

## Capsule Branchés santé

Jeudi le 6 aout 2020



Les bienfaits du jardinage sont nombreux. Que ce soit pour vous connecter au moment présent, libérer votre créativité, développer votre patience, évacuer votre stress ou contrôler la qualité des aliments que vous mangez, toutes les raisons sont bonnes pour débiter un jardin, même à cette période-ci de l'été.

Il faut quand même tenir compte du fait que si vous avez planté des légumes-fruits (tomates, poivrons, haricots à rame, etc.) au printemps, ils seront à leurs hauteur et largeur maximales à l'automne et jettent plus d'ombre qu'ils ne le faisaient au printemps. Il faut éviter de semer là où il n'y a pas au moins quatre heures de soleil quotidiennement et, de préférence, six.

Comme le sol risque d'être un peu épuisé en cette saison, ayant déjà nourri une première génération de légumes, il est sage d'ajouter un peu de compost au sol (un compost maison ou du vermicompost, les deux étant extra riches en minéraux).

Avec les légumes déjà présents dans votre potager d'été, dont l'abondance surprend bien souvent en septembre, et ceux que vous sèmerez à l'automne, vous aurez de quoi garnir votre table jusqu'en octobre, et parfois même jusqu'en novembre !

La laitue, le mesclun et la roquette sont des classiques du potager d'automne. Parmi les autres légumes-feuilles d'automne, il y a le chou frisé, le bok choy et le

radis d'hiver (daïkon). Il y a aussi le radis rond et le navet qui font de bons légumes-racines à cultiver à l'automne. La carotte, le chou-fleur, le brocoli, l'épinard et l'oignon sont aussi d'excellents choix.

N'oubliez pas qu'il n'est pas trop tard pour semer certaines fines herbes à croissance rapide, comme la coriandre, l'aneth et le cerfeuil.

Bon jardinage!

*Votre équipe Branchés santé*

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Sources :

- <https://dujardindansmavie.com/conseils-idees/potager-dautomne-en-toute-simplicité/>
- <http://www.pthomeandgarden.com/fr/six-legumes-a-planter-vers-la-fin-de-lete/>
- <https://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/bienfaits-jardinage-1.2643296>