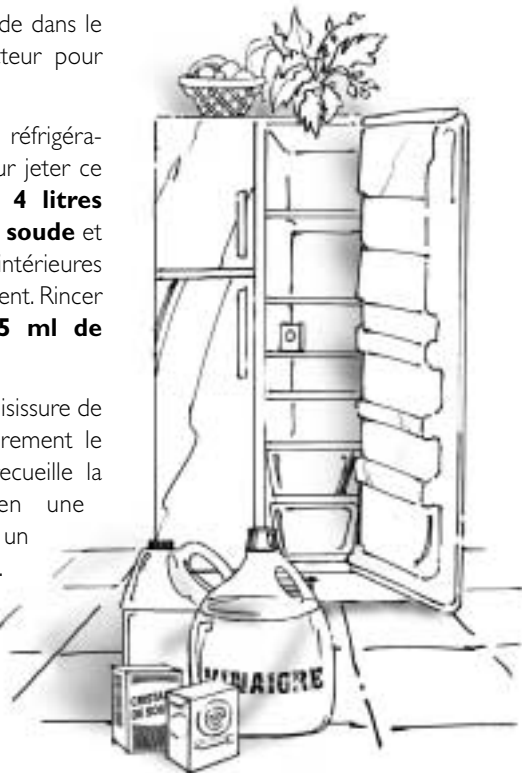
C'est un coût minime à payer pour protéger l'environnement.

Le réfrigérateur

— Garder une boîte de bicarbonate de soude dans le réfrigérateur et une autre dans le congélateur pour absorber les odeurs.

— Environ une fois par mois, débrancher le réfrigérateur, sortir tous les aliments (en profiter pour jeter ce qui n'est plus reconnaissable). Mélanger à **4 litres d'eau chaude, 60 ml de bicarbonate de soude et 15 ml de savon liquide**. Laver les parois intérieures sans oublier les grilles et les tiroirs de rangement. Rincer avec de l'eau chaude additionnée de **125 ml de vinaigre**.

L'endroit le plus propice à la formation de moisissure de la maison, à l'exception du sous-sol, est sûrement le cabaret sous le réfrigérateur. Ce cabaret recueille la buée qui dégoûte du réfrigérateur en une concentration élevée de moisissure à laquelle un grand nombre de personnes sont sensibles. La moisissure est ensuite projetée dans la maison par l'éventail et le moteur de l'appareil. Il est grandement recommandé de retirer ce cabaret une fois par mois et de le nettoyer avec une solution de borax (**60 ml de borax dans 1 litre d'eau**).



Le « fantastique » nettoyant à vaporiser tout usage

Combiner 5 ml de borax, 2 ml de cristaux de soude, 30 ml de vinaigre ou de jus de citron, 2 ml de savon à base d'huile végétale à 500 ml d'eau chaude dans un vaporisateur et remuer légèrement jusqu'à la dissolution des minéraux. Utiliser ce mélange sur les comptoirs, murs, etc.



Les produits d'entretien pour les métaux

Les produits chimiques les plus préoccupants contenus dans les nettoyants pour les métaux sont l'ammoniaque, qui peut brûler la peau et produire des émanations irritantes, et des sous-produits de pétrole inconnus. Cet ensemble de sous-produits ont un niveau de toxicité variable et sont obtenus par la distillation du pétrole. Ils peuvent être mortels s'ils sont ingérés. Les émanations de tels produits peuvent aussi être dommageables si elles sont inhalées ou absorbées par la peau.

L'ÉCO-ALTERNATIVE

— Enlever la ternissure de l'argenterie par magnétisation ! Placer simplement une feuille de papier d'aluminium dans le fond d'une poêle et la remplir de 5 à 8 cm d'eau. Dissoudre **5 ml de sel** et **5 ml de bicarbonate de soude** dans l'eau et amener le tout à ébullition. Ajouter vos pièces d'argenterie en vous assurant que l'eau les recouvre. Faire bouillir 2 à 3 minutes. Rincer abondamment et faire sécher les pièces en les tapotant doucement. Pour de très grandes pièces, remplir l'évier d'eau très chaude et y ajouter une feuille de papier d'aluminium et une poignée de sel. Laisser les pièces reposer dans l'eau pendant 2 à 3 minutes, puis rincer et sécher.

— Pour fabriquer votre propre nettoyant pour les bijoux en argent, remplir à moitié une cruche en verre de fines bandes de papier d'aluminium. Ajouter **15 ml de sel** et remplir la cruche d'**eau froide**. Garder la cruche fermée. Pour l'utiliser, il suffit de placer les petits objets dans la cruche pendant quelques minutes, de les rincer et de les faire sécher.

— Pour nettoyer le cuivre et le laiton, faire une pâte avec du **jus de citron** et du **sel**. Frotter le métal avec ce mélange à l'aide d'un chiffon doux, le rincer et le faire sécher. Le laiton aura une apparence plus brillante et exigera moins d'entretien s'il est frotté avec un peu d'huile d'olive après chaque nettoyage.

Les planchers

— Mélanger **30 ml de savon liquide** et **125 ml de vinaigre** dans **8 litres d'eau**. Brasser très légèrement les ingrédients pour activer le savon. Laver et rincer le plancher.

— Pour les linoléums sans-cire, omettre le vinaigre et laver comme plus haut.

— Enlever la cire à plancher en créant une pâte composée de cristaux de soude et d'eau. Recouvrir entièrement le plancher de ce mélange. Laisser sécher complètement et nettoyer à la brosse ou à l'aide d'un tampon légèrement abrasif. Porter des gants de caoutchouc. Rincer avec un mélange composé de **60 ml de vinaigre** dans un seau rempli d'eau.

Pour fabriquer votre propre cire à plancher : faire chauffer lentement dans un bain-marie les ingrédients suivants : **250 ml d'huile de lin comestible, 60 ml de cire de carnauba, 30 ml de cire d'abeille, 125 ml de vinaigre** et quelques gouttes de **jus de citron** ou d'**huile essentielle** de votre choix. La prudence est de rigueur car la formule peut être très inflammable. Une fois que les cires sont fondues, agiter énergiquement et verser dans un bol résistant à la chaleur. Laisser durcir la cire. Pour l'utiliser, imprégner un chiffon doux de vinaigre, étendre et polir la cire sur le plancher à l'aide du chiffon imprégné de vinaigre.

Le lavage de vaisselle à la main

Choisir des savons liquides sans phosphates comme Sunlight, Ivory ou d'autres marques alternatives comme Nature Clean, ou fabriquer votre propre savon en râpant un pain de savon pur (ex. : Ivory) dans une poêle. Couvrir les copeaux de savon d'eau et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce qu'ils fondent. Vous pouvez compter jusqu'à deux heures pour un pain de savon complet. Verser la solution dans un contenant approprié et utiliser comme vous le feriez pour tout autre savon liquide à vaisselle.

Rincer la lavette à vaisselle souillée dans de l'eau froide à laquelle vous ajoutez **30 ml de vinaigre** ou fixez-la au cabaret du lave-vaisselle pour le cycle de lavage et de stérilisation.

L'entretien des renvois d'eau

Verser **125 ml de bicarbonate de soude** dans le renvoi d'eau. Verser ensuite **125 ml de vinaigre**. Laisser reposer 15 minutes. Terminer en versant **750 ml d'eau bouillante**.

Verser **60 ml de cristaux de soude** dans le renvoi d'eau chaque semaine. Rincer avec l'eau chaude du robinet.



LA SALLE DE SÉJOUR



Les tapis

L'ingrédient actif le plus susceptible de se retrouver dans les shampoings à tapis et à tissus d'ameublement est le perchloroéthylène, un solvant habituellement utilisé comme détachant. Ce produit est reconnu comme étant cancérigène et ses effets immédiats vont des étourdissements à la nausée, en passant par la somnolence, les vertiges, les tremblements, la perte d'appétit et la désorientation. De longues périodes d'exposition au produit peuvent entraîner des dommages au foie ou au système nerveux central. Ces shampoings peuvent aussi contenir de la naphtalène, également cancérigène, ainsi que de l'éthanol, de l'ammoniacque et des détergents.

