





BIENVENUE

À la forêt nourricière de Saint-Félicien

Au total, ce sont 675 mètres carrés de gazon qui ont été enlevés pour cultiver 750 végétaux comestibles vivaces dont une soixantaine de variétés différentes. De nombreux fruits, quelques légumes, des fines herbes et épices, des fleurs comestibles et médicinales ainsi que quelques noix seront produits ici dans les prochaines années. L'objectif principal du projet est que la population prenne en charge l'entretien et les récoltes de la forêt nourricière. Les affiches et le guide éducatif produits vous permettront de connaître les variétés qui ont été plantées et comment les utiliser en cuisine.



Yann, Jessica, Émilie, Louna et Raphaëlle

Mot d'Eurêko!

Le concept de forêt nourricière a été mis de l'avant dans la région par EURÊKO!. La mise en place d'écosystèmes nourriciers durables et écologiques sur les terrains publics de nos municipalités apportent de nombreux bénéfices aux collectivités :

- Transformer des terrains inutilisés en source de nourriture pour la population;
- Stimuler les interactions sociales, favoriser l'implication sociale et créer un sentiment d'appartenance envers sa communauté;
- Participer au maintien et à l'augmentation de la biodiversité urbaine et verdir les municipalités;

- Éduquer les gens à propos des végétaux comestibles vivaces adaptés au climat nordique;
- Accroître la production d'aliments frais et biologiques sur le territoire et amener les gens à augmenter leur consommation locale:
- Promouvoir les saines habitudes de vie en encourageant la consommation de fruits et légumes et la pratique d'activités en plein air.

Nous tenons à féliciter et remercier tous les participants et les partenaires qui ont fait en sorte que le projet soit une grande réussite!

Service Budgétaire de Saint-Félicien

L'origine du projet de la forêt nourricière est un partenariat financier entre le CN et le Service Budgétaire de Saint-Félicien pour la Gare du Meuble. Le programme ÉcoConnexions du CN de terre en air est le partenaire financier majeur de la forêt nourricière. Depuis 2014, le CN contribue à la réalisation de projets dans notre collectivité. Les sommes investies totalisent 75 000\$ et ce, pour des projets du Service Budgétaire seulement.

Les objectifs d'un système nourricier durable sont, entre autres, la saine alimentation et le développement d'une autonomie alimentaire. En plus de ces objectifs, la forêt nourricière cadre parfaitement dans deux des quatre volets du Service Budgétaire, soit: l'éducation populaire et la mobilisation sociale. Différentes affiches éducatives ont été installées sur le site. Elles visent à informer et sensibiliser les gens aux bienfaits des végétaux comestibles et du concept de la forêt nourricière. La participation de la population aux travaux de création de la forêt nourricière correspond au volet mobilisation sociale. Nous espérons qu'en plus, au fil des années, les gens se mobiliseront encore pour la visiter, l'entretenir et se servir des fleurs comestibles, légumes, fruits et fines herbes que la forêt nourricière produira.

Josée Lemay, Directrice générale, Service Budgétaire

Les étudiants du Cégep de Saint-Félicien

À notre troisième session de techniques du milieu naturel, nous avons commencé le cours de développement durable (DD) qui consiste à mettre sur pied un projet axé sur le DD. Celui-ci doit respecter les trois principales sphères du DD: sociale, économique et environnementale. L'implantation de la forêt nourricière de Saint-Félicien a été le projet qui nous a le plus motivé. Nous voulions un projet à la hauteur de notre désir d'améliorer la vie dans notre communauté, tant au niveau environnemental que social et économique. Nous sommes très fiers d'avoir participé à l'élaboration de ce projet innovateur et nous sommes persuadés que le DD se doit de gagner en popularité si l'on veut être en mesure d'offrir une existence de qualité aux générations futures.

Ce projet a un très fort aspect écologique, entre autres, parce que la forêt nourricière offrira des produits sains et biologiques à toute la population. Nous espérons qu'elle permettra de faire une différence dans la lutte contre la problématique d'insécurité alimentaire. De plus, nous souhaitons que ce projet incite d'autres communautés ou institutions scolaires à mettre de l'avant des projets semblables qui combinent l'implication citoyenne, l'environnement et le plaisir des découvertes savoureuses!





LA FORÊT NOURRICIÈRE

La forêt nourricière est un concept d'aménagement comestible innovateur et accessible mis de l'avant par EURÊKO! au Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Un îlot de forêt nourricière est un aménagement composé de plusieurs couches dont les arbres, arbustes, herbacés, plantes grimpantes et couvresols (voir la figure à votre droite). Le design est basé sur les principes de la permaculture, une science qui permet d'avoir une culture permanente et autonome en s'inspirant des écosystèmes naturels.

Dans l'aménagement, l'emplacement de chacun des végétaux est choisi selon ses fonctions biologiques et des interactions bénéfiques qu'ils ont entre eux, comme les fixateurs d'azote, les accumulateurs dynamiques et les plantes aromatiques.

LES FIXATEURS D'AZOTE

L'air est composé à 78 % d'azote, cependant, la grande majorité des végétaux sont incapables de l'assimiler sous cette forme. De rares plantes, dites «fixatrices d'azote» ont la capacité d'utiliser l'azote présent dans l'air et de le rendre disponible dans le sol pour les autres végétaux et ce, grâce à une relation symbiotique avec des micro-organismes du sol. C'est pourquoi ces plantes enrichissent naturellement le sol, minimisant ainsi les apports nécessaires en engrais azoté dans la forêt nourricière.

L'azote entre dans la composition de la chlorophylle, le pigment qui donne la coloration verte si familière aux végétaux. En général, lorsque les feuilles d'une plante jaunissent, c'est un signe qu'il manque d'azote dans le sol. Il est donc important d'ajouter du compost ou un engrais biologique tel que le fumier de poules car ils sont riches en azote. Vous pouvez tailler les plantes fixatrices d'azote et ajouter les résidus au compost ou les déposer directement sur le sol. Lorsqu'ils se décomposeront, ils enrichiront le sol en azote.

