

Moyens pour avoir des pelouses saines



THE  LUNG ASSOCIATION™
L'ASSOCIATION PULMONAIRE
New Brunswick/Nouveau-Brunswick

New  Nouveau
Brunswick
"Your Environmental Trust fund at Work"
Votre fonds en fiducie pour l'environnement au travail

Moyens pour avoir des pelouses saines

Moyens pour avoir des pelouses saines

L'entretien des espaces verts sans pesticides ... un choix avantageux pour votre santé, l'environnement et votre pelouse!

Les espaces verts qui entourent nos habitations sont extrêmement importants parce qu'ils filtrent le bruit, produisent de l'oxygène et nettoient l'air que nous respirons et contribuent à la beauté du paysage et à notre qualité de vie.

Comment pouvons-nous donner un coup de pouce à la nature pour favoriser la croissance de plantes en santé sans avoir recours à l'emploi de pesticides chimiques synthétiques, et pourquoi devrait-on le faire?

C'est avantageux pour notre santé. De plus en plus de revues scientifiques et médicales font état des risques que les pesticides présentent pour la santé humaine. En effet, l'utilisation de pesticides serait associée à une augmentation du risque de contracter un cancer du sein, un lymphome non hodgkinien, un cancer du cerveau et la leucémie chez les enfants. Par ailleurs, l'exposition aux pesticides peut avoir des effets sur la nervosité, le système immunitaire et endocrinien et le comportement de l'être humain. Bien que les pesticides fassent l'objet d'essais de toxicité sur les rats avant d'être approuvés pour la vente, ils ne sont pas testés sur les sujets humains. Les expositions aux différents mélanges de tous les produits chimiques auxquels nous sommes exposés durant notre vie et les co-facteurs de vulnérabilité (nutrition, environnement et constitution génétique sous-jacente) ne peuvent être reproduits en laboratoire. Par conséquent, le jeu en vaut-il la chandelle?

C'est avantageux pour l'environnement. Les substances chimiques utilisées pour provoquer la mort détruisent également des plantes et des animaux qui nous sont utiles comme les poissons, les vers de terre, les micro-organismes ainsi que des insectes comme les coccinelles et les guêpes parasites. L'utilisation de pesticides met en péril l'équilibre de la nature.

C'est avantageux pour les pelouses. Comme les êtres humains, les gazons en santé résistent mieux aux maladies. Ils sont également plus résistants aux infestations d'insectes et à la sécheresse. La santé du gazon dépend de la santé du sol. Les micro-organismes et vers de terre qui habitent le sol décomposent la matière organique, ce qui permet à la terre de mieux retenir l'eau et de fournir aux plantes les nutriments dont elles ont besoin. De plus, les vers de terre et la matière organique réduisent la compaction du sol. Les fertilisants chimiques, toutefois, n'améliorent pas l'écosystème édaphique et les insecticides, eux, tuent les micro-organismes et les vers de terre. Pourquoi ne pas travailler avec Dame Nature pour maximiser la santé des gazons?

Avertissement

C'est avec plaisir que l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick vous offre cette brochure qui explique comment avoir une pelouse en santé grâce à de bonnes méthodes horticoles.

Les opinions qui y sont exprimées sont celles de l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick et ne reflètent pas nécessairement les vues de la province du Nouveau-Brunswick ou de l'Association pulmonaire du Canada.

Des sols en santé ... Facile comme bonjour!

Des sols en santé pour une pelouse en santé.

1 Évaluation de la qualité du sol.

- Informez-vous auprès de votre centre local de jardinage ou d'une entreprise locale d'entretien des pelouses de l'endroit où vous adresser et de la marche à suivre pour faire évaluer la qualité de votre sol.
- On vous renseignera sur le pH de votre sol et sur les mesures à prendre pour en améliorer la qualité et avoir une pelouse en santé.

2 Amélioration de la qualité du sol.

- Si le pH de votre sol est inférieur à 6, épandez de la chaux au printemps ou à l'été.
- Appliquez de l'engrais organique ou du compost à l'automne, avant une pluie.
- L'ajout de matières organiques accroît la capacité du sol d'absorber les éléments nutritifs puis de les libérer, améliore la structure du sol, augmente la richesse du sol en organismes utiles et aide le sol à retenir son humidité durant les périodes de sécheresse.
- Laissez les rognures sur votre pelouse après la tonte. Assurez-vous toutefois qu'elles ne sont pas trop abondantes, sinon elles risquent d'étouffer le gazon.