L'ÉCO-ALTERNATIVE

— Saupoudrer généreusement du bicarbonate de soude sur la tache ou sur l'ensemble du tapis. Laisser reposer toute une nuit, puis passer l'aspirateur. Cette solution est particulièrement efficace pour éliminer les odeurs des animaux de compagnie et pour réparer les dégâts de nourriture.

— Fabriquer de la mousse à tapis en mélangeant **60 ml de savon liquide à base d'huile végétale** avec **45 ml d'eau**. Battre les ingrédients avec un fouet ou un batteur à oeufs pour produire une mousse. Appliquer la mousse en frottant les taches du tapis. Rincer généreusement.

— Fabriquer un nettoyeur à usage industriel pour les tapis très colorés en mélangeant **60 ml de sel, 60 ml de borax** et **60 ml de vinaigre** pour former une pâte. Imprégner la tache du tapis de cette pâte et laisser reposer pendant quelques heures. Nettoyer à fond avec l'aspirateur.

Les taches sur les tapis

Boue

Frotter la boue avec du sel. Laisser reposer une heure environ et passer l'aspirateur.

Café

Frotter la tache avec de l'eau de seltz. Nettoyer à l'aide d'une éponge.

Vin rouge

Saupoudrer du sel sur la tache encore humide. Laisser sécher et passer l'aspirateur.

Jus de petits fruits

Verser un peu d'eau bouillante sur la tache. Éponger.

Chocolat

Appliquer sur la tache une pâte faite de borax et d'eau.

Graisse

Recouvrir de fécule ou de farine de maïs. Laisser reposer un moment. Faire pénétrer en frottant et nettoyer le tout à l'aspirateur.

Il ne faut pas croire qu'un produit est meilleur parce qu'il a été acheté dans un magasin.



L'ameublement

Les principaux dangers dans l'utilisation des polis à meubles sont liés à l'ingestion accidentelle du produit ou à l'inhalation de ses vapeurs toxiques, principalement lorsqu'il s'agit de produits en aérosol. De nombreux ingrédients toxiques entrent dans leur fabrication. Le phénol, soupçonné d'être cancérigène pour l'être humain, est utilisé dans plusieurs polis à meubles. Le contact de ces produits avec la peau peut causer des enflures, des brûlures, de l'urticaire et faire apparaître des boutons. La moindre ingestion de ces produits peut entraîner des problèmes circulatoires, provoquer des convulsions, des sueurs froides, le coma et même la mort. Gardez ces produits chimiques loin de votre corps! On retrouve souvent d'autres produits chimiques également dans les polis à meubles et les nettoyeurs à planchers comme le nitrobenzène (extrêmement toxique), l'acrylonitrile, l'ammoniaque, les détergents, les parfums artificiels, le naphtha et les sous-produits de pétrole.

L'ÉCO-ALTERNATIVE

— Pour nettoyer et épousseter les meubles en bois, mélanger **2 ml d'huile d'olive, 60 ml de vinaigre** ou de jus de citron dans un bol. Humecter légèrement un chiffon doux de la solution et s'en servir pour épousseter, polir et faire briller les meubles. Réutiliser le chiffon autant de fois que nécessaire.

— Pour polir le bois, mélanger **30 ml d'huile de lin comestible, 30 ml de vinaigre et 60 ml de jus de citron** dans une cruche en verre. À l'aide d'un chiffon doux, faire pénétrer la solution dans le bois jusqu'à ce qu'il soit propre. Le riche arôme de noix de l'huile de lin est adouci par l'odeur rafraîchissante du jus de citron. Ajouter quelques gouttes de vitamine E en capsule (comme agent de conservation), couvrir et conserver la solution.

— Fabriquer votre propre cire à meubles en mélangeant **125 ml d'huile de lin comestible, 15 ml de cire de carnauba, 15 ml de cire d'abeille et 60 ml de vinaigre, d'huile de citron comestible** ou d'**huile essentielle** de votre choix. Placer les ingrédients dans un bain-marie à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Verser les ingrédients chauds dans un contenant résistant à la chaleur à large ouverture et laisser refroidir jusqu'à ce que la cire ait durci. Le vinaigre va se déposer au fond. Enlever la cire du contenant et, après vous être assuré que vos meubles sont propres, frotter le bois avec la cire. Frotter avec un linge doux trempé dans le reste du vinaigre, polir et faire briller la cire de tous ses éclats. Le vinaigre dilue l'huile et rend la cire parfaitement lisse. Cette solution fonctionne très bien également sur du bois non fini et bien sablé.

Une goutte d'huile essentielle parfumée, déposée sur une ampoule, embaume toute la pièce.

Les tissus d'ameublement

Pour fabriquer une mousse détergente, mélanger **60 ml de savon liquide à base d'huile végétale** dans **45 ml d'eau**. Faire mousser. Appliquer la mousse sur le tissu en frottant. Rincer généreusement.

LA SALLE DE LAVAGE



Le produit le plus important qui se retrouve dans votre salle de lavage est sans contredit le savon pour la lessive. Vous avez le choix de fabriquer votre propre savon en poudre, d'acheter le savon en poudre commercial ou d'acheter un produit nettoyant qui :

- contient du savon ou du détergent à base d'huile végétale;
- est biodégradable en l'espace de quelques jours;
- ne contient pas d'EDTA (acide éthylènediaminetétraacétique) qui s'attache aux métaux lourds dans l'eau;

- ne contient pas de NTA (acide nitrilotriacétique) cancérigène possible pour l'être humain;
- ne contient pas de phosphates (qui contribuent à la formation d'algues);
- ne contient pas d'agent de blanchissage (qui se fusionne aux matières organiques pour former des composés organo-chlorés);
- ne contient pas d'agents éclaircissants non-biodégradables;
- ne contient pas d'agents de conservation synthétiques.

On peut trouver plusieurs de ces produits dans les chaînes d'épiceries progressistes ou dans les magasins d'aliments naturels. Il faut lire les étiquettes soigneusement et faire le choix judicieux.

— Le **bicarbonate de soude**, les **cristaux de soude** et le **borax** sont d'excellents fortifiants à lessive. Ils adoucissent l'eau, désinfectent, désodorisent, contribuent à éliminer les taches et la graisse et amplifient l'action du savon. Ajouter entre **60 et 125 ml de ces produits** par brassée.

— L'agent de blanchissage de marque Choix du président offre une alternative sécuritaire au chlore de l'eau de Javel, car il est fait de peroxyde d'hydrogène liquide (eau oxygénée). Le peroxyde d'hydrogène en poudre de marque Simply Clean, Safe Bleach et Soapworks distribué dans les magasins d'aliments naturels ou d'aliments en vrac est également un choix avisé.

— Ajouter **125 ml de vinaigre** au cycle de rinçage pour adoucir l'eau et la débarrasser des résidus de détergent.

Les couches

Dissoudre **125 ml de borax** dans un seau à couches rempli d'eau chaude. Tremper les couches en tissu dans cette solution jusqu'à ce que vous les laviez. Rincer les couches à l'eau propre, puis les laver à l'eau chaude avec du savon Ivory Neige. Vous pouvez ajouter **125 ml de borax** à l'eau de lavage, puis **60 ml de vinaigre** au rinçage pour enlever tout résidu de savon et adoucir les tissus. Faire sécher au soleil, si possible. Le soleil contribue à faire disparaître les taches.

L'empois à tissus

Combiner **10 à 15 ml de fécule de maïs** à **250 ml d'eau** dans un vaporisateur. Agiter et vaporiser sur les tissus légers à repasser. Pour les vêtements foncés, mélanger la même quantité de fécule de maïs dans **125 ml de thé noir refroidi**. Cette mesure empêche l'empois de faire des cernes visibles sur les vêtements foncés.

Les assouplissants pour tissus

- Ajouter **60 ml de bicarbonate de soude** au cycle de lavage.
- Ajouter **60 ml de vinaigre** au cycle de rinçage. Cette mesure aide à éliminer l'électricité statique dans la sècheuse et à faire disparaître les résidus de produits chimiques dans les vêtements neufs.
- Vaporiser du **vinaigre sur un chiffon** et le lancer dans la sècheuse pour éliminer l'électricité statique.