Exemples de fixateurs d'azote : argousier, caragana de Sibérie, trèfle blanc et les végétaux de la famille des légumineuses (pois, haricot, gourgane).

LES ACCUMULATEURS DYNAMIQUES

Ces végétaux ont des racines qui s'enfoncent profondément dans le sol et qui ramènent à la surface des éléments nutritifs qui s'accumulent dans leurs bulbes, leurs tiges et leurs feuilles. Lorsqu'ils se décomposent, ils libèrent ces éléments nutritifs dans le sol. Comme pour les fixateurs d'azote, il est intéressant de couper ces végétaux et d'étendre les résidus sur le sol à la base de ceux exigeants en nutriments tels que les arbres et arbustes fruitiers. Par exemple, les feuilles de la menthe sont un excellent réservoir à potassium et souffre. Puisqu'elle peut être envahissante, pour la contrôler, ne pas hésiter de la couper régulièrement durant l'été et d'étendre les résidus sur le sol.

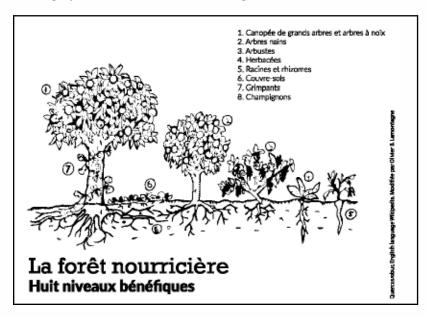
Autres exemples d'accumulateurs dynamiques : oseille (calcium, potassium et phosphore), ciboulette (calcium et sodium), mélisse (phosphore), chou gras (potassium, azote, calcium, phosphore et manganèse).

LES PLANTES AROMATIQUES

Elles confondent et éloignent certains ravageurs avec leur puissant parfum et attirent les pollinisateurs. Elles sont d'excellentes compagnes des arbres et arbustes fruitiers, dont les pommiers et les pruniers qui sont souvent sous l'emprise d'insectes nuisibles.

Exemples de plantes aromatiques : menthe, origan, ciboulette, mélisse citronnée et thym.

En favorisant des bonnes relations entre les végétaux et une grande diversité, les plates-bandes peuvent devenir des écosystèmes nourriciers productifs et biologiquement durables à long terme.



AMÉLANCHIER

Amelanchier canadensis



PARTIE fruit

CUEILLIR mi-juillet

GOÛT sucré

CUISINER fruit frais, tarte

Riche en antioxydants et en pectine. Présent en forêt boréale. Attire les oiseaux. Mellifère

ARONIE NOIRE

Aronia melanocarpa



PARTIE fruit

CUEILLIR

mi-août à fin sept.

sucré (cuit)

GOÚT CUISINER smoothie. confiture. deshydratë

Riche en antioxydants et en vitamine C. Présent en forêt boréale

ARGOUSIER

Hippophae rhamnoides



PARTIE fruit

CUEILLIR sept. à déc.

acidulé, sucré

COUT CUISINER jus et confiture (après gel)

Nécessite un plant mâle et un plant femelle pour obtenir des fruits. Riche en vitamine C et en antioxydants. Fixateur d'azote. Médicinal.

BLEUET

Vaccinium angustifolium



PARTIE fruit

CUEILLIR août

GOÛT sucré

CUISINER fruit frais. tarte. muffin

Aime les sols acides et sablonneux. Riche en antioxydants. Présent en forêt boréale. Médicinal.

CAMERISE

Lonicera caerulea



PARTIE fruit

CUEILLIR fin juin

GOÛT sucré et sûr

CUISINER fruit frais. gelée

Besoin de deux plants minimum (deux variétés différentes). Riche en vitamine C et en antioxydants. Mellifère.

CASSIS

Ribes nigrum



PARTIE fruit

CUEILLIR mi-juitet à mi-août

GOÚT aigrelet CUISINER confiture. sirop et muffin

Riche en vitamine C et en antioxydants. Mellifère. Médicinal.

CERISIER NAIN

Prunus fructicosa X P. cerasus



sucré

tarte

Aussi appelé griotte. Autofertile (un seul plant suffit).

août

fruit

FRAISE

Fragaria sp.



CUEILLIR fruit

GOUT mi-juin à sucré septembre

Riche en vitamine C et en

CUISINER

dessert.

salade

antioxydants. Se reproduit facilement. Mellifère. Médicinale.

FRAMBOISE

Rubus idaeus / strigosus



PARTIE fruit.

août

GOÛT CUEILLIR juillet et

sucre

CUISINER fruit frais. confiture

Framboisier d'automne (ou remontant) donne des fruits de sept. à oct.

Vitamine C et antioxydants. Mellifère.

Médicinale

GADELLE

Ribes sativum / rubrum



PARTIE fruit

CUEILLIR mi-juillet à mi-août.

GOÛT vive acidité CUISINER confibure et

Riche en vitamine C et en antioxydants. Mellifère.

GROSEILLE

Ribes uva-crispa



PARTIE fruit

CUEILLIR mi-juillet à mi-sept.

GOUT sucré

CUISINER acidulé et sauce et muttin

Riche en vitamine C et en antioxydants. Mellifère

KIWI ARCTIQUE

Actinidia kolomikta



PARTIE fruit

CUEILLIR septembre

GOUT sucrè

CUISINER fruit feais

Nécessite un plant mâle et un femelle pour obtenir des fruits.

Grimpant, peut atteindre 10 m de hauteur, besoin d'un tuteur. Médicinal.



Rubus canadensis



fruit.

CUEILLIR août.

GOÛT sucré, un peu acide

dessert. confiture. us

CUISINER

POIRIER

Pyrus sp.



PARTIE fruit

CUEILLIR sept à mi-oct.