3 Aération.

L'aération permet de pénétrer le chaume épais et rend le sol plus meuble. Elle permet en outre une meilleure circulation de l'air, de l'eau, des autres éléments nutritifs et des matières organiques essentiels à un sol en santé. Elle favorise aussi la présence des vers de terre, aérateurs naturels de sol.

- Faites appel aux services d'une entreprise d'entretien des pelouses.
- Louez un aérateur de sol électrique.
- Enfoncez une fourche à bêcher à une profondeur de 10 cm (4 pouces) sur toute la surface de votre pelouse, à un intervalle d'environ un pied.

Attention de ne pas vous aérer les pieds!



La tonte ... Facile comme bonjour!

La tonte : facteur essentiel à une pelouse belle et en santé

1 Coupez haut

- Maintenez votre pelouse à une hauteur d'environ 6,5 à 7,5 cm (2,5 à 3 po.).
 - Un gazon long et touffu réduit le développement de mauvaises herbes, favorise le développement en profondeur des racines, ombrage le sol et permet à ce dernier de conserver son humidité.
- Gardez les lames de la tondeuse bien affûtées; vous réduirez ainsi les dommages causés au gazon.

2 Coupez souvent

- Essayez de ne jamais enlever plus du tiers de la hauteur du gazon à chaque fois; couper l'herbe trop près du sol nuit à la pelouse.
- La fréquence de la tonte varie un peu selon la saison. Il est sans doute souhaitable de tondre votre pelouse aux quatre jours durant la saison des pissenlits. Lorsque le temps commence à se réchauffer, tondre votre pelouse un fois par semaine au plus suffira à la garder belle et en santé.

3 Laissez les rognures de gazon sur place

- Les rognures laissées sur place après la tonte se décomposent rapidement, en particulier lorsque des matières organiques ont été ajoutées au sol. Les rognures de gazon agissent comme engrais et nourrissent la pelouse – elles comblent entre 25 et 50 % des besoins en engrais de votre pelouse.
- Si vous avez besoin d'une nouvelle tondeuse à gazon, songez à faire l'achat d'une tondeuse déchiqueteuse électrique ou, mieux encore, d'une tondeuse à gazon poussée manuellement, ou d'une tondeuse à gazon à cylindres.
- Les tondeuses à gazon poussées manuellement ou à cylindres sont idéales pour le recyclage de l'herbe coupée. Elles contribuent également à réduire la pollution atmosphérique et les changements climatiques.
- Les tondeuses déchiqueteuses coupent les rognures et en facilitent la décomposition.



Le contrôle des mauvaises herbes ... Facile comme bonjour!

Éliminer les mauvaises herbes pour garder sa pelouse en bonne santé

1 Définition de «mauvaises herbes»

Parfois, des plantes mêlées à l'herbe à gazon peuvent contribuer à améliorer l'apparence d'une pelouse pendant tout l'été.

Exemple : trèfle rampant

- Absorbe l'azote que contient l'air.
- Favorise la présence des vers de terre.
- Résiste à la sécheresse

Posez-vous les questions suivantes :

- Votre pelouse a-t-elle une belle couleur vert foncé quand vous coupez le gazon de façon régulière?
- Vos enfants et vos animaux familiers peuvent-ils ramper et s'amuser sans danger sur votre pelouse?
- Votre pelouse est-elle le point central de votre aménagement ou en fait-elle tout simplement partie?

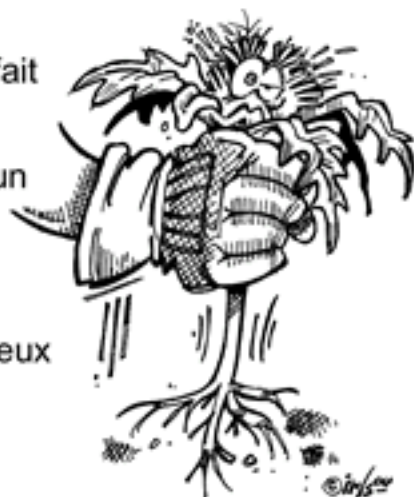
2 Gazon en santé

La meilleure façon d'éviter les mauvaises herbes est de garder sa pelouse en bonne santé.