L'élimination des taches

- Vaporiser du savon à base d'huile végétale Murphy à pleine puissance sur les **taches de graisse** avant le lavage.
- Frotter les **taches de nourriture** avec un pain de savon Sunlight.
- Éliminer les **taches de jus de petits fruits** en versant de l'eau bouillante d'une hauteur d'environ un mètre sur le tissu bien tendu.
- Éliminer les **taches de sang** en faisant tremper le tissu dans de l'eau oxygénée et en le lavant à l'eau froide.
- Éliminer les **taches de chocolat** en faisant tremper le tissu dans de l'eau oxygénée.
- Éliminer les **taches de gazon** en faisant tremper le tissu dans du vinaigre ou dans une solution d'eau et d'alcool fort.





Principes de base du jardinage biologique

Le jardinage biologique, dans sa définition la plus simple, est une approche qui intègre notre compréhension de la nature au jardinage et à la vie en général, et qui prône une culture horticole exempte de pesticides chimiques synthétiques.

Nous avons beaucoup de raisons de nous inquiéter, et quelques-unes de ces raisons nous sont apparues récemment. Nous avons raison de nous inquiéter de la qualité de la nourriture achetée dans les épiceries. Non seulement les fruits et légumes importés de pays étrangers (principalement de ceux du tiers monde) risquent d'avoir été contaminés par toutes sortes de pesticides nocifs normalement bannis au Canada, mais leur transport a un effet négatif sur notre environnement à cause de l'énergie et des ressources considérables utilisées. (Une tomate produite chez-soi fait économiser l'énergie requise pour son transport par camion d'une ferme éloignée jusqu'à votre cuisine en passant par le grossiste et le détaillant, et élimine la pollution engendrée par ces déplacements.)

On sait que les pesticides les plus populaires disponibles en vente libre (une douzaine environ), et que l'on retrouve à la maison, ont des effets importants sur la santé à long terme.

Un grand nombre sont cancérigènes, peuvent entraîner des mutations génétiques ou la stérilité après une exposition prolongée, et peuvent avoir un effet immédiat si vous y êtes exposé. Les enfants et les animaux de compagnie sont particulièrement vulnérables, et les vétérinaires rapportent plusieurs cas d'empoisonnement d'animaux après l'épandage d'herbicides sur les gazons.

Il est courant de constater la contamination de la nappe phréatique dans les secteurs où on utilise des pesticides. Jadis, la majorité des règles de contrôle de la qualité de l'eau avaient pour but d'empêcher la pollution des ruisseaux et des lacs par les égouts et les déchets industriels. Aujourd'hui, il semble qu'une grande partie du problème vient de nos fermes, de nos cours et de nos rues. En fait, les jardiniers urbains utilisent 2 à 4 kilos de pesticide à l'acre, c'est-à-dire dix fois plus que les agriculteurs industriels n'en utilisent pour produire leurs récoltes ! Environnement Canada estime que 50% des pesticides et fertilisants utilisés dans nos villes s'écoulent dans les cours d'eau locaux. De plus, la résistance des insectes aux pesticides ne cesse de progresser: Plus de cinq cents espèces d'insecte ont développé une résistance à un ou plusieurs pesticides. Cette situation entraîne une dépendance de plus en plus forte à des produits de plus en plus toxiques. Dans le passé, la réaction à ce genre de situation venait du gouvernement sous la forme de règlements et de lois pour protéger l'environnement. Aujourd'hui, il se peut bien que l'initiative la plus déterminante provienne des individus et de leur souci pour leur environnement immédiat.

Comme individus, nous disposons de plusieurs moyens pour alléger les pressions constantes que nous faisons subir à l'environnement : nous pouvons opter pour des produits écologiques, recyclés ou recyclables, ou faire un usage plus judicieux des ressources énergétiques et de l'eau. Nous pouvons faire un jardin pour profiter de ses produits, pour admirer sa beauté ou pour constituer un habitat pour la faune. Un grand nombre de jardiniers se familiarisent avec l'approche biologique parce qu'ils veulent contribuer à la protection de l'environnement. Ils se soucient de la qualité de l'air, de l'eau et du sol, et ils veulent protéger la santé de leur famille et de leur collectivité. Ils savent que l'usage de pesticides synthétiques peut détruire la faune, les abeilles et les autres insectes bénéfiques à l'environnement ainsi qu'affecter la qualité et la salubrité de la nourriture. L'entretien d'un jardin les met en contact avec la terre et leur donne l'impression d'être plus près de la nature. L'impact d'une initiative individuelle peut sembler minime, mais l'impact de plusieurs millions d'individus peut devenir une puissance réelle ! Pourquoi ne pas essayer ?



Par où commencer ?

— Renseignez-vous. Il existe un grand nombre d'excellents livres et revues présentant les techniques et méthodes de jardinage biologique (Voir l'appendice 3 – Lectures recommandées).

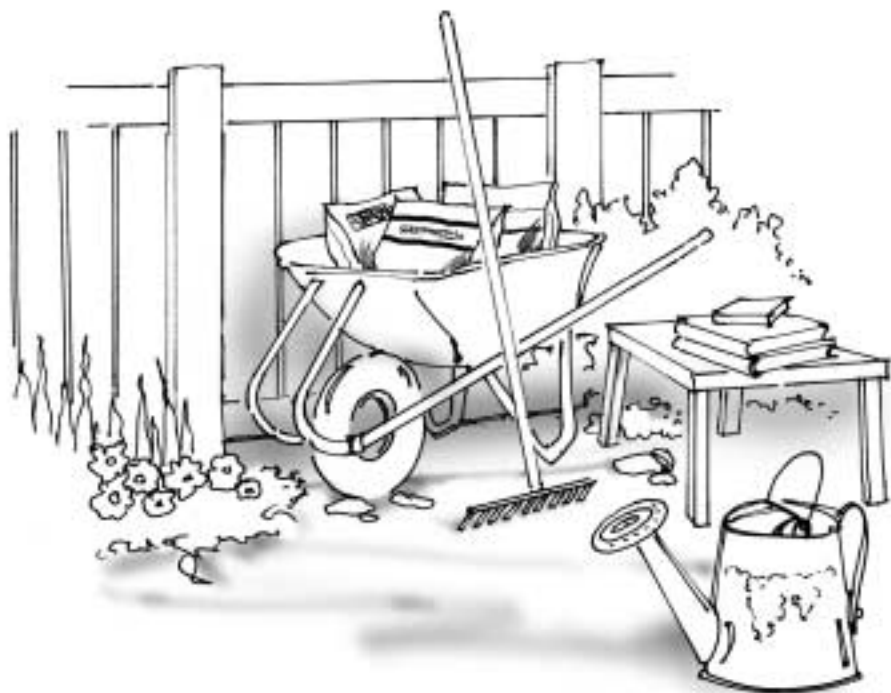
— Notez les problèmes rencontrés et les solutions mises de l'avant.

— Renseignez-vous sur votre type de sol. Vous avez peut-être besoin d'une analyse de sol pour déterminer le traitement requis pour garder vos plantes en santé. Rappelez-vous ce vieil adage : «Nourrissez le sol et le sol nourrira vos plantes.» La plupart des centres d'horticulture peuvent faire l'analyse de votre sol et vous faire des recommandations sur les moyens biologiques de l'améliorer.

— Si vous n'avez pas encore amorcé un amas de compost, faites-le maintenant. Le recyclage des déchets de la cour et du jardin enrichira votre sol en matières organiques, ce qui est d'une importance fondamentale en jardinage biologique.

— Essayez d'éliminer le problème des insectes nuisibles avant qu'il ne se présente. Ayez recours à des techniques et à des outils de prévention pour tenir à l'écart les insectes nuisibles et les maladies.

— Apprenez à identifier les mauvaises herbes et arrachez-les à la main pendant qu'elles sont encore jeunes. Ne les laissez jamais arriver à maturité et produire des graines pour la saison suivante.



Contrôle biologique des insectes nuisibles (CBIN)

Le CBIN est une méthode de contrôle des insectes nuisibles regroupant la gestion du milieu de culture ainsi que des mesures de contrôle biologiques, physiques et même chimiques pour prévenir les problèmes ou pour les enrayer. Des mesures de contrôle chimiques bien spécifiques ne sont utilisées qu'en dernier ressort lorsque toutes les autres méthodes ont échoué.