GOUT juteux et sucré

CUISINER fruit frais. caramélise

Planter un minimum de deux poiriers pour obtenir des fruits. Mellifère.

POMMIER RUSTIQUE

Malus domestica



fruit

CUEILLIR soût et septembre.

sucró. et acidulé

GOÚT CUISINER tarte, jus, croquant

Mellifère.

PRUNE EUROPÉENNE

Prunus domestica



PARTIE fruit

CUEILLIR sept. à mi-oct.

GOÛT sucré

CUISINER fruit frais

Bonne production une année sur deux. Mellifère.

RAISIN D'OURS

Arctostaphilos uva-ursi



PARTIE fruit

CUEILLIR août

GOÛT doux. texture

CUISINER confiture farineuse

Meilleur une fois transformé. Présent en forêt boréale.

SUMAC VINAIGRIER

Rhus typhina



PARTIE fruit

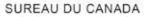
CUEILLIR août

GOÚT citronné. acidulé

CUISINER limonade. épices, tisane

Très vitaminé.

Peut devenir envahissant. Présent en forêt boréale.



Sambucus canadensis



PARTIE	CUEILLIR	GOŰT	CUISINER
fruit	mi-août à mi sept.	acidulé	confiture et jus
fleur	mi-mai à mi-juin	doux	infusion

Faire cuire les fruits pour les consommer et enlever les noyaux. Présent en forêt boréale. Médicinal

THE DES BOIS

Gaultheria procumbens



PARTIE	CUEILLIR	GOÚT	CUISINER
feuille	août	menthe	infusion
fruit	septembre	peppermint	dessert

Présent en forêt boréale. Médicinal.

VIGNE À RAISIN

Vitis sp.



0.00			
PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	mi-sept. á mi-oct.	sucré	fruit frais, jus
feuille	mi-mai	acidulé	farcie

Nécessite un tuteur, croissance de 3-4 m / année.

VIORNE TRILOBÉ

Viburnum trilobum



PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINE
fruit	sept, à déc.	canneberge	confiture e gelée

Récolter après le gel pour un meilleur goût.

Attire les oiseaux.

Mellifère.

Présent en forêt boréale.

Médicinal.



FLEURS COMESTIBLES ET MÉDICINALES

ACHILLÉE MILLEFEUILLE



un peu et infusion mi-sept amer

GOÛT

CUISINER limonade

CUEILLIR

juillet à

Une plante médicinale aux multiples propriétés à découvrir.

ÉCHINACÉE

Echinacea purpurea



PARTIE	CUEILLIR	GOUT	CUISINE
pétale	juidet à sept.	amer	salade
racine	mai ou octobre		teinture mère

Plante médicinale. Attire les pollinisateurs.

ÉPILOBE À FEUILLE ÉTROITE



PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
jeunes pousses	mai	légume vert	cure comme une asperge
fleur, fouille, racine	en été		salade et infusion

Plante médicinale. Présente en forêt boréale

HÉMÉROCALLE

Hemerocallis sp.



PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINE
feur	mi-juin à	croquant,	salade,
	mi-sept.	poivré	farci
bouten	mi-juin a	croquant,	quit, frit
de fieur	mi-sept.	poivré	

Les fleurs durent qu'une seule Parfait pour manger au souper!

HOSTA

Hosta sp.



PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
flour	juillet à mi-sept.	concambre	
bouton de fieur	juillet å mi-sept.	un peu sucré	frit

MARGUERITE

Chrysantenum leucanthemum





PARTIE	CUEILLIR	GOUT	CUISINE
bouton de fleur	mi-mai	poivré	cápres
fleur, feuille	juin å mi-oct.	poivré	salade

ATTENTION ne pas confondre avec la rudbeckie qui est toxique (pétales jaunes et coeur noir).

FLEURS COMESTIBLES ET MÉDICINALES





PARTIE	CUEILLIR	GOÚT	CUISINER
flour	juin à sep.	faitue	infusion, salade
fouille	juin à sep.	laitue	salade

Très mellifère, Médicinale.

MONARDE

Monarda didyma / fistulosa



PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fleur	juillet et août	sucré et acidulé	limonade, salade
fecille	juillet et août	frais et épicé	parfume jus. salades de fisits

Attire beaucoup les pollinisateurs, les colibris et papillons. Médicinale.

OEILLET

Dianthus sp.



PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fleur	juin et juillet	arôme de muscade	salade, limonade, gelée

Répulsif pour de nombreux insectes dont les pucerons.

PENSÉE Viola sp.



fleur mai à très salade de sept. parfumé fruits

Il en existe de nombreuses variètés. Médicinale.

PHLOX



PARTIE CUEILLIR GOÛT CUISINER fleur juillet à un peu salade de octobre épicé fruits

Il en existe de nombreuses variétés.

ROSIER

Rosa sp.



PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER			
fleur	juin à sept.	parfumë	gelée, dessert			
fruit	sept. á	doux	purée			

Enlever les graines manuellement avant de cuisiniser la chair car elles sont recouvertes de poils urticants.

FINES HERBES

AGASTACHE

Agastache foeniculum



feuille mai à anis Immonade, et octobre influsion, salade, dessert Les feuilles sont meilleures au début

de la floraison (de juin à septembre).

CUEILLIR

Très mellifère. Médicinale.

GOÛT

CUISINER

CIBOULETTE

Alium schoenopranum



PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER			
feulle	juin à sept.	oignon	omelette			
fleur	juillet å mi-août	oignon	salade			

Faire une récolte régulière pour encourager la pousse des nouvelles feuilles.

Éloigne certains ravageurs.

ESTRAGON FRANÇAIS

Artemisia dracunculus



PARTIE	CUEILLI					
fouille	juin à oct.					

anisė, poivrė

cuisiner salade, poulet, yeau

LIVÈCHE

Levisticum officinale



PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINE			
feuille	juin à sep.	céleri	soupe			
racine	mai	concentré de bouiton	épice			
graine	octobre	piquant	épice			
tige	août et sept.	céleri	paille, confée			

Couper les fleurs pour éviter que les feuilles deviennent amères. Peut atteindre 2 m de haut.