- Faites vérifier la qualité de votre sol.
 - Épandez un engrais organique approprié selon les recommandations que vous aura données le laboratoire des sols.
 - L'utilisation d'un engrais organique aide également le sol à retenir son humidité.
- Épandez de la chaux pour porter le pH à 6,5
- Tondez votre gazon haut, tondez-le souvent et laissez les rognures sur la pelouse après la tonte.
- Favorisez la biodiversité dans votre aménagement. Prenez les mesures nécessaires pour ne pas éliminer les insectes qui sont bénéfiques pour votre pelouse.

3 Arrachement manuel des mauvaises herbes

- L'arrachement manuel des mauvaises herbes se fait plus facilement lorsque le sol est humide, en particulier tôt le matin.
- Enlevez les mauvaises herbes sur une surface d'un mètre carré à la fois.
- Arrachez les mauvaises herbes avant qu'elles ne fleurissent, car les graines suivent.
- Délogez les mauvaises herbes en coupant leurs racines avec un outil à main peu coûteux ou un vieux couteau de cuisine.
- Épandez des graines de gazon / trèfle sur les surfaces dénudées par suite de l'enlèvement de touffes de mauvaises herbes.



La répression de la punaise des céréales ... Facile comme bonjour!

La prévention : la clé de la répression de la punaise des céréales.

1 Augmentez le niveau de matières organiques contenues dans le sol

- Terreutez votre pelouse avec une mince couche de compost ou autres matières organiques au printemps et à l'automne, et laissez les rognures sur la pelouse après la tonte.
- Les matières organiques libèrent des éléments nutritifs, comme l'azote, plus lentement que les engrais chimiques. L'azote favorise la prolifération de la punaise des céréales. Il peut également contaminer l'eau souterraine s'il est utilisé en quantité excessive.
- Le compost contient des micro-organismes qui décomposent la couche de chaume, ou les débris organiques compactés à la surface du sol. Il est normal d'avoir une couche de chaume sur un gazon résidentiel. Par contre, quand le chaume est plus épais que $\frac{3}{4}$ pouce, il peut empêcher l'air et l'eau d'atteindre les racines du gazon et favoriser la prolifération de la punaise des céréales.
- La matière organique décomposée rend le sol plus apte à absorber l'eau et favorise la présence des vers de terre, aérateurs naturels de sol. Elle permet d'avoir une pelouse belle et en santé qui résiste aux maladies.

2 Gardez le sol humide et frais

- L'ajout de matières organiques aide le sol à retenir son humidité.
- Maintenez votre pelouse à une hauteur d'environ trois pouces.
- Plantez des arbres et des arbustes pour ombrager le sol.
- N'arrosez que les zones très sèches ou situées «en plein soleil».
 - Utilisez de l'eau de pluie ou l'eau ayant servi à la cuisson des aliments, dans la mesure du possible.
 - Arrosez tôt le matin, en profondeur (accumulation d'environ 1 pouce dans un contenant posé sur le gazon) et peu fréquemment afin de forcer les racines à s'allonger.

3 Laissez la nature lutter contre ces insectes

- Favorisez la biodiversité dans votre aménagement en semant du trèfle, par exemple.
- Favorisez la présence des oiseaux dans votre aménagement en plantant des arbres indigènes et des arbustes fruitiers.
- Encouragez la présence d'insectes prédateurs comme les guêpes parasites et les géocorinés en vous abstenant d'utiliser des insecticides et en cultivant diverses plantes de jardin.
- Si vous avez des punaises des céréales à un ou deux endroits sur votre pelouse, versez de l'eau savonneuse (1 cuillerée à soupe [4 ml] de détergent à vaisselle dans 4 litres d'eau) sur les zones infectées puis recouvrez-les d'une feuille ou de papiers journaux humides. Les punaises colleront à la feuille de papier et vous pourrez vous en débarrasser en les noyant.



Les autres types de couvre-sols ... Facile comme bonjour!

Un aménagement plus esthétique et moins de pelouse à tondre!

1 Dimensions de la pelouse

Décidez des dimensions que doit avoir votre pelouse si vous l'aménagez pour la détente.

- Songez à substituer à une partie de votre pelouse d'autres types de couvre-sols pour réaliser un aménagement aux plantes vigoureuses et aux couleurs vibrantes.
- Réduisez les dimensions de votre pelouse, vous aurez ainsi moins de gazon à tondre.
- Une propriété entourée d'un beau jardin est plus attrayante, intéressante et facile à vendre.