La gestion du milieu de culture

La gestion du milieu de culture comprend une série de pratiques de jardinage permettant, entre autres, de réduire les problèmes causés par les insectes nuisibles, de maintenir les plantes en santé en s'assurant qu'elles ont suffisamment d'humidité, qu'elles sont suffisamment espacées et bien taillées et qu'elles poussent dans un sol riche en matières organiques. Ces pratiques comprennent également un choix judicieux de variétés bien adaptées et l'entretien d'un jardin exempt de plantes nuisibles. Des plantes en bonne santé fabriquent plus rapidement leurs propres moyens de défense contre les maladies et contre les insectes.

Les moyens de contrôle biologiques

Les moyens de contrôle biologiques sont des mesures qui utilisent des organismes vivants pour combattre d'autres organismes vivants. Ces mesures comprennent l'utilisation, la propagation et la protection de prédateurs et de parasites de certains insectes nuisibles et la vaporisation de solutions microbiennes pour contrôler les insectes et les infections chez les plantes.

Les moyens de contrôle physiques

Les moyens de contrôle physiques représentent une série d'entraves à la prolifération d'insectes nuisibles sur vos plantes et des mesures pour les en débarrasser. Les barrières, les pièges, les leurres et la cueillette à la main sont autant de moyens de contrôle physiques.

Les pesticides maison

Les pesticides maison sont de vraies recettes éprouvées utilisant des ingrédients naturels ou maison pour tuer les insectes et contrôler les maladies.

Les produits chimiques

Les produits chimiques comprennent des substances qui détruisent les insectes nuisibles. Les produits chimiques biologiquement acceptables sont les minéraux et les produits développés naturellement par les plantes. Ces produits ont tendance à se décomposer en substances inoffensives plus rapidement que les pesticides synthétiques. Comme ils ont des effets secondaires, ils ne sont utilisés qu'en dernier ressort.

Commençons par le commencement...

Personne ne souhaite se retrouver avec des insectes nuisibles dans sa cour ou son jardin. Pourtant, à un moment donné, nous avons tous eu à faire face à une maladie détruisant un magnifique feuillage ou à des insectes dévorant nos produits préférés. Maintenant, en appliquant les principes de la gestion biologique des insectes nuisibles, comme la préparation biologique des sols, les soins appropriés prodigués aux plantes et le contrôle préventif des insectes nuisibles, vous pourrez créer un environnement pour votre jardin où même les pesticides biologiquement acceptables comme la roténone et la pyréthrine ne seront que rarement nécessaires.

Un système de gestion biologique des insectes nuisibles commence par l'établissement d'un plan. Dans la première étape, identifiez les problèmes déjà rencontrés ou communs à votre région. Dressez une liste de ces problèmes. Essayez d'en identifier les causes. Tentez d'accumuler le plus de données possible sur chacun de ces problèmes. En découvrant comment les insectes nuisibles et les maladies survivent à l'hiver et à quel moment ils entrent en action, vous serez en mesure de choisir des méthodes de contrôle efficaces. Une fois que vous possédez toutes les données, faites un plan global. Inscrivez les mesures de gestion du milieu de culture qui s'avèrent efficaces et notez le moment approprié pour les mettre en application. Ensuite, ajoutez les moyens de contrôle physiques, suivis des moyens de contrôle biologiques. Complétez votre plan en dressant la liste des produits chimiques nécessaires. Assurez-vous de commander tous vos produits à l'avance afin d'en disposer le moment venu de les utiliser. Les pesticides biologiquement acceptables ne sont pas toujours disponibles sur-le-champ dans les centres de jardinage.

Faites-vous un devoir de parcourir votre jardin au moins une fois la semaine (idéalement chaque jour) scrutant vos plantes, retournant les feuilles et vérifiant l'aspect général du jardin. Prenez des notes sur votre programme d'entretien tout au cours de la saison. Prenez note des éléments qui fonctionnent et de ceux qui ne fonctionnent pas. Inscrivez les moyens utilisés, le moment de leur utilisation, la quantité de produit utilisé et l'endroit couvert. Ces informations vous aideront à faire votre plan pour l'année suivante.



La gestion du milieu de culture

Matières organiques

Il est très important d'ajouter des matières organiques (diverses formes de matières végétales et animales vivantes ou mortes) à votre sol pour faire du jardinage biologique productif. Les matières organiques :

- fournissent des éléments nutritifs aux plantes en formant des couches où les éléments nutritifs peuvent être gardés en réserve dans le sol;
- améliorent le drainage en ameublissant le sol;
- emmagasinent l'eau dans le sol pour éviter la sécheresse;
- augmentent les poches d'air dans le sol pour assurer une meilleure croissance des racines;
- augmentent le nombre de microorganismes dans le sol et favorisent leur activité;
- constituent un milieu propice pour les vers de terre;
- contribuent à minimiser les problèmes causés par les insectes et les maladies des plantes;
- peuvent être obtenues facilement par la fabrication de compost à partir des résidus de la cour et du jardin et avec ceux de la cuisine (voir la fabrication de compost).

Choisir les bonnes plantes

En choisissant des variétés de plantes résistant aux insectes et aux maladies et en évitant les espèces fragiles, vous diminuerez sensiblement les problèmes reliés aux insectes nuisibles. Vous pouvez maintenant trouver des variétés de pommes, de maïs, de tomates et d'autres espèces résistant aux maladies. En choisissant des plantes indigènes pour l'aménagement paysager, vous favoriserez la résistance naturelle aux maladies et aux insectes locaux.

Arrosage approprié

Les plantes stressées par l'arrosage sont plus attirantes pour les insectes et plus sujettes aux maladies. Par exemple, les pucerons et les thrips s'attaquent de préférence à des plantes fanées alors qu'elles sont trempes. Les sols détrempés favorisent le développement de maladies dans le sol. C'est dans un milieu où l'humidité est maintenue à un niveau constant que les plantes se développent le plus harmonieusement. La majorité des plantes (incluant le gazon) ont besoin d'environ 2.5 cm d'eau de pluie et/ou d'irrigation par semaine. Arroser le sol, sous le paillis si possible. Arroser abondamment : une longue période d'arrosage tous les 2 ou 3 jours est plus efficace que de courtes périodes d'arrosage tous les jours. (Cette règle est valable aussi pour le gazon).

Les paillis

La mesure qui vous épargnera le plus de temps dans votre jardin est certainement de le recouvrir de paillis. Cette mesure est valable autant pour le jardin potager que pour le jardin ornemental. Les jardins recouverts de paillis sont en meilleure santé, davantage exempts de mauvaises herbes et résistent mieux à la sécheresse que les autres non paillés. Ainsi vous y

passerez moins de temps à arroser, à désherber et combattre les insectes. Il y a deux principaux types de paillis : les paillis organiques et les paillis inorganiques. Les paillis organiques sont composés d'anciennes matières vivantes comme des copeaux de bois, de l'écorce broyée, des feuilles déchiquetées, de la paille, des brins d'herbe, du compost, du bran de scie, des aiguilles de pin et même des journaux découpés. Les paillis inorganiques comprennent du gravier, des cailloux, du plastique noir et du tissu pour aménagement paysager. Les deux types empêchent les mauvaises herbes de pousser, mais les paillis organiques en plus enrichissent le sol en se décomposant. Cependant, le paillis de plastique noir réchauffe et irradie le sol durant la nuit pour maintenir les légumes friands de chaleur, comme les melons et les tomates, bien au chaud et en santé. Le paillis sert aussi de barrière contre les insectes, empêchant les espèces se développant dans le sol d'atteindre les plantes ou servant de refuge aux insectes bénéfiques. Suggestion : déchiquetez vos feuilles mortes sur le jardin plutôt que de les jeter dans des sacs verts. Elles vont empêcher l'érosion et en se décomposant lentement vont ajouter des matières organiques précieuses pour votre sol le printemps venu.

L'espace et l'encadrement

L'espace approprié, l'utilisation de tuteurs et un bon élagage au besoin peuvent réduire les problèmes reliés aux insectes nuisibles. Les plantes trop fournies sont souvent faibles et étiolées et sujettes aux maladies et à l'envahissement des insectes. L'élagage empêche les plantes d'entrer en contact avec les maladies provenant du sol, les rend moins vulnérables et améliore leur exposition à la circulation de l'air.