MÉLISSE CITRONNÉE

Melissa officinalis



PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
feuille,	juin à	citron	dessert,
feur	septembre		infusion

Attire les pollinisateurs lorsqu'elle est en fleur. Mellifère.

Médicinale.

MENTHE

Mentha canadensis



PARTIE	COEILLIR				
feuille.	juin à				
fleur	septembre				

menthal sa

cuisiner salades de fruits, mets asintiques

Accumulateur dynamique. Utile au jardin et aux arbres fruitiers :

propriétés répulsives envers les ravageurs.

Très mellifère. Médicinale.

FINES HERBES







LES NOIX





Plus rustique et plus trapus que le Pin

protéines.

de Corée.

LES LÉGUMES

ASPERGE

Asparagus officinalis



PARTIE tige

CUEILLIR mi-mai à mi-Juin

GOÛT legume vert

CUISINER grifiée au beurre

Fruits rouges toxiques!

Pour cueillir, couper les pousses (ne pas arracher) et arrêter la récolte après le 24 juin. Mellifère.

OSEILLE

Rumex acetosa



fouille

CUEILLIR GOÚT juin à fin acidulé

CUISINER salade

Éviter consommation excessive (moins de 20 feuilles) !

Accumulateur dynamique.

oct.

FOUGÈRE-À-L'AUTRUCHE

Matteuccia struthiopteris



CUEILLIR joune pousse mi-mai

mi-avril à

GOÛT sautée à la asperce poèle

OBLIGATOIRE de bouillir 5 min. avant de cuire.

En forêt, assurez-vous de cueillir la bonne espèce car les autres sont non comestibles.

RHUBARBE

Rheum X hybridum



PARTIE pétiole

CUEILLIR juin à fin oct.

GOÛT sucré. acidulé

CUISINER tartes. limonade

ATTENTION! Feuilles toxiques!

Arracher les pétioles au lieu de les couper (évite contamination de maladies).

OIGNON D'HIVER

Allium cepa proliferum



PARTIE bulbe mâture feuille anút.

GOÛT CUEILLIR noût à oignon mi-oct. juillet et

l'oignon échalotte remplace l'échalotte

remplace

Aussi appelé oignon égyptien. Enterrer les bulbilles pour obtenir un nouveau plant.

TOPINAMBOUR

Helianthus tuberosus





CUEILLIR tuberrule mai à oct.

saicró. croquant

GOÚT CUISINER au four avec du beune ourée

Récolter après le gel pour un goût plus sucré.

Peut devenir envahissant. Mellifère.

LES AUTRES

AULNE CRISPÉ

Alnus viridis



PARTIE chaton

CUEILLIR

clous de girofie

GOÚT CUISINER épice à marinade. viande

Aussi appelé Poivre des dunes. Fixateur d'azote. Présent en forêt boréale.

CARAGANA DE SIBÉRIE

Caragana arborescens



PARTIE	CUEILLIR	GOÚT	CUISINE			
pois, gousse	juitet et août	un peu amer	sauté à la poèle			
fieur	mai-et juin	pois	salade			

OBLIGATOIRE DE FAIRE CUIRE AVANT DE CONSOMMER.

Fixateur d'azote. Très mellifère.

MYRIQUE BAUMIER

Myrica gale



PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
feuille	juitet à sept.	épicé	soupe
graine	octobre et nov.	épicé, amor	soupe, sauce tomatées

Feuilles : utiliser de petites quantités, quelques feuilles pour aromatiser. Fixateur d'azote. Présent en forêt boréale

THÉ DU LABRADOR

Ledum groenlandicum



PARTIE CUEILLIR feuille juin à août

GOÚT sapinage

CUISINER infusion. pain

Cueillir une extrémité sur deux pour protéger la ressource. Infuser (avec la branche) environ deux minutes pour en tirer les propriétés médicinales. Présent en forêt boréale.

TRÈFLE

Trifolium sp.



PARTIE	CUEILLIR	GOŮT	CUISINER
fieur	mai à août	sucrē	salade, infusion
rhizome	mai à oct.	doux	Cru,

Engrais vert (fixateur d'azote). Mellifère. Attire les insectes pollinisateurs.

Excellent couvre-sol.

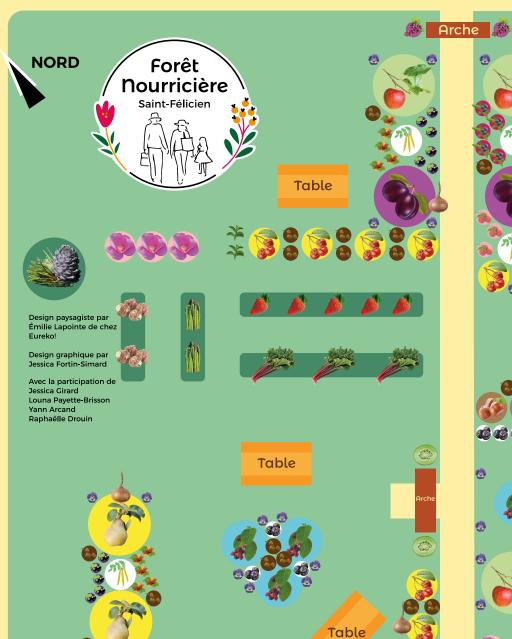
VIORNE CASSINOÏDE

Viburnum cassinoides



PARTIE	CUEILLIR	GOÚT	CUISINER
racine	octobre	odeur de pôche	tisane

Plante indigène et médicinale.

