

## UN POTAGER : POUR LE PLAISIR ET LA SANTÉ

SI VOUS ÊTES COMME MOI, vous n'avez pas besoin de connaître tous les avantages liés au jardinage pour pratiquer ce merveilleux passe-temps. Alors, pourquoi jardiner? Tout simplement pour le plaisir. Le plaisir méditatif de travailler avec la nature. Le plaisir de sentir les bonnes odeurs d'un sol en santé, de constater la présence de plus en plus nombreuse de vers de terre, d'observer la croissance des plantes, de goûter au nectar de fruits fraîchement cueillis et de croquer dans de juteux légumes gorgés de soleil.

Bien sûr, un potager permet aussi de mieux nourrir une famille, de faire des économies et de léguer de belles expériences et de bons souvenirs aux enfants.

Il existe toute une panoplie de bonnes raisons pour se mettre au jardinage et faire pousser ses propres légumes: la santé, les économies, la relaxation, la diversité dans l'alimentation, etc.

Selon plusieurs études, le jardinage contribue à réduire le stress, à augmenter la productivité, à améliorer la santé humaine et à rehausser le niveau de satisfaction et de bien-être dans la vie. Certains auteurs considèrent même que le jardinage pourrait contribuer à prévenir et à lutter contre le cancer.

### Les avantages de faire un potager

Cultiver soi-même ses légumes a des impacts sur leur qualité, mais aussi des effets environnementaux et sociaux positifs et bénéfiques.

#### Plus frais, plus savoureux et plus riches

Les légumes qui voyagent sur de grandes distances et qui sont entreposés et vendus à l'épicerie ne sont évidemment pas aussi frais que ceux fraîchement cueillis dans son propre potager. La vitamine C, essentielle à la santé, est particulièrement vulnérable à la destruction lors du transport et de l'entreposage. Selon les études, les légumes perdraient en moyenne 10% de leurs nutriments entre le champ et la table.

#### COMBINER LES SOURCES

Comme un petit potager ne suffit pas pour combler tous les besoins d'une famille, on doit acheter des légumes au marché ou à l'épicerie. Dans ce cas, on choisit des produits biologiques les plus frais possibles et cultivés localement.



*Cueillis juste avant d'être mangés, les légumes du potager ont une meilleure valeur nutritive.*



## Pesticides

Substances qui ont pour fonction de tuer des organismes vivants : insectes (insecticides), plantes indésirables (herbicides), maladies (fongicides), etc.

## ENCORE MIEUX POUR LA SANTÉ

Bien que les résultats dépendent des conditions de culture, plusieurs études démontrent que les aliments « bio » ont une meilleure valeur nutritive que les légumes cultivés selon les conditions « traditionnelles ».

## Organisme transgénique

Organisme dans lequel on a inséré des gènes « étrangers ». Un organisme transgénique est donc un organisme génétiquement modifié.

## Sans pesticides

Aujourd'hui, il est reconnu par la communauté scientifique que plusieurs **pesticides** de synthèse ont des effets toxiques sur les systèmes nerveux et endocrinien (hormones), et des impacts sur les voies respiratoires et la peau, tels que des irritations cutanées. On découvre aussi de plus en plus de preuves liant les pesticides au développement de certains cancers.



Il existe une réelle crainte quant aux dangers liés à la consommation d'aliments traités avec des pesticides toxiques ainsi qu'aux risques liés à la consommation d'aliments issus du génie génétique. On en veut comme preuve, l'augmentation annuelle de 20% des ventes des aliments certifiés biologiques.

## DEUX CATÉGORIES DE PESTICIDES

*Les pesticides de synthèse (diazinon, perméthrine, carbaryl, etc.) sont composés d'ingrédients actifs d'origine synthétique. Il faut à tout prix les proscrire du potager.*

*Les pesticides à faible impact ou biopesticides (savon insecticide, Btk, soufre, etc.) sont composés d'ingrédients actifs d'origine naturelle. On les applique au besoin en respectant leurs conditions d'utilisation.*

On sait qu'entre 1994 et 1999 le taux de pesticides résiduels décelés dans les légumes vendus au Canada a plus que doublé. Des recherches ont démontré que jusqu'à 80% de la charge corporelle en pesticides des enfants sont dus à l'exposition alimentaire. Des bonnes raisons de contrôler soi-même la qualité de ses légumes.

## Sans OGM

Quant aux organismes génétiquement modifiés (OGM) et aux **organismes transgéniques** (OT), leurs effets positifs ou négatifs sur l'environnement, la santé et les écosystèmes font l'objet d'un débat mondial. Devant le fait qu'il n'a pas été prouvé que les OGM ne sont pas sans danger pour la santé et devant le refus des agences gouvernementales de permettre l'étiquetage du contenu en OGM, un nombre grandissant de personnes pratique le principe de précaution.

Cultiver son propre potager est un bon moyen de « contrôler à la source » la nourriture que l'on consomme.

## Plus de choix, plus économique, plus nutritif

Que ce soit par le biais de plants, de bulbes ou de semences, faire son propre potager permet un plus grand choix de cultures et de variétés qui ne sont normalement pas vendues dans les épiceries.



*Cultiver soi-même ses légumes a beaucoup d'avantages aussi bien en termes de choix, d'économies que d'environnement.*

### **Meilleur pour la planète**

L'agriculture conventionnelle est reconnue pour son utilisation intensive de pesticides et d'engrais de synthèse. En plus des effets néfastes pour la santé, ces produits chimiques ont un impact non négligeable sur la qualité de l'environnement (pollution des nappes phréatiques, érosion des sols, algues bleues, disparition d'espèces d'insectes et d'animaux, etc.).

En Amérique du Nord, la distance moyenne parcourue par les aliments d'un repas typique est de 2500 kilomètres. Étant donné la dépendance des humains à la nourriture, l'effet cumulatif des choix alimentaires a un impact important sur le changement climatique. Les émissions de gaz à effet de serre importantes générées par le transport, la distribution et la production des aliments conventionnels sont autant de raisons de cultiver son propre potager naturel. Ce faisant, on diminue ainsi son empreinte écologique.



*En cultivant un potager, on réduit son empreinte écologique et on prépare un futur meilleur pour nos enfants.*