La propreté

Un des principes de base de la gestion biologique des insectes nuisibles est le maintien de la propreté du jardin en éliminant les plantes mortes ou infestées d'insectes. Examinez attentivement les nouvelles plantes pour y déceler la présence d'insectes ou détecter toute forme de maladie avant de les transporter dans la maison ou dans le jardin. Il est également préférable de se tenir à l'écart du jardin lorsqu'il est mouillé parce que les maladies se propagent facilement dans de telles conditions. À la fin de la saison, ramassez tous les résidus de la récolte et faites-en du compost rapidement. Les tiges de plantes, les fruits et autres débris qui jonchent le jardin sont des habitats de prédilection pour l'hivernation des insectes.

La rotation des cultures

La rotation des cultures est une pratique qui consiste à faire alterner les récoltes à l'intérieur du jardin chaque année, de façon à ce que la même culture ne se retrouve pas au même endroit année après année. Cette pratique contribue à une meilleure gestion de la fertilité des sols et favorise l'élimination des problèmes dûs aux maladies provenant du sol et aux insectes.

Le jumelage des plantes

Un grand nombre d'agriculteurs biologiques croisent deux ou plusieurs cultures ou jumellent certaines plantes avec une culture pour minimiser les dommages causés par les insectes nuisibles. Certaines études scientifiques et l'expérience des jardiniers semblent démontrer l'évidence des avantages à tirer du jumelage :

- les odeurs fortes dégagées par certaines herbes ou plantes peuvent masquer la présence d'une culture aux insectes nuisibles. Ces odeurs peuvent confondre et détourner les insectes nuisibles de la récolte;
- certaines plantes peuvent devenir des pièges pour les insectes nuisibles en les détournant d'une récolte plus importante;
- certaines plantes sont de «véritables pouponnières» en devenant le site de reproduction ou l'habitat naturel de certains insectes bénéfiques;
- certaines plantes fournissent l'alimentation de base de certains insectes bénéfiques dans leur chasse aux insectes nuisibles.

Voir l'appendice 2 pour la liste des insectes bénéfiques

La fabrication de compost

Dans un amas de compost, des milliards d'organismes décomposeurs se nourrissent, se reproduisent et meurent, recyclant ainsi les résidus de la maison et du jardin en un engrais biologique et un conditionneur de sol très efficaces. Ce processus de décomposition est constant dans la nature. Quand vous utilisez un bac à compost ou que vous érigez un amas de compost, vous ne faites qu'accélérer la création d'un très précieux engrais pour le sol. En fabriquant du compost, vous créez une source d'éléments nutritifs de grande qualité pour votre jardin et vous éliminez le besoin de vous procurer des engrais commerciaux.

Votre objectif en érigeant un amas de compost est de favoriser les meilleures conditions possibles pour assurer la prolifération des microorganismes. Ces organismes ont besoin d'humidité, d'une bonne aération, de chaleur et d'éléments nutritifs.

Un bon compost est aussi humide qu'une éponge trempée. Trop d'humidité extirpe l'air, noyant vos microorganismes, et draine les éléments nutritifs. Gardez le bon taux d'humidité en alternant les couches de matières humides avec des couches de matières sèches. Retournez votre amas régulièrement pour laisser s'échapper l'excès d'humidité, et mettez un couvercle sur votre bac pour le protéger quand il pleut.

La chose la plus importante dans la fabrication d'un bon compost est, sans doute, de s'assurer d'une bonne aération de l'amas à tous les niveaux. Une bonne façon de s'en assurer est de retourner fréquemment l'amas de compost. De plus, assurez-vous que l'amas repose sur une couche de matières poreuses comme des broussailles et des copeaux de bois afin de laisser s'infiltrer l'air du sol. Déchiquez les feuilles et autres débris de grande taille du jardin avant de les ajouter à l'amas. Vous pourriez aussi insérer des bâtons au fur et à mesure que vous édifiez l'amas pour pouvoir les enlever plus tard et créer des trous d'aération. Remuer l'amas avec une barre de fer peut aussi aider à l'aération.

Pour que votre compost atteigne la température recommandée de 50°C, l'amas doit avoir un volume minimum de 1 mètre cube. Un amas de moindre dimension n'aura pas une masse suffisante pour contenir la chaleur produite par la décomposition des matières par les microorganismes. Vous pouvez vous procurer des thermomètres à compost dans certains centres de jardinage pour prendre la température de votre amas.

Commencez votre amas de compost avec une couche de broussailles ou de paille. Ajoutez par la suite des couches successives de 15 cm de n'importe laquelle des matières suivantes :

- des résidus de fruits et de légumes (coupés s'ils sont vraiment gros);
- des filtres à café, des sacs de thé, des coquilles d'oeuf broyées;
- des croûtes de pain, des craquelins, du riz, des pâtes etc.;
- des feuilles mortes déchiquetées;
- des brins d'herbe;
- des mauvaises herbes du jardin;
- des débris du jardin (des tiges de plante, des feuilles, des fruits et légumes jetés);
- de la paille;
- du fumier d'animaux (pas d'excréments de chat et de chien);
- de la terre à jardin;
- des vers à compost rouges et frétilants (seulement lorsque la température de l'amas ne dépassera plus 25°C).

**N'Y METTEZ PAS DE
VIANDE, D'OS OU DE
MATIÈRES GRASSES.**



Sachet de compost

Quand les plantes ont besoin d'attention immédiate ou d'un petit coup de pouce, revigorez-les avec de l'eau débordante d'éléments nutritifs obtenue en faisant tremper un sac de tissu rempli de compost dans un dévidoir ou un baril d'eau pendant quelques jours. Diluer la solution obtenue jusqu'à ce qu'elle soit de la couleur d'un thé faible. Réutilisez votre «sachet de compost» à quelques reprises, puis épandez les résidus solides sur votre jardin.

Engrais biologiques

Certaines personnes croient qu'un engrais est un engrais et qu'il n'y a aucune différence entre les produits chimiques et biologiques. Les gens qui font du jardinage biologique ont rarement besoin d'ajouter de l'engrais à leur terre à jardin parce que celle-ci est biologiquement active et riche en éléments nutritifs. Les matières organiques qu'ils ajoutent à leur sol agissent à la fois comme engrais et comme conditionneur. Voilà la différence entre la culture chimique et biologique. Les engrais chimiques solubles contiennent des minéraux facilement absorbables par les racines des plantes. Par contre, ces sels minéraux ne fournissent pas d'éléments nutritifs aux microorganismes du sol et aux vers de terre, et vont même jusqu'à repousser les vers de terre en acidifiant la terre. À la longue, les sols traités uniquement aux engrais chimiques synthétiques connaîtront une diminution de leur volume de matières organiques et une modification de leur activité biologique. Ainsi, à mesure que la structure du sol s'appauvrira et que sa capacité de rétention d'eau diminuera, une proportion de plus en plus grande de l'engrais chimique soluble s'infiltrera jusqu'à la nappe phréatique. De plus, il faudra des quantités sans cesse croissantes d'engrais chimiques pour nourrir les plantes.

Les engrais biologiques comprennent :

algues de calcaire;	farine de sang;	poudre de varech;
basalte;	farine de coton;	poudre de soja;
endre de bois (max 5kg par 100m ²);	farine de poisson;	poudre d'algues;
chaux dolomitique;	farine de crevettes et crabe;	sels d'Epsom;
compost;	luzerne en granules;	souffre en granules;
compost de déchets d'animaux;	mica;	sulfate de potassium de magnésie;
déjections de ver;	mousse de tourbe;	tourteau de gluten de maïs;
émulsion de poisson;	os moulus;	tourteau de soya.
	phosphate de Tunisie;	

Voir l'appendice I pour la liste d'excellents fournisseurs.



Moyens de contrôle physiques

Les moyens de contrôle physiques ont pour but d'empêcher les insectes nuisibles d'atteindre vos plantes ou de les en dégager. Ces moyens comprennent la bonne vieille méthode de la cueillette à la main et les pièges modernes pour insectes.

Barrières

Les barrières demeurent l'un des premiers et l'un des plus efficaces moyens d'empêcher l'invasion des cultures par les insectes.