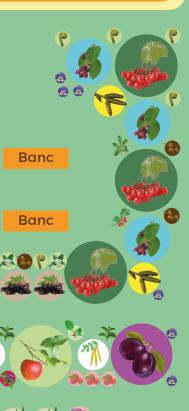




Arche







t pas à l'échelle.

natif seulement. e certaines variétés n'aient pas survécu ou aient été ajoutées dans l'aménagement.

n 2017

LÉGENDE

LÉGUMES

Asperge



Oseille



Fougère à l'autruche PRhubarbe rouge



Topinambour

noix

Noisetier hybride



Pin de Cembra

FRUITS



Amélanchier **Argousier**

Aronie noire

Bleuet

Cassis

Fraise

Gadelle

Groseille

Camerise

Cerisier nain

Framboisier



Kiwi arctique



Mûrier



Poirier





Pommier



Prunier



Raisin d'ours





Sumac vinaigrier



Sureau du Canada



Thé des bois



Vigne à raisin



Viorne trilobé

AUTRES

(Épices, tisanes, sirop et fixateurs d'azote)



🔭 Aulne crispé



Caragana de Sibérie



Myrique baumier



Thé du Labrador



Viorne cassinoïde



FLEURS COMESTIBLES ET MÉDICINALES

Achillée millefeuille Agastache

Épilobe Échinacée Hémérocalle

Marguerite

Hosta

Mauve musqué

Monarde

Œillet Phlox Pensée

Trèfle

FINES HERBES

Ciboulette

Estragon Mélisse

Menthe

Origan

Sauge

Thym

Livèche

CALENDRIER DES CUEILLETTES

PARTIE COMESTIBLE

fruit

feuille fleur

racine



દૂર્શ

Les Fruits		A S		nin C		Juillet Août		Septembre		Nov. & déc			
Amélanchier						4							
Aronie Noire								4	4	4			
Argousier									4	4	4	4	4
Bleuet							4	4					
Camerise				4	4								
Cassis						4	4						
Cerisier nain							4	4					
Fraise				4	4	4	4	4	40				
Framboisier					4	4	40	4					
Gadelle						4	40	4					
Groseille						4	4	4	4				
Kiwi rustique									4	4			
Murier							4	4	4				
Poirier									4	4	40		
Pommier								4	4	4			
Prunier									4	4			
Raisin d'ours									4	4	4	4	4
Sumac vinaigrier						4	4	40					
Sureau du Canada		Q	*	8					4	4	4		
Vigne à raisins										4			
Thé des bois							1	7	4	4			
Viorne trilobée									4	4	4	4	4
Les Légumes													
Asperge		1	1	1									
Oseille			1	1	1	1	7	1	1	1	1		
Fougère-à-l'autruche	1	1	1										
Rhubarbe			1	1	1	1	1	1	1	1	7		
Oignon égyptien					1	1	7	7	જુઈએ	ફ્કો			
	0			1					23	Z3		23	

Topinambour

Les fleurs comestibles & médicinales		Ма	Juin			Juillet Août		Septembre		Octobre		Nov. & déc	
Achillée millefeuille					Ω	\$	Q	Q	Ω				
Échinacée	જૂકો	દુકો	જુઈને		8	\$	¢	\$	\$	Û	હૃહિ	જુઈકે	
Épilobe à feuille étroite	1	1	Û		Q	Ŷ	Q	Q	Ω				
Hémérocalle				Ŷ	Ω	Ω	۵	Q	Ø				
Hosta					Ω	Ω	Q	Û	Ω	Ω			
Marguerite		Û	Ω	Û	Q	Ŷ	¢	Ġ	Q				
Mauve				Û	Û	Û	¢	Û	Q				
Monarde				Ŷ	Ŷ	•	¢	Ŷ					
Œillet			Ŷ	Ŷ	Ŷ	\$	¢						
Pensée			Û	Û	8	•	Û	Û	•				
Phlox				Û	Q	Ŷ	¢	Û	Û	Q			
Rosier sauvage			8	\$	\$	Ŷ	Ŷ	\$	4	4	4	4	4
Fines herbes													
Agastache	1	1	7	1	4	A	R	Û	Ω				
Ciboulette			1	1	4	A	R	1	1	7			
Estragon			1	7	7	7		7	1	7			
Livèche	જૂકો	હૂંકો	1	7	7	7	7	7	7	7			
Mélisse citronnée					43	4	R	13	4	13			
Menthe			7	1	4	A	A	13	A	1			
Origan			7	7	4	**	R	A	4	13			
Sauge			7	7	1	7	7	7	1	1			
Thym				1	4	A	R	R	A	A			
Les noix													
Noisetier									4	40			
Pin de cembra									40	40	4	4	
Les autres													
Aulne crispé	Û												
Caragana de Sibérie	\$	\$	Û	Û									
Myrique baumier					1	1	7	1	1	1			
Thé du Labrador			7	9	1	7	1	1					
Trèfle blanc		Ω	Ω	Ω	Û	Ω	Û	Ω					
Viorne cassinoïde											હૃહો	જુઈ	

CALENDRIER D'ENTRETIEN

Printemps

IMPORTANT

- Désherber: enlever les plantes (et leurs racines) non désirées dans l'aménagement. Éviter de mettre des racines/ graines au compost pour empêcher leur propagation.
- Couper les branches mortes/ malades et celles qui se croisent. Désinfecter les sécateurs avec de l'alcool à friction entre chaque plant.
- Ajouter du compost et/ou un engrais naturel (ex. : fumier de poule en granules)
- Ajouter du paillis organique.

FACULTATIF

- Couper et enlever les tiges florales et les feuilles séchées.
- Agrandir la platebande pour les végétaux demandant plus d'espace.
- Diviser les vivaces trop grosses (pour les stimuler) et transplanter les divisions ou encore les donner à ses amis!
- Planter de nouveaux végétaux.

