



Les bienfaits du jardinage

Par: Isabelle Caron

Jardiner, c'est bon pour le corps et pour l'esprit. En plus d'être une activité physique qui peut être comparable à la marche, le jardinage est aussi bon pour le moral. Il diminue le stress et augmente la productivité. De nouvelles études nous le démontrent.

En plus d'embellir notre municipalité, l'horticulture ornementale contribue à l'amélioration de la qualité de l'environnement, à l'économie, au tourisme, sans oublier le bien-être et la santé des citoyens. Québec Vert (anciennement La Fédération interdisciplinaire de l'horticulture ornementale du Québec – FIHOQ) nous rappelle que les aménagements paysagers créent un environnement plus agréable pour vivre et travailler. Ils renforcent la sécurité publique et réduisent la criminalité et les accidents.

La présence d'arbres et d'espaces verts dans un quartier commercial exerce une influence positive sur les attitudes des consommateurs. Dans une municipalité, les espaces communs sont plus utilisés lorsqu'il y a des arbres, des fleurs et du gazon. Pour les maisons unifamiliales, plus le pourcentage de couverture végétale est important, plus la valeur de la maison est élevée. Les arbres et les plantes ornementales contribuent à l'amélioration de la qualité de l'air et de l'eau, abaissent la température des surfaces pavées, limitent la pollution atmosphérique et améliorent la diversité biologique.

Le jardinage, un plaisir assuré!

Afin de vous faciliter la vie et d'augmenter votre satisfaction à jardiner, voici quelques conseils à appliquer. La pratique du jardinage est définie comme une activité physique douce, mais efficace. Il est démontré que 30 minutes de jardinage équivalent à 30 minutes de marche. Évaluez le temps dont vous disposez et adaptez vos projets à vos disponibilités.

L'effet esthétique sera beaucoup plus intéressant si vous regroupez les plantes en plates-bandes, plutôt que d'éparpiller les végétaux sur votre terrain. Plantez par petits groupes, cette technique est particulièrement importante pour les annuelles. Comme elles sont généralement de petites dimensions, les éparpiller n'aura pas l'impact visuel souhaité.

Servez-vous du moindre carré de terre au soleil pour planter un potager. Vous pouvez cultiver les légumes et les fines herbes en pot ou les ajouter à vos plates-bandes de fleurs et d'arbustes. Pensez également aux fleurs comestibles.

Choisissez des plantes qui nécessitent peu d'entretien. Si vous n'avez pas beaucoup de temps à consacrer au potager, sélectionnez des légumes faciles à cultiver.

Nourrissez et arrosez les plantes. Avant la plantation, incorporez de bonnes quantités de compost au sol. Assurez-vous d'avoir un accès facile à l'eau. L'ajout d'un paillis permet de réduire les arrosages.



/mjardiner



/m.jardiner

Suivez nos Facebook live tous les samedis d'été à 9h00

Les plantes réduisent le stress. La pratique du jardinage et la culture des plantes ornementales ont des effets positifs sur le moral et facilitent la communication. Les jardiniers échangent des idées, des trucs et des conseils. Ainsi, le jardinage permet d'ouvrir les portes de la communication, favorise les rapports familiaux et communautaires, et suscite la naissance de nouvelles amitiés.

Isabelle Caron



/mjardiner



/m.jardiner

Suivez nos Facebook live tous les samedis d'été à 9h00