Couvre-rangs flottants

Les couvre-rangs flottants sont habituellement faits de tissu de polyester. Introduits d'abord pour améliorer la croissance des plantes et allonger la période de pousse, ils se sont avérés d'excellentes barrières contre des insectes nuisibles comme la mouche de la carotte, le ver des choux, la piéride du chou, l'altise et la coccinelle mexicaine des haricots. Ils arrêtent aussi un grand nombre d'insectes nuisibles dont le mode de nutrition transmet des maladies aux plantes. Ils peuvent aussi empêcher certains oiseaux et petits animaux d'avoir accès aux plantes.

Clôtures et filets

Ils peuvent servir à bloquer l'accès de votre jardin à de plus gros animaux. Vous pouvez réussir à garder les oiseaux loin de vos arbres fruitiers et de vos arbustes à petits fruits au moyen de filets en polypropylène. Utilisez aussi des artifices comme les épouvantails, les chouettes et les serpents gonflables, pour leur faire peur.

Colliers anti-vers gris

Des colliers sont placés autour des tiges des nouvelles pousses pour les protéger des attaques nocturnes des vers gris. Découper des lisières de 20 cm X 15 cm dans une feuille de carton léger. Assemblez en faisant se chevaucher les bords de façon à fabriquer un tube et fixez le tout avec du ruban adhésif ou des broches. Vous pouvez aussi recycler des rouleaux vides de papier de toilette ou tout autre genre de tubes en carton. Lorsque vous transplantez une pousse, glissez le tube en carton sur la tige en l'enfonçant de moitié dans le sol.

Barrières contre les asticots des racines

Des barrières peuvent être faites avec du papier goudronné coupé en morceaux de 15 X 20 cm. Découpez un X dans le centre pour l'insérer autour de la tige des plantes de la famille des choux pour empêcher les asticots des racines des choux de pondre leurs oeufs dans le sol autour de la tige.

Bandes autour des arbres

Les bandes sont efficaces contre les parasites qui ne volent pas comme les escargots, les limaces, les fourmis et les spongieuses. Certaines bandes empêchent les parasites de traverser alors que d'autres constituent en réalité des pièges à parasites. Des bandes de toile ou de tissu d'environ 40 cm de large peuvent être enroulées autour du tronc des arbres en les repliant vers le bas, pour attraper les insectes et autres créatures qui essaieraient de grimper sur l'arbre. Chaque jour, enlevez et détruisez les parasites emprisonnés dans le tissu. Vous pouvez enduire la bande d'un produit collant appelé Tanglefoot™ pour que les parasites restent pris dans la résine collante et finissent par mourir.

Barrières de poudres déshydratantes

Une couche de cendre, de talc ou de diatomite constituent les principales barrières de poudre. La diatomite est une matière s'apparentant à la silice qu'on obtient par le broyage de squelettes d'animaux marins microscopiques (diatomées), et qui égratigne ou transperce le corps des insectes entraînant leur mort par déshydratation.

Cueillette à la main

La cueillette à la main des insectes est un moyen efficace mais ennuyeux de contrôler la prolifération plus ou moins grande de gros insectes comme les chenilles, les vers de la tomate ou les fausses-arpenteuses du chou. Enlever les parasites en remuant la plante ou à l'aide d'un jet d'eau. Une bonne manière d'éliminer les mauvaises herbes est d'arracher les jeunes pousses à la main. Utilisez un outil de bonne qualité pour faire ce travail sinon vous deviendrez frustré et fatigué.

Pièges

Les pièges comportent habituellement un attrait ou un leurre (habituellement une couleur, une odeur ou une forme) et un dispositif pour attraper l'insecte (généralement une gelée collante, un liquide ou une cage). On peut se procurer les pièges collants jaunes (Safer en fabrique plusieurs types) ou les fabriquer soi-même. Ils sont efficaces contre les **aleurodes**, les **sciarides** et les **vers des choux importés**. Les pièges pour la **cicadelle de la pomme** se présentent sous la forme de sphères rouges couvertes de gelée collante (comme les pièges de marque TangletrapTM) et qui attirent la cicadelle de la pomme.

Les pièges utilisant des leurre à phéromones sont très utiles pour combattre une grande variété d'insectes. Les phéromones sont des substances chimiques utilisées par les insectes pour communiquer entre eux. Les femelles émettent des phéromones sexuelles dans l'air pour attirer les mâles. Ceux-ci suivent la direction de cette odeur jusqu'à ce qu'ils trouvent un partenaire pour s'accoupler. On utilise des leurre à phéromones synthétiques, de pair avec des pièges à gelée collante, pour attraper tellement de mâles qu'un nombre important de femelles se retrouvent sans partenaire et ne pondent pas leurs oeufs.

On peut aussi attraper des insectes avec de la nourriture. Par exemple, le **scarabée japonais** est attiré par un mélange fermenté de fruits écrasés, d'eau sucrée et de levure. Les **limaces** et les **escargots** sont attirés par de la bière plate, du yogourt suri, ou un mélange de levure et d'eau, placé dans une vieille boîte de thon enterrée au ras du sol. Les insectes tombent dans la boîte et se noient.

On peut fabriquer des pièges maison pour les **perce-oreilles** en mélangeant de la mélasse avec de l'eau en proportions égales. Placer environ 125 ml de ce mélange dans un contenant de plastique et ajouter environ 5 ml de levure de bière. Encore une fois, enfouissez le contenant au ras du sol et attendez que les insectes le trouvent. Videz le piège une fois par semaine environ et remplissez-le de mélange fraîchement préparé. Une autre technique pour se débarrasser des perce-oreilles consiste à verser un peu d'huile provenant d'une boîte de thon dans des bouts de vieux boyau d'arrosage. Vous étendez ces bouts de boyau autour du jardin, là où les perce-oreilles prolifèrent. Les insectes vont se réfugier dans le boyau le matin à la recherche d'un endroit frais et sombre pour passer la journée. Il ne vous reste plus qu'à vider le boyau, en le tapotant au-dessus d'un seau rempli d'eau savonneuse, pour attraper et détruire ces insectes nuisibles.

On peut éliminer les **fourmis** à l'intérieur comme à l'extérieur avec un mélange composé de borax et de sucre à glacer en proportions égales. Les fourmis sont attirées par le sucre, mais elles rapportent en même temps le borax dans la fourmilière où il les fera mourir. Une ligne de crème de tartre ou de poivre de Cayenne répandue sur la route empruntée par les fourmis servira aussi à les faire disparaître. Vous pouvez débarrasser vos animaux de compagnie des **puces** et des **tiques** en leur faisant manger de la levure de bière, de l'ail ou de la vitamine B. Après ce traitement, les puces n'aimeront plus le goût du sang de votre animal. Les colliers contre les puces, imprégnés d'huiles essentielles comme la menthe pouliot, l'eucalyptus, la citronnelle et le romarin peuvent eux aussi contribuer à éloigner les puces. On peut se débarrasser des **coquerelles** en disposant, dans un plat, de la farine d'avoine et du plâtre de Paris en proportions égales, ou du sucre à glacer avec du borax.

Jus d'insecte

Ramasser 125 ml d'insectes causant des problèmes et les écraser comme il faut (Ouache!). Mélanger dans 500 ml d'eau et filtrer. Mélanger 60 ml de ce jus d'insecte et quelques gouttes de savon liquide avec 500 ml d'eau et vaporiser les plantes sur lesquelles vous avez recueilli les insectes au départ.

Huile aillée

Hacher finement 10 à 15 gousses d'ail et les faire tremper dans 500 ml d'huile minérale pendant 24 heures. Filtrer et vaporiser tel quel, ou diluer avec de l'eau et quelques gouttes de savon.

Solution au piment fort

Mélanger 125 ml de piments forts avec 500 ml d'eau. Filtrer et vaporiser. Attention : les piments forts doivent être manipulés avec beaucoup de soin car ils brûlent la peau et les yeux. Lavez-vous les mains soigneusement après avoir utilisé ce mélange.

Solution à l'ortie brûlante

Recouvrir d'eau 1 litre d'orties (portez des gants pour manipuler les orties), puis couvrir le mélange et laisser tremper pendant 3 semaines. Diluer dans 7 parties d'eau et utiliser pour vaporiser pucerons et thrips.