Été

IMPORTANT

- Désherber.
- Couper les branches cassées.
- Détecter la présence d'insectes ravageurs, de maladies ou de carences en éléments nutritifs. Identifier la source du problème et trouver une solution écologique pour y remédier.
- Éclaircir l'aménagement pour faire circuler l'air et ainsi éviter la présence de champignons nuisibles aux plantes.
- Arroser si sécheresse (surtout les deux premières années).
- · Récolter les aliments!



Automne

IMPORTANT

- Laisser les feuillages flétris en place pour assurer une protection des racines contre le froid de l'hiver.
- Baliser les platebandes pour indiquer aux déneigeurs les endroits aménagés.

FACULTATIF

- Enrouler un géotextile autour des arbres et arbustes exposés au sel de déglaçage.
- Attacher le branchage des arbres et arbustes exposés au déneigement.
- Diviser les vivaces trop grosses.
- Planter de nouveaux végétaux.

Petits trucs spécifiques à certains végétaux

ASPERGE

Débuter la cueillette à la 3e année seulement. Cesser la récolte et laisser monter les tiges après le 24 juin.

OSEILLE

Retarder l'apparition des graines en arrosant si sécheresse. Couper les fleurs pour éviter que les graines se propagent et envahissent la platebande.

LIVÈCHE

Tailler pour faire buissonner, diviser aux 3 ans.

RHUBARBE

Débuter la cueillette à la 2e année seulement. Ajouter du compost annuellement. Couper la hampe florale pour favoriser la production de tige.

TOPINAMBOUR

Contrôler, car peut devenir très envahissant. Récolter chaque année, sinon les tubercules rétrécissent. Butter si exposé au vent.

FRAISE

Enlever les fleurs pour privilégier un enracinement la première année. Éclaircir s'il y a de la moisissure grise, car cela signifie un besoin de ventilation. Replanter manuellement les bébés fraisiers(stolons) lorsque la couche de paillis est épaisse.

FRAMBOISE

Couper les vieilles tiges pour donner de la vigueur aux plus jeunes.

CASSIS, CAMERISE, VIGNE À RAISINS

Tailler pour obtenir une production maximale.

CERISIER, PRUNIER, POMMIER, POIRIER

Faire une taille fruitière au début du printemps.

MENTHE ET ORIGAN

Couper les feuilles souvent pour en limiter l'expansion, car elles peuvent devenir envahissante. Déposer sur le sol ce feuillage qui, se décomposant, fertilisera le sol.

INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

Autofertile ou autostérile?

Lorsque l'on se procure un arbre ou un arbuste fruitier, il est important de savoir s'il peut être planté seul ou s'il doit nécessairement être accompagné d'un autre individu pour produire des fruits.

LES ARBRES AUTOFERTILES

Ils peuvent être plantés seuls, car leurs fleurs peuvent être pollinisées entre elles. Il est donc possible d'avoir un seul arbre de ce type sur son terrain.
Cependant, il y aura une plus grande production de fruits si un autre prunier est à proximité. Par exemple, certaines variétés de prunier européen, comme le Mont-Royal, sont autofertiles.

Autres espèces autofertiles :

amélanchier, cerisier nain, framboisier, cassissier, gadellier et groseillier.

PLANT MÂLE ET FEMELLE

Pour certains fruitiers, il doit y avoir un plant mâle et un plant femelle pour engendrer une fécondation des fleurs et ainsi obtenir des fruits. C'est le cas des kiwis grimpants et des argousiers. Un plant mâle pour un maximum de 7 plants femelles est un bon ratio à respecter.

LES ARBRES AUTOSTÉRILES

Ils doivent nécessairement être accompagnés d'un autre arbre produisant les mêmes fruits, mais d'une variété différente, pour que les fleurs soient pollinisées. Par exemple, comme les pommiers sont autostériles, il faut au moins 2 arbres de variétés différentes à proximité l'un de l'autre.

Autres fruitiers autostériles :

camérisier, poirier, prunier rustique et certains mûriers.



Les plantes médicinales

Antiseptique, antibactérien, antiinflammatoire, tonique, calmante, diurétique, laxative sont des exemples de propriétés que vous retrouverez chez certaines plantes. N'hésitez pas à faire des recherches et à approfondir vos connaissances dans ce domaine afin d'utiliser les plantes pour améliorer votre santé.

Plantes comestibles de la forêt nourricière reconnues pour leurs propriétés médicinales :

- · Achillée millefeuille
- Agastache
- Bleuet
- Cassis
- Échinacée
- Fraisier
- Framboisier
- Ki\n/i
- Lavande
- · Mauve musquée

- Mélisse citronnée
- Menthe
- Monarde
- Myosotis
- · Origan
- Pensée
- Sauge
- · Sureau du Canada
- Thvm commun
- Viorne trilobée



Les fruits antioxydants

Les antioxydants, présents dans certains aliments, participent au maintien d'une bonne santé et préviennent certaines maladies. Ils aident l'organisme à se protéger des radicaux libres naturellement présents dans le corps, mais qui causent des dommages lorsqu'ils se multiplient trop rapidement (en raison du stress, de la pollution, d'une mauvaise hygiène de vie). Il est préférable de consommer les antioxydants en aliments naturels plutôt qu'en compléments alimentaires.

Fruits de la forêt nourricière très riches en antioxydants :

- Amélanchier
- Cassis
- · Aronie noire
- Framboise
- Bleuet
- Gadelle
- Camerise
- · Groseille



LES FRUITIERS

Pourquoi devrait-on cultiver des fruitiers?