2 Biodiversité

- Planter des arbres et des arbustes fruitiers, comme le chèvrefeuille d'Acadie, la viorne trilobée, le cormier et le sumac vinaigrier, aide à attirer les oiseaux et les insectes bénéfiques, donne un ombrage agréable l'été, ajoute à l'esthétique de votre aménagement et assure l'intimité de votre terrain et de votre résidence.
 - Plantez des arbres à feuilles caduques du côté ensoleillé de votre maison. Leur ombrage est agréable l'été et le lacs de leurs branches offre, l'hiver, une protection fort appréciée.
 - Les conifères servent non seulement d'écran pour augmenter l'intimité mais aussi de brise-vent, s'ils sont plantés du côté nord.
- Songez à sursemer ou à réensemencer votre pelouse avec des mélanges de plantes prairiales ou des mélanges contenant des semences de trèfle.
- Favorisez les plantes vivaces et les plantes couvre-sol. Elles ajoutent de la chaleur et de la vie à votre aménagement.

3 Conditions favorables à la croissance des plantes

Informez-vous auprès de votre centre local de jardinage ou d'une pépinière des plantes vivaces ou des types de couvre-sols à utiliser dans votre jardin. Voici quelques plantes qui poussent bien dans :

les endroits ombragés :

- Bugle rampante (*Ajuga reptans* L.), lysimaque nummulaire (*Lysimachia nummularia*), pachysandre à épis terminaux.

les endroits ensoleillés :

- thym serpolet ou laineux, lotier corniculé, géranium horizontal, lamier à feuilles embrassantes (*Lamium amplexicaule* L.), bec-de-grue.

les endroits humides :

- fleur ligulée (*Ligularia*), fougère, potentille, hydrocotyle d'Amérique (*Hydrocotyle americana* L.).

les talus :

- lupin, mélange de fleurs sauvages, verge d'or, vergerette du Canada, quenouille.

Le compostage ... Facile comme bonjour!

Le compostage : un engrais gratuit!

1 Choix de l'emplacement du composteur

- Choisissez un endroit discret qui est partiellement ensoleillé et bien drainé.
- Assurez-vous que l'emplacement est pratique et accessible toute l'année.
- Fabriquez ou achetez un composteur commercial pour des raisons de rangement et d'esthétisme sur le terrain.
 - Des planches, des briques, des blocs de ciment, un vieux baril de rhum ou même un paraneige peuvent servir à sa fabrication.
 - Assurez-vous que des trous ou des événements sont aménagés dans les côtés de votre composteur pour permettre à l'air de circuler.
- Retournez ensuite le sol à l'endroit où vous voulez placer votre composteur.

2 Mise en marche

- Après avoir placé le composteur, couvrez le fond d'un rang de petites branches. Ceci permettra à l'air de circuler et améliorera le drainage.
- Mettez en alternance des matières vertes (p. ex. résidus de cuisine et résidus verts de jardinage) et des matières organiques brunes (déchets secs).
 - Font partie des matières vertes les résidus de fruits et de légumes, les coquilles d'œufs, les sachets de thé, le marc de café (avec filtres), le gazon, les plantes, les mauvaises herbes (sans graines mûres) et les fleurs.
 - Placez un contenant de crème glacée vide sous l'évier pour y déposer vos résidus de cuisine.
 - Font partie des matières brunes les feuilles, le gazon sec et le vieux terreau.
 - N'utilisez PAS de viande, poisson, os, graisses et huiles, produits laitiers ou excréments d'animaux ou d'humains.
- Ajoutez du compost «fini» ou de la terre à jardinage à vos résidus pour accélérer la mise en marche du processus de compostage.

3 Dépannage

- Gardez le contenu du composteur humide comme une éponge tordue.
- Déchiquetez la matière en morceaux de petites tailles pour qu'elle se décompose plus rapidement.
- Si le tas sent mauvais, retournez-le ou ajoutez-y des copeaux pour favoriser l'aération, puis ajoutez de la terre à jardinage.
- Si de petits animaux atteignent la matière en décomposition ou creusent sous le tas, mettez un couvercle sur le bac de compostage et un treillis métallique dans le bas du contenant.
- Votre compost est prêt à utiliser lorsqu'il est foncé, qu'il s'émiette et qu'il dégage une odeur «terreuse».