Solution à la rhubarbe

Faire tremper 6 feuilles de rhubarbe hachées dans 2 à 3 litres d'eau bouillante. Filtrer et vaporiser sur les pucerons, les hannetons, la tache noire et autres maladies fongiques.

Solution à la pyrèthre

Faire tremper 15 ml de fleurs de chrysanthème séchées dans 2 litres d'eau chaude. Filtrer et vaporiser sur tout insecte broyeur ou suceur.

Solution aux feuilles de tomates

Faire tremper 10 feuilles de tomates hachées et 1 oignon émincé dans 125 ml d'alcool à friction pendant quelques minutes. Appliquer au chiffon sur les pucerons, les criocères de l'asperge, la tache noire et les kermès.

Les produits chimiques

Les produits chimiques ne doivent être utilisés qu'en dernier ressort, c'est-à-dire une fois que tous les autres moyens ont été essayés sans régler adéquatement le problème des insectes nuisibles. Les pesticides biologiques sont élaborés à partir d'ingrédients naturels qui ont tendance à se décomposer relativement vite et sans danger pour l'environnement. Cependant, quelques-uns sont très toxiques pour l'utilisateur et pour d'autres organismes bénéfiques au moment de leur application. Ils devraient être utilisés avec modération et en dernier ressort seulement. Il est recommandé de porter des gants, des vêtements protecteurs et même un masque au besoin lors de l'application.

Savons insecticides

Les savons sont des solutions d'acides gras spécialement élaborées pour tuer les insectes nuisibles comme les pucerons, les mites et les aleurodes. Cet insecticide de contact paralyse les insectes qui meurent ensuite de faim. Le savon insecticide de marque Safer est un excellent produit disponible dans les centres de jardinage, les quincailleries et les épicerie de la région. Certains adeptes du jardinage biologique fabriquent leur propre savon à vaporiser en mélangeant 5 à 15 ml de savon liquide (non détergent) dans 4 litres d'eau. Les savons insecticides ne sont toxiques ni pour les humains ni pour les animaux, mais rappelez-vous qu'un insecticide de contact n'est efficace qu'au contact avec l'insecte. Il n'y a aucun effet résiduel.

Souffre

Le soufre est un minéral de choix utilisé pour le contrôle des maladies fongiques. Appliqué directement sur les plantes, il aide à prévenir la prolifération des organismes responsables des maladies. Cependant, il cause aussi des dommages importants aux microorganismes et aux insectes bénéfiques, et il est modérément toxique pour les mammifères, incluant les humains. En ajoutant du citron au soufre, on accroît son efficacité. Bon nombre de jardiniers vaporisent une solution de soufre et citron au début du printemps sur les arbres fruitiers afin de combattre les maladies fongiques ayant survécu à l'hiver.

Pyréthrines

Les pyréthrinés sont des substances dérivées des capitules du pyrèthre (*chrysanthemum cinerariifolium*). Ces substances attaquent le système nerveux central des insectes, provoquant une perte de conscience rapide. Elles sont efficaces contre une grande variété d'insectes nuisibles, dont les mouches, les moustiques et les insectes broyeur ou suceurs. On peut les appliquer jusqu'à la veille des récoltes car elles se décomposent rapidement à la chaleur et à la lumière. Les pyréthrinés sont modérément toxiques pour les mammifères et hautement toxiques pour les poissons. Assurez-vous de ne pas les appliquer aux abords des étangs, des ruisseaux et autres cours d'eau.

Roténone

La roténone est élaborée à partir des racines d'un légume provenant d'Amérique du Sud. C'est un poison à action lente et non-sélectif qui attaque les nerfs et paralyse les insectes qui l'ont absorbé. Il est hautement toxique pour la plupart des scarabées et autres insectes mâcheurs. On l'utilise souvent pour combattre les altises, les pucerons, les doryphores de la pomme de terre, les chrysomèles rayées du concombre et les aleurodes. La roténone est hautement toxique pour les poissons, les oiseaux et les porcs. Exposée à l'air, au soleil et à l'eau, elle se décompose en l'espace d'une semaine. La roténone est considérée comme un produit relativement peu toxique pour les humains, mais quelques personnes y sont allergiques. Il est donc préférable de porter un masque et des gants pour l'appliquer.

Sabadilla

Ce produit provient des graines d'un lis d'Amérique du Sud. Il se compose d'un groupe d'alcaloïdes et il est toxique pour les abeilles, mais sans danger pour la majorité des autres insectes bénéfiques. Il est modérément toxique pour les mammifères et cause des irritations aux membranes des muqueuses. Il est utilisé, en dernier ressort, comme insecticide contre les insectes nuisibles difficiles à exterminer comme les punaises de la courge et les thrips.

Nicotine

La nicotine a toujours été utilisée comme insecticide, et ce, depuis la fin du 17^e siècle. La nicotine, qui constitue l'ingrédient actif du tabac, est extrêmement toxique pour les insectes et les humains. Elle est absorbée par les feuilles des plantes et demeure toxique pendant plusieurs semaines. Elle ne devrait donc pas être utilisée plus tard qu'un mois avant les récoltes.



Liste des fournisseurs

DISTRIVAL CANADA

56, route 143
Melbourne, Québec

Tél : (800) 881-9297

Algues marines liquides/granulées, émulsion de poissons, farine de crevettes et crabes, argile, charbon, terre de diatomée, bat guano.

ERBA

10738, Olympia
Montréal, Québec

Tél : (514) 381-9994

Amendements foliaires, enzymes, bio-remédiation.

FERME ET PÉPINIÈRE POINTE-DU-MOULIN

2103, boulevard Perrot,
Notre-Dame-de-L'Île-Perrot, Québec

Tél : (514) 453-9757

Producteur de semences certifiées par OCIA, vaste choix d'espèces indigènes.

ORGANO-NATURA BIOTECHNOLOGIES

496, 3^e boulevard
Pincourt, Québec

Tél : (514) 453-7937

Engrais naturels, tourteau de soya, tourteau de gluten de maïs, luzerne en granules, algues marine, insectes prédateurs, engrais végétaux liquides, enzymes, lactosérum (petit lait), mélasse en granules, phosphate de Tunisie, basalte, mycorrhize.

SAFER LTÉE.

465, avenue Milner; bureau 1
Scarborough, Ontario

Tél : (800) 387-5306

www.safer.com

Courriel : ygodin@safer.com

Moyens de contrôle physiques, savons insecticides, engrais naturels.

SATAU INC.

425, avenue Meloche
Dorval, Québec

Tél : (800) 361-2934

Distributeur des produits Nature Clean.

STANDISH LTÉE.

35B, rue Craig Nord
C.P. 100

Cookshire, Québec

Tél : (819) 875-3386

Os moulu, algues marines liquides/granulées, émulsion de poissons, insecticides biologiques.

TERRATONIC INC.

159, rue Centre
C.P. 25

Magog, Québec

Tél : (800) 305-0255

Engrais naturels : basalte, phosphate de Tunisie, farine de crevette et crabes, soufre, mica, sul-po-mag, farine de sang, algues marines, pièges à insectes, savon insecticide, insectes prédateurs émulsion de poissons, algues de calcaire.

Insectes bénéfiques

Même si cela paraît incroyable, le nombre d'insectes bénéfiques vivant dans nos cours et nos jardins dépasse de beaucoup celui des insectes nuisibles. Les abeilles, les mouches et certaines variétés de guêpes pollinisant les fleurs; les insectes prédateurs mangent d'autres insectes, nuisibles ceux-là; les insectes parasites pondent leurs oeufs à l'intérieur d'insectes nuisibles, ce qui les fait mourir à la longue; les bousiers, les mouches et autres décomposent les matières en putréfaction et un grand nombre d'insectes servent de nourriture pour les oiseaux et les petits animaux.