- Pour avoir des fruits produits sans pesticides donc meilleurs pour la santé. Les fruits qui ont muri sur les arbres sont également beaucoup plus savoureux!
- Pour diminuer le nombre de kilomètres que les fruits auront à parcourir avant d'arriver à votre assiette. Ceux achetés à l'épicerie ont en moyenne parcouru 2500 km tandis que ceux produits en ville, moins de 20 km.
- Pour faire des économies. Une fois le fruitier planté, il produira pendant de nombreuses années une grande quantité de fruits. En plus d'en manger frais, vous en aurez assez pour en transformer et en conserver pour l'hiver. De plus, plusieurs variétés de fruitiers se multiplient très facilement, vous pourrez rapidement en donner à vos amis!
- Pour augmenter votre consommation de fruits.
- Pour découvrir de nouvelles saveurs. Connaissez-vous la camerise, le cassis, la groseille, l'aronie, le sureau, l'argousier et l'amélanche? Ils sont tous très bien adaptés à notre climat nordique. De plus, c'est maintenant possible de produire des kiwis, des raisins, des poires et des prunes dans notre région!
- Pour contribuer à maintenir et augmenter la biodiversité urbaine.
 Les fruitiers sont des éléments importants dans les écosystèmes naturels, plusieurs animaux en dépendent.







LES FINES HERBES

Les fines herbes sont des

plantes très utiles en cuisine pour aromatiser la nourriture et plusieurs d'entre elles ont des propriétés médicinales. De plus, elles sont très efficaces dans les plates-bandes pour attirer les pollinisateurs et confondre les ravageurs grâce à leur puissant parfum. C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à les mettre au pied des arbres et des arbustes fruitiers ou à les intégrer dans le potager. Pour les variétés vivaces, afin de limiter leur expansion, coupez les feuilles régulièrement durant l'été et étendez-les sur le sol ou ajoutez-les à votre compost. Lors de leur décomposition, elles enrichiront naturellement le sol puisqu'elles emmagasinent certains nutriments.

Durant l'hiver, il est possible de conserver les fines herbes en utilisant différentes techniques. La plupart peuvent être séchées, suspendues la tête en bas dans un endroit chaud et sec et mises ensuite dans un pot en verre ou un sac hermétique. Vous pouvez également les faire congeler en les mettant telles quelles dans un sac ou un contenant de plastique. Une autre option est de les hacher finement et de les déposer dans des cubes de glace avec de l'huile ou de l'eau.



SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES

Pour l'entretien de la forêt nourricière

Le temps investi à l'entretien d'une forêt nourricière diminuera au fur et à mesure que l'équilibre s'installera dans l'écosystème. Les trois premières années seront celles qui demanderont le plus d'entretien. Ensuite, les végétaux grandiront, feront de l'ombre au sol et occuperont tout l'espace dans la platebande, empêchant les plantes adventices de s'implanter dans l'écosystème.

Les plantes adventices

(communément appelées « mauvaises herbes »)

Les plantes annuelles vivent durant une année et les bisannuelles deux années. Leur système racinaire superficiel fait en sorte qu'elles s'arrachent facilement. En général, elles sont plusieurs de la même espèce dans un même endroit. Il est important de les enlever de la platebande avant qu'elles soient en fleur ou pendant la floraison.

En effet, puisqu'après les fleurs viennent les graines, on veut éviter que ces dernières tombent au sol et germent, multipliant ainsi le travail de désherbage. Les plantes vivaces reviennent tous les ans. Leur système racinaire profond peut être constitué d'une grosse racine pivotante ou encore d'un rhizome sousterrain qui, une fois cassé, crée une réaction défensive et multiplie les tiges aériennes produisant ainsi plusieurs nouveaux plants. D'où l'importance d'avoir les outils adéquats, comme une pelle ou un arrache-pissenlit lors du désherbage pour retirer le maximum des racines du sol. Tout comme pour les annuelles, il est important d'éviter que les graines tombent au sol et se multiplient.



Le désherbage peut devenir une activité sociale très agréable à réaliser dans les forêts nourricières. Convoquez les gens un avant-midi, trois fois durant la saison estivale, au printemps, au milieu de l'été et à l'automne. Vous verrez qu'à plusieurs le travail avance vite et que c'est beaucoup plus amusant!

Les insectes ravageurs et les maladies

La lutte intégrée aux insectes ravageurs et aux maladies se fait naturellement dans les forêts nourricières. Le fait de favoriser une grande biodiversité dans l'écosystème, de planter les herbes aromatiques et les fleurs près des fruitiers et de sélectionner les variétés plus résistantes diminuera le nombre d'attaques et d'épidémies. Cependant, malgré cela, des maladies et des ravageurs réussiront à pénétrer dans l'écosystème et à causer certains dommages.

DÉTECTION

Afin de détecter la présence d'insectes ravageurs ou d'une maladie qui pourrait affecter le rendement et même la survie des végétaux, repérez toutes les anomalies suivantes : déformation du plant, défoliation, décoloration, taches, présence d'œufs ou d'insectes sur et sous les feuilles, dans les fleurs ou les fruits.

INSECTES RAVAGEURS ET INSECTES BÉNÉFIQUES

Moins de 1 % des insectes sont des ravageurs, et, en général, ceux-ci s'attaquent à seulement une famille de végétaux. Par exemple, un insecte se nourrissant des feuilles du groseillier ne mangera pas celles des framboisiers, mais pourra manger celles des gadelliers.

Au contraire, parmi les 99 % restants, plusieurs sont bénéfiques, comme la coccinelle, le carabe, l'abeille et le bourdon. Il est donc important d'apprendre à reconnaître ces alliés afin de ne pas les éliminer puisqu'ils jouent des rôles importants dans l'écosystème nourricier.

LES MALADIES

Il existe 3 types de maladies : bactérienne, virale et fongique. Les fongiques, plus courantes, sont causées par des champignons. Lorsqu'une maladie fongique est détectée, les parties affectées doivent être enlevées et brûlées ou mises à la poubelle.

Mais attention : il ne faut jamais les mettre dans le compost! En présence d'une maladie bactérienne ou virale, le plant doit être éliminé afin de ne pas contaminer les autres végétaux.

SAVON INSECTICIDE D'AIL

Efficace contre une grande quantité d'insectes ravageurs

- · 1 gousse d'ail
- 500 ml d'eau

Être bien sûr d'avoir identifié l'insecte comme un ravageur avant de le pulvériser.