Sondage sur les méthodes d'entretien des pelouses

Veillez prendre le temps de remplir ce petit questionnaire afin de nous permettre de mesurer les changements découlant de votre engagement dans le cadre du programme des pelouses en santé

Dimensions approximatives de ma pelouse :

- Lot de ville ordinaire
- Grand lot de ville
- Terrain d'un âcre ou plus

- J'ai recours aux services d'une entreprise d'entretien de pelouse.
- Je m'occupe de ma propre pelouse.
- Autre _____

Mauvaises herbes :

- Je n'utilise aucun herbicide sur ma pelouse.
- Les herbicides sont utilisés pour contrôler les mauvaises herbes qui poussent sur ma pelouse :
 - vers une fois tous les _____ ans.
 - vers _____ fois par saison.
- Toute ma pelouse est traitée.
- Seulement les zones infectées par les mauvaises herbes sont traitées.
Produit utilisé : _____
- Un produit combiné engrais-herbicide est utilisé sur ma pelouse.
Produit utilisé : _____

Insectes :

- Je n'utilise aucun insecticide sur ma pelouse.
- Un insecticide est appliqué sur ma pelouse pour lutter contre la punaise des céréales :
_____ fois par saison :
 - sur toute la pelouse.
 - sur les zones infectées seulement.
Produit utilisé : _____
- Des insecticides sont utilisés sur ma pelouse pour lutter contre des autres insectes :
Espèces des insectes : _____
Produits utilisés : _____

Engrais :

- La chaux est épanchée sur ma pelouse une fois par année.
- L'engrais chimique est appliqué sur ma pelouse _____ fois par année.
- L'engrais au base organique ou à libération lente est appliqué sur ma pelouse _____ fois par année.
- Le compost ou de l'autre matière organique est épanchée sur ma pelouse _____ fois par année.

Merci de votre collaboration!

PELOUSE EN SANTÉ : SUGGESTIONS D'ENGAGEMENTS

Prière de cocher le(s) engagement(s) que vous êtes disposé à prendre puis de signer et de remettre le présent document à l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick. Vous pouvez également l'envoyer par la poste ou par télécopieur (voir adresse et numéro ci-dessous). Nous vous téléphonerons la saison suivante pour savoir si vous avez besoin de plus de renseignements.

- Je m'engage à n'appliquer sur ma pelouse aucun produit combinant des fertilisants et des herbicides.
- Je m'engage à détruire les mauvaises herbes par une application ponctuelle d'herbicide uniquement.
- Je m'engage à détruire la punaise des céréales par une application ponctuelle d'insecticides uniquement et ce, après avoir vérifié que ma pelouse est effectivement infectée par la punaise des céréales.
- Je m'engage à n'utiliser aucun herbicide sur ma pelouse.
- Je m'engage à n'appliquer aucun insecticide sur ma pelouse.
- Je m'engage à avoir une pelouse exempte de pesticides.
- Je m'engage à n'utiliser aucun pesticide à quelque endroit que ce soit sur mon terrain.
- Je m'engage à n'appliquer que du compost ou autres matières organiques pour fertiliser ma pelouse.
- Je m'engage à maintenir ma pelouse à une hauteur d'environ 3 pouces.
- Je m'engage à terreauter ma pelouse avec un mélange d'herbe à gazon et de trèfle.
- Je m'engage à faire évaluer la qualité de mon sol et à n'appliquer de l'engrais que selon les directives reçues.
- Je m'engage à planter _____ arbres indigènes/arbustes sur mon terrain.
- Je m'engage à planter _____ arbres/arbustes sur mon terrain.
- Je m'engage à substituer à environ _____ pieds carrés de ma pelouse d'autres types de couvre-sols ou des massifs de plantes vivaces.

Nom (en caractères d'imprimerie)

Date

No. de téléphone

Signature

Les noms demeureront confidentiels.

SVP Retournez ceci à : l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick, 65, rue Brunswick, Fredericton (N.-B.) E3B 1G5 Tél. (506) 455-8961 Sans frais : 1(888) 566-5864 Télécopieur : (506) 462-0939

SVP contactez –nous si vous êtes intéressé à organiser une Rencontre à l'intention d'amis et de voisins dans votre maison, ou de votre groupe communautaire, ou à être l'hôte d'un Déjeuner-conférence à votre lieu de travail.