Pour attirer les insectes bénéfiques dans vos jardins, plantez des herbes, comme l'herbe à chat, le fenouil et l'achillée, ou toute autre plante riche en pollen et en nectar. En utilisant des paillis vous leur fournirez un habitat où se reproduire et se cacher. Il est important aussi de laisser quelques mauvaises herbes comme source alternative de nourriture, et de s'assurer que les oiseaux et les insectes ne manquent pas d'eau. Il est très important d'éviter de vaporiser ou d'épandre des produits toxiques dans le jardin car même les insecticides botaniques tuent les insectes bénéfiques. Il ne faut donc utiliser ces insecticides qu'en dernier recours seulement.

INSECTE	IDENTIFICATION	UTILITÉ
Abeille domestique	Brunâtre, 1,5 cm	Pollinise les fleurs, améliorant la récolte.
Guêpe parasite	Chalcide, braconide, ichneumonide	Pond ses oeufs à l'intérieur des insectes nuisibles comme les aleurodes, les pucerons et les chenilles.
Guêpe prédatrice	Guêpe noire et jaune	Se nourrit de plusieurs espèces d'insectes nuisibles comme des mouches, des chenilles et autres larves.
Coccinelle	Luisante, à carapace, rouge et noire	Se nourrit de petits insectes nuisibles mous comme des pucerons, des cochenilles et des tétranyques.
Carabe	Moyen/gros insecte noir-bleu	Se nourrit des vers de la racine du chou, des vers gris, des oeufs d'escargot et de limace, des chenilles à tente etc.
Staphylin	Petit insecte allongé, ressemble au perce-oreilles les pinces en moins	Décompose les restes de plantes et de fumier. S'attaque aux limaces et autres insectes vivant sous terre.
Tachine	Grosse mouche velue gris foncé	Parasite du ver-gris, de la chenille, de la pyrale du maïs, de la punaise des bois, de la chenille à tente et de la leucanie.
Syrphe	Mouche à rayures noires et jaunes ou noires et blanches	Pond ses oeufs dans les colonies de pucerons.
Moucheron	Petit asticot orange	Prédateur vorace des pucerons disponibles dans les insectariums commerciaux.
Libellule	Souvent appelée demoiselle	Se nourrit de moustiques et de moucheron.
Chrysope	Brun/vert. Adulte, fait 1,5 à 2,5 cm. Allure d'alligator avec des ailes aux veines transparentes	Se nourrit d'insectes dont les pucerons, les kermès, les larves, les chenilles, les thrips.

Lectures recommandées

Le jardinage écologique

Gagnon, Yves
Les éditions colloïdales, 1993

**La culture écologique des plantes
légumières**

Gagnon, Yves
Les éditions colloïdales, 1998

**Les insectes prédateurs: des alliés dans
nos jardins**

Brisson, J.D. et al.
Éditions versicolores, 1992

**Maladies et ravageurs des cultures
légumières au Canada**

Howard J. Ronald
ISBN 0-9691627-4-x, 1994

**Guide d'identification des mauvaises
herbes du Québec**

Ministère de l'agriculture, des pêcheries et de
l'alimentation du Québec, 1998

La vie du tas de compost

Bockemuhl, Jochen
Mouvement de culture bio-dynamique, 1991

**Pelouse et jardins sans produits
chimiques**

Rubin, Carole
Broquet, 1991

La dépollution domestique

Comité d'étude sur les produits toxiques de
Rivière-du-Loup
Éditions du cept, 1984

Mieux vivre avec son environnement

Ministère de l'environnement du Québec
et al. 1990

**Guide de réduction des déchets
domestiques**

Office de la protection du consommateur et
RIGDIM
Magazine Protégez-vous, mai 1993

**The Orchard Almanac – A Spraysaver
Guide**

Stephen Page & Joe Smillie
Spraysaver Publications, 1986
Erle, Québec, J0B 3J0

Building Healthy Gardens

Catherine Osgood Foster
Garden Way Publishing, 1989

Building a Healthy Lawn

Stewart Franklin
Garden Way Publishing, 1988

**The Chemical Free Lawn – New
Varieties & Techniques to Grow Lush,
Hardy Grass**

Warren Schultz
Rodale Press, 1992

**Rodales Encyclopedia of Organic
Gardening**

Ed. Fern Bradley & Barbara Ellis,
Rodale Press. 1992

Rodales Garden Insect, Disease & Weed Identification Guide

Miranda Smith & Anna Carr

Rodale Press, 1988

Rodales Colour Handbook of Garden Insects

Anna Carr

Rodale Press, 1979

The Bug Book, Harmless Insect Controls

Helen & John Philbrick

Garden Way Publishing, 1974

Pest Control for the Home and Garden – The Safest, Most Effective Methods for You & the Environment

Michael Hansen, Phd.

Consumer Reports Books, 1993

Rodales Garden Problem Solver for Vegetables, Fruits and Herbs

Jeff Ball

Rodale Press, 1988

The Encyclopedia of Natural Insect and Disease Control

E. Roger Yepson Jr.

Rodale Press, 1984

Small Space Big Harvest: Grow More than 200 lbs. of Produce in a 5' x 5' Plot Naturally!

The Complete Guide to Increasing Backyard Yields Without Pesticides or Fertilizers

Duane Newcomb

Prima Publishing, California, 1993

Carrots Love Tomatoes

Louise Riotte

Garden Way Publishing, 1975

Roses Love Garlic

Louise Riotte

Garden Way Publishing, 1983

The Rodale Guide to Composting

Jerry Minnich, Marjorie Hunt & Editors of "Organic Gardening" Magazine

Rodale Press, 1979

How to Get Your Lawn & Garden Off Drugs

Carole Rubin

Friends of the Earth, Ottawa, Ont.

The Harvest Gardener

Growing for Maximum Yield, Prime Flavour and Garden Fresh Storage

Susan McClure

Garden Way Publishing

Vermont, 1993

**Librairie Biosphère
(librairie spécialisée en environnement)**

Montréal (Québec)

Tél. : (514) 985-2467

Références

Clean & Green

The Complete Guide to Nontoxic and Environmentally Safe Housekeeping
Annie Berthold-Bond, Ceres Press,
Woodstock, New York, 1990

The Nontoxic Home

Protecting Yourself and Your Family from Everyday Toxics and Health Hazards.
Debra Lynn Dadd
Jeremy P.Tarcher Inc.
St. Martins Press, New York, 1986

Nontoxic & Natural

How to Avoid Dangerous Everyday Products & Buy or Make Safe Ones
Debra-Lynn Dadd
Jeremy P.Tarcher Inc.
St. Martins Press, New York, 1984

Rodales Encyclopedia of Organic Gardening

Ed Fern Bradley & Barbara Ellis
Rodale Press, 1992

Building Healthy Gardens

Catherine Osgood Foster
Garden Way Publishing, 1988

Environmentally Friendly Household Hints

Selwyn Women's Institute
Gateway Publishing Co. Ltd.
Winnipeg, Manitoba, 1990

Cleaner n' Greener

Recipes for a Healthier Planet
Ontario Waste Management Corporation, Toronto

How to Remove Stains

Ministry of Agriculture and Food,
Publication 244

Canadian Organic Growers Cognition Magazines

Printemps 1993 – Hiver 1994

Peterborough Green-Up Fact Sheets

Toronto Environmental Alliance Fact Sheets

Fundy Solid Waste Action Team (SWAT) Fact Sheets, 1990

Pollution Probe Fact Sheets *Alternative Home Cleaners*

Environment Canada Fact Sheet

Alternative to Pesticides in Yards and Gardens

Friends of the Earth

Poster/Fact sheet... Clean House/Clean Earth, How to Clean with the Environment in Mind

Participants aux diverses causeries portant sur l'écologie

(Clean & Green Home Parties and the Green Garden Parties)

Avril – août 1994

Environnement Canada – Partenaires de l'environnement

Centre & South Hastings Recycling Board
Quinte Environmental Resources Alliance



Produit par

Service de l'environnement, de la voirie et des réseaux de la Ville de Montréal
Septembre 2002

Adaptation de

Clean & Green – Creating a healthy home and garden
Centre & South Hastings Recycling board, QERA et Environnement Canada
1994

Traduction

Michel Thériault

Graphisme et illustrations

Cécile Dion et Daniel Leclerc

Pour plus de renseignements

Ville de Montréal
Service de l'environnement, de la voirie et des réseaux
Direction de l'environnement
700, rue Saint-Antoine Est, bureau 1.111
Montréal, Québec
H2Y 1A6