Hacher et faire macérer l'ail dans l'eau pendant 12 heures.

Filtrer et vaporiser sur les prédateurs et sur le feuillage (à refaire après une averse). Un jet d'eau puissant, des pièges et une cueillette manuelle sont d'autres solutions possibles.

FONGICIDE DE PRÊLE

Efficace contre les champignons du blanc, du mildiou et de la tavelure

- · 150 g de prêle fraîche
- 1 I d'eau

Les champignons nuisibles se développent souvent lorsqu'il y a un manque de ventilation et une trop grande abondance d'humidité dans les plants. Faire bouillir la prêle pendant 20 min. Refroidir et filtrer. Ajouter cinq parties d'eau à une partie concentrée.

Vaporiser sur les feuilles en prévention et dès l'apparition du champignon.

LE COMPOSTAGE

POURQUOI FAIRE DU COMPOST?

- Engrais idéal pour les plantes, meilleur que les engrais chimiques
- Diminue près de 50 % des déchets et ainsi réduit la pollution
- Nourrit les micro-organismes et améliore la structure du sol
- Évite le gaspillage des ressources naturelles

CONSEILS D'ENTRETIEN D'UN COMPOSTEUR

- Brasser deux fois par semaine
- Ajouter des matières sèches autant que des matières humides
- En hiver, ajouter le double de matières sèches
- S'il y a des odeurs, c'est qu'il est trop humide. Ajouter des matières sèches

VERT

Matières humides (riches en azote)

- Restes de table d'origine végétale crus ou cuits (fruits et légumes incluant les noyaux)
- · Résidus de jardins
- Coquilles d'œufs écrasées (les coquilles d'oeufs ne se décomposent pas, mais elles apportent des minéraux et facilitent l'aération)
 - Champignons
- Pains
- Pâtes et riz sans assaisonnement
- Fumier ou excréments d'herbivores
- Algues
- Épis de maïs (les faire sécher)
- Résidus de gazon frais en petite quantité (dégage de l'ammoniac si ajouté en grande quantité)

PROPORTIONS

Saison chaude

Saison froide





BRUN

Matières sèches (riches en carbone)

- Feuilles mortes, de préférence déchiquetées ou journaux
- Paille et foin
- Terre
- Papier déchiqueté (il est préférable de recycler le papier)
- Copeaux et sciures de bois non traité (parcimonieusement)
- Cendres de bois non traité (en fines couches)
- Brindilles
- · Pochettes de thé et de tisane
- Marc de café avec filtre
- Écales de noix
- Cheveux et ongles non traités
- Litière d'oiseau
- Plumes, poils de chien et chat
- Carapaces de crevettes et homards (bien rincer)
- Tissus naturels (lin, laine, coton, etc.)

ROUGE

(à ne pas composter)



- Viandes
- Os
- Produits laitiers
- Gras
- Feuilles de rhubarbe
- Mauvaises herbes montées en graines ou rampantes
- Chaux
- Briquette de B.B.Q.
- Plantes ou feuillages malades
- Excréments (chat, chien, animaux d'élevage, humain)
- Poussières d'aspirateur
- Matériaux contaminés avec des pesticides ou des produits dangereux (ex : bois traité)



RÉCOLTER, CUISINER ET SAVOURER!

Plusieurs aliments pouvant être récoltés dans la forêt nourricière sont moins connus dans nos cuisines. N'hésitez pas à faire des recherches pour trouver des recettes originales pour les utiliser et les transformer.

Vous trouverez facilement les détails des idées suivantes sur internet ou dans le livre **Plantes sauvages au menu** de Fleurbec.









- Transformer les boutons de fleurs de **marguerite** en câpres.
- Aromatiser le miel à la fleur de rose.
- Remplacer le basilic par l'oseille dans les recettes de pesto.
- Rôtir les topinambours avec du beurre et des oignons égyptiens.
- Remplacer les feuilles de céleri par celles de la livèche dans le sel de céleri.
- Transformer les fines herbes en délicieuses herbes salées.
- Remplacer les traditionnels bleuets et framboises par les cassis, amélanches et camerises dans les muffins et les tartes.

- Utiliser les fleurs comestibles, telles que l'hémérocalle, l'hosta, la pensée, le phlox pour concevoir de délicieuses salades colorées et vitaminées.
- Transformer en jus riche les argouses, sureaux, pommes et prunes.
- Faire une limonade aromatisée avec les fleurs du **sumac vinaigrier**.
- Utiliser le thé des bois, le thé du Labrador, l'achillée millefeuille, le thym, la menthe, la mélisse en tisanes. N'hésitez pas à les mélanger pour donner de nouvelles saveurs.
- Broyer les chatons d'aulne crispé et les fruits du myrique baumier pour obtenir d'excellentes épices à saveurs boréales.

La forêt nourricière communautaire de Saint-Félicien est un projet élaboré et mis en place par le Service Budgétaire de Saint-Félicien, le Cégep de Saint-Félicien (Techniques du milieu naturel) et l'organisme environnemental EURÊKO!. Ces trois partenaires ont joué un rôle majeur dans l'implantation de cette magnifique forêt. Notons aussi la participation active de Ville de Saint-Félicien et de nombreux citoyens bénévoles lors des travaux d'aménagement.

Ce projet a été rendu possible grâce à la participation financière d'ÉcoConnexions CN et Arbre Canada projet Canada 150, la Table des Partenaires Santé et Qualité de vie Domaine-du-Roy et la MRC Domaine-du-Roy.

MERCI À TOUS!



Merci à tous nos partenaires













Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean













EURÊKO! est un organisme voué à l'action environnementale qui propose aux citoyens et aux organisations du Saguenay-Lac-Saint-Jean diverses activités axées sur la défense et la promotion d'un environnement sain et l'amélioration de la qualité de vie de la collectivité.

